

Minäkuva, tehtävät

1. tehtävä

Minäkuvan pohtiminen

Tämän tehtävän avulla voit miettiä, millainen käsitys sinulla on itsestäsi.

Täydennä lauseet ja vastaa kysymyksiin.

Mieti vastauksia parisi kanssa.

<p>Olen (ikä) _____</p> <p>Asun _____</p> <p>Pidän (asia)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>En pidä</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Asioita, joita tykkään tehdä:</p>
<p>Tällainen olen:</p>	<p>Minulle tärkeitä ihmisiä:</p>



2. tehtävä

Ajatuksia kehitysvammaisuudesta

Tämän tehtävän avulla voit pohtia omia ajatuksia ja kokemuksia kehitysvammaisuudesta.

Kirjoita parisi kanssa paperin keskelle sana kehitysvamma.

Sitten pohtikaa ja keskustelkaa mitä ajatuksia teille tulee mieleen sanasta kehitysvamma.

Ajatukset voivat liittyä tunteisiin ja kokemuksiisi.
Ajatukset voivat liittyä myös palveluihin, joita käytät.

Tähän tehtävään ei ole oikeita tai väriä vastauksia.
Kaikki vastaukset ovat hyviä,
koska ne ovat sinun ajatuksiasi.

Jos on pohtiminen tuntu vaikealta,
voit päästä alkuun näiden kysymysten avulla:

- Missä asioissa tarvitset toisten ihmisten apua?
- Mitä asioita pystyt tekemään itse?
- Mitä hyvää on siinä, että saa apua toisilta?
- Mitä tunteita sinulle herää sanasta kehitysvamma?
- Kuinka muut ihmiset suhtautuvat mielestäsi sinuun?
- Millaisia hyviä ominaisuuksia sinussa on?

Kirjoittakaa nämä ajatukset paperille.

Kun olette valmiita, katselkaa vastauksia.

Pohtikaa ja keskustelkaa:

- Millaisia asioita laitoitte paperille?
- Ovatko asiat myönteisiä vai kielteisiä?
- Miksi jotkut asiat ovat mielestänne kielteisiä?
- Mitä hyviä asioita löydätte kehitysvammaisuudesta?