

Mielekäs-kuvakortit vapaa-ajan toiveiden kartoittamiseen

Haluaisitko kartoittaa omia tai jonkun muun vapaa-ajan toiveita, mutta et tiedä miten? Mielekäs-korttien avulla opit tunnistamaan mielenkiinnon kohteitasi, unelmiasi ja tavoitteitasi.

Kortteja voi käyttää esimerkiksi kommunikaation apuvälineenä, keskustelun virittämiseen, itsensä esittelyyn ryhmätilanteessa, toiminnan ideointiin tai vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen.

Kortit on kuvittanut Aspa-säätiön viestintäassistentti Samuli Sirkiä. Kuvakortteja saa vapaasti tulostaa omaan käyttöön ryhmätoiminnan tueksi ja mielenkiinnon kohteiden kartoittamiseksi. Kuvien käyttö tuotteissa, mainonnassa ja markkinoinnissa ilman tekijän lupaa on kielletty.

Toivomme, että erityisesti asumispalveluissa työskentelevät hyödyntävät kortteja ja kartoittavat niiden avulla asiakkaidensa vapaa-ajantoiveita.

Parhaiten kuvakortit toimivat tulostettuina ja laminoituina, mutta toki niitä voi katsella myös tietokoneen ruudulta. Kortit kannattaa tulostaa A5-kokoisina, se helpottaa niiden käsittelyä.

Jokaisella on yhdenvertainen oikeus osallistua kulttuurielämään, virkistys- ja vapaa-ajantoimintaan sekä urheiluun (YK:n vammaissopimus 30. artikla).

Mielekäs-toiminto, Aspa-säätiö

Päivi Huuskonen, Maija-Kaisa Pitkänen ja Siina Vättö

www.aspa.fi/mielekas

Vinkkejä kuvakorttien käyttöön

1. Vapaa-ajan toiveiden kartoittaminen yksin

- Kiinnitä kuvakortit seinälle tai levitä ne pöydälle tai lattialle niin, että näet kaikki kuvat.
- Poimi käteesi kaikki ne kuvat, joissa on sinua kiinnostavaa toimintaa.
- Valitse vielä kuvista se, joka on kaikista kiinnostavin.
- Näytä tai kerro kuvasta ystävällesi, avustajallesi tai sukulaisellesi. Miettikää yhdessä, miten, missä ja kenen kanssa voisit lähteä kuvan toimintaa kokeilemaan.

2. Vapaa-ajan toiveiden kartoittaminen ryhmässä (ohje ryhmänohjaajalle)

- Kiinnitä kuvakortit seinälle tai levitä ne pöydälle tai lattialle niin, että kaikki näkevät kuvat.
- Jaa jokaiselle ryhmäläiselle kolme post-it-lappua.
- Pyydä jokaista valitsemaan 1-3 kuvaa, joissa on sellaista toimintaa, mitä he haluaisivat kokeilla tai tehdä vapaa-ajalla.
- Pyydä jokaista merkitsemään kiinnostavat kuvat post-it lapulla.
- Keskustelkaa lopuksi, mitkä kuvat kukakin valitsi ja kirjatkaa toiveet ylös.
- Jos moni on valinnut saman kuvan, miettikää yhdessä, olisiko kuvassa olevaa toimintaa mahdollista lähteä kokeilemaan porukalla ja missä sitä voi harrastaa.

3. Itsensä esitleminen uuden ryhmän alussa (ohje ryhmänohjaajalle)

- Levitä kuvakortit pöydälle tai lattialle niin, että kaikki näkevät kuvat.

- Pyydä jokaista poimimaan yksi kuva, joka kuvaa henkilöä itseään jollain tavalla.
- Ota myös yksi kuva itse.
- Näytä muille esimerkkiä ja esittele itsesi kuvan avulla "Hei, olen Maija. Valitsin tällaisen kuvan, jossa on seinäkiipeilijä, koska tähtään elämässäni korkealle ja pidän extremelajeista".
- Anna jokaisen kertoa vuorollaan itsestään valitsemansa kuvan avulla.
- Nyt tiedätte jotain toisistanne ja on mukavampi aloittaa uudessa ryhmässä toimiminen.

4. Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen (ohje ryhmänohjaajalle)

- Kiinnitä kuvakortit seinälle tai levitä ne pöydälle tai lattialle niin, että kaikki näkevät kuvat.
- Jaa jokaiselle ryhmäläiselle yksi post-it-lappu.
- Pyydä jokaista valitsemaan kuva, joka kertoo hänen vahvuuksistaan ja/tai osaamisestaan.
- Pyydä jokaista merkitsemään valitsemansa kuva post-it lapulla.
- Merkitse myös yksi kuva itse.
- Näytä esimerkkiä ja esittele omat vahvuutesi kuvan avulla "Hei, olen Maija. Valitsin tällaisen kuvan, jossa pelataan jalkapalloa, koska olen hyvä tiimipelaaja ja toiselta ammatiltani olen liikunnanohjaaja, ja olen voinut hyödyntää sitä osaamista nykyisessäkin työssäni"
- Anna jokaisen kertoa vuorollaan osaamisestaan valitsemansa kuvan avulla.
- Voitte vielä jatkaa kierrosta, ja miettiä, missä näitä vahvuuksia ja voimavaroja tarvitaan tai milloin niistä on viimeksi ollut hyötyä.



































































