

LUMI-hankkeessa sekä osallistujat että ohjaajat täyttivät työkirjaa, mikä auttoi tunnistamaan resilienssin merkitystä kaikille ja loi tasa-arvoa. Toiminnassa painottuivat läsnäolo sekä itsen ja toisten kuuntelu.

Työkirjaksi soveltuu muistikirja, jossa on tyhjiä, viivattomia sivuja. Käyttöä helpottavat kovakantisuus, kierresidonta ja A5–A4-koko. Paperin tulisi soveltua vesiliukoisille maaleille. Kansien kuvittaminen voi toimia ensimmäisenä luovana harjoitteena. Kustannuksia aiheutuu kirjojen ja värien kuten vesivärit lisäksi lähinnä tarroista ja tulosteista.

Työkirjaa käytetään kahteen tarkoitukseen, kirjan käänteiset puolet hyödyntäen:

1. **Voima-puoli** sisältää luovia, hyvinvointia tukevia harjoitteita, kuten piirroksia, kirjoituksia ja maalauksia. Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja herätellä luovuutta esimerkiksi arvojen kirkastamisen tai sattumarunojen avulla.
2. **Polku-puoli** keskittyy omien tuntemusten havainnointiin tapaamisten alussa ja lopussa. Fiiliksiä voidaan ilmaista sanoin tai kuvin, ja päivän aikana tehtyjen harjoitteiden vaikutuksia arvioida kirjoittamalla tai visuaalisin keinoin.

TOIMIVUUDEN JA KÄYTTÖÖNOTON EHDOT

Vaikka VoimaPolku ei vaadi suuria taloudellisia panostuksia, sen käyttötavan määrittelyyn kannattaa käyttää riittävästi aikaa. Työskentelylle on tärkeää asettaa osallistujan tilannetta tukevat tavoitteet, jotta työkirja ei jää irralliseksi. Toiminnan rakenteen toistuvuus tukee työskentelyä ja luo ennakoitavan rakenteen tapaamisille. Se lisää osallistujien itsetuntemusta ja omahavainnointia.

ARVIOINNIN TULOKSET TIIVISTETTYNÄ

Osallistujilta kysyttiin palautetta työkirjasta ryhmien aikana ja niiden päätyttyä.

Osallistujat pitivät oman työkirjan käytöstä. Työkirja tarjosi mielekkään tavan käyttää aikaa esimerkiksi silloin, kun odoteltiin muiden suoriutumista tehtävistään. Se toimi paitsi luovana työkaluna myös henkilökohtaisena muistona, johon voi palata ja jatkaa luovien harjoitteiden tekemistä vielä ryhmätoiminnan jälkeenkin.

Kirjan täyttäminen auttoi tekemään harjoitteista ja pohdinnoista konkreettisempia – toisin kuin pelkästä keskustelusta, kirjaan jää selkeä jälki omasta prosessista. Erityisen arvostettua oli se, että kirjan täyttämisessä sai käyttää omaa luovuutta vapaasti ilman tiukkoja sääntöjä tai rajoitteita.

Vinkit toimintamallin soveltajille

VoimaPolku toimii tehokkaana puheeksioton välineenä ja sopii monenlaisiin tavoitteellisiin ryhmiin, kuten nuorten työpajoihin. Työkirjan käyttöohjeistuksen tulee olla selkeä ja toistuva. On tärkeää varata aikaa kirjan täyttämiseksi ja tarjota apukysymyksiä pohdinnan tueksi.

Työkirja sopii yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Se on helposti käyttöönotettavissa eri-ikäisten tavoitteellisissa toiminnassa ja toimii tukena myös osallistujien kanssa tehtävässä jatkotyöskentelyssä ja Hyvinvointireseptien laatimisessa.