



Mielikuvat paperilla -piirtämisharjoitus

Tavoite

Harjoituksen tarkoituksena on tiedostaa ohjaajan omia ennakkokäsityksiä ja stereotyyppioita ihmisistä, joita ohjaaja kohtaa elämäntapaohjauksessa.

Harjoitusta voi soveltaen käyttää myös asiakkaan kanssa vaikkapa laajentamaan kuvaa omista voimavaroista tai tiedostamaan oman elämänsä eri puolia elämäntapamuutoksen suunnittelussa.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

Harjoituksen voi tehdä yksin tai pienryhmissä.

Ajankäyttö

Piirtämiseen ja tarinan luomiseen on hyvä varata aikaa ainakin 15–20 minuuttia ja keskusteluun 10–20 minuuttia.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Opettaja varaa luokkaan mukaan isoja A3-papereita ja värikyniä.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Ohjaaja antaa ohjeeksi piirtää paperille ensiksi "tyyppi" joka tupakoi, sen enempää miettimättä asiaa (vaihtoehtoisesti ohjeeksi voi antaa piirtää liikuntaa harrastamattoman "tyypin"). Tyypin ympärille voi kirjoittaa sanoja tai symboleita, jotka kuvaavat häntä. Mitä piirteitä ja oletuksia tupakoitsijaan liittyy?

Tämän jälkeen annetaan ohjeeksi alkaa monipuolista kuvaa keksimällä "tyypille" joku elämäntarina. Minkä ikäinen hän on? Missä hän asuu? Miten hän viettää päivänsä? Kenelle hän on tärkeä? Kuka odottaa näkevänsä hänet päivisin? jne.

Katsotaan tyyppiä uudesta näkökulmasta, minkälainen tupakoitsija MYÖS voisi olla ja miten tupakka liittyy hänen elämäänsä ehkäpä positiivisella tavalla.

Purku

Keskustellaan ja reflektoidaan yhdessä. Mitä havaitsit tässä harjoituksessa? Mitä opit näistä harjoituksista? Mikä näissä harjoituksissa hämmästytti? Mitä oivalsit näissä harjoituksissa?

