

Kuoppa & kumpu

Tämän harjoituksen kautta voidaan miettiä oman elämän päätöksen paikkoja: Ovatko päätökset olleet hyviä ja ylöspäin vieviä, vai painaneet meitä kuoppaan? Ovatko päätökset olleet sinun tekemiäsi vai onko elämääsi vaikuttaneet toisten tekemät hyvät tai huonot päätökset?

Tarvikkeet:

Pieni lapio tai muu kaivuuväline, keppikin käy. Talvella tehtävän voi toteuttaa lumeen. Paperi ja kynä.

Tehtävä:

Kirjoita paperille kaikki elämäsi näkyvästi suuret tai sisäiset huomaamattomat, mutta olennaiset päätökset.

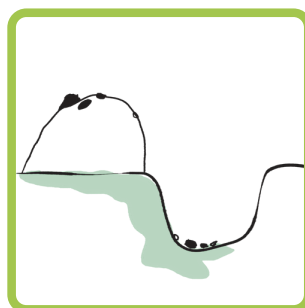
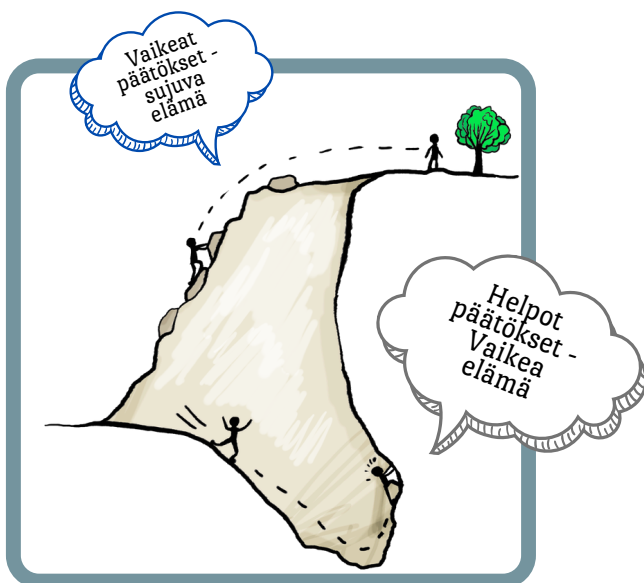
Merkkaa niihin plussa tai miinus sen mukaan, oliko päätös mielestäsi enemmän hyvä vai huono oman hyvinvointisi tai tavoitteisiin pääsemisesi kannalta.

Kaiva kuoppa maahan tai lumeen. Siirrä kuopasta irtoava maa tai lumi kumpareeksi kuopan viereen. Näin sinulle syntyy kuoppa ja kumpu vierekkäin.

Tarkastele päätösten paperiasi. Laita kuoppaan kiviä, käpyjä tai muita laskettavia luonnonelementtejä se määrä, kuinka monta huonoa päätöstä elämässäsi on ollut. Laita vastaava hyviä päätöksiä kuvaava määrä luonnonelementtejä kummun päälle.

Miltä elämäsi päätökset näyttävät siinä kummulla ja kuopassa? Kumpia on ollut enemmän? Kummat ovat opettaneet enemmän? Mitä hyötyä sinulle on ollut huonoista päätöksistä?

Pura tehtävä jonkun kanssa, voit halutessasi piirtää paperille vielä kuvan kuopasta ja kummusta ja kirjoittaa päätöksesi siihen omin sanoin.



Kuvituskuvana meidän versio tästä klassisesta päätöksiä kuvaavasta kiipeämiskuvasta. Mitä mieltä olet, meneekö asiat suurinpiirtein näin?

Elementit: Motivaatio, arjenhallinta, itsetuntemus

Tarvikkeet: Tehtäväarkki, luontoympäristö, kynä, paperia ja kaivuuväline

