

Мун таринани Моя історія



Mun tarinani
©Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr
Psykotraumatologian keskus
Lasten ja nuorten toiminta 2019–2021
Sami Rekonen, Mari Levander, Mari Mäkinen-Haltonen, Marjo Neste
Kuvitus: Ninka Reittu
Lisäpainos 2022

Моя історія
Фонд Гельсінкського Інституту діяконіс
Центр психотравматології
Робота з дітьми та молоддю 2016–2018
Анн-Крістін Кварнстрем-Обрей & Марьо Несте 2017
Ілюстрації Нінка Рейту
Додадкове видання 2022



Diakonissa-
laitos



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**
Euroopan unionin tuella

TIETOJA MINUSTA ІНФОРМАЦІЯ ПРО МЕНЕ



Nimi
Ім'я

Syntymäaika
Дата народження

Kansalaisuus
Громадянство

Äidinkieli/ kielet, joita käytän
Рідна мова/мови, якими я користуюся

Etninen tausta
Етнічне походження

Uskonto
Релігія

Huoltaja (-t)
Опікун(и)





TUTUSTUMINEN ЗНАЙОМСТВО

Nimeni tarkoittaa
Що означає моє ім'я

Tällainen olen luonteeltani ja ajatusmaailmaltani
Мої думки на життя. Мій характер

Näissä asioissa onnistun
Що в мене виходить добре

Näissä asioissa tarvitsen apua
Мені потрібна допомога в цих справах

Minua huolestuttavat nämä asiat
Що мене хвилює

Voin kertoa huolestani
Я можу поділитися своїми занепокоєннями

Kun olen oikein huolestunut, minua auttaa parhaiten
Що мені тоді допомагає, коли я справді хвилююся



Velvollisuuksiini perheessäni kuuluvat
У мої обов'язки в сім'ї входить

Näistä asioista päätän itse
Я сам вирішую ці речі

Läheisteneni mielestä olen
Який я на думку моїх близьких

Fiilismittari
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?



Merkitse aikajanaalle elämäsi merkittävimmitä tapahtumat, hyvät ja huonot muistot
познач на шкалі часу найважливіші події свого життя, хороші та погані спогади

AIKAJANA ЧАСОВА ШКАЛА



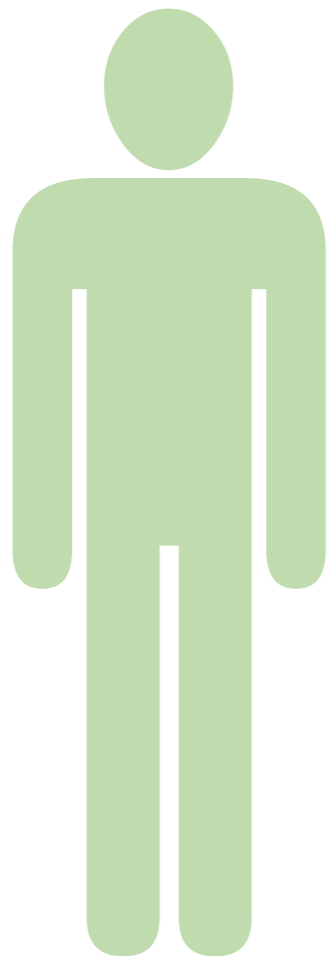
Fiilismittari
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?

**КЕНОКАРТТА
КАРТА ТІЛА**

Nimeä kuvaan tunteita, jotka koet fyysisinä kokemuksina kehossasi.
Voit merkitä kuvaan myös niitä kohtia, jossa sinulla on kipuja ja/vammoja.

Назвіть на малюнку почуття, які ви відчуваєте
як фізичні ереживання у вашому тілі.

Ви також можете позначити точками на малюнку,
де у вас є біль і/або травми.



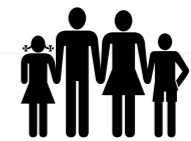
**MATERIAALITASKU
ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ**



**KOTIMAANI / МАА (Т), JOSSA ASUIN
РІДНА КРАЇНА / КРАЇНА (КРАЇНИ), ДЕ Я ЖИВ**



Kotini, jossa asuin perheeni kanssa
Мій дім, де я жив з родиною



Perheeseeni kuuluivat
З кого складалася моя сім'я



Ystäviäni olivat
Мої друзі були



Velvollisuuksiani olivat
Мої обов'язки були

Koulu, jota kävin
Школа, до якої я ходив



Työpaikka, jossa työskentelin
Місце роботи, де я працював



Harrastuksiani olivat
У мене були такі хобі



Ikäviä muistoja olivat
Мої сумні спогади

Parhaimpia hetkiä olivat
Найкращі моменти, які були



Fiilismittari
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?



**MATKA SUOMEEN
ПОДОРОЖ ДО ФІНЛЯНДІЇ**



Jätin kotimaani tai maan, jossa asuin
Я залишив рідну країну або країну, де жив

Otin matkalle mukaan
Я взяв з собою в подорож

Kaipaan kotimaastani
За чим я сумую, що залишилося на батьківщині

Minua ja perhettäni matkalla Suomeen auttoivat
Вони допомогли мені та моїй родині по дорозі до Фінляндії

Minulle turvallisuuden tunnetta toivat
Відчуття безпеки мені дали

JATKA LAUSETTA
ПРОДОВЖІТЬ РЕЧЕННЯ
Surullisin muistoni..
Мій найсумніший спогад.....,

Pelottavin muistoni...
Мій найстрашніший спогад...



Onnellisin muistoni...
Мій найщасливіший спогад...

Hauskin muistoni...
Мій найсмійніший спогад...

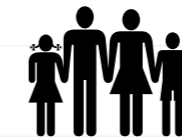
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?



SUOMESSA У ФІНЛЯНДІЇ



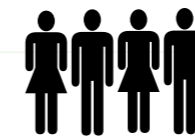
Ensimmäinen muistoni Suomesta
Мій перший спогад про Фінляндію



Perheeni Suomessa
Моя сім'я у Фінляндії



Kotini Suomessa
Мій дім у Фінляндії



Ystäväni Suomessa
Мої друзі у Фінляндії





Näistä asioista en pidä Suomessa
Мені не подобаються такі речі у Фінляндії

Näistä asioista pidän Suomessa
Мені подобаються такі речі у Фінляндії



Asiat, jotka huolestuttavat perheessäni tällä hetkellä
Речі, які зараз хвилюють мою родину

Asiat, jotka ovat hyvin perheessäni
Речі, які добре йдуть у моїй родині

JATKA LAUSETTA ПРОДОВЖІТЬ РЕЧЕННЯ

En pidä, että...
мені не подобається що ...

Pelkään, että...
Я боюся, що...

Olen surullinen, koska...
Мені сумно, тому що...

Pidän siitä, että...
Мені це подобається...

Olen iloinen silloin, kun...
Я щасливий, коли...

Toivon, että...
Я сподіваюся...

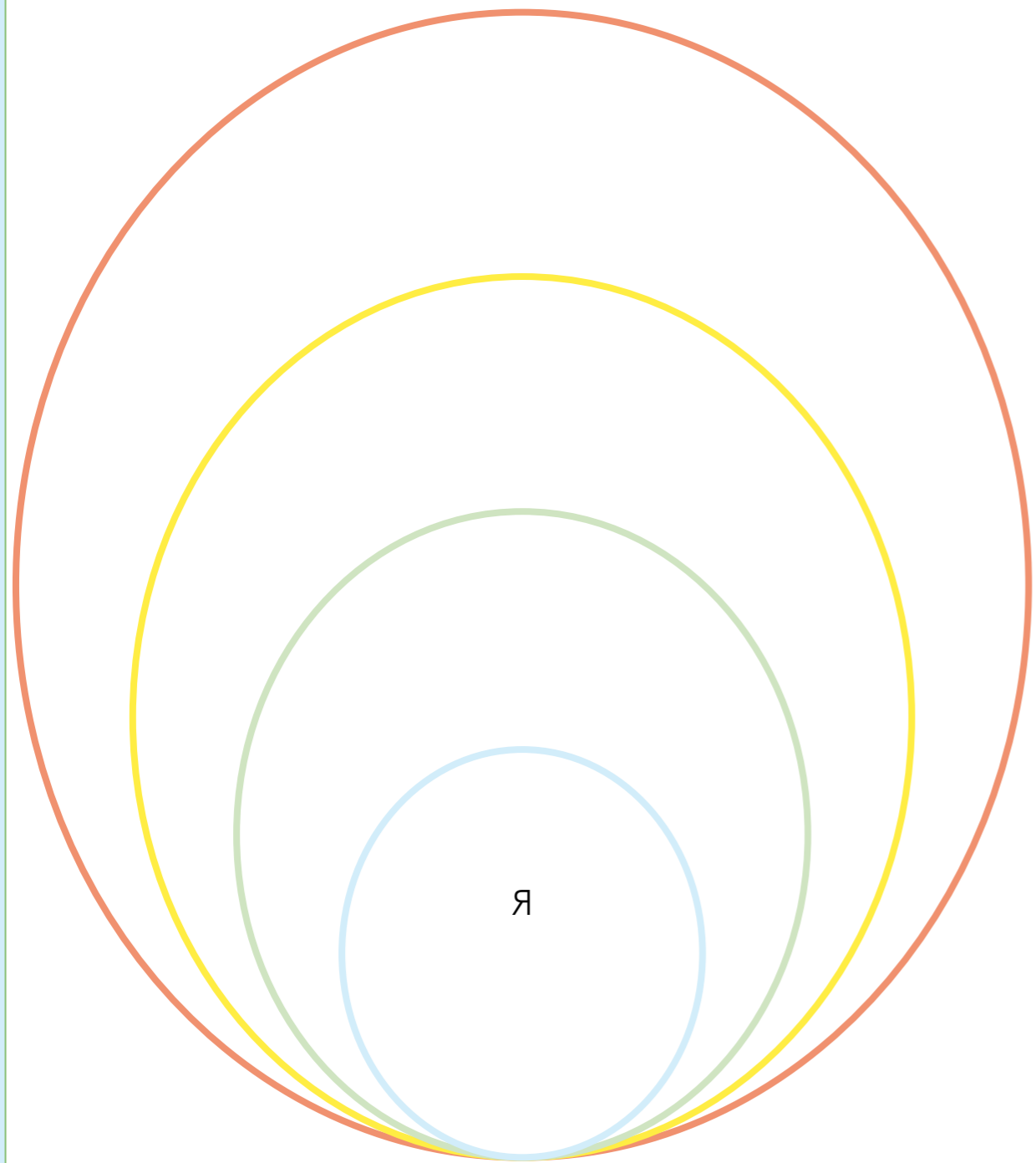
Fiilismittari
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?



TÄRKEITÄ IHMISIÄ ELÄMÄSSÄNI
ВАЖЛИВІ ЛЮДИ В МОЄМУ ЖИТТІ

Kirjoita ensin oma nimesi keskimmäisenä olevaan ympyrään.
Sijoita kehälle sen jälkeen sinulle läheiset ihmiset sen mukaan,
miten läheiseksi koet heidät (läheisin ihminen lähimpänä omaa nimeäsi).

Спочатку напиши своє ім'я у внутрішньому колі.
Потім, залежно від ступеня близькості, розмісти людей на різних колах.
Найближча людина найближча до тебе



KOULUNI
МОЯ ШКОЛА

Mieleisiä oppiaineita
Цікаві предмети

Saan tukea koulussani
Я отримую підтримку в своїй школі

Huonoja asioita koulussani
Погано в моїй школі

Hyviä asioita koulussani
Добре в моїй школі



Harrastukseni
Моє хобі



Harrastuksia, joita haluaisin kokeilla
Хобі, які я хотів би спробувати

Toiveammattini
Робота моєї мрії



Fiilismittari
Вимірювач настрою
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Твої відчуття?



TULEVAISUUS МАЙБУТНЄ

Tällä hetkellä olen kiitollinen
ПРЯМО ЗАРАЗ Я ВДЯЧНИЙ

Turvallisuuden tunnetta tuovat
Що дає мені почуття безпеки

Ensi vuonna olen
Наступного року буду

Parasta, mitä minulle voisi tapahtua lähitulevaisuudessa
Найкраще, що може статися зі мною найближчим часом

Viiden vuoden päästä näen itseni
Що зі мною буде через п'ять років, як я бачу це

ASKARTELE UNELMAKARTTA СКЛАДИ МАПУ МРІЙ

Leikkaa lehdistä kuvia ja sanoja, jotka puhuttelevat sinua,
jotka ovat sinulle tärkeitä asioita tai joista haaveilet.

Liimaa leikkaamasi kuvat kartongille ja kirjoita itsellesi avainsanoja.

Виріжте з журналів картинки та слова, які які приваблюють вас,
речі, які важливі для вас або про які ви мрієте.

Приклейте вирізані малюнки на картон і напишіть собі ключові слова.

Palaa säännöllisesti unelmakarttaasi ja muistat tavoitteesi, arvosi ja unelmasi.

Регулярно повертайтеся до мапи своїх мрій і
ви пам'ятатимете свої мети, цінності та мрії.



Fiilismittari
Miltä työskentely sinusta tuntui?
Вимірювач настрою
Твої відчуття?



Asioita, joista haluan vielä keskustella
Речі, які я ще хочу обговорити

ihmissuhteet seurustelu seksuaalisuus

стосунки зустрічання сексуальність

ehkäisy perheen perustaminen ympärileikkaus

контрацепція створення сім'ї обрізання

alkoholi/päihteet elämäkatsomus/uskonto

алкоголь/наркотики погляд на життя/релігія

perheen kunnia-/häpeä käsitys

поняття честь сім'ї/ ганьба

suhde vanhempiini some-maailma

відносини з моїми батьками світ соціальних мереж

itsenäistyminen oma asunto raha-asioiden hoito

як стати самостійним власна квартира ведення грошових справ

(kesä)työ opiskelu

(літня) робота навчання

muut aiheet
інші справи

**MATERIAALITASKU
ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ**

