



# TULEVAISUUS- PAJA

PAJAKERTA 1/4

# PAJAN SISÄLTÖ

1

Aloitus &  
virittäytyminen

2

Unelmat  
itämään

3

Juuret

4

Menneisyys  
meissä

5

Puhetta itselle

# FIILISKIERROS


















Kerro muille

1. nimesi

2. jokin lempiasiasi (esim. väri, ruoka, eläin, peli)

3. mikä fiilis tällä hetkellä, ja miksi?

**FIILIS-  
MITTARI**

JUHLATUULELLA  1	VOIMISSAAN  2	TYYYTYVÄINEN  3	OK  4	KIIREINEN  5	
POHDISKELEVA  6	JÄNNITTYNYT  7	PYÖRÄLLÄ PÄÄSTÄÄN  8	VÄSYNYT  9	SAIRAS  10	SURULLINEN  11
TURHAUTUNUT  12	JUMISSA  13	STRESSAANTUNUT  14	VIHAINEN  15	 16	JOKIN MUU  17

CC BY-NC 4.0 Juttu-tupa-toiminta ja Kirsi Alastalo 2021, 2023 | Emojit: Emoji One ja Twitter Emoji, muokannut Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

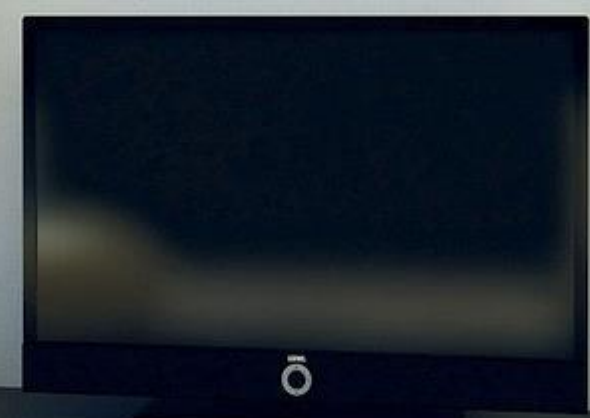
# PAJAN SÄÄNNÖT

## Sopikaa yhdessä pajan säännöistä

Säännöistä ja periaatteista sopiminen ja niiden noudattaminen mahdollistavat sen, että kaikilla on mahdollisimman hyvä ja turvallinen olo ryhmässä.

## Esimerkiksi

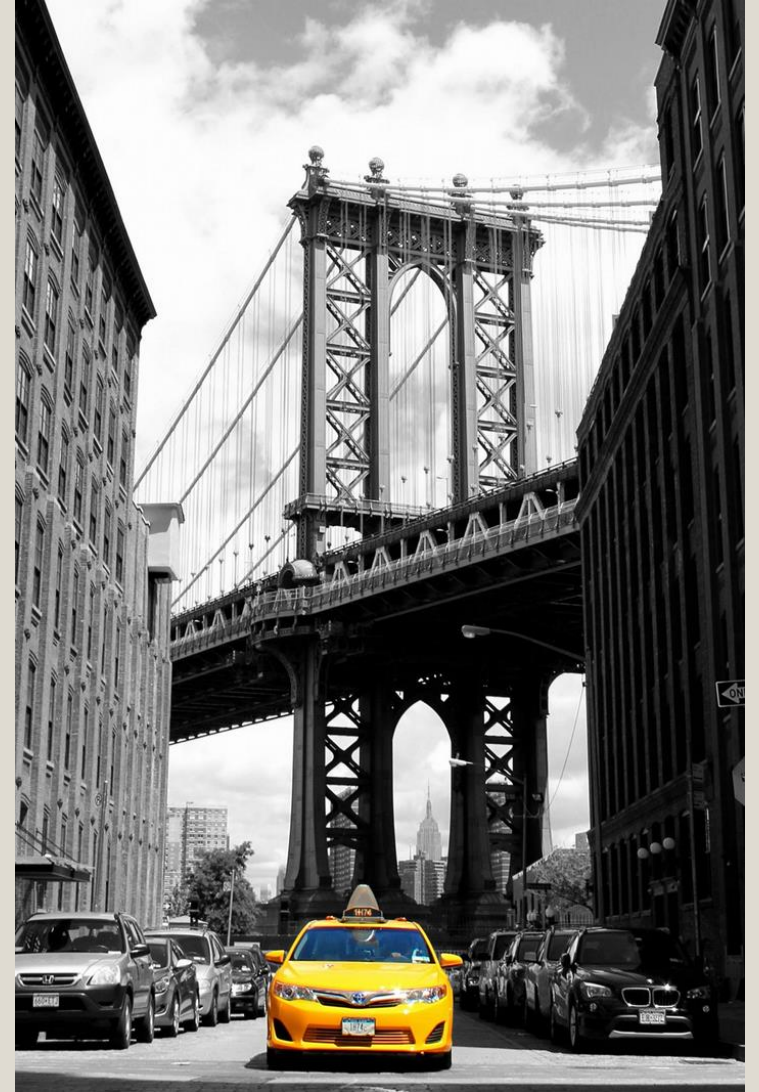
- VAPAAEHTOISUUS: Osallistuminen ja omista asioista kertominen on vapaaehtoista.
- LUOTTAMUKSELLISUUS: Muiden asioita ei kerrota ulkopuolisille.
- PUHELIMEN KÄYTTÖ: Vain tauoilla tai erikseen ohjeistettuna, pidetään äänettömällä.



# KELTAINEN AUTO

Kiinnitämme huomion tiettyihin asioihin, jolloin toiset asiat jäävät huomaamatta.

Jos sanoitamme, visioimme ja määritämme unelmamme, on todennäköisempää huomata asioita, jotka liittyvät unelmaamme ja johdattavat meitä sitä kohti!





# UNELMAT ITÄMÄÄN

Siemenessä on kaikki kasvun edellytykset – niin myös sinussa!

Taimi tarvitsee huolenpitoa ja oikeanlaiset olosuhteet, jotta se voi kasvaa ja kukoistaa.

Eri kasvit kaipaavat erilaisia olosuhteita: esimerkiksi kaktus ei viihdy sademetsässä.

# MILLAINEN KASVI OLISIN?



**Ruus**



**Palmu**



**Mansikka**



**Peikonlehti**



**Kaktus**



**Peruna**



**Lumme**



**Jokin muu?**

# MILLAINEN KASVI OLISIN?

## 1. Tehkää Ylen kasvitesti

Google-haku: yle mikä kasvi olet

TAI

QR-koodi:



## 2. Keskustelkaa tuloksistanne

- Minkä tuloksen sait? Sopiiko kuvaus sinuun vai menikö ihan pieleen?
- Millaiset olosuhteet sopivat kasvillesi?

# TAUKO

1

Aloitus &  
virittäytyminen

2

Unelmat  
itämään

3

Juuret

4

Menneisyys  
meissä

5

Puhetta itselle

# KOTITEHTÄVÄN PURKU

## Nostalgia-tehtävä

Kerro muille vastauksistasi.

Millaisia tunteita tai ajatuksia lapsuuden  
muisteleminen herätti?





# JUURET

Ihmiselläkin on juuret – ne muodostuvat muistoista, paikoista ja muista ihmisistä. Juuria muodostuu jatkuvasti lisää.

Miltä sinun juuresi näyttävät?

# TAUKO

1

Aloitus &  
virittäytyminen

2

Unelmat  
itämään

3

Juuret

4

Menneisyys  
meissä

5

Puhetta itselle

# TAAKAN KEVENTÄMINEN

## Muodostakaa 2-3 hlö ryhmät

1. Valitkaa viereisestä listasta 1-2  
esimerkkitaakkaa.

2. Pohtikaa kuinka taakkaa voisi  
prosessoida, jotta se olisi kevyempi  
kantaa.

## Esimerkkitaakkoja:

- Rahasi eivät riitä vuokraan
- Vanhempasi arvostelevat ratkaisujasi
- Sait kokeesta hylätyn etkä pääse kurssista läpi
- Parisuhteesi päättyy riitaisesti
- Saat tietää sairastavasi pysyvää sairautta
- Ystäväsi muuttaa kauas ja koet yksinäisyyttä

# SELVIYTYMISKEINOT

Selviytymiskeinoja voi ja kannattaa vahvistaa.

Mitä enemmän meillä on selviytymiskeinoja käytössämme, sitä paremmin voimme selvitä erilaisista haasteista ja kriiseistä.

Millainen selviytyjä sinä olet?

Täytä vastauksesi työkirjaan.

## MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?

**FYSIOLOGINEN SELVIYTYJÄ**

Lenkkeilen tai ulkoilen  
Harrastan lempiliikuntalajiani  
Rentoudun ja palaudun  
Syön hyvin  
Nukun riittävästi

**ÄYLLINEN SELVIYTYJÄ**

Hankin asioista lisätietoa  
Teen suunnitelmia  
Kirjoitan asioita muistiin  
Ratkaisen pulmia  
Teen listoja

**HENKINEN SELVIYTYJÄ**

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,  
aatioista ja arvoista  
Pohdin elämän merkitystä  
Hiljennyn, mietiskelen,  
rukoilen, meditoin  
Olen läsnä

**LUOVA SELVIYTYJÄ**

Etsin uusia tapoja toimia  
Käytän mielikuvitustani  
Ajattelen myönteisesti  
Kuuntelen itseäni  
Teen luovia asioita; kokkaan,  
piirrän, askartelen, nikkaroin

**TUNTEELLINEN SELVIYTYJÄ**

Nauran, itken ja näytän tunteeni  
Kerron tunteistani  
Ilmaisen itseäni ja tunteitani  
taiteen keinoin: tanssin, soittoa,  
maalataan, kirjoitan

**SOSIAALINEN SELVIYTYJÄ**

Vietän aikaa kavereitteni kanssa  
Harrastan porukoissa  
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita  
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

**KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ**

**ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN**

**PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI**

**mieli**

# KINTSUGI

Kintsugi (*kin=kultainen, tsugi=yhdistyminen*) on japanilainen korjaustekniikka ja taidemuoto. Siinä rikki menneen astian halkeamia ja säröjä ei pyritä piilottamaan, vaan päinvastoin korostetaan käyttämällä kultaa tai muita jalometalleja. Tällä tavalla korjaaminen nostaa astian arvoa ja tekee siitä ainutlaatuisen – toista samanlaista ei ole olemassa.



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY-NC

# TAUKO

1

Aloitus &  
virittäytyminen

2

Unelmat  
itämään

3

Juuret

4

Menneisyys  
meissä

5

Puhetta itselle



## PUHETTA ITSELLE

Saatamme arvostella ja soimata itseämme tarpeettoman julmasti, kun epäonnistumme.

Itsemyötätuntoinen ihminen puhuu itselleen kuin ystävälleen – lohduttaen ja kannustaen.

# PAJOJEN VÄLILLÄ

1. Täytä osaaminen ja vahvuudet –lomake.
2. Kokeile uutta selviytymiskeinoa.

