



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

LIKKUMISLUULOT



Tehtävä

Voit alustaa liikkumisluolo –tehtävää kertomalla erilaisista luuloista ja siitä, kuinka niitä on kaikilla. Käytä hyväksesi lyhyttä materiaalia, joka on kirjassa kohdassa ”liikkumislulot”.

1. Minkälaisia liikkumisluloja sinulla on?

- Ulkonäköön liittyviä
- Aikaan liittyviä
- Sairauteen/kipuihin liittyviä
- Omaan kyvykkyyteen liittyviä
- Liikuntalajiin liittyviä

Anna ryhmäläisille aikaa noin 10 minuuttia. Pyydä heitä kirjoittamaan paperille ajatuksia ylös. Yksilötehtävä.



Tehtävä jatkuu...

2. Siirry tämän jälkeen pariporinaan. Anna parien jakaa omia luuloja keskenään. Anna tähän aikaa n. 5 min.

3. Mistä sinun luulosi ja uskomuksesi johtuvat? Mistä ne ovat syntyneet? Kuka/mikä sinuun vaikuttaa (media, läheiset, toiset ihmiset, kokemukset)?

Anna parien keskustella tästä aiheesta noin 5 minuuttia. Pohtikaa sitten yhdessä koko ryhmän kesken aiheesta. Voit kirjata syitä taululle.

4. Estävätkö luulot sinua tekemästä asioita? Estääkö joku muu sinua tekemästä asioita omien luulojen takia? Heitä kysymys ilmoille koko ryhmän kesken. Käyttäkää tähän noin 10 minuuttia tai enemmän jos juteltavaa riittää.

5. Millä keinoin luuloja voisi muuttaa niin, että ne eivät estä sinua tekemästä asioita?

Anna parien keskustella ensin keskenään, jonka jälkeen keskustelkaa koko ryhmän voimin. Kirjatkaa asioita taululle.



Tehtävän tarkoitus

- On hyvä pohtia, mistä ja miksi luuloja syntyy.
- Ne estävät yleensä ihmistä toimimasta ja tekemästä asioita.
- Ne saattavat aiheuttaa pelkoa.
- Kartoittamalla omat luulot, voidaan niihin alkaa itse vaikuttaa, jolloin ne eivät estä ihmistä toimimasta.
- Keskustelemalla muiden kanssa on omista luuloista helpompi puhua. Kaikilla on niitä. Niitä voidaan myös muuttaa.

