

Elämäni portfolio



Omien tarinoiden tila

Elämäni portfolio on dokumentti tärkeistä elämäsi liittyvistä tapahtumista, ihmisistä ja asioista. Se voi sisältää esimerkiksi päiväkirjamerkintöjä, kuvia, piirustuksia ja musiikkia. Olennaista on oma analyysisi ja tulkintasi tärkeistä tapahtumista elämässäsi.

Elämäni portfolio muodostuu menneisyydestäsi ja tulevaisuudensuunnitelmistasi. Menneisyytesi koostuu kokemuksistasi ja tarinoistasi, joita kirjaat ylös tähän työkirjaan. Osan tarinoista ja kokemuksista tiedät tapahtuneen, osaa et muista. Se, mitä muistat, on tärkeää. Jotkut asiat voivat muistua mieleesi myöhemmin. Tarinoihisi liittyy onnistumisia, voimavaroja tai epäonnistumisia. Kertomus syntyy, kun kirjaat, puhut tai piirrät kokemuksistasi.

Voit täydentää portfolioa yksin, yhdessä tai ohjattuna. Vuorovaikutus on merkityksellistä, sillä ihminen puhuu siitä, mistä haluaa tulla kuulluksi sekä siitä, mitä halutaan kuulla. Elämässä on tärkeä saada tilaa ja aikaa tutkia omia tarinoita ja kertoa niitä mahdollisesti myös uudella tavalla, uudelleen ja uudelleen. Näin voi saada uusia näkökulmia elämän tapahtumista ja oppia niistä.

Dialogisuus tarkoittaa moniäänisyyttä ja keskeneräisyyden sietämistä. Vuorovaikutuksessa tietoinen, hyväksyvä läsnäolo kuvaa kuuntelua. Ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan keskittymistä menneisyyden vajeiden sijaan positiivisiin voimavaroihin, ratkaisujen mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Kannattaa pitää mielessä kolme ratkaisukeskeisyyden periaatetta:

1. Jos jokin on kunnossa, anna sen jäädä niin.
2. Kun tiedät, mikä toimii, tee sitä lisää.
3. Jos se ei toimi, älä jatka saman tekemistä, vaan tee jotain toisin.

Elämäni portfolio on kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan elämää menneisyyden näkökulmasta. Menneisyydessä olevat ihmiset ja tapahtumat ovat merkittäviä oman minuuden rakentamisessa, niistä voi löytää voimavaroja. Ihmiset verkostossa ovat tärkeitä nyt ja tulevaisuudessa. Menneisyys tuottaa vastauksia kysymykseen "Kuka minä olen"? Toisessa osassa kuvaillaan ja suunnitellaan tulevaisuuttasi ja siihen liittyviä tavoitteitasi. Tulevaisuuden suunnittelu on osiossa "Minun tulevaisuuteni".

Voit kirjoittaa Elämäni portfolioa tähän paperiin tai toisaalle. Tärkeintä on, että kirjaat asioita tavalla, joka on sinulle helpointa ja tärkeää.

Muista, että kirjoitat itsellesi. Mukavaa aikaa itsesi parissa!

Kuka minä olen /

Kuvaile aluksi lapsuutesi ja nuoruutesi liittyviä asioita



Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä vastauksessasi:

- Millaisia ajatuksia sinulla on perheestäsi ja ympäristöstä, jossa lapsuutesi vietit?
- Nimeä muutamia tunteita ja ajatuksia, jotka liittyvät lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiisi. Miten tunteesi ja ajatuksesi ovat mahdollisesti muuttuneet?
- Mitkä ovat sinun lapsuutesi ja nuoruutesi merkittävimmät kokemukset?
- Millaisia tarinoita vanhempasi, isovanhempasi, tädit, sedät, opettajat jne. ovat kertoneet sinusta?



Kuka minä olen /

Yhteiskunta, jossa elät, vaikuttaa elämääsi

Pohdi yhteiskunnallisten asioiden, kuten sodan, monikulttuurisuuden, työttömyyden, eriarvoisuuden sekä koronan, vaikutusta elämääsi. Miten ne ovat vaikuttaneet sukusi, vanhempiesi ja perheesi elämään? Mitkä ovat merkittävimmät kokemuksesi tässä aihepiirissä?



Pohdi, mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, kuinka suhtaudut opiskeluun ja oppimiseen. Mitä perheessäsi tai kasvuympäristössäsi on puhuttu opiskelusta ja sen merkityksestä?



Mitä olet oppinut itsesi huolenpidosta ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä?
Mitä olet oppinut liikkumisen ja unen merkityksestä hyvinvointiisi?



Kuka minä olen /

Mitkä menneet tapahtumat ovat sellaisia, jotka ovat edelleen mielessäsi, esimerkiksi peruskoulun ajalta?



Miten olet selvinnyt kokemistasi ongelmista tai vastoinkäymisistä? Mieti myös, mitä olet oppinut niistä? Miten olet auttanut itseäsi niissä eteenpäin? Millaisia taitoja sinulle on syntynyt?



Kuka minä olen /

Seuraavaksi kuvaile tämän hetken elämäntilannettasi



Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Mikä elämässäsi on tällä hetkellä merkityksellistä?
- Mikä sinulle on tärkeää (näkyvät, äänet, hajut)?
- Mitä harrastukset ovat sinulle merkittäviä?
- Mitä vapaa-aika sinulle tarkoittaa?
- Mitä liikkuminen merkitsee sinulle?



Kuka minä olen /

Millaisia taitoja sinulle on kehittynyt aikaisimmista onnistumisista esimerkiksi työstä, vapaa-ajalta, harrastuksista tai opiskelusta?



Hengellisyys ja henkisyys ovat yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Mitä ajattelet hengellisyyden ja henkisyyden merkityksestä elämässäsi? Vahvistavatko esimerkiksi rukoilu, mietiskely, jooga ja rituaalit pärjäämistäsi?



Kuka minä olen /



Millainen olet ryhmässä? Millaisia taitoja sinulla on?
Mitä uusia taitoja tarvitset ryhmässä toimimiseen?



A large empty rectangular box for writing or drawing, intended for the user to provide answers to the questions above.

Minun tulevaisuuteni /

Tulevaisuudensuunnitelmat

Tässä osassa suunnittelet tulevaisuuttasi. Tulevaisuuden suunnittelu alkaa unelman, vision tai tavoitteen nimeämisestä itsellesi. Kun tarkastelet edellisessä osiossa syntynyttä kokemusta menneisyydestäsi, löydät sieltä tapahtumia, joiden läpikäymisestä on muodostunut vahvuuksia ja voimavaroja, joita voit hyödyntää tulevaisuutesi suunnittelussa.

Kirjoita seuraavaksi kuvaus unelmastasi. Voit käyttää kuvauksessa apuna kuvia, piirustuksia, valokuvia, aarrekarttaa, musiikkia ja niin edelleen. Millaisessa tilanteessa toivot olevasi vuoden päästä?



Anna unelmallesi nimi



Minun tulevaisuuteni /

Tulevaisuudensuunnitelmat

Pohdi, mitä hyötyä sinulle on siitä, että saavutat unelmasi.

- Mitä itse hyödyt?
- Mitä perheesi hyöttyy?
- Mitä hyötyvät ystäväsi ja muut sinulle tärkeät ihmiset sekä yhteisösi, joihin kuulut (esimerkiksi työpaikka tai koulu)?



Kirjaa muutama tavoite, joiden saavuttamisen arvelet auttavan unelmasi toteuttamista.

- Mitä pitää oppia?
- Mitä tapoja tai uskomuksia pitää muuttaa?



Minun tulevaisuuteni /

Valitse edellisistä yksi tavoite, johon haluat päästä. Tärkeää on, että tavoite on sinulle merkityksellinen. Yksi tavoite riittää, koska usein käy niin, että kun saavutat tavoitteesi, se on edistänyt myös muiden valitsemiesi tavoitteiden saavuttamista.



Pohdi taitojasi, voimavarojasi ja vahvuuksiasi, joista olisi unelmasi tavoittelussa hyötyä. Mitä taitojasi voit hyödyntää tulevaisuuden suunnittelussa?



Miten olet jo edennyt tavoitteen suuntaisesti?



Minun tulevaisuuteni /

Olet ehkä nimennyt aiempia onnistumisesi esimerkiksi Kuka minä olen -osiossa. Millaisia aikaisempia onnistumisia sinulla on? Mikä muistuttaa sinua voimavaroistasi ja vahvuuksistasi (esimerkiksi harrastus, kuva, laulu tms.)?



Millaisia esteitä voi tulla? Miten niihin voisit varautua?
Millaisia kykyjä sinulla on esteiden voittamiseen?



Minun tulevaisuuteni /

Kuvaile vaakaan onnistumista vaikeuttavia ja onnistumista mahdollistavia tekijöitä.



Onnistumisia vaikeuttaa



Onnistumisia mahdollistaa



Miksi ja miten tavoitteesi saavuttaminen on kuitenkin mahdollista?



Minun tulevaisuuteni /

Lupausten antaminen

Mitä teet tavoitteesi suuntaisen toiminnan edistämiseksi ensin?
Kannattaa valita riittävän pieniä ja helposti toteutettavia tavoitteita.



Koska kokemuksellinen tuki tarkoittaa, että olet arvokas ja tärkeä, jonkun on hyvä tietää tavoitteesi. Kenelle kerrot tavoitteesi? Keneltä ja millaista kannustusta saat?



Minun tulevaisuuteni /

Pidä kirjaa edistymisestäsi, kirjaa edistykset ja tavoitteen suuntaiset tapahtumat.



Arvioi, mikä on mahdollistanut edistymisen.



Minun tulevaisuuteni /

Onnistumisesta kannattaa kiittää itseä ja lähellä olevia ihmisiä, ystäviä ja perhettä. Kiitä itseäsi siitä, missä olet jo onnistunut.



Nimeä henkilöt, jotka ovat auttaneet sinua ja tukeneet tavoitteidesi saavuttamisessa.



Minun tulevaisuuteni /



Tarkkaile ja kuvaile, miten sinulle tärkeiden ihmisten kiittäminen vaikuttaa sinuun ja motivaatioosi.



A large empty rectangular box for writing or drawing, intended for the user to describe how being thanked by important people affects them and their motivation.

→ Lisätietoja

Vuokila-Oikkonen Päivi & Pinolehto Marja, 2022. Elämäni portfolio menetelmänä nuoren toimintakyvyn tukemisessa osana sosiaalista kuntoutusta. Helminen Jari, Kajander-Unkuri Satu & Vesterinen Olli (toim.), 2022. Ohjaus- ja valmennusosaamista kehittämässä – Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikirja 2021. 105–116. <https://www.theseus.fi/handle/10024/748948>

Elämäni portfolio -työkirjan on laatinut Diakonia-ammattikorkeakoulun erityisasiantuntija Päivi Vuokila-Oikkonen.

Julkaisijat: Oulun Diakonissalaitos ja Diakonia-ammattikorkeakoulu

Rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto

