



*Positiivisia ajatuksia &
vahvuuksia
negatiivisten asioiden
äärellä*

Tehtävä sopii etenkin alakoulun ylemmille luokille sekä yläasteelle ja lukioon. Tehtävää voi kehittää itse haluamaansa suuntaan ja käyttää myös eri tavalla kuin tässä on neuvottu.

Esimerkkitapa käyttää tätä tehtävää:

Leikkaa tilannekortit irti tai tulosta sellaisenaan työskentelyvälineeksi. Leikkaa lopusta löytyvät voimasanoja sisältävät pikkukortit irti.

Oppilas voi asettaa voimasanakortit esimerkiksi pulpetille eteensä ja työstää yhden tilannekorteissa esitetyn “ongelmatilanteen” kerrallaan liimaamalla sopivat voimasanat tyhjiin ruutuihin. Mikä voimasanoista tuntuu juuri hänelle voimaannuttavalta tuossa tilanteessa?

Yhden tilanteen pohdintaan kannattaa käyttää hieman aikaa eikä työstää montaa “ongelmatilannetta” samanaikaisesti. Jokin esitetty tilanne voi olla jollekin oppilaalle hyvinkin tuttu.

Oppilaat voivat myös itse tai ryhmässä miettiä tilanteita joissa itsensä tsemppaaminen on erityisen tärkeää sekä luoda itselleen uusia voimasanoja. Tehtävässä on mukana myös tyhjiä tilannekortteja sekä tyhjiä voimasanakortteja.

KUN JOKU SANOO MINULLE JOTAIN ILKEÄÄ

Voin sanoa itselleni...

KUN OLEN PETTYNYT OMAAN SUORITUKSEENI

Voin sanoa itselleni...

KUN MINUA JÄNNITTÄÄ

Voin sanoa itselleni...

KUN KUULEN, ETTÄ MINUSTA ON PUHUTTU PAHAA SELÄN TAKANA

Voin sanoa itselleni...

KUN MINUSTA TUNTUU ETTEN OLE TARPEEKSI HYVÄ

Voin sanoa itselleni...

KUN MINUN TEKEE MIELI ANTAA PERIKSI

Voin sanoa itselleni...

KUN MINUA NOLOTTAA

Voin sanoa itselleni...

KUN EPÄONNISTUN

Voin sanoa itselleni...

MISSÄ TILANTEISSA HALUAT TSEMPATA ITSEÄSI?

KUN _____

Voin sanoa itselleni...

KUN _____

Voin sanoa itselleni...

KUN _____

Voin sanoa itselleni...

MITÄ VOIN SANOA ITSELLENI TAI TEHDÄ KOHDATESSASI NEGATIIVISIA ASIOITA?

Voimasanakortit. Ne sopivat tilannekorttien tyhjiin ruutuihin. Lopussa tulostettavaksi myös tyhjiä voimasanakortteja omia ajatuksia varten.

OLEN RAUHALLINEN

OLEN TÄRKEÄ

OLEN KAUNIS

OLEN RIITTÄVÄN HYVÄ

OLEN VAHVA

OLEN ROHKEA

OLEN TAITAVA

OLEN LAHJAKAS

EI SE HAITTAA

YRITÄN UUELLEEN

PYYDÄN APUA

TIEDÄN ETTÄ ONNISTUN

OLEN YSTÄVÄLLINEN

OLEN ARVOKAS

KYLLÄ SE SIITÄ!

HYVÄ MINÄ!

HARJOITTELEN LISÄÄ

HYMYILEN ITSELLENI