

## 1. Aikamatkailu

Kuvittele ensin matkustavasi ajassa taaksepäin ja tapaavasi itsesi lapsena.

a) Haluaisitko sanoa jotakin itsellesi lapsena?

b) Tehdään nyt aikamatka tulevaisuuteen. **Kuvittele seuraavaksi, että olet paljon vanhempi kuin nyt tänä päivänä.** Sinä olet varttunut ja viisastunut. Tämä vanhempi sinä haluaa sanoa sinulle jotakin auttaaksesi sinua tässä tilanteessa. Mitä haluaisit hänen sanovan sinulle?

## 2. Viestejä kavereille

a) Pohdi, mitä myönteistä voisit sanoa ihmisille ympärilläsi koulussa, kotona tai harrastuksissa. Sano myönteiset asiat ihmisille ympärilläsi.

**Koulussa**

**Kotona**

**Harrastuksissa**

## 3. Miten haluat elää?

Mieti itseksesi sitä, millaisessa yhteisössä haluat elää. Vastaa kysymyksiin: Jos voisit valita:

a) miten haluaisit, että oppilaat/nuoret kohtelisivat toisiaan?

b) miten haluaisit, että opettajat kohtelisivat nuoria?

c) miten haluaisit itseäsi kohdeltavan?

d) miten sinä haluaisit kohdella muita? Millaisia vaikutuksia tällä voisi olla?

Huomaa, että tämän sinä voit valita. Voit valita sen, miten kohtelet muita.

## 4. Haastavat tavoitteet

### Saadaksesi ystäviä oletko valmis:

Kohtaamaan välillä pettymystä?



Tuntemaan itsesi noloksi, kun mokaat?



Näistä huolimatta, oletko valmis hankkimaan uusia ystäviä?



### Löytääksesi rakkautta ja hyviä ihmissuhteita oletko valmis:

Kohtaamaan välillä pettymystä?



Tuntemaan itsesi noloksi, kun mokaat?



Näistä huolimatta, oletko valmis hankkimaan uusia ystäviä?



### Kun kokeilet jotain uutta, oletko valmis:

Tuntemaan, että olet epävarma etkä osaa kaikkea?



Oppimaan uusia, haastavia asioita, ottamaan riskejä?



Näistä huolimatta, oletko valmis kokeilemaan uutta?



### Näistä huolimatta oletko valmis etsimään rakkautta ja hyviä ihmissuhteita?



Millaiset tulokset sait?

Kyllä:

Ei:

Mitä vastasit? Mitä enemmän KYLLÄ-vastauksia oli, sitä enemmän annat itsellesi mahdollisuuksia löytää uusia asioita.

Pitäytyminen vanhoissa tutuissa ja turvallisissa tunteissa ja tekemisissä on kuin suojakuori: sen takana on turvallista, mutta samalla se estää sinua kokemasta uusia asioita. Et voi sanoa *Ei* tunteillesi ilman, että samalla sanoisit *Ei* elämälle.



Mitä myönteistä voit tulla viikon aikana sanoa kavereillesi (tai opettajallesi tai läheisellesi)?

Sano se tai lähetä kännykällä viesti.