

Elämän ymmärrettävyys, tehtävät

Tehtävä

Elämäntarinatyö

Oman elämäntarinan tekeminen

lisää elämän ymmärrettävyyttä.

Jos ihminen on kokenut paljon menetyksiä elämässä

tai hän on muuttanut paljon,

hänen elämänsä voi tuntua hajanaiselta.

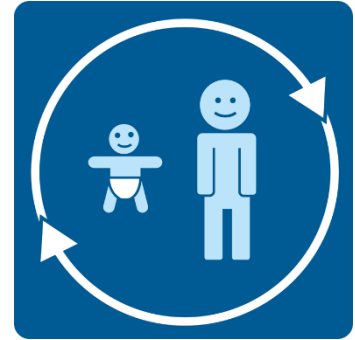
Menneisyyden tapahtumat voivat tuntua

irrallisilta tapahtumilta elämässä.

Silloin elämä voi tuntua siltä,

että muut päättävät mitä elämässä tapahtuu.

Käsitys omasta itsestä voi olla epäselvä.



Oman elämäntarinan ja elämän eri vaiheiden

hahmottaminen auttavat sinua

jäsentämään elettyä elämää.

Ymmärrät tehtävän jälkeen ehkä paremmin itseäsi

ja tämänhetkistä elämääsi.

Tässä työssä käyt yhdessä parisi kanssa

läpi elämän eri vaiheitasi.

Voit löytää myös uusia myönteisiä tapahtumia

ja muistoja elämäsi varrelta.

Tarvikkeet työtä varten

- Valokuvia omasta elämästä eri ikäkausilta
- Iso kartonki tai paperi
- Kyniä, liimaa ja sakset
- Vanhoja aikakausilehtiä

Elämäntarinatyön vaiheet

1. Kerro omasta elämästäsi parillesi.

Käytä apuna kuviasi järjestämällä ne aikajärjestykseen.

Kerro millainen olit eri ikäisenä.



Apukysymyksiä

- Kerro millainen oli lapsuutesi.
Millainen olit lapsena?
Missä asuit?
Missä kävit koulua?
Kerro perheestäsi.
- Millainen olit nuorena?
Millaisista asioista tykkäsit silloin?
Oliko sinulla ystäviä? Ketä?
Mihin menit peruskoulun jälkeen?
Mitä opiskelit?
- Mitä sinulle on tapahtunut aikuisena?
Missä asut tällä hetkellä?
Miten päädyit asumaan nykyiseen kotiisi?

- Onko elämässäsi ollut vaikeita aikoja?
Miten olet selviytynyt vaikeista kokemuksista?
Mitä sinä teit hyvin ja oikein niissä tilanteessa?
Mitä hyviä asioita sinulle on tapahtunut aikuisena?

Vinkkejä ja apukysymyksiä parille

- Kuuntele tarkasti.
- Keskustele ja kysele.
- Kysy tarkentavia kysymyksiä.
Millainen oli lapsuudenkotisi?
Kenen kanssa vietit aikaa?
- Kysy mitkä ovat olleet parisi mielestä
merkityksellisiä tapahtumia hänen elämässään.
Pohtikaa yhdessä miksi.
Pohtikaa, miten tapahtumat vaikuttavat nykyhetkeen?

2. Keskustelun jälkeen

piirrä elämänviivasi kartongille tai paperille.

Elämänviivasi kuvaa eri elämän vaiheitasi.

Viivasi voi olla mutkikas, nouseva,

laskeva tai välillä suorakin.

Nouseva viiva voi kuvastaa esimerkiksi

hyvää ajanjaksoa elämässäsi.

Merkitse elämänviivasi varrelle

tärkeitä tapahtumia elämästäsi.



3. Voit etsiä elämääsi liittyviä kuvia vanhoista lehdistä.

Leikkaa ja liimaa niitä työhösi.

4. Anna elämäntarinallesi nimi.

Onko tarinasi nimi esimerkiksi ”selviytyjän tarina”

vai ”arasta lapsesta rohkeaksi aikuiseksi”?

Millainen nimi kertoo sinun elämästäsi?