

Mielikuvaharjoitus

Tavoitteet:

- Pohtia omia ajatuksia ja kokemuksia nuorten tiedonsaannista ja vaikutusmahdollisuuksista

Tarvikkeet:

- Alla oleva mielikuvaharjoitus ohjaajan ääneen luettavaksi
TAI
- Valmiiksi ääneen luettu mielikuvaharjoitus YouTubesta: youtu.be/3EXkKLYfgd4
- Jokaiselle osallistujalla erillisenä liitteenä oleva itsereflektiomoniste

Ryhmäkoko: Kaikki yhdessä, jokaisella oma itsereflektiomoniste

Ikäsuositus: 13-vuotiaista ylöspäin

Kesto: 20+ minuuttia

Tehtävän kulku

Ohjaaja pyytää osallistujia asettumaan mukavasti paikoilleen.

Ohjaaja laittaa mielikuvaharjoitusäänitteen soimaan (ja mahdollisuuksien mukaan myös äänitteen videon näkyville)

TAI ohjaaja lukee alla olevan äänitteen tekstin osallistujille rauhallisella äänellä.

Mielikuvamatka nuorten osallisuuteen

Aloita tämä harjoitus ottamalla mukava asento. Voit sulkea silmäsi tai muuten asettua mukavasti omaan rauhalliseen tilaan

(*tauko*)

Nyt voimme aloittaa. Pohditaan hetki **tulevaisuutta**. Riittää, kun pohdit asioita mielessäsi, kysymyksiin ei tarvitse vastata ääneen eikä kaikkeen tarvitse olla heti selkeää vastausta.



TAKSVÄRKKI ry
DAGSVERKE rf



bingo

Astu nyt mielikuvissasi hetkeen, kun olet noin 70-vuotias. Olet nähnyt ja kokenut elämää monia vuosia. Katselet nyt 70-vuotiaana, miten nuorten mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa yhteisöissään ovat muuttuneet avoimiksi ja mahdollisiksi. Tässä ajassa jokaisella nuorella on mahdollisuus saada luotettavaa tietoa ja vaikuttaa heille sopivalla tavalla asioihin, joita nuoret pitävät tärkeinä.

Yhteisöissä aikuiset ja nuoret tekevät yhteistyötä, kuuntelevat toisiaan ja usein auttavat, jos joku tarvitsee apua.

Mieti nyt, mitkä asiat tässä tulevaisuudessa tekevät mahdolliseksi sen, että nuoret pääsevät osallistumaan ja vaikuttamaan?

(tauko)

Matkataan tämän jälkeen **ajassa taaksepäin**. Palaa aikaan, kun olit itse alakoulussa. Millaiset olivat mahdollisuutesi *saada tietoa* maailmasta?

Saitko sinä kertoa omia ajatuksiasi aikuisille?

Koitko olevasi nähty, turvassa ja osa yhteisöä?

(tauko)

Siirrytään nyt **nykyhetkeen**. Aikaan, jossa sinä oikeasti elät tällä hetkellä.

Millaiset ovat nuorten mahdollisuudet olla osana erilaisia yhteisöjä: perheitä, kaupunkeja, kouluja, nuorisotiloja tai harrasteryhmiä.

Onko sinulle ja muille nuorille tarjolla erilaisia tapoja vaikuttaa?

Kuka määrittää, miten nuoret voi vaikuttaa asioihin ja miten?

Mieti, mitkä asiat nykyajassa **estävät** kaikkia nuoria osallistumasta heille sopivalla tavalla?

Kuvittele, mitkä asiat taas **auttavat** nykyään nuoria osallistumaan ja olemaan mukana?

(tauko)

Hengitä syvään ja käänny vielä **kohti itseäsi**. Millaiset ajatukset ja tunteet ohjaavat sinua, kun mietit muutoksen tekemistä.

Mikä auttaisi **juuri sinua** vaikuttamaan siihen, että kaikki nuoret saavat tietoa, voivat kertoa mielipiteensä ja vaikuttaa heille tärkeisiin asioihin?

(tauko)



Lopuksi mietitään vielä **nykyhetkeä**.

Mitä nyt tulisi tapahtua, jotta ollessasi 70-vuotias, kaikilla nuorilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa?

Mitä sinä voisit tehdä, jotta yhdenvertaisuus toteutuu?

Mieti nyt **kaksi oikeaa tekoa**, miten sinä voit vaikuttaa, jotta tieto ja toiminta ovat kaikille mahdollisia?

(tauko)

Voit nyt hiljalleen tuoda ajatuksesi takaisin tähän hetkeen ja tilaan, jossa olet.

Jos silmäsi olivat suljettuina, voit antaa niiden avautua. Anna katseesi kiertää tilassa ja huomaa ympärilläsi olevat värit, esineet ja valo. Ehkä pyöräytät hartioitasi tai venytät kevyesti niskaasi.

Olet nyt takaisin tässä hetkessä.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen ohjaaja voi kysyä osallistujilta hieman tunnelmia:

- Miltä harjoituksen tekeminen tuntui?
- Oliko mielikuvamatkalle helppo asettua?
- Mitä ajatuksia teema herätti?

Itsereflektiomoniste

Mielikuvaharjoituksen jälkeen osallistuja voi ohjata pohtimaan omia ajatuksia, tunteita ja toimia kirjallisesti tai vaikka piirtäen. Apuna voi käyttää **liitteenä olevaa valmista monistetta**, jossa on valmiita kysymyksiä mielikuvaharjoituksesta. Jokainen voi itsenäisesti täyttää omaa monistettaan ja monisteiden purussa voidaan käyttää ryhmäkohtaista harkintaa: käydäänkö joitain monisteen ajatuksia yhdessä/pienryhmissä/pareittain läpi vai kommentoidaanko vapaammin monisteen tuomia ajatuksia. On tärkeää, ettei kenenkään ole pakko jakaa syvimpiä ajatuksiaan.