

## Itsereflektioharjoitus: toimintakyvyn osa-alueet

Harjoitus on mukailtu lähteestä [TOPI \(metropolia.fi\)](https://topi.metropolia.fi)

<b>Taustaa</b>  Toimintakyky ja erilaisista tehtävistä suoriutuminen muodostuvat kolmesta ulottuvuudesta: toiminnasta ja sen ominaisuuksista; paikasta tai ympäristöstä, jossa toiminta tapahtuu sekä omasta toimintaa osallistumisesta. Harjoituksessa opetellaan kiinnittämään huomio kaikkiin näihin osa-alueisiin ja siihen, miten ne vaikuttavat omaan suoriutumiseen.	
<b>Tarvittavat välineet ja ennakkovalmistelut:</b>  Kopioi ja tulosta vaihe 2:ssa olevat kysymykset osallistujille jaettaviksi. Voit myös jakaa kysymykset tietokoneelta. Mikäli haluatte, voitte pisteyttää kysymykset asteikolla 0–10. Jokainen reflektoi omaa toimintaansa yksin. Myöhemmin kysymyksistä voidaan keskustella ryhmässä.	<b>Harjoituksen tavoite</b>  Oppia havainnoimaan toiminnan ominaisuuksia, ympäristöä ja paikkaa sekä omaa toimintaan osallistumistaan. Ymmärtää, että kaikki nämä vaikuttavat suoriutumiseen ja toimintakykyyn  <b>Tarvittava aika:</b> 15 minuuttia – puoli tuntia, riippuen siitä haluatteko käydä reflektiota lävitse yhdessä.
<b>1.1.1 VAIHE 1: LÄMMITTELY</b>  Pohtikaa yhdessä: <ul style="list-style-type: none"><li>• Miksi omaa toimintaansa on hyödyllistä pysähtyä tarkastelemaan ja arvioimaan?</li><li>• Mikä siinä on hankalaa? Mikä siinä voisi olla kiinnostavaa?</li></ul>	
<b>1.1.2 VAIHE 2: TOIMINTA</b>  Osallistujat pohtivat äskeistä toimintaa ja arvioivat sitä asteikolla 0–10: miten hyvin kysymyksissä olevat asiat toteutuivat heidän kohdallaan? 0 tarkoittaa, että kysymyksessä oleva asia ei pitänyt ollenkaan paikkaansa. 10 vastaavasti tarkoittaa, että asia toteutui erittäin vahvasti tai hyvin.  <b>Harjoituksen toiminta</b>  Tässä osiossa arvioit toteutunutta toimintaa. Arvioi toimintaa siitä näkökulmasta, kuinka se vaikutti sinun omaan suoriutumiseesi. Toiminta on jotain aktiivista tekemistä. Toiminta on oma kokemus siitä, mitä ja miten voi tehdä asioita yksin tai yhdessä. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Oliko toiminta miellyttävää?</li><li>2. Oliko toiminta sinulle tuttua?</li><li>3. Oliko yhdessä olo tärkeä osa toimintaa?</li><li>4. Vaatiko toimintaan osallistuminen rohkeutta?</li><li>5. Opitko uusia asioita?</li><li>6. Olivatko tehtävät sopivan haasteellisia?</li><li>7. Oliko tehtävissä riittävästi vaihtelua?</li><li>8. Saitko vaikuttaa tehtäviin riittävästi?</li></ol>	

### **Harjoituksen paikka (ympäristö)**

Tässä osiossa arvioit sitä ympäristöä, jossa toiminta toteutui. Arvioi ympäristöä siitä näkökulmasta, miten se vaikutti sinun toimintaasi. Millä tavalla paikka tai toiset ihmiset tai yhteiset säännöt vaikuttivat sinun toimintaasi? Ympäristö on kaikki ympäröivä: Työympäristö - Kotiympäristö - Luonto. Ympäristö on se, mikä vaikuttaa omaan itseen.

1. Oliko vuorokaudenaika sopiva työskentelylle?
2. Oliko työskentelyyn riittävästi aikaa?
3. Saitko pitää riittävästi taukoja?
4. Olivatko fyysiset tilat ja välineet sopivat?
5. Oliko valon määrä sopiva?
6. Oliko ilmanlaatu hyvä?
7. Häiritsivätkö ympäristön äänet työskentelyä?

Jos työskentelit ryhmässä:

8. Tukiko ryhmän ilmapiiri työskentelyä?
9. Oliko ryhmä sopivan kokoinen työskentelylle?
10. Olivatko ryhmän asenteet sinua kohtaan myönteiset?
11. Tukiko ryhmän yhteinen toiminta työskentelyä?
12. Tukivatko ryhmän säännöt työskentelyäsi?
13. Ymmärsitkö kieltä, jota ryhmässä käytettiin?
14. Vastasivatko ympäröivät asenteet ja arvot omiasi?

### **Oma suoriutuminen ja osallistuminen harjoituksessa**

Tässä osiossa arvioit omaa suoriutumistasi. Arvioi suoriutumistasi siitä näkökulmasta, kuinka hyvin kykenit kantamaan vastuuta tehtävistä ja toisista ihmisistä. Suoriutuminen on osallistumista yhteiseen toimintaan. Osallistuminen toimintaan on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Se on osallistumista kaikkeen, mitä pyydetään ja vaaditaan.

1. Saitko tehtyä sinulle kuuluvat tehtävät?
2. Ymmärsitkö saamiasi ohjeita?
3. Keskityitkö riittävästi siihen mitä teit?
4. Ratkaisitko hankalia tilanteita tai ongelmia?
5. Kannoitko vastuuta ryhmästä?
6. Kykenitkö tekemään yhteistyötä toisten kanssa?
7. Pyysitkö tarvittaessa neuvoa tai apua toisilta?
8. Neuvoitko tai autoitko tarvittaessa toisia?
9. Osallistuitko mukaan keskusteluun?
10. Pystyitkö ottamaan vastaan palautetta?
11. Osasitko antaa toisille rakentavaa palautetta?
12. Pystyitkö pitämään tarvittaessa puoliasi?
13. Koetko, että kuuluit ryhmään?
14. Ymmärrettiinkö sinua ryhmässä?
15. Arvostettiin sinua ryhmässä?

### 1.1.3 VAIHE 3: POHDINTA JA OPIT

Pohtikaa yhdessä:

- Miltä itsearviointi tuntui?
- Oliko joitakin asioita vaikeampi arvioida kuin toisia?
- Mitä havaintoja teit omasta toiminnastasi: millaiset asiat vaikuttivat eniten omaan suoriutumiseesi?
- Mihin asioihin voisit vaikuttaa? Miten?