



# Työkirjani

**Nimi:**

**Ryhmä:**



# Tämä kirja sisältää:



## **Aikataulu** ..... **4**

Kirjoita aikatauluun ryhmän tapaamiset.



## **Tavoite** ..... **6**

Päätä itsellesi sopiva tavoite ryhmätoiminnan ajaksi.



## **Päiväkirja** ..... **10**

Kirjoita tai piirrä päiväkirjaan ajatuksiasi ryhmän tapaamisista.



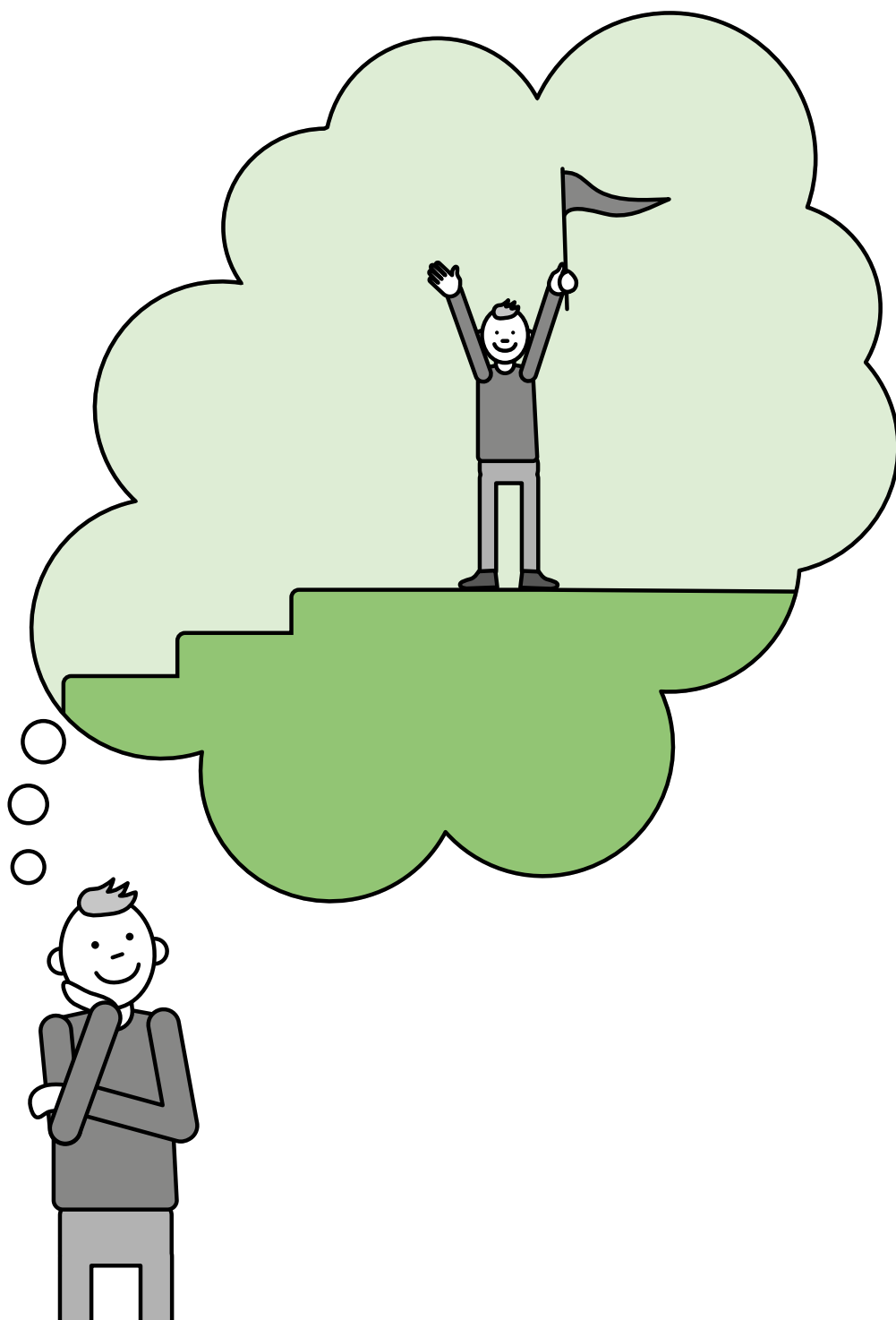
## **Tavoitteen arviointi** ..... **26**

Arvioi kuinka tavoitteesi onnistui.





# Minun tavoitteeni



## Tavoitteen päättäminen

Ryhmätoiminnan alussa jokainen ryhmäläinen päättää itselleen tavoitteen, joka liittyy ryhmän aiheisiin.



Hyvä tavoite on sellainen asia, jonka haluat saavuttaa ja jonka eteen olet valmis työskentelemään. Saat ryhmänohjaajalta tukea tavoitteesi pohtimiseen.

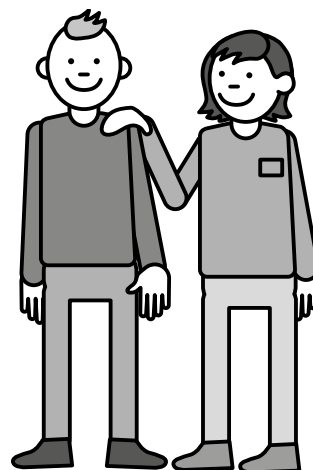
### Esimerkki tavoitteesta



*Aloitan uuden harrastuksen.*

### Millaista tukea tarvitset, jotta pääset tavoitteeseesi?

Kun olet päättänyt tavoitteesi, mieti, tarvitsetko sen toteuttamiseen tukea. Voit esimerkiksi pyytää läheistäsi muistuttamaan mitä sinun pitää tehdä.



## Omat teot vievät kohti tavoitetta

Tavoitteesi päättämisen jälkeen on aika miettiä, miten voit sen saavuttaa.



Kun jaat tavoitteen pienempiin osiin, eli tekoihin, on sinun helpompi ymmärtää, miten voit saavuttaa tavoitteesi.

Millaiset teot auttavat sinua tavoitteeseen pääsemisessä? Kirjoita ne sivulle 11.

Voit pohtia asiaa yhdessä ryhmänohjaajan kanssa.

## Esimerkki siitä, kuinka tavoitteen voi jakaa osiin

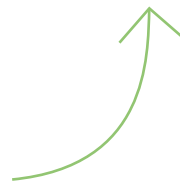
1. Kysyn ystäviltä ja sukulaisilta harrastusideoita.



2. Katson, mitä kursseja kansalaisopisto tarjoaa.



Jokaisen osan vieressä on pieni laatikko. Voit rastittaa sen, kun olet tehnyt teon.





## Minun tavoitteeni

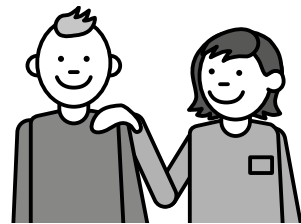
Kirjoita tai piirrä tähän tavoitteesi  
Hyvä tavoite on asia, jonka haluat itse saavuttaa.



A large empty rectangular box with a thin green border, intended for writing or drawing a goal.

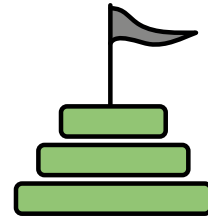
## **Millaista tukea tarvitset, jotta pääset tavoitteeseesi?**

Kuka voi tukea sinua tavoitteeseen pääsemisessä?



## Tavoitteen osat

Jaa tavoitteesi pienempiin osiin, eli tekoihin.  
Mieti, millaiset teot auttavat sinua  
saavuttamaan tavoitteesi.  
Kirjoita teot tälle sivulle.



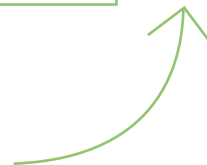
	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Rastita, kun olet tehnyt teon.



# Päiväkirja



## Päiväkirja

Ryhmän tapaamisen loppuksi on aika täyttää päiväkirja. Voit täyttää sitä kirjoittamalla tai piirtämällä. Voit myös leikata ja liimata kuvia. Päiväkirjasivulla kysytään ensimmäiseksi, miten sinulla menee. Pohdi oloasi ja valitse siitä kertova ilme.

Tämän jälkeen voit merkitä päiväkirjaan ajatuksiasi ryhmän kokoontumisesta ja omasta päivästäsi.

### Esimerkki

#### Miten menee?



tosi huonosti



huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

#### Ajatuksiani

*Tänään oli mukava päivä, koska tapasin kavereita.*

## Minun tähtihetkeni tänään

Päiväkirjasivun lopussa on tilaa päivän tähtihetkelle.

Päivän tähtihetki tarkoittaa  
sinulle tärkeää hetkeä päivän aikana.

Mieti, mistä olet saanut tänään hyvää mieltä.

Mistä asiasta olet tänään ylpeä?

Tähtihetki voi olla onnistumisen kokemus  
tai vaikka mukava tapahtuma tai keskustelu.

### Esimerkki

#### Minun tähtihetkeni tänään



*Kerroin oman mielipiteeni keskustelun aikana.  
Se tuntui hyvältä.*



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

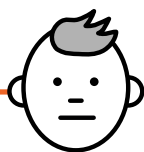
Valitse sopiva tunne.



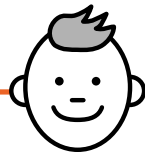
tosi huonosti



huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

## Ajatuksiani

## Minun tähtihetkeni tänään





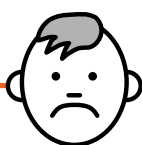
Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

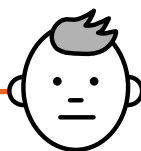
Valitse sopiva tunne.



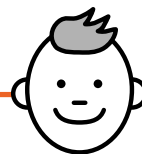
tosi huonosti



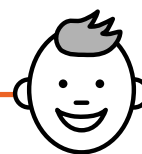
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

**Ajatuksiani**

**Minun tähtihetkeni tänään**



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

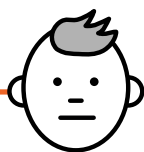
Valitse sopiva tunne.



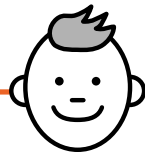
tosi huonosti



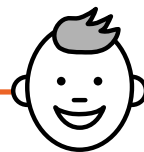
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

## Ajatuksiani

## Minun tähtihetkeni tänään



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

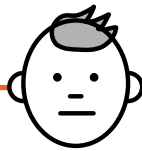
Valitse sopiva tunne.



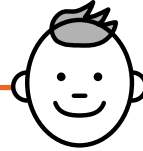
tosi huonosti



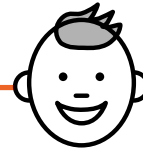
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

**Ajatuksiani**

**Minun tähtihetkeni tänään**



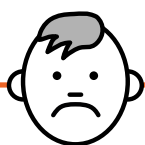
Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

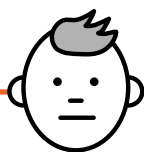
Valitse sopiva tunne.



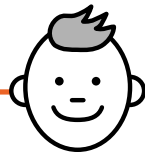
tosi huonosti



huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

## Ajatuksiani

## Minun tähtihetkeni tänään



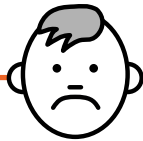
Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

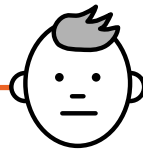
Valitse sopiva tunne.



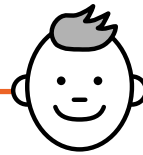
tosi huonosti



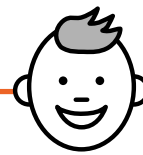
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

**Ajatuksiani**

**Minun tähtihetkeni tänään**



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

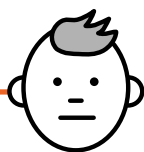
Valitse sopiva tunne.



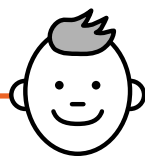
toosi huonosti



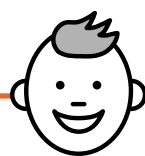
huonosti



ihan ok



hyvin



toosi hyvin

## Ajatuksiani

## Minun tähtihetkeni tänään



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

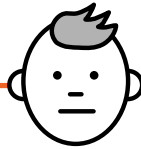
Valitse sopiva tunne.



tosi huonosti



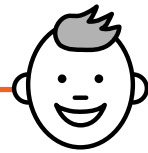
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

**Ajatuksiani**

**Minun tähtihetkeni tänään**



Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

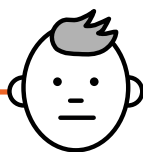
Valitse sopiva tunne.



tosi huonosti



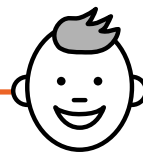
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

### Ajatuksiani

### Minun tähtihetkeni tänään





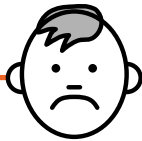
Päivämäärä \_\_\_\_\_

## Miten menee?

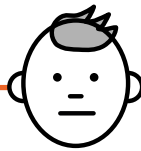
Valitse sopiva tunne.



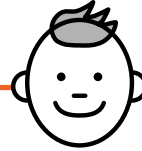
tosi huonosti



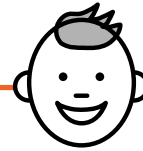
huonosti



ihan ok



hyvin



tosi hyvin

**Ajatuksiani**

**Minun tähtihetkeni tänään**



# Tavoitteen arviointi



## Tavoitteen arviointi

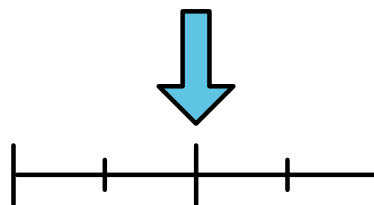
Tavoitetta arvioidaan kaksi kertaa.  
Ryhmätoiminnan puolivälissä tehdään väliarvio  
ja ryhmätoiminnan loppuun loppuarvio.



Arvioi tavoitetta yhdessä ryhmänohjaajan kanssa.

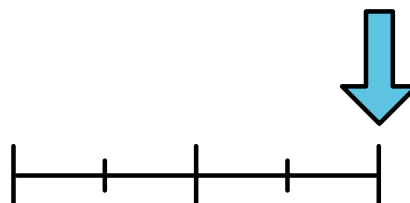
## Väliarviointi

Väliarvioinnissa arvioit,  
oletko päässyt lähemmäs tavoitettasi.  
Samalla voit miettiä,  
mitkä asiat ovat olleet vaikeita  
ja missä olet onnistunut.

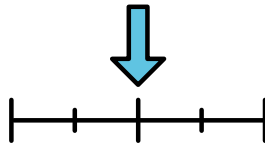


## Loppuarviointi

Loppuarvioinnissa arvioit,  
miten pääsit tavoitteeseen.  
Samalla voit miettiä,  
mitä opit ja missä onnistuit.



## Väliarviointi

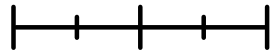


1. Miten tavoitteesi tekeminen on sujunut tähän asti?

2. Oletko saanut tavoitteesi tekemiseen tarpeeksi tukea?  
Toivotko jotain lisää, mitä?

3. Mitä teet seuraavaksi?

## Loppuarviointi



1. Miten arkesi on muuttunut ryhmätoiminnan aikana?

2. Miltä tavoitteen tekeminen tuntui?

3. Mikä auttoi sinua tavoitteeseen pyrkimisessä?

Missä asioissa sait tukea?

Mitä teit itse?

## Tavoitteen arviointi

Arvioi, miten tavoitteesi onnistui.

Rastita sopiva vaihtoehto.

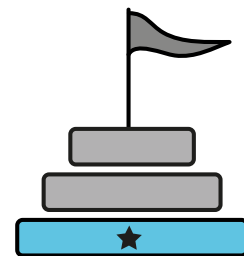
Tavoitteeni onnistui,  
kuten suunnittelin.



En ihan päässyt tavoitteeseeni,  
mutta jotain tapahtui.



Tavoitteeni ei toteutunut  
ollenkaan.



## Haavepilvi

Kirjoita haavepilviin asioita,  
joista sinä haaveilet  
Mitä haluat tehdä  
ryhmätoiminnan jälkeen?



**Työkirjani** on tarkoitettu tavoitteellista ryhmätoimintaa varten.

Työkirjaan voit

- kirjoittaa tavoitteesi
- pohtia ryhmän tapaamisia päiväkirjasivulla
- arvioida tavoitteeseen pääsemistä

Ryhmänohjaajan ohjeet löydät sivulta [www.tukiliitto.fi/kehittaa](http://www.tukiliitto.fi/kehittaa)



---

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry  
Pinninkatu 51  
33100 Tampere

Aarne ja Aune -hanke 2021

[www.tukiliitto.fi](http://www.tukiliitto.fi)

---

