



## Vanhemmuus voimavarana: Voimaotus -harjoitus

**Menetelmä:** Kuvataide

**Tavoitteet:** Opetella tuntemaan itseään paremmin. Tunnistamaan voimavaroja sekä erilaisia puolia omasta persoonastaan.

**Kesto:** 25 min.

**Ryhmäkoko:** 4-8.

**Materiaalit:** Eri värisiä muovailuvahoja.

**Tila:** Ryhmätyötila, jossa pöytätilaa.

**Muuta:** Harjoitukseen voi ottaa myös lapset mukaan, huomioi tällöin riittävä aika toteutuksessa.

**Toteutus:**

- Osallistujat muotoilevat muovailuvahasta itselleen voimaotuksen, joka kuvaa vahvuuksia ja voimavaroja. Työskentelyssä voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:
  - Minkälaisia piirteitä voimaotuksella on?
  - Miten voimaotus puhuu?
  - Miten voimaotus liikkuu?
  - Mitä voimaotus osaa?
  - Onko voimaotuksella apuvälineitä?
  - Mikä voimaotuksen nimi on?
- Harjoitus puretaan esittelemällä kukin vuorollaan oman voimaotuksensa vahvuudet ja taidot. Ja kuvataan voimaotusta muutamalla positiivisella adjektiivilla.
- Mikäli harjoituksessa on lapsia mukana, voivat he osallistua esittelykierrökselle.

**Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma**

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto