


# ELÄMÄNJANA HARJOITUS



- Valitkaa parin kanssa a) kertoja ja b) kuuntelija/haastattelija
- Kertoja jakaa diat Teamsin näytölle
- Teillä on aikaa n. 25 minuuttia
- Jokaisella dialla on yksi ikävaihe.
- Voitte keskustella kaikista elämänvaiheista tai keskittyä yhteen ikävaiheeseen. Kertoja voi aloittaa siitä elämänvaiheesta, jota on mukava muistella.
- Voitte myös valita tietyn teeman (esim. vanhemmuus, asuminen, työelämä, voimavarat jne.), jonka kautta tarkastelette elämänjanaa.
- Viivan yläosaan (+) voit kirjata hyviä hetkiä elämässä ja viivan alle (-) vaikeampia hetkiä. Jos täytät tietokoneella, voit hyödyntää pdf:n lisää teksti toimintoa 
- Voit ensin kertojana miettiä hetken ennen aloitusta. Haastattelija kannustaa ja kyselee.
- Haastattelijalle on dialla 2 apukysymyksiä.

# APUKYSYMYKSIÄ HAASTATTELIJALLE

- Millaisia voimavaroja ja vahvuuksia löytyy? Millaiset asiat ovat tuottaneet iloa?
- Mikä on kannatellut vaikeina aikoina, mikä on auttanut selviytymään? Mikä on läheisten rooli?
- Millaisia elämänkäännekohtia on? Mikä on sattuman rooli? Miten yhteiskunnallinen tilanne on vaikuttanut elämäntilanteeseen? Miten kertoja on itse voinut vaikuttaa asioihin ja tehdä valintoja?
- Millaisia ihmissuhteita on? Miten muut ihmiset ja heidän toiminta on vaikuttanut elämän kulkuun? Miten kertojan oma toiminta on vaikuttanut läheisiin?
- Millaisia suhteita asioilla on toisiinsa? Miten kerrottu kokemus näkyy elämässä tällä hetkellä?
- Millaisia kulttuurisia kertomuksia löytyy?
- Millaisia tunteita herää?
- Mitä kerrotut asiat kertovat kertojasta itsestään ja hänen arvoistaan?
- Millaisia asioita kertoja toivoo tulevaisuudelta? Millaisin askelin tavoitteisiin voisi päästä?

# LAPSUUS

Kuvaile aikaa, kun olit lapsi (0- 12 v). Millaisia muistoja sinulla on? Kirjoita

janalle merkittäviä asioista ja tapahtumia

Milloin ja missä synnyit?

Ketä perheeseesi kuului?

Mitkä paikat olivat sinulle

tärkeitä? Asuminen ja arki

Päiväkoti

Koulu

Talous ja terveys

Vahvuudet ja

onnistumiset?

Merkittävät tapahtumat ja

kokemukset?

Hyvät ja huonot kokemukset

(erot, konfliktit, muutot, ihanat hetket...).

Tärkeät ihmiset

Lemmikit?

Harrastukset/lomat/

kokemukset

+

-

# NUORUUS

Kuvaile aikaa nuorena (13- 18 vuotiaana). Millaisia muistoja sinulla on? Kirjoita janalle merkittäviä asioita ja tapahtumia

Ketä perheeseesi kuului?  
Mitkä paikat olivat sinulle tärkeitä?  
Asuminen ja arki

Koulu/työt

Armeija

Talous ja terveys

Vahvuudet ja

onnistumiset?

Merkittävät tapahtumat ja kokemukset?

Hyvät ja huonot kokemukset

(erot, konfliktit, muutot, ihanat hetket...).

Tärkeät ihmiset  
Lemmikit?

Harrastukset/lomat/  
kokemukset

+

-

# VARHAISAIKUISUUS

Kuvaile aikaa varhaisaikuisuudessa (n. 18- 30

vuotiaana). Kirjoita janalle merkittäviä asioita ja tapahtumia

Ketä perheeseesi kuului? Mitkä paikat olivat sinulle tärkeitä? Asuminen ja arki	Opinnot/työt Armeija Talous ja terveys Vahvuudet ja onnistumiset?	Merkittävät tapahtumat ja kokemukset? Hyvät ja huonot kokemukset (erot, konfliktit, muutot, ihanat hetket...).	Tärkeät ihmiset Lemmikit?	Harrastukset/lomat/ kokemukset
---	---	--	------------------------------	-----------------------------------

+

-

# AIKUISUUS 1

Kuvaile aikaa aikuisuudessa (30 -60 vuotiaana). Millaisia muistoja ja toiveita sinulla on? Kirjoita janalle merkittäviä asioita ja tapahtumia

Ketä perheeseesi kuului?

Mitkä paikat olivat sinulle tärkeitä?

Asuminen ja arki

Opinnot/työt

Talous ja terveys

Vahvuudet ja onnistumiset?

Merkittävät tapahtumat ja

kokemukset?

Hyvät ja huonot kokemukset (erot, konfliktit, muutot, ihanat hetket...).

Tärkeät ihmiset

Lemmikit?

Harrastukset/lomat/

kokemukset

+

-

# AIKUISUUS 2

Kuvaile aikaa aikuisuudessa (30 -65 vuotiaana). Millaisia muistoja ja toiveita sinulla on? Kirjoita janelle merkittäviä asioita ja tapahtumia

Ketä perheeseesi kuului? Mitkä paikat olivat sinulle tärkeitä? Asuminen ja arki	Opinnot/työt Talous ja terveys Vahvuudet ja onnistumiset?	Merkittävät tapahtumat ja kokemukset? Hyvät ja huonot kokemukset (erot, konfliktit, muutot, ihanat hetket...).	Tärkeät ihmiset Lemmikit?	Harrastukset/lomat/ kokemukset
---	---	---	------------------------------	-----------------------------------

+

-