

**Ilmiö:** Muuttuvat perhemallit / Tunteet

**Kirja:** Siri Kolu: Kesän jälkeen kaikki on toisin (Otava 2016)

### Oma V-lista

Tehtävässä pohditaan oman elämän arkipäiväisiä ja vakavampia ahdistuksen aiheita ja puretaan niitä listan avulla. Lyhyt tehtävä toimii hyvin lämmittelyharjoituksena.

**Tehtävän kesto:** 1 oppitunti

**Tehtävänanto:** Kirjoita oma V-lista eli Vitutuslista (kirjan sivu 36). Mieti mikä sinua ottaa eniten päähän ja listaa asiat mahdollisimman tarkasti. Kuvaile kokonaisilla lauseilla, minkä takia nämä asiat ovat sinusta niin raivostuttavia. Sen jälkeen voit halutessasi kirjoittaa V-listan kääntöpuolen, eli ne asiat, mistä saat voimaa. Asiat voivat olla aivan pieniä ja arkipäiväisiäkin.



**Laatija:** Sanataideyhdistys Yöstäjä ry 2017

