



“Minun voimavarani”

-

Seitsemäsluokkalaisten
tarinoita ja kuvia
heidän voimavaroistaan.



Alkusanat

Tämä kirja sisältää paljon positiivisia asioita. Voit lukea kaksitoista kertomusta voimavaroista, sekä katsella ja ihastella kymmentä valokuvaa samasta aiheesta.

Kirja on olemassa, koska nykynuoriso on tulevaisuus ja tulevaisuutta varten tarvitsemme voimavaroja. Kirja on tarkoitettu kaikille varhaisnuorille, sekä varhaisnuorten parissa työskenteleville.

Millaisia voimavaroja sinulla on? Luuletko että löydät itseltäsi samoja ajatuksia kuin mitä kirjoituksissa ja kuvissa on? Ota selvää ja saatat huomata, että sinulla on enemmän voimavaroja kuin uskoitkaan.

Tämä kirja on koottu 12-13- vuotiaiden varhaisnuorten kirjoittamista kirjoitelmista ja kuvaamista valokuvista ja heidän ikimista voimavaroistaan. Kirja liittyy Pia Teittisen sosiaalialan (AMK) opinnäytetyöhön ”Minun voimavarani”, jossa pohditaan tämän kirjan kirjoituksia ja valokuvia analyttisesti.

Opinnäytetyö löytyy sähköisessä muodossa marraskuussa 2011 Mikkelin ammattikorkeakoulun kirjastosta.

Tämän kirjan on taittanut media-assistentti Tuuli Teittinen.

MINUN VOIMAVARANI

“Tärkein voimavarani on äiti. Hän osaa aina lohduttaa. Hän myös tukee joka asiassa. Hän myös kehuu.

Toiseksi tärkein voimavarani on ystäväni. Parhaimpiini kavereihini kuuluu Maria, Tanja ja Maija. He ovat myös minun tukena.

Musiikin kuuntelu on minulle tosi tärkeää. silloin kuin kuuntelee musiikkia kaikki huolet unohtuu. Musiikki myös auttaa rentoutumaan.

Harrastukseni ovat minulle tärkeitä. harrastukseni on ratsastus. Ratsastuksessa myös kaikki huolet unohtuvat. Siinä on ihanaa kuin saa olla eläinten lähellä.

Minulle lemmikit ovat tosi tärkeitä. Koirat ovat minulle tosi rakkaita. Vaikka ne eivät osaa puhua niin ne osaa omalla olemuksellaan lohduttaa jos on surullinen. Ne myös piristävät päivää.

Kun menee kaupungille kavereiden kanssa niin silloin itse piristyy, kun nauraa. Kaupungissa myös piristyy kun on ostoksilla, koska se on minulle tärkeää.”

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. He ovat tärkein voimavarani, sillä he ovat aina puhelinsoiton päässä minusta. Ystäviin voi aina luottaa. Minun ystäväni ovat aina lohduttamassa tai naurattamassa minua.

Toiseksi tärkein voimavarani on perheeni, sillä ilman heitä ei olisi minua. Vaikka vanhemmat ja sisarukset voi tuntua välillä ihan tyhmille, niin ajattelepa että ilman heitä, ei minulla ole perhettä. Vanhemmat ja sisarukset ovat ne ainoat ja oikeat. Perhe nousee suuremmalle sijalle mitä enemmän sitä ajattelee ja rakastaa.

Lemmikkini on rakkaani ja suuri voimavarani. Jos jokin painaa mieltä niin koira tai kissa voi aina silittää. Niille voi kertoa myös syvimmit salaisuudet, ja ne lupaavat etteivät hiisku niistä kenellekään sanaakaan.

Tämä saattaa kuulostaa vähän hassulle, mutta jos tahdon purkaa energiaa ja on taskunpohjalle jäänyt hieman rahaa niin suuri voimavarani on shoppailureissu kavereiden kanssa.

Piirtäminen on suuri voimavara muiden rinnalla, sillä sen avulla avaan oven ihan erimaailmaan ja sitäkin voi muuttaa mielensä mukaan.

Sinne voi paeta muuta maailmaa jos jokin juttu menee myttyyn. Kukaan ei varmaan usko että piirtäminen on voimavara, mutta minulle se on yksi suurimmista ja tärkeimmistä.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on eräs Jenna. Hän on paras ystäväni ja olemme tunteneet toisemme aina. (ihan kirjaimellisesti) En voisi kuvitella elämää ilman häntä, sillä hän on minulle todella tärkeä. Hän on hauska, huumorintajuinen ja saa hyvälle tuulelle. Hänen kanssaan voin olla oma itseni. Hän jaksaa kuunnella minua ja olla tukenani. Jenna on minulle ystävä ja samalla tärkeä voimavara. :)

Toiseksi tärkein voimavarani on kesä! Ihanin vuoden aika ikinä. Kesällä voi ottaa rennosti ja tuntea kuinka on vapaa koulutehtävistä ja aikaisista herätyksistä. Voi katsella kun luonto on kauneimmillaan ja eläimiä on paljon. Kesä on todella hyvä voimavara siksi että se saa minut tulemaan ulos kuorestani. En olekaan se ujo koulussa istuva tyttö joka ei sano mielipiteitään tai ajatuksiaan ääneen vaan olen joku aivan muu.. Olen itsevarma, rohkea, iloinen ja pirteä. En tiedä mikä kesässä sen aiheuttaa mutta se on minulle todella tärkeä voimavara.

Mutta entäs talvella? Kun auriko on piilossa ja on kylmää? No Mikäs saa niin hyvälle tuulelle kuin perhe. Vanhemmat ovat minulle avuksi ja neuvovat eri asioissa. Vaikka se joskus tuntuu ärsyttävälle että tekemisiäsi määrällään, niin on se kuitenkin hyvä että he välittävät. Jaaah.. no sisarukset.. Ei niiden kanssa nyt täydellisesti toimeen tule mutta joskus on niitä hyviä hetkiä joilloin heistäkin on iloa! Ja sokerina pohjalla on lemmikit. Ne ovat niin suloisia sympaattisine silmineen että jos ei pahaolo mene pois niin on kyllä ihme! Ne ovat otuksia jotka eivät pilkkaa eikä pure. (Elleivät sormet tuoksu tomaatille...) Ne saavat todella herkästi hyvälletuulelle ekä niille voi sanoa Ei. Jos jokin näistä lähtisi pois elämästäni olisi se kyllä aika vaikeaa totutella olemaan ilman. Ja se johtuu siitä että nämä ovat tärkeimpiä voimavarojani.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ruoka, koska ilman sitä en voisi edes elää, ja vanhemmat koska ilman heitä en edes olisi täällä.

He ovat auttaneet, opettaneet ja tukeneet minua kaikessa.

Kalastus on minulle todella tärkeä. Kalastan isän ja äidin kanssa ympäri vuoden mutta enemmän aikaa vietä järvellä isän kanssa.

Minulla on monta hyvää muistoa vesiltä.

Sukulaiset ovat osa voimavaraani, sedät, serkut, tädit, eno, isovanhemmat. Lempi sukulaiseni on setäni, yksi syy siihen voi olla että hän meidän mökkinaapuri.

Kaverit ovat tärkeitä minulle koska heidän kanssa voi pitää hauskaa, herkutella ja viettää aikaa vapaa-aikana. Minulla on paljon kavereita ja hyvät välit heidän kanssa.

Tykkään pelata myös PS:sta entisten ja nykyisten luokka kavereiden kanssa, siellä ystävystyy monien ihmisten kanssa ympäri Suomea ja maailmaa.

Toki herkutkin ovat tärkeitä mutta eihän niitäkään voi liikaa syödä. Pidän myös veneilystä, musiikista, vitseistä ja rahasta, koska sitä ei koskaan ole liikaa ja sille on aina käyttöä.

-poika



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ystävät kuuntelevat, auttavat ja ovat luotettavia., eli heille voi puhua mistä vaan.

Perhe on myös tosi tärkeä heillekin voi puhua mistä vain ja he tukevat.

Musiikkia kuuntelen aina jos joku asia raivostuttaa ja musiikki rauhoittaa.

Tietokoneella ja puhelimella olen yhteydessä sukulaisiin ja ystäviin . Ne ovat minulle tärkeitä jos en muuten voi heihin yhteyksissä olla.

Kahvi, uni ja suklaa rentouttaa. Lemmikkiäkin, kun silittää niin myös rentoutuu.

Kaupungissa on kiva vain oleskella ja välillä vain miettiä asioita. Ja joskus pitää hauskaa ystävien kanssa.

Ilman ruokaa en eläisi kauaan. Ja ruoka on muutenkin hyvää.

Kuntoilusta tulee hyvä mieli jos saa oman ennätyksen ja saa ulkoilua jos ei muuten ulkona ole.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ne auttaa ja tukee aina, myös saavat nauramaan. Niitten kaa vietän myös tosi paljon aikaa. Niille voi kertoa ilot ja surut, koska niihin mä luotan.

Perheki on tosi tärkeä. Ne rakastaa ja tukee. Äiti varsinkin on ihan ylivoimainen. Se aina huolehtii ja ajattelee mun parasta.

Mä kuuntelen joka päivä musiikkii. Rauhallista silloin kun on huono fiilis ja pirteämpää muuten. Tykkään myös itse hirveesti laulaa.

Harrastan tanssia. Siitä nautin ja varsinkin kun on hyvää musaa.

Liikunnasta tykkään muutenkin. Siitä tulee hyvä ja pirteä olo. On ihanaa kun saa vaan juosta. Vaikka vähän huonona päivänä.

Rakastan mun tädin koiraa. Se käy meillä joka maanantai. Se on kuin oma koira.

Facebookin avulla piän yhteyttä kavereihin ja tuttuihin jotka asuu kaukana tai ei vaan nähä usein.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Ruoka on hyvää, koska ilman sitä ei ole elämää ja se antaa virtaa päivään. Jos ei syö niin ei jaksaa.

Tykkään ajaa ja korjata ajoneuvoja. Niitä on hauska laittaa kuntoon.

Saunominen kuuluu minun lempi voimavaroihin. Se rentouttaa ja saunomisen jälkeen on hyvä olo.

Elämä on parasta koko maailmassa, kun elämästä saa nauttia.

Suklaa antaa elämään makeutta, kun sitä syö harvoin.

Uiminen on rentoa kun saa vain polskutella eteen päin. Uimisen jälkeen tulee pirteä olo.

Jos ei olisi kavereita olisi yksinäistä. On paljon hauskeempaa olla kavereiden kanssa kuin yksin.

Rahalla saa mitä vain, mutta rahaa ei kannata käyttää väärin.

Kaakao on hyvä aamupala juoma. Aamulla on nälkä, siksi aamupalalla maistuu kuppi kuumaa kaakaota.

Valvominen on hauskaa lomalla, kun ei tarvitse nousta aamulla aikaisin.

Nukkuminen on hauskaa arkiviikolla kun pitää olla virtaa kouluun.

Pelaaminen on rentouttavaa kun voi vain istua ja katsoa ruutua.

-poika



MINUN VOIMAVARANI

Yksi tärkeimmistä voimavaroistani on kalastus. On mukava kalastaa. Kalastuksessa rauha on yksi tärkeimmistä asioista. On hauska olla järvellä jos jonkinlaisen kalastusmuodon parissa. Kalastus on hyvä harrastus. On mukava olla järvellä.

Internet on myös tärkeä voimavara. Siellä tapaa ystäviä facebookin ja mesen kautta. Kaikkia sukulaisia ei tapaa joka viikko niin internet on hyvä tapa pitää yhteyksiä.

Musiikki on tärkeää. Se rauhoittaa.

Nukkuminen auttaa. Se lataa akkuja

Kännykällä saa yhteyden ystäviin ja sukulaisiin.

Vanhemmat ovat todella tärkeitä voimavaroja.

-poika



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ystäviin voi turvautua ja heihin voi aina luottaa. Perhe kuuluu yksin tärkeimmistä, koska heiltä saa tukea, turvaa, ja rakkautta. Musiikki on osa elämääni. Musiikin avulla pystyn purkamaan tunteitani ja ilmaisemaan itseäni.

Tietokoneen avulla saan pidettyä yhteyden ystäviin ja sukulaisiin, sieltä saa myös tietoa kysymyksiin. Jos on tylsää voi viettää aikaa mesessä tai facebookissa.

Ruoka on tärkeä asia, eli rakastan ruokaa ja en voisi kuvitella eläväni ilman sitä. Ulkoilu raikastaa mieltä, ja saan siitä voimia jaksamaan. Myös urheilu saa minulle iloisemman ja virkeämmän mielen.

Kun olen väsynyt käyn yleensä nukkkumaan, se piristää, antaa energiaa ja voimia. Joten uni on eräs todella tärkeä voimavarani. Lemmikit ovat tärkeitä, heille voin puhua asioita, joiden haluan pysyvän täysin salassa. Myös eräs voimavarani on koulu. Se auttaa oppimaan uutta, ja pitää minut kiinni arjessa.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Yksi, ehkä aika monenkin ihmisen voimavara, kuten minunkin, on ystävät. He auttavat selviämään hankalista asioista ja tukevat aina. Parhaille ystäville pystyy kertomaan ilot ja surut. Minulla on neljä parasta ystävää, ja lisäksi todella paljon tärkeitä kavereita.

Toinen tärkeä voimavarani on perhe. Perheeseeni kuuluu äiti, isä ja pikkusisko, jotka kaikki ovat tärkeitä minulle.

Musiikkia kuuntelemalla saa ajatukset jonnekin muualle. Kuuntelen paljon musiikkia, oikeastaan joka päivä. Sekin auttaa jaksamaan arjessa. Soittaminen ja laulaminen myös. Kavereidenkin kanssa kuuntelemme paljon musiikkia.

Harrastan kilpauintia ja laskettelua. Uinnissa harjoitukset on viisi kertaa viikossa. Harjoituksissa näkee kavereita, ja pystyy vaihtamaan kuulumisia. Uinti on todella kiva urheilulaji.

Käyn laskettelemassa aina viikonloppuisin, ja viikollakin silloin kun ehdin uintiharjoitusten välissä. Laskettelemaan tulee samaan aikaan monta kaveria, jolloin pidetään hauskaa, ja unohdetaan kouluasiat ja muutkin murheet siksi aikaa.

Minulla on paljon voimavaroja, jotka kaikki auttavat selviämään. Mielestäni tärkein voimavarani on kuitenkin ystävät, joita ilman en pärjäisi.

-tyttö



MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ruoka, koska kuolisin ilman ruokaa, onhan tästä sanontakin
"Ruoka se miehen tiellä pitää"

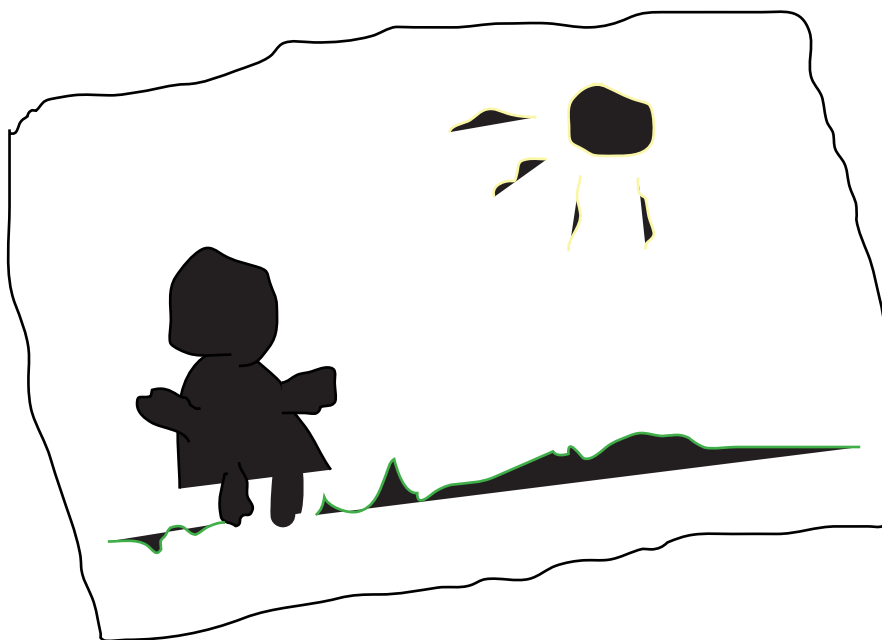
Toiseksi tärkein voimavara on nukkuminen, koska jos en nukkuisi olisin väsynyt, kiukkuinen ja äkäinen.

Kaverit pitää iloisina ja virkeinä. Ja tulee hyvä olo. Muut voimavarat tuo nautintoa ja hyvää oloa.

-poika



VALOKU_{VIA}



...nuorten omista voimavaroista.



“Netta laivakoira”



“Tässä on tärkein voimavarani”





“ K o i r a
o n
h y v ä
v o i m a
v a r a
”

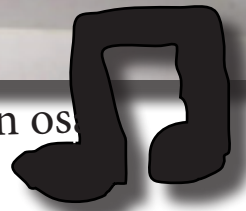


Pipsa ja viivi-marsut





“Musiikki tuo tunnelmaa, rauhaa ja meteliä. Musiikki on osa elämää ja se on tärkeää.”

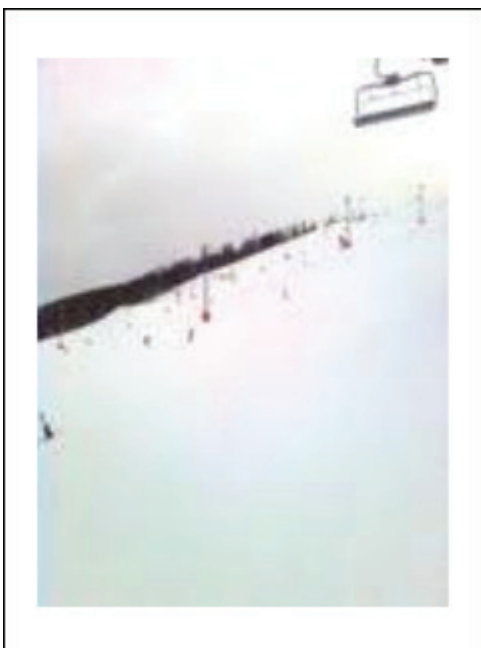




“Pilkkireikä ja pilkkionki.”



“Saunassa on oltava kiuas, muuten se ei ole sauna.”



“Rinnekuva”

