

Aarrekartta

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tehdä oman elämän suunnittelua ja tavoitteenasettelua unelmatyöskentelynä. Tiedostaa unelma tai asia, jonka toteutuminen on tärkeää. Sisäistää ja ymmärtää, että unelman toteutuminen riippuu myös itsestämme. Asennoituminen myönteisesti käynnistyvään elämänvaiheeseen.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa	häiriötön tila tai muu sopiva tila, jossa on riittävästi pöytätilaa työskentelyyn
Osallistujien määrä	ei ole rajattu

Toimintaohje

Aarrekarttoja on kolmenlaisia: kuvallinen (visuaalinen), sanallinen/äänellinen (auditiivinen) ja tuntemuksellinen (kinesteettinen). Ne perustuvat eri ihmisille ominaisiin hahmottamistapoihin. Tässä harjoituksessa kuvataan kuvallisen ja sanallisen/äänellisen aarrekartan tekeminen.

Aarrekartta -työskentelyssä kerralla työstettäviä unelmia on hyvä olla 1-5 erilaista unelmaa. Aarrekartan työstäminen on toimintaa itsen kanssa. Muut eivät saa vaikuttaa lopputulokseen. Oma aarrekartta on kuitenkin kannustavaa tehdä samaan aikaan muiden kanssa.

Kuvallinen (visuaalinen) aarrekartta:

- Valitse sellaisia kuvia, jotka kuvaavat unelmaasi. Yhtä unelmaa voit kuvata monella tai vain yhdellä kuvalla – tee niin kuin tuntuu hyvältä. Kuvat voivat olla konkreettisia (tietty automerkki, maisema lomakohteesta), viitteellisiä (kukkia, valon kajo pilvien lomasta) tai abstrakteja (itseä puhutteleva väri).
- Asettele kuvat paperille itsellesi sopivalla tavalla. Ei ole olemassa ”oikeaa” tapaa – on vain se, joka näyttää sinusta hyvältä.



- Voit myös piirtää/maalata unelmia. Pääasia on, että unelmien hahmottamisessa käytät visuaalista kykyäsi.
- Samalle paperille voit kuvata useampia unelmia. Lopputuloksena on kuvakooste, joka puhuttelee mieltä innostavasti: juuri tällaista haluan elämäni olevan!
- Laita aarrekartta johonkin arkiympäristöösi: työhuoneen tai kodin seinälle, lompakkoon tai käsilaukkuun. Kun katselet kuvakoostetta päivittäin, se muistuttaa mikä sinulle on todella tärkeää.

Sanallinen/äänellinen (auditiivinen) aarrekartta:

- Valitse kirjoitus pohjaksi paperia. Kirjoita unelmat paperille. Tee tekstistä mahdollisimman mielenkiintoinen ja itseäsi puhutteleva. Kirjoita kuin kirjoittaisit kirjeen itsellesi siitä, millaista elämäsi on, kun unelma on totta. Kirjoita mielellään kokonaisia virkkeitä, ei ainoastaan viitesanoja ("menestys", "onni", "uusi työ").
- Tekstiä voi olla vähän tai paljon – sen verran, että unelman kuvaus on sinulle riittävä. Käytä runsaasti "minä" – sanaa. Näin terästät mieltäsi siinä, että kyse on juuri sinun unelmastasi.
- Auditiivisille ihmisille myös äänet ja musiikki toimivat kannustimena. Jos musiikki puhuttelee, soita tai laula mieltä sykehdyttävää laulua.
- Kun päivittäin luet aarrekartta – tekstiäsi tai kuuntelet musiikkivalintaasi, se vahvistaa luottamusta edetä unelman suuntaan.

Kirjoita aarrekarttaan toteutusajankohta ja päivämäärä, jolloin tarkistat, onko unelma muuttunut todeksi tai missä kohdin muutosprosessia olet menossa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Aikaa kuluu yksilöllisesti. Jos unelma on selkeänä mielessä, aarrekartan työstäminen on vain tekninen suoritus. Usein unelma kuitenkin hahmottuu varsinaisesti vasta aarrekarttaa tehtäessä.

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	45 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

Yhteensä	1 tunti 5 minuuttia
----------	---------------------

Tarvikkeet

Varataan etukäteen runsaasti aikakauslehtiä, kortteja, valokuvia. Suuria paperiarkkeja/kartonkia. Jokaiselle osallistujalle sakset, liimaa ja erilaisia värejä.

Työskentelyn taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan.



Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Jokainen saa halutessaan esitellä omaa työtään ja näkemystään aarrekartastaan. Toisten töitä ei kuitenkaan kommentoida.

Lähde: Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen -aarrekartan avulla kohti uutta. 2. uudistettu ja laajennettu painos. Helsinki: WSOY.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi