

Minun kehitykseni -harjoitukset koottuna

Luku: Kehityksen perusprosessit

Elämänviivani

- Piirrä paperille viiva, jossa viivan alku on syntymähetkesi. Jatka viivaa ja sijoita viivalle tapahtumia, kuten motorisia ja kognitiivisia taitoja sekä sosiaalisen elämän muutoksia, jotka ovat mielestäsi vaikuttaneet sinun tähänastiseen elämääsi.
- Mikä on mielestäsi ollut tähänastisen elämäsi parasta aikaa? Miksi?
- Miten toivoisit viivan jatkuvan? Mitä toivot ja odotat aikuisuudelta?

Voit ottaa valokuvan piirroksestasi ja linkittää sen tähän harjoitukseen Kuva-painikkeella tai Liitä tiedosto-toiminnolla. Voit tehdä elämänkulkuviivasi myös sähköisessä muodossa ja liittää linkin tähän harjoitukseen Linkki-painikkeen kautta.

Luku: Perimä luo yksilöllisiä eroja

Temperamentti

Pyri saamaan selville, millainen olit vauvana. Tunnista niistä tiedoista, millaisia temperamenttipiirteitä sinussa ilmeni vauvana. Näkyvätkö nuo piirteet edelleen? Miten? Kuvaile ja arvioi kolmea Rothbartin teorian temperamenttipiirrettä.

Luku: Lapsi syntyy yhteisön ja kulttuurin jäseneksi

Kasvuympäristöni

- Kuvaile omaa lähiympäristöäsi ja etäympäristöäsi siltä ajalta, kun olit 6-vuotias.
- Miten arvelet lähi- ja etäympäristön vaikuttaneen kehitykseesi? Onko lähi- ja etäympäristössäsi tapahtunut muutoksia? Millaisia? Milloin? Mitä vaikutuksia muutoksella mahdollisesti on ollut kehitykseesi?
- Tunnista, millaisia individualistisen tai kollektivistisen kulttuurin piirteitä kasvatuksessasi on ollut.
- Tunnista vanhempiesi kasvatustyyli ja arvioi sen vaikutusta kehityksessäsi.

Luku: Kiintymyssuhde muodostaa pohjan perusturvallisuudelle

Kiintymyssuhteeni

Kiintymyssuhde on aina kahden ihmisen välinen. Sinulla on siis oma kiintymyssuhde niin äitiin kuin isään tai muuhun hoitajaasi ja kiintymyssuhteet voivat olla samanlaisia tai keskenään erilaisia. Tarkastele tämän hetkisen kiintymyssuhteesi kautta omaa kiintymyssuhdettasi äitiin ja isään tai ihmiseen, joka sinua on paljon hoitanut. Arvioi tai ota selvää, millainen kiintymyssuhde sinulla on ollut varhaislapsuudessa.

Luku: Kieli vaikuttaa myös sosioemotionaaliseen kehitykseen

Oma kielen kehittymiseni

- a) Ota selvää, millaisia sanoja ja lauseita sinulla on ollut varhaislapsuudessasi. Pyri tunnistamaan niissä kielen kehityksen vaiheita.
 - b) Muistele, mitä satuja sinulle on luettu. Mitä muistoja on jäänyt satujenlukuhetkistä?
-

Luku: Minuudessa on monta tasoa

Minuuden kehitys

Kuvaile minuuden kehityksesi eri puolia. Esimerkiksi voit hyödyntää alla olevia kysymyksiä:

- Miten vanhempasi tukivat minäkokemuksesi kehitystä?
- Ilmenikö sinulla uhmaikä? Jos niin, miten?
- Miten itsetuntoasi on tuettu kouluvuosina?
- Miten itse tuet omaa itsetuntoasi? Esimerkiksi kun onnistut, kehutko itseäsi vai ajatteletko onnistumisen olevan sattumaa? Kun epäonnistut, masennutko vai sisuunnutko yrittämään uudestaan?

Jos löydät joitakin valokuvia, päiväkirjamerkintöjä tms, joilla voit kuvata minäkäsitystäsi, voit liittää niitä vastaukseesi.

Luku: Sosiaalisia taitoja harjoitellaan vertaissuhteissa

Leikit, sadut, piirtäminen

- a) Muistele, mitä leikkejä olet lapsena leikkinyt. Mieti, mitä niiden kautta opit ja mitä kehityksen osa-alueita ne sinussa kehittivät.
 - b) Muistele satuja, joita sinulle on luettu tai olet itse myöhemmin lukenut. Analysoi, miksi tietyt sadut kiinnostivat niin paljon ja mitä olet niistä oppinut.
 - c) Selvitä lapsen piirtämistaidon kehitymisvaiheita. Etsi omia piirroksiasi ja analysoi, miten niissä näkyy motorinen, kognitiivinen (ajattelu, päättely) ja ehkä myös tunne-elämän kehitys.
-

Luku: Sosiaalisia taitoja harjoitellaan vertaissuhteissa

Sosiaaliset suhteeni

- a) Piirrä ympyräkuvio, johon kuvaat kouluaikaiset ihmissuhteesi. Sisimmässä ympyrässä ovat perheenjäsenesi ja lähimmät sukulaisesi, seuraavassa itsellesi läheiset vapaa-ajan tai koulun kaverit ja aikuiset, kolmannessa nekin kaverit ja aikuiset, joiden kanssa olit välillisesti tekemisissä. Kirjoita nimien tai koodien viereen se yhteys, joka yhdisti teidät (esimerkiksi koulu, harrastus, lomamatkat jne.).
 - b) Poimi ihmissuhteistasi jokin hyvä suhde ja jokin huono suhde. Analysoi, millainen näiden kaveri- tai aikuissuhteiden vaikutus on ollut kehitykseesi.
-

Luku: Biologiset muutokset ja kulttuuri luovat kehitystehtäviä

Oma kehonkuva

Miten muistat suhtautuneesi kehosi muutoksiin? Miten koet olevasi nyt ”sinut” kehosi kanssa?

Luku: Itsesäätely vaatii aivojen kypsymistä ja harjoittelua

Tunne-elämän kuohut ja itsesäätely

- a) Mistä asioista murrosiässä tuli ristiriitoja vanhempien kanssa? Miten mahdolliset konfliktitilanteet silloin ratkaistiin? Toimisitko nyt toisin? Miten?
 - b) Miten selvittelit omia tunnekuohujasi tai epäselvyyksiä?
 - c) Miten tunteiden säätelytaitosi ja itsesäätelytaitosi laajemminkin ovat kehittyneet kouluiästä tähän hetkeen?
-

Luku: Itsenäistymisessä vertaissuhteet ovat tärkeitä

Suhde aikuisiin ja ystäviin

- a) Millaisia vaiheita tunnistat omassa vanhempisuhteessasi tapahtuneen nuoruuden aikana? Onko sinulla ollut vanhempiesi rinnalla muita aikuisia, joiden vaikutus kehitykseesi on ollut suuri? Voit kuvailla asioita aikajanalla, johon sijoitat muutoksia tai uusia ihmissuhteita.
 - b) Tarkastele omia kaveri- ja ystävyysuhteitasi, mahdollisia ihastumisasi ja seurustelusuhteitasi ja niiden vaikutusta minäkäsitykseesi ja itsetuntoosi. Voit kuvailla vuorovaikutussuhteita kuvioilla tai symboleilla.
-

Luku: Identiteetti syntyy etsinnästä ja sitoutumisesta

Oma identiteettini

Identiteetti rakentuu monista erilaisista palasista tai sektoreista. Kuulumme esimerkiksi erilaisiin yhteisöihin, kuten perheeseen, kouluun ja kaveripiiriin. Kuulumme myös moniin ryhmiin. Meillä on tietty sukupuoli, kansalaisuus, uskonto tai esimerkiksi harrastus, jonka kautta määrittelemme itseämme. Myös seksuaalinen suuntautuneisuus ilmentää identiteettiämme. Lisäksi meillä on erilaisia ajatuksia, haaveita, toiveita ja tavoitteita. Mitkä ovat niitä ryhmiä ja yhteisöjä, joihin kuulut? Kuinka kiinteästi tunnet kuuluvasi perheeseen, ystäväpiiriin, sukuun, kouluyhteisöön, suomalaiseen yhteiskuntaan, nettiyhteisöön, yhdistykseen, kansalaisjärjestöön, poliittiseen suuntaan tai uskonnolliseen yhteisöön? Minkälaisista palasista tai sektoreista sinun identiteettisi muodostuu?

Ilmaise identiteettiäsi omakuvapiirroksella, sana- tai kuvakollaasilla tms. Sisällytä kuvaukseen omaa identiteettiäsi kuvaavia sanoja ja kuvia. Arvioi myös, mikä on Marcian luokittelun

mukaan identiteetin kehitysvaiheesi (epäselvä identiteetti, lainattu identiteetti, etsijän identiteetti ja saavutettu identiteetti) kussakin aiheessa. Kirjoita se/ne kuvasi yhteyteen. Voit perustella niitä lyhyesti.

Luku: Osa identiteetistä on sosiaalisesti jaettua

Sosiaali- ja kulttuuri-identiteettini

Millaisia sosiaalisia identiteettejä sinulla on ollut ja on tällä hetkellä?

Miten isovanhempiesi, vanhempiesi ja sinun kulttuuri-identiteettisi eroavat toisistaan? Mikä on säilynyt samanlaisena?

Luku: Aikuisuuteen siirtyminen on oman polun kulkemista

Omat unelmani

Millaisia unelmia sinulla on lähitulevaisuudessa ja aikuisuudessa? Tee omista unelmistasi kuva- ja sanakollaasi, ns. unelmakartta. Voit tehdä unelmakartan paperille keräämällä lehdistä kuvia, sanoja, lauseita, jotka kuvaavat omia lähitulevaisuuteen ja aikuisuuteen liittyviä unelmia, ja liimata ne paperille tai voit tehdä sen myös sähköisesti. Voit myös lisätä omin käsin sanoja tai kuvia. Sijoita valmis unelmakartta johonkin paikkaan, josta voit tarkastella sitä aina välillä.

Ihmisen aivoissa mielikuvat asioista aktivoivat samoja aivoalueita kuin oikeat tapahtumat, joten kuvittelemalla niitä voi saada aikaan samoja myönteisiä vaikutuksia kuin oikeasti kokemalla niitä. Ajatuksilla ja sanoilla ihminen muovaa toimintaansa ja siten tulevaisuuttaan. Kun unelmansa pukee kuviksi ja sanoiksi, niistä voi tulla tavoitteita, joita kohti voi lähteä toimimaan. Kun laittaa unelmakarttansa seinälle, kuvat ja sanat muistuttavat tavoitteista. Jos vielä sanoo ääneen unelmansa, ikään kuin sitoutuu niihin ja saa kannustusta niiden tavoittelemiseksi.
