

# LOPETTAMIS- SUUNNITELMA

## Lopettamissuunnitelman tavoitteet

- Herätellä luistelijan ajatuksia menneestä, nykyhetkestä ja tulevasta.
- Mahdollistaa ajatusten jäsentely luistelijalle merkityksellisellä tavalla.
- Auttaa luistelijaa hahmottamaan tulevaisuuttaan lopettamisen jälkeen.
- Auttaa luistelijaa valmistautumaan lopettamiseen ja sen jälkeiseen aikaan.

## Ohjeet

Lopettamissuunnitelma sisältää kahdeksan eri osiota, jotka on tarkoitus suorittaa yksitellen esitellyssä järjestyksessä.

## 1a

### Luo itsellesi viitekehys

1. Luo itsellesi **aikajana** menneisyydestä tulevaisuuteesi ottamalla mallia alla olevasta esimerkistä. Tarvitset aikajanaa lopettamissuunnitelman muita vaiheita varten.
2. Piirrä ensin paperille viiva, jonka on tarkoitus toimia elämäsi aikajanana.
3. Merkitse aikajanan alkuun syntymäpäiväsi. Tämä on aloituspisteesi.
4. Seuraavaksi merkitse nykyinen ikäsi tai vuosi aikajanan toiselle pisteelle. Tämä on nykyisyytesi.
5. Jätä toisen pisteen jälkeinen aikajana vapaaksi. Tämä on tulevaisuutesi. Näin olet luonut itsellesi aikajanan, johon sisältyy menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus.

**Vinkki:** Ota itsellesi vähintään A4-kokoinen kokoinen paperi ja piirrä aikajana pitkittäissuuntaan. Tulet tarvitsemaan tilaa!

Syntymäpäivä

Nykyisyys

Tulevaisuus

## Jäsennä menneisyytesi ja nykyisyytesi

1. Aloita harjoituksen vaihe 2 pohtimalla tärkeimpiä tapahtumia ja saavutuksia elämässäsi tähän asti. Nämä tapahtumat voivat liittyä luistelu-uraasi tai johonkin muuhun elämäsi osa-alueeseen. Voi olla hyödyllistä kirjoittaa nämä ylös paperille tai sanoa ne ääneen.
2. Mieti niin menneitä kuin tämänhetkisiä tapahtumia.
3. Pohdi miksi nämä tapahtumat ja saavutukset olivat tärkeitä. Muuttivatko ne elämääsi jollain tavalla? Jos muuttivat, miten?
4. Muistele seuraavaksi, milloin nämä tapahtumat ja saavutukset tapahtuivat. Merkitse nämä aikajanallesi mielestäsi oikeisiin ajankohtiin. Esimerkiksi, jos pääsit ylioppilaaksi viime vuonna, kirjaa tämä saavutus lähelle nykyisyyttäsi, vaikka kirjaimilla YO.

## 1b

## 1c

### Jäsennä tulevaisuutesi

1. Aloita harjoituksen vaihe 2 pohtimalla tärkeimpiä tapahtumia ja saavutuksia elämässäsi tähän asti. Nämä tapahtumat voivat liittyä luistelu-uraasi tai johonkin muuhun elämäsi osa-alueeseen. Voi olla hyödyllistä kirjoittaa nämä ylös paperille tai sanoa ne ääneen.
2. Mieti niin menneitä kuin tämänhetkisiä tapahtumia.
3. Pohdi miksi nämä tapahtumat ja saavutukset olivat tärkeitä. Muuttivatko ne elämääsi jollain tavalla? Jos muuttivat, miten?
4. Muistele seuraavaksi, milloin nämä tapahtumat ja saavutukset tapahtuivat. Merkitse nämä aikajanallesi mielestäsi oikeisiin ajankohtiin. Esimerkiksi, jos pääsit ylioppilaaksi viime vuonna, kirjaa tämä saavutus lähelle nykyisyyttäsi, vaikka kirjaimilla YO.

## Jäsennä osa-alueesi

2a

1. Pohdi mitkä ovat elämäsi tärkeimmät osa-alueet (arvot) tällä hetkellä. Osa-alueita voivat esimerkiksi olla perhe, ystävät jne. Myös luistelu voi olla yksi osa-alue, mutta kannustamme sinua pohtimaan erityisesti luistelun ulkopuolisia osa-alueita. Voit valita niin monta osa-aluetta kuin haluat.  
**Vinkki: Jos sinun on vaikea tunnistaa osa-alueita, mieti mitä lähin ystäväsi tai perheenjäsenesi pitäisi tärkeimpinä elämäsi osa-alueina.**
2. Kirjoita valitsemasi osa-alueet alla olevan mallin tavoin ylös ensimmäiselle viivalle.
3. Arvioi kirjaamasi osa-alueet sen mukaan, kuinka tärkeitä ne ovat sinulle. Aloita numerosta 1 ja jatka niin pitkälle kuin sinulla on arvioitavia osa-alueita. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, joka on sinulle kaikkein tärkein, anna numero 2 seuraavaksi tärkeimmälle jne. Kirjaa antamasi arviot alla olevan mallin mukaan kohtaan Arviointi 1.
4. Arvioi seuraavaksi, kuinka paljon aikaa kulutat jokaisen osa-alueen parissa. Anna numero 1 sille osa-alueelle, johon kulutat eniten aikaa jne. Kirjaa arviot kohtaan Arviointi 2.
5. Arvioi, kuinka paljon stressiä osa-alueet sinulle tuottavat. Anna jälleen numero 1 sille osa-alueelle, joka tuottaa sinulle eniten stressiä jne. Kirjaa arviot kohtaan Arviointi 3.

Arviointi 1    Arviointi 2    Arviointi 3

Osa-alue

Osa-alue

2b

## Analysoi edelliseen vaiheen arviointejasi seuraavien kysymysten avulla

- Käytätkö riittävästi aikaa tärkeimpiin elämäsi osa-alueisiin?
- Kuinka stressaavia elämäsi eri osa-alueet ovat? Miksi?
- Jos jokin osa-alue oli sinusta erityisen stressaavaa, onko sinun mahdollista käyttää vähemmän aikaa kyseiseen osa-alueeseen, tai vähentää stressiä osa-alueella?
- Oletko tyytyväinen osa-alueidesi järjestykseen eri arviointien perusteella? Miksi olet tai et?
- Onko osa-alueiden tärkeysjärjestys sinun valitsemasi vai vaikuttaako jokin ulkopuolinen taho arviointeihisi?

## Lopettaminen

3

1. Pohdi, mitä odotuksia sinulla on lopettamisesta ja kirjaa ne itsellesi vapaasti ylös. Miten luulet lopettamisen jälkeisen sopeutumisajan sujuvan?
2. Luo itsellesi taulukko ottaen mallia alla olevasta taulukosta. Lisää sarakkeita tarpeen mukaan.
3. Arvioi, luuletko kokevasi sopeutumisvaikeuksia lopettamisesta johtuen. Mitä ne voisivat olla? Kirjaa sopeutumisvaikeus, jota saatat kohdata alla olevan taulukon mukaisesti ensimmäiseen sarakkeeseen. Voit kirjata taulukkoon niin monta sopeutumisvaikeutta, kuin haluat.
4. Pohdi seuraavaksi, mikä tai mitkä asiat voisi helpottaa kyseistä sopeutumisvaikeutta. Kirjaa nämä ajatukset taulukkosii toiseen sarakkeeseen. Jos et keksi, mikä auttaisi kyseiseen sopeutumisvaikeuteen, mieti ja kirjoita ylös, mistä löydät apua sopeutumisvaikeuksien tukemiseen.
5. Kirjaa taulukon kolmanteen sarakkeeseen itsellesi toimintasuunnitelma. Hahmottele, mitä aiot tehdä, jos kohtaat kyseisen sopeutumisvaikeuden. Kirjaa toimintasuunnitelma mahdollisimman tarkasti.
6. Pohdi, voisitko tehdä jotain jo tänään valmistautuaksesi lopettamiseen ja valmistumiseen.

Sopeutumisvaikeus	Helpottavat tekijät	Toimintasuunnitelma



## Yhdistä menneisyytesi, nykyisyytesi ja tulevaisuutesi

Pohdi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjoittamalla vastauksesi ylös, tai pohtimalla niitä ääneen.

**Vinkki!** Suositeltavaa on kirjata vastaukset seuraaviin kysymyksiin ylös itselle, sillä omiin vastauksiin on aikajoin hyödyllistä palata. Voit oppia niistä paljon!

Pohdi seuraavia kysymyksiä nykypäivästä menneisyyteen ja takaisin.

- Mitkä ovat olleet vaikeimpia tilanteita ja ajanjaksoja elämässäsi ennen nykyhetkeä?
- Miten selvisit tilanteista?
- Mitä opit näistä vaikeista tilanteista/ajanjaksoista?
- Mitkä ovat olleet suurimpia onnistumisia ennen nykyhetkeä?
- Mitä opit näistä onnistumisista?

## Uusien tavoitteiden asettelu

Suoritusohjeet

1. Luo itsellesi alla olevaa taulukkoa vastaava taulukko.
2. Pohdi ensin, mitä haluisit tällä hetkellä saavuttaa elämäsi tärkeimmillä osa-alueilla (hyödynnä tehtävää 2). Muodosta näiden pohdintojen pohjalta itsellesi neljä tavoitetta. Kehitä itsellesi kaksi lyhytaikaista ja kaksi pitkäaikaista tavoitetta. Tavoitteiden ei tulisi liittyä luistelu-uraasi, mutta voit halutessasi kirjoittaa yhden lopettamisprosessiin liittyvän tavoitteen.
3. Kirjaa alla olevan taulukon mukaisesti neljä tavoitetta ensimmäiseen sarakkeeseen.

**Huomio!** Muista, että tavoitteiden on oltava tarkkoja, mitattavia, saavutettavissa olevia, realistisia ja kohdistettu tietylle ajanjaksolle. Kirjoita tavoite myös positiiviseen muotoon.

1. Tavoitteiden tunnistamisen jälkeen mieti, mitkä ovat mahdollisia haasteita, jotka voivat hidastaa tai estää tavoitteesi onnistumista. Mieti miten voit selviytyä tai välttää nämä haasteet. Kirjoita pohdintasi ylös kohtaan Haasteet.
2. Kirjoita seuraavaksi kohtaan Toimintasuunnitelma ylös, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Ole mahdollisimman tarkka ja harkitse tätä monelta kannalta. Mieti myös, miten erilaiset sisäiset ja ulkoiset resurssit voivat auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.
3. Täytettyäsi taulukon kirjaa ylös päivämäärä, jolloin palaat arvioimaan kunkin tavoitteen toteutumista.
4. Palaa taulukkoon suunnittelemanasi päivämääränä ja arvioi miten olet onnistunut tavoitteen toteutumisessa. Voit arvioida tätä vapaasti. Pohdi myös miksi olet tai et ole saavuttanut tavoitettasi. Muokkaa tavoitteita tarpeen mukaan, jos et ole saavuttanut jotakin tavoitteista.

**Vinkki:** Voit jakaa tavoitteet viikkotavoitteisiin, kuukausitavoitteisiin, vuositavoitteisiin ja 3-5 vuoden tavoitteisiin.



Tavoite	Haasteet	Toimintasuunnitelma	Arviointi

**Palaan arvioimaan tavoitteitani** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ .20 \_\_\_\_