



Harjoitus: Minä olen

Tavoite

Ymmärrät, mitkä asiat ovat itsellesi tärkeitä ja tekevät sinusta sinut. Hahmotat myös näiden asioiden suhdetta sukupuoleesi.

Ohje

Kirjoita alta löytyvään laatikkoon itseäsi kuvaavia sanoja, adjektiiveja tai asioita.

Kuvaa niiden kautta sitä, millaisena näet itsesi.

Voit miettiä esimerkiksi

- Millainen olen?
- Mistä pidän? Mistä en pidä?
- Mitkä ovat minulle tärkeitä asioita?
- Millaisia erilaisia rooleja minulla on elämässäni?
- Minkä asioiden koen liittyvän sukupuoleeni? Miksi?

Voit tehdä harjoituksen myös paperille, jolloin voit kirjoittamisen lisäksi myös piirtää kuvia tai symboleja.

Millainen minä olen?