

Omat arvot



Ohjeet:

Vaihe 1: arvojen listaaminen

Mitkä ovat elämäsi tärkeimmät asiat? Aseta ne numeroin tärkeysjärjestykseen, tärkein ensimmäiseksi. Tällä tavoin listaat arvosi. Yritä saada vähintään 4-5 asiaa. Kirjoita ja numeroi arvosi erilliselle paperille. Voit käyttää apunasi oheista listausta mahdollisista arvoista tai keksiä ihan itse.

Vaihe 2: arvoristiriitojen kartoittaminen

Pohdi nyt, miten ensimmäisessä vaiheessa listaamasi arvot näyttäytyvät todellisuudessa. Voit käyttää arviointikriteereinä esim. aikaa (miten käytät aikaasi näihin asioihin?), rahaa (miten käytät rahaa näihin asioihin) tai yleistä omistautumista näille arvoille.

Voit käyttää apunasi arvopiirakkaa. Piirrä ympyrä paperille, joka edustaa aikaa tai rahaa (koko piirakka 100%). Jaottele piirakka oikeankokoisiin palasiin kuvaamaan itsellesi tärkeitä asioita ja niihin käyttämäsi aika / raha.

Vastaako käyttämäsi aika / raha itsellesi tärkeimpiä arvoja? Ovatko listaukset suurin piirtein yhteneväisiä vai poikkeavatko ne toisistaan paljon? Jos ne poikkeavat toisistaan paljon, sen voi tulkita merkitsevän sitä, että juuri tällä hetkellä elämässäsi on pientä arvoristiriitaa. Se on hyvä tiedostaa, sillä pitkällä aikavälillä sillä voi olla negatiivinen vaikutus itsetuntoosi.

Kuinka hyvin elät arvojesi mukaan tällä hetkellä? Minkä kouluarvosanan itsellesi antaisit?

Arvolista

(Arvo voi loppujen lopuksi olla ihan mikä vain, mitä ihminen pitää tärkeänä. Tässä on listattuna joitakin tyyppillisiä esimerkkejä. Toisinaan arvo voi olla myös tarve yhtä aikaa – esim. rakkaus)



aistillisuus

eläinten oikeudet

elämä

harrastus

hyvyys

ihmisoikeudet

ilo

isänmaallisuus

itsekkyyys

kauneus

kaverit

koulutus

kunnia

kunto

laillisuus

laupeus

luonnon kauneus ja terveys

mielihyvä

moraalinen oikeus

nautinto

oikeudenmukaisuus

oma etu

omanarvontunto

onni

opiskelu

oppi

perhe

pyhyys

raha

rakkaus

rikkaus

sota

suloisuus

tahto

taide

tasa-arvo

terveys

tiede

tieto

toivo

totuus

turvallisuus

työ

usko

uskollisuus

valta

vapaus

veljeys

viisaus

voima

voitto

ympäristö / ympäristön hyvinvointi

ystävyyys

ystävät

Arvopiirakka



Ajankäyttö arjessa vs. arvot.
Käytänkö aikaani arvojeni mukaisesti?

