



Ikäinstituutti

Keskustele elämäntaidoista



Keskustele elämäntaidoista

ISBN 978-952-5968-82-8

ISBN 978-952-5968-83-5 (PDF)

Teksti: Ilka Haarni ja Suvi Fried

Sivun 18 sisällön ideoinnissa mukana myös:
Metropolian opiskelijat Krista Ekman, Minna Kupari ja Kati Rauhala

Kuvat: Fotolia, iStock, Pixabay

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Paino: Trinket Oy, 2017

www.ikainstituutti.fi

www.elamantaidotesiin.fi

© Ikäinstituutti, Helsinki 2017



Ikäinstituutti
Elämäntaidon eväät -hanke



Sisällys

Ikä tekee hyvää	4
Elämäntaidoilla hyvinvointia	5
Elämäntaitoja on moneksi	6
Välineitä elämäntaidoista keskustelemiseen	7
1. Asennevalintoja	7
2. Elämäntaitojen satokausi	7
3. Parasta ikää	8
4. Elämäntaitojen anatomiaa	10
5. Elämäntaitojen bingolotto	12
6. Elämäntaitojen puu	14
7. Elämäntaitojen huoneentaulu	16
8. Elämäntaitajan laatikosto	18

Ikä tekee hyvää

Käinstituutin Elämäntaidot esiin -kampanja haastoi keväällä 2016 ikääntyviä kertomaan omista elämäntaidoista perustuvista elämäntaidoista. Kampanjan merkeissä kertyi yli 800:n taidon kokonaisuus erilaisista oivalluksista, osaamisesta ja toimintatavoista, joista ikääntyneet kertoivat elämäntaitoina.

Kampanjan elämäntaidoista arvostava sanoitus ja elämäntaito-sanan myönteisyys herättivät innostusta. Elämäntaidoista kysyminen toi esiin nimenomaan myönteisiä kuvauksia omasta iän myötä kertyneestä taidokkuudesta ja osaamisesta.

Vastausten lukeminen synnytti lukijalle kokemuksen siitä, että ikä tekee ihmiselle hyvää.

Hauskanpito, rentous ja huumori ovat taitoja, jotka harvoin liitetään vanhenemiseen. Kampanjavastauksissa huumori ja itselle nauramisen taito saivat kuitenkin paljon mainintoja. Hauskanpito sellaisenaan nousi esiin yhtenä elämäntaidon myötä vahvistuvana taitona esimerkiksi seuraavin tavoin sanoitettuna: *"ei nuorena tiedäkään kuinka lystiä vanhana on" ja "elämä ei ole niin vakavaa kuin nuorena kuvitteli."*

"Elän tätä päivää enkä murehdi menneitä" kuvaa taitoa keskittyä tämänhetkisiin asioihin elämässä. Myös elämän helppouden tai vaikeuden kokemuksia pohdittiin joissakin vastauksissa. Yhden vastauksen mukaan tosin *"elämän ei ole tarkoituskaan olla helppoa"*, mutta *"mitä vanhemmaksi olen tullut, sen helpompi on juuri minun olla täällä."*

Kolmas selkeän myönteinen toistuva teema vastauksissa oli iän myötä saavutetun rauhallisuuden taito. *"Emme hötkyile, vaan etenemme rauhallisesti"*, kuten yksi vastaaja kirjoitti, tai *"olen oppinut ottamaan rennosti"*.

Monissa vastauksissa välittyi konkreettisesti elämäntaidon antoisuus. *"Olen oppinut suurpiirteisyyttä"*, totesi eräs vastaaja. *"Ei mikään asia oo niin hankala, ettei se jotenkin järjesty."* Kaiken kaikkiaan: *"Elämän aikana kertyneet elämäntaidot ovat arvokas voimavaro."*

Ylipäänsä, *"ikäntyminen tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia ja taitoja nauttia elämästä."* Iän myötä opitut elämäntaidot auttavat esimerkiksi ihmissuhteissa, sillä *"olen oppinut sietämään asioita ja ihmisiä"*. Arjen haasteissa puolestaan *"oppii vuosien kuluessa varomaan turhaa kiirettä ja tekemään vaikeita päätöksiä harkitusti"*.

Elämäntaitojen kuvaukset kertovat, miten ikä tekee hyvää ja elämäntaidot helpottavat arkea. Yksi vastaaja totesi, että *"vanhuus on helpotus; ei tarvitse rientää ja rällästä. Voi puhua vieraille kadulla tai kassajonossa."*

Elämäntaidoilla hyvinvointia

Vanhuus on mielen hyvinvoinnin mahdollisuuksien kannalta hieno elämänvaihe. Elämäkokemus on ehtinyt kasvattaa monenlaisia elämäntaitoja; usein eläkeikään liittyy mahdollisuuksia elää omannäköistä elämää ja toteuttaa itseään aiempaa vapaammin. Kertyneet elämäntaidot myös auttavat elämää sujumaan ja luonnistumaan; ne tarjoavat voimavaroja erilaisissa elämän käännteissä.

Elämäntaidoilla tarkoitetaan tapoja suhtautua ja toimia erilaisissa tilanteissa. Elämäntaidot tunnistaa siitä, että ne vahvistavat tai ylläpitävät hyvinvointia. Ne auttavat jaksamaan ja voimaan paremmin erilaisten elämänmuutosten keskellä ja monenlaisissa elämäntilanteissa. Elämäntaidot kehittyvät läpi vuosien ja iäkkäänä taidot voivat tehdä elämästä entistä jouhevampaa, lempeämpää ja miellyttävämpää sekä tarjota elämänvoimaa hyvän vanhuuden tueksi. Niiden kautta voi kohdistaa huomion iäkkäiden ihmisten vahvuuksiin, elämäkokemukseen ja voimavaroihin sekä suunnata ajatuksia kohti toivoa ja mahdollisuuksia.

Elämäntaidoista keskusteleminen tarjoaa myönteisen mahdollisuuden tarkastella vanhuutta. Moni iäkäs ihminen on todennut, ettei mielen voimavaroihin ja hyvinvointiin liittyviä asioita tule yleensä yhdessä pohdituksi. Elämänkulun aikana kertyneet mielen taidot ja voimavarat kuitenkin aktivoituvat, kun niihin kiinnitetään yhdessä huomiota, ja vanhakin voi oppia lisää. Myös ohjaajan tai ryhmän vetäjän on helpompi ottaa mielen hyvinvoinnin aihepiiri esiin tämän oppaan aihepiirien kautta.

/// Elämää helpottavia asioita on rakkaus, anteeksi antaminen, ymmärtäminen, hyvän tekeminen, hyvään uskominen.

Elämäntaitoja voi pohtia milloin ja missä vain. Niiden äärellä käydyt keskustelut ovat antoisia ja uudenlaisia. Elämäntaidoista keskusteleminen koetaan tärkeäksi ja innostavaksi. Mielen hyvinvointia tukevat taidot ovat eläkeiässä yhtä tärkeitä kuin fyysinen kunto, ja molempia voi vahvistaa hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

Tämä opas on tehty, jotta keskustelut elämäntaidoista jatkuisivat. Mukana on sekä Elämäntaidot esiin -kampanjasta tuttuja ja hyviksi havaittuja vinkkejä että uusia ehdotuksia keskustelujen käynnistämiseen.

Elämäntaitoja on moneksi

// *Terveys; hengittäminen, syöminen ja nukkuminen.*

Ruisleipä ja meijerivoi.

Mikä on tärkeää ja tekee vanhan ihmisen elämästä hyvää? Yllä oleva lainaus kiteyttää yhden ihmisen lempeän huumorin sävyttämän näkemyksen. Näitä oivalluksia ja niiden soveltamista – elämäntaitoja – toteutetaan ympärillämme jatkuvasti, mutta huomaammeko niitä?

Elämäntaidot ovat elämän mukanaan tuomaa viisautta. Osa niistä pukeutuu helposti neuvojen ja ohjeiden muotoon. Moni saa niitä eväiksi lapsuudenkodista, koulusta ja lähipiiristä, ja elämäntaitojen opetus opettaa niitä lisää.

// *Erilaisuus on hyvä asia, ja vaikkei toista ymmärtäisikään yhtään, täytyy koittaa osata olla.*

Elämäntaitoja on ennen kaikkea antoisaa käyttää. Kokea asioiden sujuvuutta ja oman elämän hallintaa. Elämäntaitoja voi myös tietoisesti opetella koko elämän ajan. Nykytiedon valossa elämäntaidot – erityisesti mielen taidot – kehittyvät koko elämän ajan. Mielen taitoja myös tarvitaan koko ajan monimutkaistuvassa maailmassa aikaisempaa enemmän.

Elämäntapahtumat ja toisistaan poikkeavat elämäntilanteet muokkaavat kaikki osaltaan elämäntaitoja. Osa niistä on käytäntöön ja arkeen liittyviä pieniä tai suuria oivalluksia ja toimintatapoja. Osa elämäntaidoista koskee suhdetta muihin ihmisiin. Itsestä huolta pitämisen taidot ovat myös tärkeitä elämäntaitoja. Elähtymisen taidot puolestaan auttavat hakeutumaan sisintä koskettavien elämysten äärelle ja huomaamaan pienetkin arjen ilot ja mieltä lämmittävät kokemukset. Mielen taidoissa tiivistyvät mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen liittyvät toiminnan ja suhtautumisen tavat.

Jokaisella on elämäntaitojensa tuomia elämäntaitoja. Ne ovat erilaisia eri ihmisillä.

// *Vaikka moneen asiaan ei pysty enää vaikuttamaan, niin omaan mielenmaisemaan pystyy.*

Välineitä elämäntaidoista keskustelemiseen

Elämätaitoja on mukava jakaa. Niitä voi pohtia ja hioakin yhdessä. Elämäntaitojen keskusteluille löytyy lukemattomia näkökulmia ja aiheita voi vapaasti ideoida oman yhteisön kesken.

Asennevalintoja ja Elämäntaitojen satokausi ovat kaksi erityisen tärkeää elämäntaitoja koskevaa puheenaihetta, joihin liittyviä kysymyksiä voi tarjota pohdittavaksi yhdessä ilman erityisiä valmisteluja. Jokainen osallistuja voi miettiä kysymyksiä omalla kohdallaan ja jakaa omia ajatuksiaan. Ohjaajan tehtäväksi jää esitellä aihe ja huolehtia keskustelun etenemisestä.

1. Asennevalintoja

Elämänkulun myötä löytyy monenlaisia suhtautumistapoja ja asenteita, joista voi ammentaa hyötyä tai mielekkyyttä. Esimerkiksi myönteinen suhtautuminen elämään tuntuu kuuluvan oivalluksiin, joiden merkityksen omalle ja muiden hyvinvoinnille moni ikääntyessä havaitsee.

- Millaiset asenteet olet havainnut hyödyllisiksi nykyisin?
- Millaisissa tilanteissa sinusta myönteinen suhtautuminen on tärkeää?
- Miten olet löytänyt myönteisen asenteen äärelle?

// On oppinut iloitsemaan pienistä asioista kuten arkisissa asioissa onnistumisesta, aamukahvi onnistui, lehti tuli luettua, vatsa toimi, aamu oli suhteellisen kirkas ja aurinkokin näyttäytyi.

2. Elämäntaitojen satokausi

Myöhempien elinvuosien kuluessa mielen taidot jatkavat kypsyntään, mikä voi tuoda monenlaista iloa ja syvyyttä elämään. Iäkkään ihmisen on mahdollista suhtautua maailmaan ja sen ilmiöihin avarakatseisesti ja ymmärtää kokonaisuuksia tai asioiden välisiä suhteita aiempaa monipuolisemmin.

- Millaisissa mielen taidoissa olet huomannut muuttuneesi iän myötä?
- Onko jokin taito kuten esimerkiksi kärsivällisyys, tyyneys tai ystävällisyys tullut iän myötä helpommaksi?
- Millaista henkistä kypsyntää olet havainnut itsessäsi?

// Olen oppinut kuuntelemisen taitoa.

3. Parasta ikää

Monet huomaavat, että elämään voi vanhetessa tulla uudensävyisiä, antoisia sisältöjä, mahdollisuuksia ja tuntemuksia. Myönteisten havaintojen jakaminen vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja mielen hyvinvointia.

Valmistelut

- Ota riittävä määrä kopioita
- täydennettävät lauseet -sivusta.
- Varaa kyniä kaikille.

Toteutus

1. Kerro, että tarkoituksena on pohtia mitä kaikkea myönteistä nykyisestä iästä löytyy (aiempaan verrattuna). Vertailla voi esimerkiksi viiden vuoden tai muutaman vuosikymmenen taakse tai kauemmaksikin menneisyyteen.
2. Esittele täydennettäviä lauseita sisältävä paperi ja jaa se kaikille täytettäväksi.
3. Ohjeista, että lauseita voi täydentää moneen kertaan eli kaikilla niillä asioilla, joita tulee mieleen.
4. Miettimiseen ja kirjoittamiseen on hyvä varata aikaa.
5. Tämän jälkeen vastauksista keskustellaan yhdessä.

// Vanhuus on helpotus;

- *ei tarvitse enää rientää ja rällästää*
- *voi käyttää läskipohjakenkiä*
- *voi nauttia hitaista aamuista ja pitkistä illoista (tai toisinpäin)*

Täydennä seuraavat lauseet:

Tässä iässä parasta on ...

Tässä iässä voin vihdoin ...

Tässä iässä ei enää tarvitse ...

län tuomia taitoja ovat ...

Tässä iässä nautin ...

4. Elämäntaitojen anatomiaa

lökkäänä elämiseen liittyy usein aivan erityisiä taitoja, joiden hyödyllisyyttä ei nuorempana vielä välttämättä ymmärtänyt. Näitä juuri nyt ajankohtaisia elämäntaitoja pohtimalla ja jakamalla iäkkäiden yhteinen voimavaraisuus tulee näkyväksi. Aiheeseen saa lisättyä hieman leikkimielisyyttä miettimällä, missä päin kehoa elämäntaidot voisivat sijaita.

Valmistelut

- Ota riittävä määrä kopioita viereisestä sivusta.
- Varaa kyniä kaikille.

Toteutus

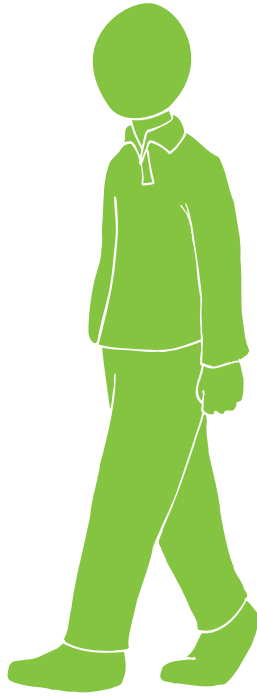
1. Kerro, että tarkoituksena on keskustella tällä hetkellä tarvittavista elämäntaidoista.
2. Keskustelua voi käydä ensin pareittain tai kolmen hengen ryhmissä ja sitten koota näissä ryhmissä pohdintoja kuviin.
3. Keskustelun tueksi voi tarjota apukysymyksiä tiedustelemalla onko esimerkiksi huumori nykyisin tärkeämpää kuin nuorena, entä anteeksi antaminen tai pienistä asioista nauttiminen?
4. Halutessaan keskustelijat voivat pohtia mihin he sijoittaisivat esiin nostamiaan elämäntaitoja ihmishahmon kuvassa. Missä esimerkiksi huumori sijaitsee tai missä tyyneys tuntuu? Elämäntaidot voi myös kirjoittaa vapaasti kuvan ympärille.

/// Tähän ikään mennessä kaikkein tärkein taito on ollut PITKÄ PINNA.
Mietihän: se pätee joka asiaan.

/// Isoja asioita tulee eteen elämässä harvakseltaan.

Pieniä asioita tulee koko ajan. Siksi ne ovat niitä, joista pitää ottaa ilo irti.

A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The lines are arranged in a grid pattern, with a central column of lines and two side columns of lines. The entire area is enclosed in a thin green border.



5. Elämäntaitojen bingoletto

Elämäntaitojen bingoletossa elämäntaitojen kirjoa kuvataan ruudukossa 41 sanalla. Näin tuodaan keskusteluun valmista sanastoa, josta osallistujien on helppo lähteä liikkeelle. Yksi ruutu on jätetty tyhjäksi, jotta jokainen voi täydentää ruudukkoaan jollakin omalla erityisellä elämäntaidolla, jota ei ole mainittuna.

Valmistelut

- Ota riittävä määrä kopioita elämäntaitoruudukosta osallistujille.
- Leikkaa itsellesi yksi elämäntaitoruudukko irrallisiksi lappusiksi arvonnän suorittamista varten ja laita ne esimerkiksi pipoon, josta niitä voi helposti nostella yksi kerrallaan.
- Varaa kyniä kaikille.
- Halutessa voittajalle tai esimerkiksi kolmelle ensimmäiselle voi varata pienen palkinnon.

**// Huumorin kautta voi lähestyä melkein joka asiaa.
Se tuntuu silloin kevyemmältä.**

Toteutus

1. Jokainen osallistuja saa oman ruudukkopohjan ja merkitsee ruudukkoon viisi itselleen tärkeää elämäntaitoa. Nämä voivat olla sellaisia taitoja, joita itsellä jo on, tai joita haluaisi vahvistaa.
2. Kun kaikki ovat merkanneet viisi ruutua, tilaisuuden vetäjä aloittaa elämäntaitojen arpomisen. Tämä tehdään poimimalla lappusiksi leikatusta elämäntaidoista yhden kerrallaan.
3. Vetäjä sanoo poimimansa elämäntaidot arpomisen yhteydessä ääneen ja kukin osallistuja merkkää omaan ruudukkoonsa mahdolliset "osumat" eli sellaiset elämäntaidot, jotka on merkannut itse ruudukkoon.
4. Jos vetäjä poimii tyhjän lappusen, hän sanoo "OMA ELÄMÄNTAITO", mikä tarkoittaa jokaisen itse mahdollisesti kirjoittamaa erityistä elämäntaitoa.
5. Kun jonkin osallistujan valitsemat kaikki viisi elämäntaitoa on sanottu ääneen, hän sanoo selkeällä äänellä BINGO! Voittajaa onnitellaan ja mahdollinen palkinto jaetaan.
6. Pelin päättymisen jälkeen vetäjä voi kysyä osallistujien ajatuksia listatuista elämäntaidoista ja sellaisista elämäntaidoista, jotka puuttuvat ruudukosta. Tämän jälkeen keskustelua voi vetää yhteen tai jatkaa tapahtumaa elämäntaidon puun tai elämänohjeen avulla.

Elämäntaitojen bingolettoruudukko

ystävällisyys	huumori	uteliaisuus
irti päästäminen	terveet elämäntavat	sopeutuminen
aamujumppa	avuliaisuus	sisukkuus
lepo ja uni	sopu	suhteiden vaaliminen
hyväntuulisuus	anteeksianto	kärsivällisyys
myönteisyys	hyvän tekeminen	osallistuminen
kiitollisuus	innostus	ruuanlaitto
suhteellisuudentaju	oma-aloitteisuus	leikkisyys
kohtuullisuus	kokemus	myötätunto
mielenrauha	lempeys	suvaitsevaisuus
optimismi	puutarhanhoito	joustavuus
käsillä tekeminen	vakaumus	ennakko- luulottomuus
vapaaehtoistoiminta	rentoutuminen	nykyhetkessä eläminen
itsensä hyväksyminen	tanssiminen	

6. Elämäntaitojen puu

Elämäkokemuksesta kumpuavia elämäntaitoja voi koota Elämäntaitojen puun oksille. Jokainen osallistuja voi sanoittaa omia taitojaan vapaasti ja yhdessä tekeminen tuottaa monipuolisen kuvan yhteisön tai ryhmän koko taitokirjosta.

Valmistelut

- Ota kopio Elämäntaitojen puusta.
- Varaa kyniä ja muutamia post-it -lappuja kaikille.
- Kiinnitä Elämäntaitojen puu fläppipaperin keskelle tai aseta se pöydän keskelle suurelle alustalle niin, että kaikki näkevät puun. Jos paikalla on suuri ryhmä, varaa useampi puu.

Toteutus

1. Kerro, että tarkoituksena on pohtia ja kartoittaa itselle tärkeitä elämäntaitoja ja -oivalluksia.
2. Mikäli mahdollista, pyydä osallistujia seisomaan puun nähdäkseen tai turvaa muulla tavoin puun tarkastelun mahdollisuus.
3. Katselkaa ensin yhdessä puuta ja keskustelkaa sitten puun herättämistä ajatuksista elämäntaitojen näkökulmasta.
4. Pyydä sitten jokaista osallistujaa kirjoittamaan itselleen nykyisin tärkeä elämäntaito esimerkiksi post-it -lapulle ja kiinnittämään se puun oksistoon tai juuristoon. Osallistujat voivat halutessaan kirjoittaa elämäntaitojaan useammalle lapulle.
5. Keskustelkaa elämäntaidoista. Huolehdi, että jokainen osallistuja saa kertoa itselleen tärkeästä elämäntaidosta. Jos ryhmä koostuu useammasta pienestä ryhmästä varmista, että keskustelu käynnistyy jokaisessa ryhmässä. Osallistujilta voi kysyä esimerkiksi: Miksi valitsit tämän elämäntaidon?
6. Keskustelkaa myös elämäntaitojen muodostamasta kokonaisuudesta. Tuliko puuhun samoja taitoja useaan kertaan? Pohtia voi myös löytyykö vielä joku elämäntaito, joka olisi syytä nostaa esille muiden joukkoon?



Akvarelli: Christine Oesch-Börman

7. Elämäntaitojen huoneentaulu

Oman elämänohjeen kirjaaminen konkretisoi sitä, mikä elämässä on tärkeää ja arvokasta. Omien arvojen mukainen elämä vahvistaa mielen hyvinvointia.

Valmistelut

- Varaa kyniä kaikille.
- Ota kopioita tyhjiä kehyksistä osallistujien elämänohjeiden kirjaamista varten.

Toteutus

1. Kerro, että tarkoitus on kiteyttää itselle mukaan elämänohje, jota haluaa vaalia. Pyydä jokaista osallistujaa laatimaan itselleen elämänohje, jota nykyisin haluaa noudattaa ja kirjoittamaan se taulupohjalle.
2. Elämänohjetta voi miettiä aluksi itsekseen tai keskustella niistä pareittain taikka ryhmässä. Anna yksilölliseen miettimiseen aikaa. Elämäntaitoja on monenlaisia, eikä valintaa ehkä ole helppo tehdä tai ajatusta välttämättä heti helppo kiteyttää. Arjen pienissä yksityiskohdissa heijastuu silti usein joku elämänasenne.
3. Esimerkkeinä ja pohtimisen käynnistämisen apuvälineinä voi käyttää myös muiden jo kirjaamia mietteitä, joiden avulla osallistujat pääsevät tarttumaan aiheeseen. Tällaisia esimerkkejä voivat olla vaikkapa
 - ***”Eteenpäin”, sanoo mummo lumessa.***
 - ***Huomenna on uusi päivä. Aamu on iltaa viisaampi.***
 - ***Rohkealle sydämelle kaikki on mahdollista.***
 - ***Katse pitää suunnata pidemmälle, muuten ei näe kuin varpaittensa varjon.***
4. Voit myös itse nostaa esiin erilaisia elämänohjeita, joita löydät kirjoista tai netistä.
5. Kun osallistujat ovat saaneet elämänohjeensa kirjoitettua, kokoa ne seinälle, fläppitaululle tai pöydälle niin, että kaikki voivat nähdä ne ja pohtia niitä yhdessä.

***// Ihmisen pitää suhtautua ennakkoluulottomasti muutokseen.
Ajat ja ihmiset muuttuvat aina. Ole avoimin mielin.***



8. Elämäntaitajan laatikosto

Millainen elämäntaitaja ja toimija olet? Moni kokee olevansa esimerkiksi hyvä kuuntelija tai lohduttaja. Joku saattaa olla taitava myötätuntoilija tai keskittyjä. Mitä erilaisia sanoja voi keksiä kuvaamaan elämäntaitajuuden tekoja ja toimia? Mitä kaikkea elämäntaitajuus voikaan tarkoittaa?

Valmistelut

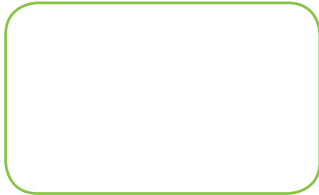
- Ennen tämän keskustelun vetämistä on hyvä kokeilla tehtävän tekemistä itse. Tehtävä vaatii osallistujiltakin enemmän ponnistelua kuin muut oppaan tehtävät.
- Ota kopioita viereisestä sivusta kaikille tai kullekin ryhmälle.
- Varaa kyniä ja paperia kaikille.

/// Elämä ei ole niin vakavaa kuin nuoruudessa kuvitteli. Elämän voi ottaa vähän kevyemmin.

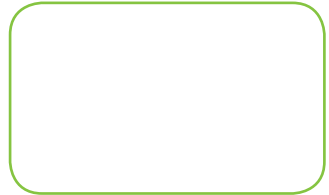
Toteutus

1. Kerro, että tarkoituksena on listata laatikostoon osallistujien elämäntaitoja ja osaamista toimijan näkökulmasta. Osaamista kuvaavat elämäntaitajuuden toimijasanoit voivat olla parhaimmillaan yllättäviä, leikkisiä, todellisia tai keksittyjä. Osaamiset voivat olla jo olemassa olevia taitoja tai sellaisia, joissa toivoo kehittyvänsä. Esittelyn tukena voi käyttää seuraavia kysymyksiä.
 - Millaisia käytännön taitoja osallistujilla on?
 - Millaisia vahvuuksia tai suhtautumistaitoja osallistujilla on?
 - Millaisia itsestä huolta pitämisen taitoja osallistujilla on?
2. Jaa osallistujat kahden tai kolmen hengen ryhmiin ja pyydä heitä kysymään toisiltaan elämäntaitoja, jotka sitten yhdessä muokataan toimintaa kuvaaviksi toimijasanoiksi kuten ymmärtäjä, ajattelija tai lukija. Sanat kirjataan laatikostoon vapaisiin laatikoihin. Anna aluksi elämäntaitajuuden sanoista esimerkkejä. Kokeilkaa löytää erityisesti mielen toimintaa kuvaavia sanoja – mitä kaikkea ne voisivatkaan olla.
 - ajattelija, malttaja, harkitsija, uskaltaja, keskittyjä, irtipäästäjä, vitsailija
 - myötätuntoilija, ymmärtäjä, kuuntelija, hempeilijä
 - kuvittelija, leppoistelijä, lepääjä, iloitsija, mielenmaisemoija
3. Lopuksi kaikki osallistujat voivat keskustella yhdessä tehtävästä ja ideoiduista sanoista.

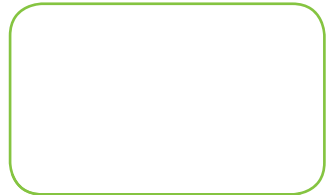
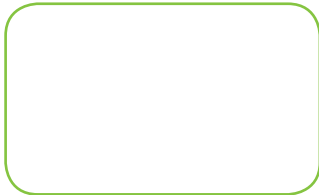
Elämäntaitaja



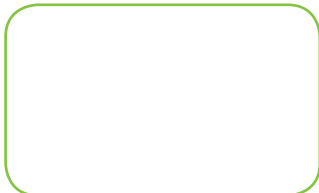
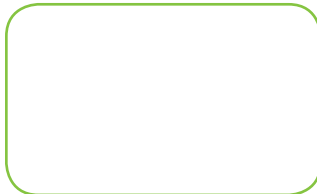
innostuja



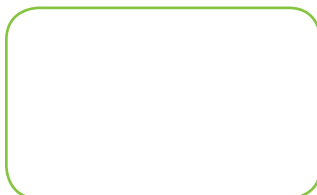
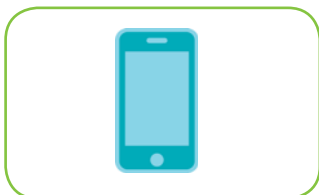
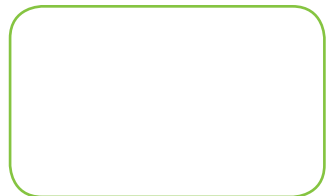
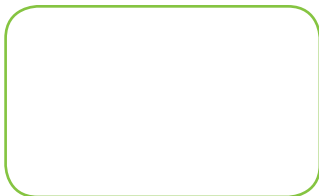
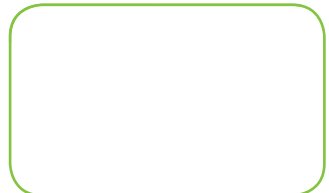
rohkaisija



keskittyjä



toppuuttelija



halaaja

Keskustele elämäntaidoista

Keskustele elämäntaidoista -opas tarjoaa välineitä mielen hyvinvointia ja elämänymmärrystä koskevien ajatusten vaihtoon iäkkäiden parissa. Oppaan aiheet nostavat esiin elämäntaitojen kirjoja ja johdattelevat uusien oivallusten äärelle. Oppaan avulla niin vapaaehtoiset, opiskelijat, läheiset kuin ammattilaisetkin voivat helposti käynnistää antoisia keskusteluja iäkkäiden kanssa.



Ikäinstituutti
Elämäntaidon eväät -hanke

