

# MINUN TILANI



Harjoituksen tarkoituksena on pohtia omaa henkilökohtaista tilaa sekä niitä ihmisiä ja suhteita, jotka ovat tärkeitä ja läheisiä. Tämä auttaa osallistujia tutkimaan omia tunnetilojaan eri suhteissa sekä niiden vaihteluita ajan ja tilanteiden mukaan.



#### Valmistelut:

Osallistujille jaetaan paperi ja kynä.

#### Tehtävä:

Jokainen piirtää omalle paperilleen ympyrän ja sen sisälle itsensä ja/tai kirjoittaa oman nimensä. Tämä ympyrä edustaa jokaisen omaa henkilökohtaista tilaa. Osallistujia voi ohjeistaa piirtämään ympyrästä sen suuruisen, miten kokee oman henkilökohtaisen tilansa.

Seuraavaksi osallistujat piirtävät tai kirjoittavat paperille henkilöitä ja/tai lemmikkejä, jotka ovat heille tärkeitä ja lähellä. Ohjeistetaan sijoittamaan nämä hahmot sen mukaan, miten läheisiltä he tuntuvat. Läheiset suhteet voivat olla jopa omaa henkilökohtaista tilaa kuvaavan ympyrän sisällä, etäisemmät suhteet kauempana paperilla.



#### Harjoituksen purku:

- Osallistujat pohtivat, keiden lähellä oleminen tuntuu mukavalta ja miksi.
- Jokainen osallistuja saa esitellä oman kehänsä ja kertoa siitä muille.

Osallistujat pohtivat, voiko heidän kehänsä muuttua päivien ja tunnetilojen mukaan.

Miten kehä muuttuu eri tilanteissa ja elämänvaiheissa?

# MINUN TILANI ESIMERKKI

