

TULEVAISUUSPAJA TEHTÄVÄKORTIT

OHJE OHJAAJALLE

Tulevaisuuspaaja – tulevaisuustyöskentelyllä kohti osallisuutta -hanke toteutettiin Lahden Diakonialaitoksen ja Turun yliopiston Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen yhteistyönä vuosina 2022–2024. Hankkeessa kehitetyt ja käytetyt tulevaisuusohjauksen menetelmät on suunnattu nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävään yksilö- ja ryhmätööhön.

Näiden **tehtäväkorttien** avulla ohjaat yksittäisiä Tulevaisuuspaajan harjoituksia. Ohjeen kokonaisten tulevaisuustyöpajojen vetämiseen löydät Tulevaisuuspaajan ohjaajan oppaasta.

Symbolit tehtäväkorttien yläreunassa kertovat harjoituksen teemasta, toteutustavasta ja arvioidusta kestosta.



Menneisyys



Nykyhetki



Tulevaisuus



*Yksilö-
harjoitus*



*Ryhmä-
harjoitus*



*Harjoituksen
kesto**

**Plusmerkki harjoituksen aika-arviossa (esim. 15+ min) tarkoittaa, että harjoitukseen sisältyy sen kestoa lisäävä valinnainen osio*

TULEVAISUUSPAJA TEHTÄVÄKORTIT

TARVIKKEET

- Harjoituksessa tarvitsemasi tarvikkeet (ja niiden mahdolliset vaihtoehdot) on listattu tehtäväkorttiin.
- Kaikissa tehtäväkorteissa ei ole tarvikelistausta. Tämä tarkoittaa, ettei harjoituksessa tarvita tarvikkeita.

HARJOITUKSEN TAVOITE

Tehtäväkortissa kerrotaan tavoite, jota harjoituksella pyritään edistämään. *Esim. epävarmuuden sietokyvyn kehittäminen.*



*Antoisaa
tulevaisuustyöskentelyä!*



TARVIKKEET

- akryylimaalit
- siveltimiä
- maalikippoja/kertakäyttölautasia
- voimapaperia

OHJEISTUS

ALUKSI ohjaajan puheenvuoro: Ihmisen juuret muodostuvat muistoista ja kokemuksista, ja uusia juuria kasvaa koko ajan lisää. Tässä harjoituksessa pääsette miettimään miltä omat juuret näyttävät. Muistakaa, ettei lopputuloksen tarvitse näyttää hienolta – tärkeintä on ajatusprosessi, jonka maalaamisen avulla käytte. Muistutuksena myös, että tässä yhteydessä juurilla ei tarkoiteta sukujuuria, vaan teille merkityksellisiä muistoja ja kokemuksia.

1. Maalatkaa omat juurenne voimapaperille. **Maalaamiseen aikaa 15-20 min.**

2. Lopuksi voitte käydä purkukeskustelun harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista. **Keskusteluun aikaa 5-10 min.**

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Menneisyyden ja aikakäsityksen tarkastelu
- Itsetuntemuksen lisääminen

TAAKAN KEVENTÄMINEN



OHJEISTUS

1. Muodostakaa 2-4 hlö pienryhmät.
2. Valitkaa alla olevasta listasta 1-2 esimerkkitaakkaa.
3. Pohtikaa kuinka taakkaa voisi prosessoida, jotta se olisi kevyempi kantaa. **Pienryhmätyöskentelyyn aikaa 10-15 min.**

- *Rahasi eivät riitä vuokraan*
- *Vanhempasi arvostelevat ratkaisujasi*
- *Opintosi ovat vaarassa keskeytyä heikon vointisi vuoksi*
- *Parisuhteesi päättyy riittävästi*
- *Saat tietää sairastavasi pysyvää sairautta*
- *Ystäväsi muuttaa toiseen maahan ja koet yksinäisyyttä*

4. Käykää lopuksi yhteinen purkukeskustelu, jossa pienryhmät avaavat pohdintojaan. **Purkukeskusteluun aikaa 10-15 min.**

5. *Valinnainen: tehkää työkirjan tehtävä Millainen selviytyjä olen?* (+10 min)

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Menneisyyden ja aikakäsityksen tarkastelu
- Minäpystyvyyden ja selviytymiskeinojen vahvistaminen



TARVIKKEET

- piirustuspaperia
- kyniä (*lyijy-, muste- ja värikyniä, tusseja*)

OHJEISTUS

Tehdään voimavarapuu joko piirtämällä tai vain kirjoittamalla. Puu aloitetaan piirtämällä juuret ja kirjoittamalla niihin voimia antavia asioita. Kun juuret on saatu valmiiksi, edetään kohta kerrallaan muihin puun osiin.

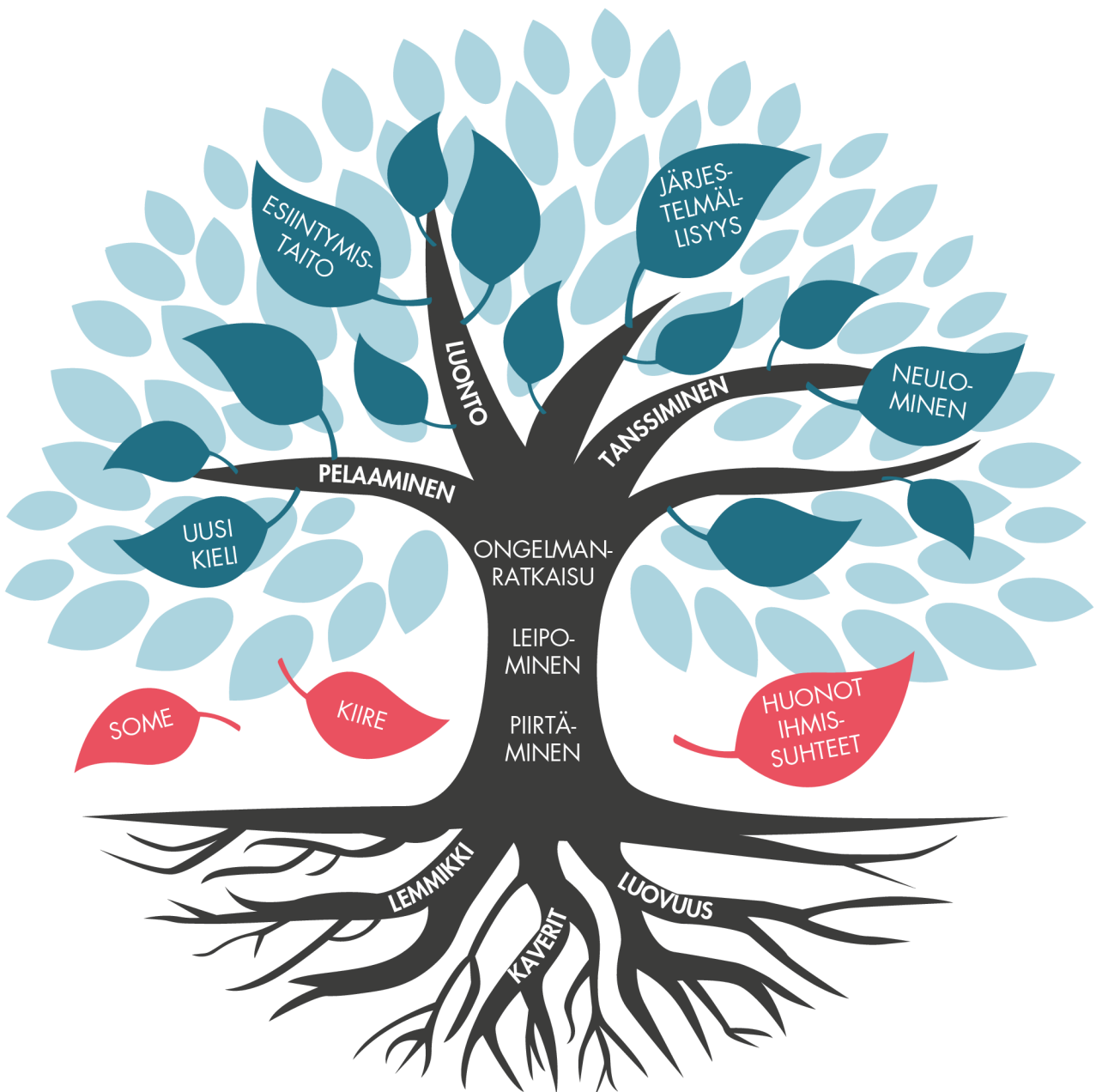
1. JUURET – Mikä auttaa sinua jaksamaan? Mistä saat voimaa?
2. RUNKO – Mitä osaat? Missä asioissa olet hyvä?
3. OKSAT – Minkä asioiden tekemisestä nautit? Mitkä asiat tuottavat sinulle hyvää mieltä?
4. LEHDET – Mitä taitoja haluaisit oppia?
5. PUTOAVAT LEHDET – Mitkä asiat vievät energiaasi turhaan? Mitkä asiat tuovat pahaa mieltä? Mistä olisi hyvä luopua?

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Voimavarojen tarkasteleminen ja lisääminen
- Itsetuntemuksen lisääminen



ESIMERKKI





OHJEISTUS

Muodostakaa parit (*tai kolmen hengen pienryhmät*), ja päättäkää kuka on kertoja ja kuka/ketkä kuuntelijoita. **Parityöskentelyyn aikaa 5-7 min.**

KERTOJA

1. Valitse aihe, josta sinulla on mahdollisimman paljon kerrottavaa.

Esimerkiksi oma lemmikki, harrastus tai muu mielenkiinnon kohde. Voit myös kertoa tilasta, jossa nyt olemme: millaisia huonekaluja, tavaroita, koristeita, värejä näet yms.

2. Kerro aiheesta parillesi yksityiskohtaisesti noin 2-3 min ajan.

KUUNTELIJA

1. Kuuntele parisi kertomusta aluksi *todella* kiinnostuneena.

Osoita eleilläsi, että kuuntelet aktiivisesti ja olet kiinnostunut. Liiottele reaktioitasi.

2. Noin 1 minuutin kuuntelemisen jälkeen muuta suhtautumistasi äkisti: esitä, ettei sinua kiinnosta enää ollenkaan etkä jaksa enää kuunnella. Liiottele taas eleitäsi.

Vaihtakaa roolit toisinpäin ja tehkää harjoitus uudelleen.



Lopuksi käykää purkukeskustelu koko ryhmän kesken.

Purkukeskusteluun aikaa 10 min.

- Miltä tuntui olla kertoja? Miten toisen suhtautuminen vaikutti omaan käyttäytymiseen?
- Miltä kuuntelijasta tuntui? Kumpi rooli oli helpompi?
- Onko kukaan ollut aiemmin tilanteessa, jossa huomaa ettei toinen kuuntele? Miten toimit silloin?

HARJOITUKSEN JÄLKEEN ohjaajan puheenvuoro: Itsetuntemus muodostuu sekä oman käsityksemme kautta että vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Muut ihmiset ovat peilejä – tarvitsemme heitä, jotta voimme nähdä itsemme. Ehjä peili, eli hyvä ja turvallinen ihmissuhde, heijastaa kuvan totuudenmukaisesti. Rikkinäinen tai sumea peili puolestaan vääristää kuvaa, jonka se heijastaa.

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Itsetuntemuksen lisääminen
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen



TARVIKKEET

- Osaaminen ja vahvuudet -lomake (*jokaiselle oma*)
- kyniä

OHJEISTUS

1. Täyttäkää osaaminen ja vahvuudet -lomake itseksenne.

Lomakkeen täyttämiseen aikaa 10 min.

(Lomakkeen voi antaa myös kotitehtäväksi ennen ryhmätapaamista)

2. Jakautukaa tarvittaessa 3-5 hlö pienryhmiin. Esitelkää vastaukset toisillenne ja keskustelkaa millaista osaamista ja vahvuuksia pienryhmässänne on. **Pienryhmätyöskentelyyn (kohdat 2-4) aikaa 15 min.**

3. Valitkaa yhdessä yksi projekti, jonka pienryhmänne voisi kuvitellusti toteuttaa. Voitte valita valmiin projektin listalta (alla) tai keksiä kokonaan oman.

- *Pop up –kahvila, jolla kerätään varoja hyväntekeväisyyteen*
- *Lasten kesäleirin järjestäminen*
- *Lemmikkihotellyrittäjän loman tuuraus*
- *Paikallisen mielenosoituksen järjestäminen*
- *Kotikaupunkinne esitleminen ja näytteilleasettajana toimiminen matkailumessuilla*
- *Taidenäyttelyn järjestäminen*



4. Pohtikaa millaista osaamista projektin toteuttaminen vaatii, ja miten jakaisitte rooleja ja vastuuta, jotta kaikkien osaaminen voidaan hyödyntää.

5. Käykää lopuksi yhteinen purkukeskustelu, jossa pienryhmät kertovat muille valitsemansa projektin ja tiivistelmän pohdinnoistaan. **Purkukeskusteluun aikaa 10-15 min.**

HARJOITUKSEN JÄLKEEN ohjaajan puheenvuoro: Hyvässä ja toimivassa tiimissä on erilaisia vahvuuksia ja osaamista, sillä ne täydentävät toisiaan. Kenenkään ei tarvitse osata yksin kaikkea.

Esimerkki 1: Jalkapallojoukkue, jossa kaikki pelaajat ovat hyökkääjiä, ei toimi yhtä hyvin kuin sellainen joukkue, jossa hyökkääjien lisäksi on myös keskikenttäpelaajat, puolustajat ja maalivahti.

Esimerkki 2: Multiplayer-videopeleissä on erilaisia hahmoja, joilla on eri ominaisuudet ja vahvuudet. Jos koko tiimi käyttää samaa hahmoa, se ei todennäköisesti pärjää yhtä hyvin kuin monipuolisempi tiimi.

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen
- Ryhmätyötaitojen kehittäminen



TARVIKKEET

- Taitolaput tulostettuna (8 kpl / nippu, jokaiselle oma nippu)
- Pelimerkki (klemmari, pyyhekumi, nappi; jokaiselle oma)

OHJEISTUS

1. Ohjaaja jakaa jokaiselle oman nipun erilaisia taitoja.
2. Aseta taidot järjestykseen helpoimmasta vaikeimpaan. Kuvat muodostavat janan, jossa pelimerkkiä liikutetaan.
3. Minkä taidon olisit valmis opettelemaan seuraavien 6 kk aikana? Aseta merkki valitsemasi taidon kohdalle.
4. Mitkä taidot pystyisit opettelemaan 6 kk aikana, jos saisit palkinnoksi
 - 50 € lahjakortin? Siirrä merkkiä.
 - uuden puhelimen/tietokoneen/laitteen? Siirrä merkkiä.
 - unelmien lomamatkan? Siirrä merkkiä.
5. Onko jokin taidoista sellainen, että ette voisi koskaan oppia sitä? *(Anna aikaa keskustelulle)*. Entä jos saisitte palkinnoksi miljoona euroa? *(Anna aikaa keskustelulle)*.



Ohjaajan puheenvuoro: *(Kun osallistuja(t) toteaa, että kyllä miljoonasta eurosta voisi oppia) Mahdottomaltakin tuntuvan taidon pystyy oppimaan, jos todella tahtoo ja on riittävän motivoitunut.*

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen
- Minäpystyvyyden vahvistaminen

ESIMERKKI



TEE VAI KAHVI



OHJEISTUS

Ohjaaja sanoo erilaisia sanapareja, esim. tee – kahvi. Osallistujat valitsevat mahdollisimman nopeasti toisen annetuista vaihtoehtoista. Molempia vaihtoehtoja ei voi valita, eikä myöskään olla valitsematta kumpaakaan. Ohjaaja voi keksiä sanapareja lennosta tai käyttää alla olevaa listaa.

Toteutustapa 1: Liikkuen

Huoneen yksi seinusta on vaihtoehto 1 ja vastakkainen seinusta vaihtoehto 2. Osallistujat osoittavat valintansa liikkumalla jommankumman seinustan luokse.

Toteutustapa 2: Istuen

Osallistujat osoittavat valintansa näyttämällä peukalolla ylös (vaihtoehto 1) tai alas (vaihtoehto 2).

SANAPAREJA:

- kissa – koira
- kirja – elokuva
- suklaa – salmiakki
- kiire – hitaus
- huvipuisto – festarit
- appelsiinimehu – omenamehu
- tiskaaminen – imurointi
- sukellusvene – kuumailmapallo
- pizza ananaksella – pizza ilman ananasta

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Valinnan tekemisen harjoittelu

OMAN ELÄMÄNI PELISTRATEGIA



TARVIKKEET

- UNO-kortit / pelikortit

OHJEISTUS

1. Pelatkaa valitsemaanne korttipeliä. **Pelaamiseen aikaa 20 min.**

PELIN JÄLKEEN ohjaajan puheenvuoro: Peli toimi vertauskuvana – pelissä voit nostaa hyvän kortin, mikä helpottaa voittamista, tai huonon kortin, mikä vaikeuttaa sitä. Huonon kortin kohdalla toimintaa täytyy muuttaa, mutta et kuitenkaan luovuta monenkaan huonon kortin nostamisen jälkeen, koska voittomahdollisuus on edelleen olemassa. Pelin kulku saattaa kääntyä pääläelleen milloin tahansa, jolloin omat huonot kortit voivatkin yllättäen olla hyvät. Myös elämässä tulee välillä onnenpotkuja ja toisinaan vastoinkäymisiä, jotka vaikuttavat ”pelin” kulkuun. Saadut kortit yksinään eivät kuitenkaan määritä pelin lopputulosta, vaan oma toiminta eli se, miten päättää korttinsa pelata.

2. *Valinnainen: tehkää työkirjan tehtävä Oman elämäni pelistrategia. (+10 min)*

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Epävarmuuden sietokyvyn kehittäminen
- Proaktiivisen toimijuuden lisääminen

IMPROHARJOITUS: TAVUPELI



OHJEISTUS

1. Osallistujat istuvat/seisovat ringissä. Yksi aloittaa sanomalla kaksitavuisen sanan, esim. TALO
2. Seuraava jatkaa sanomalla kaksitavuisen sanan, joka alkaa edellisen sanan jälkimmäisellä tavulla, esim. LOMA
3. Kierrosta jatketaan, kunnes uutta sanaa ei enää keksitä.



Huomioi:

- Aiemmin sanottua sanaa ei saa käyttää uudelleen
- Sanojen täytyy olla kaksitavuisia ja suomenkielisiä
- Sallittuja sanoja yleis- ja erisnimet, yleisesti tunnetut lyhenteet (esim. NATO), slangisanat
- Sopikaa ryhmässä, kuinka menetellään, jos joku ei keksi sanaa vuorollaan: putoaako pelistä vai saavatko muut auttaa antamalla vihjeen (esim. Vappuna juodaan tätä – SIMA)

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Epävarmuuden sietokyvyn kehittäminen

IMPROHARJOITUS: KOLME ASIAA



OHJEISTUS

1. Osallistujat istuvat/seisovat ringissä. Yksi aloittaa kysymällä vierustoverilta KOLME ASIAA jostakin aiheesta, esim. Ranskasta.
2. Tämä luettelee kolme asiaa, jotka tulevat ensiksi mieleen, ja kysyy seuraavalta KOLME ASIAA toisesta aiheesta, esim. keväästä.
3. Harjoitus päättyy, kun ennalta sovittu määrä kierroksia on käyty, esim. 2-3 kertaa.

Kolme asiaa
Ranskasta?

*Pariisi, Eiffel-torni,
croissantit.*
Kolme asiaa
keväästä?

*Aurinko, linnunlaulu,
leskenlehdet.*
Kolme asiaa...

Huomioi:

- Todella tarkkoja aiheita (*esim. tietty tv-sarja*) kannattaa välttää
- Vastausten ei tarvitse mennä oikein (*esim. Ranskasta tulee mieleen tuulimyllyt, tulppaanit ja puukengät*) – harjoituksen tarkoituksena on kuunnella omia impulsseja ja opetella sietämään epäonnistumisen pelkoa ja epävarmuutta

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Epävarmuuden sietokyvyn kehittäminen

MITÄ JOS -ARVONTA



TARVIKKEET

- mitä jos -laput tulostettuna (12 kpl)
- kangaspussi, hattu tai vastaava

OHJEISTUS

Tehkää harjoitus 4-6 hlö ryhmässä. Jakautukaa tarvittaessa pienryhmiin, jotta jokaisella on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Suuressa ryhmässä hiljaisimmat osallistujat jäävät usein äänekkäämpien varjoon. Ohjaaja(t) voi toimia keskustelunjohtajana, ja huolehtia keskustelun sujumisesta ja siitä, että kaikki saavat puheenvuoron halutessaan.

Päätäkää ryhmässä

1. kuinka paljon aikaa käytätte keskusteluun (15-30 min) ja
2. miten suoritate arvannon: yksi henkilö nostaa lappuja vai jokainen nostaa yhden vuorollaan.

Lapun nostaja lukee lauseen ääneen muille. Keskustelkaa lauseen herättämistä ajatuksista, esimerkiksi mitä skenaarion toteutumisesta seuraisi tai miten se vaikuttaisi omaan arkeen tai laajemmin yhteiskuntaan. Voitte myös keksiä uusia mitä jos -lauseita.

HARJOITUKSEN TAVOITE

- Erilaisten tulevaisuuksien kuvitteleminen
- Ajattelun avartaminen



TARVIKKEET

- voimapaperia
- kuiva- ja öljypastelliliituja
- valmiita unelmakuvia tulostettuna
- teippiä/liimaa
- (valinnainen: Arvojen aarrearkku -tehtävä)

OHJEISTUS

KARTTAPOHJAN PIIRTÄMINEN (10-15 MIN)

1. Aloittakaa unelmakartan piirtäminen **korkeuskäyristä**. Piirtäkää ne voimapaperille **öljypastelliliidulla**, jonka väri erottuu mahdollisimman hyvin paperista. *Korkeuskäyrät kuvaavat sisäisiä haasteita omien unelmien tavoittelussa (oma jaksaminen, voimavarat, minäpystyvyys, itseensä uskominen) – mitä korkeampi kohta, sitä enemmän sen ylittäminen vaatii ponnisteluja.*

2. Piirtäkää seuraavaksi **väriläiskät** kartan päälle. Käyttäkää haluamanne väristä **kuivapastelliliitua**. *Väriläiskät kuvaavat ulkoisia tekijöitä (lainsäädäntö, rahatilanne, fyysinen sijainti, työn vaatimukset esim. pituus, terveys), jotka rajoittavat tai jopa estävät niiden läpi kulkemisen.*

UNELMAKUVIEN VALITSEMINEN (10 MIN + 5 MIN)

3. *Valinnainen: Täyttäkää Arvojen aarrearkku -tehtävä. Omien arvojen pohtiminen voi helpottaa unelmien ja itselle tärkeiden asioiden hahmottamista.*



4. Valitkaa valmiiksi tulostetuista unelmakuvista **3-4 kuvaa**, jotka kuvaavat omia unelmia. Kuvan merkityksen voi päättää itse, *esim. hevonen voi tarkoittaa haavetta ratsastusvaelluksesta kerran elämässä, ei oman hevosen omistamista.*

5. Kiinnittäkää kuvat liimalla tai teipillä kartan **oikeaan yläkulmaan**.

REITTIEEN SUUNNITTELEMINEN (10-15 MIN)

6. Suunnitelkaa parhain reitti jokaiseen unelmaan. Pohtikaa ensin kuinka haastavaan matkaan olette valmiita: unelman voi saavuttaa nopeammin, jos ponnistelee kovemmin esteiden yli, tai voi valita pidemmän kiertoreitin, jos kokee, ettei unelman saavuttamisella ole kiire tai jos haluaa ennemmin nautiskella matkasta.

7. Piirtäkää jokaiseen unelmaan **oma reittinsä**. Jokainen reitti alkaa kartan lähtöpisteestä (vasen alakulma).

HARJOITUKSEN JÄLKEEN ohjaajan puheenvuoro: Unelmien ja tavoitteiden eteen täytyy tehdä töitä, sillä jos ne saa "ilmaiseksi", eivät ne tunnu saavutuksilta. Esimerkkinä videopelit ja huijauskoodien käyttäminen saavutuksen/palkinnon saamiseksi – ei tunnu arvokkaalta samalla tavalla kuin rehellisesti omalla työllä saavutettu palkinto.

Muistakaa kuitenkin olla armollisia itseänne kohtaan ja kuunnella omia voimavaroja myös unelmia tavoitellessanne.



HARJOITUKSEN TAVOITE

- Unelmien ja tavoitteiden sanoittaminen
- Proaktiivisen toimijuuden lisääminen

ESIMERKKI





TARVIKKEET

- kaksi samanlaista pientä lego-pakkausta
- (mahdollisuuksien mukaan muunlaisia legopalikoita)
- ajastin

OHJEISTUS

OHJE OHJAAJALLE – ÄLÄ PALJASTA OSALLISTUJILLE

Huom. Harjoitus soveltuu enintään 8 hlö ryhmälle.

Kaksi joukkuetta kisata toisiaan vastaan siten, että joukkueella A on apunaan pakkauksen ohjekirja, ja joukkueella B pelkkä mallikuva pakkauksen kannessa. **Muista poistaa ohjekirja toisesta pakkauksesta** ennen harjoitusta. Tähän pakkaukseen voit sekoittaa joukkoon kuulumattomia legoja, jotka hankaloittavat rakentamista, mutta toisaalta tarjoavat tilaisuuden luovuudelle.

Tarkoituksena on, että aluksi asetelmaa pidetään epäreiluna, koska rakentaminen ohjeen kanssa on helpompaa, mutta jälkikäteen huomataan, että rakentaminen ilman ohjeita olikin mielekkäämpää. Toisaalta sekin on mahdollista, että ohjekirja hidastaa rakentamista, ja ilman ohjeita tehnyt joukkue pääseeikin pidemmälle.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN ohjaajan puheenvuoro: Harjoitus oli vertauskuva elämään – valmiiksi annetut ohjeet saattavat helpottaa joissain tilanteissa, mutta eläminen kokonaan jonkun muun määräysten tai normien mukaan on tylsää. Luovuuden käyttäminen, valinnanvapaus ja omannäköisen elämän rakentaminen ovat usein toivottavampia asioita.



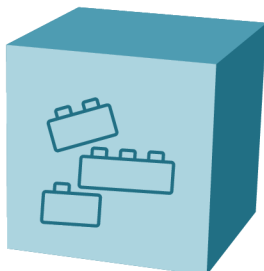
OHJE OSALLISTUJILLE

1. Jakautukaa kahteen joukkueeseen: A ja B.
2. Joukkueet saavat samanlaiset lego-pakkaukset. Joukkueella A on ohjekirja käytössään. Joukkue B joutuu rakentamaan ilman ohjekirjaa, pelkän mallikuvan avulla.
3. Yrittäkää saada lego-rakennelmanne mahdollisimman valmiiksi **15 minuutissa**.
4. Kisan jälkeen: ohjaajan puheenvuoro ja keskustelua ryhmässä harjoituksen herättämistä ajatuksista (**10 min**).

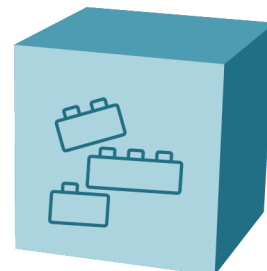
HARJOITUKSEN TAVOITE

- Proaktiivisen toimijuuden lisääminen

A



B



HARJOITUKSET

Juuret

Taakan keventäminen

Voimavarapuu

Peiliharjoitus

Ryhmäosaaminen

Taitojen opetteleminen

Tee vai kahvi

Oman elämäni pelistrategia

Improharjoitus: Tavupeli

Improharjoitus: Kolme asiaa

Mitä jos -arvonta

Unelmakartta

Legokisa