



# 5. Arkielämä

## Menneisyys

1. Mikä oli ensimmäinen työpaikkasi, ja millaisia muistoja sinulla on siitä ajasta?
2. Millainen oli lempiharrastuksesi lapsuudessasi tai nuoruudessasi?
3. Millaisia muistoja sinulla on ensimmäisestä kodistasi? Mitä pidit siinä erityisenä?
4. Oliko sinulla jokin merkittävä opettaja tai mentori, joka vaikutti positiivisesti elämääsi?

## Nykyisyys

1. Millaisia päivittäisiä rutiineja sinulla on tällä hetkellä, ja mikä niistä tuo sinulle iloa?
2. Mitä arvostat eniten nykyisessä elämäntilanteessasi?
3. Miten ylläpidät sosiaalisia suhteita ja pysyt yhteydessä ystäviin ja perheeseen nykypäivänä?
4. Millaista päivärytmiä noudatat nykyään?

## Tulevaisuus

1. Suunnitteletko muuttoa tai asumisjärjestelyjen muutoksia tulevaisuudessa?
2. Miten näet liikkumisesi ja kulkemisesi tulevaisuudessa?
3. Suunnitteletko tekeväsi vapaaehtoistyötä tai osallistuvasi johonkin yhteiskunnalliseen toimintaan tulevaisuudessa?
4. Suunnitteletko osallistumista paikallisiin tapahtumiin tai harrastusryhmiin tulevaisuudessa?

## Tehtävä

1. Luo elämästäsi aikajana, joka kattaa menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden.
2. Voit piirtää sen paperille tai käyttää digitaalista välinettä.
3. Merkitse aikajanelle merkittävät tapahtumat, muistot ja kokemukset eri ikäkausilta.
4. Pohdi ja lisää aikajanelle suunnitelmiasi ja toiveitasi tulevaisuudelle. Mitä haluaisit vielä kokea, oppia tai saavuttaa?

# 5. Arkielämä

## Tehtävä

Valitse kolme esinettä, jotka ovat jääneet turhakkeiksi tai käyttämättömiksi. Tämä voi olla vaikkapa jokin vaatekappale, keittiöväline tai koriste-esine.

### **Kuvaa jokaisen esineen tausta:**

Kerro tai kirjoita lyhyt kuvaus kustakin valitsemastasi esineestä. Missä ja milloin ostit sen? Mikä oli alkuperäinen tarkoituksesi? Miksi se on jäänyt käyttämättömäksi?

### **Luo tarinat esineille:**

Anna jokaiselle esineelle mielikuvitustarinat. Voit kertoa, mitä esineet kokevat päivittäin tai mitä ne haluaisivat kertoa elämästään, jos ne voisivat puhua.

### **Pohdi tunteitasi esineitä kohtaan:**

Mieti, miksi pidät edelleen näitä turhakkeita. Onko kyse tunnesiteestä, nostalgiaa herättävästä hetkestä tai jostakin muusta syystä? Suunnittele uusi elämä esineille: Keksikää yhdessä tai yksin ideoita siitä, miten voit antaa uuden elämän näille esineille. Voisitko kierrättää, lahjoittaa tai muuttaa niitä joksikin uudeksi ja hyödylliseksi?

## Merkitykselliset naapurit

Listaa kolme naapuriasi, jotka ovat olleet merkittäviä elämässäsi eri aikoina. Tämä voi olla naapuri lapsuudenkodissasi, nykyisessä asuinpaikassasi tai jossain siltä väliltä.

### **Kuvaile jokaista naapuria:**

Kerro lyhyt kuvaus kustakin valitsemastasi naapurista. Mitä erityistä tai mieleenpainuvaa muistat heistä? Millaisia ominaisuuksia tai vaikutuksia heillä oli elämääsi?

### **Mitä opit heiltä:**

Pohdi, mitä olet oppinut näiltä naapureilta.

Onko heillä ollut vaikutusta arvoihisi, taitoihisi tai elämänasenteeseesi?

## Pohdintatehtävä

Keskustele siitä, mitä olet oppinut menneisyydestäsi ja miten se vaikuttaa nykyiseen elämääsi.

Mieti myös, mitä odotat tulevaisuudelta ja miten voit suunnitella elämääsi eteenpäin.

## Muutosten toteuttaminen

Käy kotisi läpi ja listaa ne työt, jotka ovat jääneet tekemättä pitkäksi aikaa. Se voi olla huoneen siivoaminen, vanhojen vaatteiden lajittelu tai jokin muu tehtävä, joka on unohtunut.

### **Valitse yksi tehtävä:**

Valitse yksi konkreettinen tehtävä listalta, jonka haluaisit suorittaa seuraavalla kerralla, kun sinulla on aikaa.

### **Luo tehtävästä seikkailu:**

Kuvittele, että tämä tekemättömänä odottava työ on seikkailu, ja sinä olet sankari, joka voittaa sen. Anna tehtävälle nimi ja luo tarina sen ympärille. Voit esimerkiksi kutsua sitä "Suureksi siivousseikkailuksi" tai "Vaatekaapin valloitusmatkaksi".

### **Suunnittele askelmat:**

Pilko tehtävä pienempiin askeliin ja suunnittele, mitä kaikkea tarvitset sen suorittamiseksi. Tämä voi auttaa tekemään työstä vaikuttavamman ja helpommin hallittavan.

### **Palkitse itsesi:**

Aseta pieni palkinto itsellesi sen jälkeen kun olet suorittanut tehtävän. Se voi olla vaikkapa rentouttava hetki, herkullinen välipala tai jokin muu, mikä motivoi sinua.