

Tapaamispäivänä:

- Lähetä ryhmän jäsenille tekstiviesti tai soita heille, jos sinulla on heidän yhteystietonsa. Kysy, ovatko he tulossa tapaamiseen. Kannusta heitä saapumaan paikalle kymmenen minuuttia ennen tapaamisen alkua ja merkitsemään nimensä osallistujaluetteloon.
- Valmistele tapaamisessa käytettävä aineisto:
 - Tuo jokaiselle ryhmän jäsenelle *Perustukseni – periaatteita, taitoja, tapoja* -kirjanen.
 - Tuo viisi ylimääräistä kappaletta *Polkuni kohti omavaraisuutta* -kirjasia siltä varalta, etteivät jotkut ryhmän jäsenet ole saaneet omaansa.
 - Valmistaudu näyttämään videoita, mikäli mahdollista.
 - Eikö saatavillasi ole kirjoja tai videoita? Voit saada ne verkossa osoitteesta srs.lds.org.

Järjestä ennen tapaamista:

- Aseta tuolit pöydän ympärille niin, että kaikki ovat lähellä toisiaan.
 - Avustaja ei seiso tapaamisen aikana eikä istu pöydän päädyssä. Avustajan ei pidä olla huomion keskipisteenä vaan hänen tulee auttaa ryhmän jäseniä keskittymään toisiinsa.
- Piirrä taululle sitoumustaulukko, jossa on ryhmääsi kuuluvien henkilöiden nimet, alkaen toisesta oppiaiheesta.

| COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE | | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Group Member Name | Personal Commitments (Yes/No) | Lesson Commitment (Yes/No) | Taught to Family / Others (Yes/No) | Reported to Action Partner (Yes/No) |
| | | | | |
| | | | | |

Tapaamisen alkaessa:

- Tervehdi ryhmän jäseniä lämpimästi heidän saapuessaan tapaamiseen. Opettele heidän nimensä.
- Ensimmäisen ryhmätapaamisen alkaessa laita kiertämään paperi ja pyydä ryhmän jäseniä kirjoittamaan siihen koko nimensä, seurakuntansa ja yhteystietonsa.
- Sano: ”Tervetuloa tähän omavaraisuusryhmään.”
- Pyydä kaikkia sulkemaan puhelimensa ja muut laitteensa.
- Pitäkää alkurukous (ja laulakaa halutessanne jokin kirkon laulu).
- Sano seuraavaa:
 - ”Tämän omavaraisuusryhmän nimi on ’Perustukseni’. Oletteko te kaikki täällä parantaaksenne omaa hengellistä omavaraisuuttanne?”
 - Näiden tapaamisten päättyessä olette omaksuneet taitoja ja tottumuksia, jotka parantavat elämääne.
 - Meillä on 12 tapaamista. Jokainen tapaaminen kestää 35–60 minuuttia. Käytämme ryhmätapaamisten välillä aikaa myös sellaisten sitoumustemme pitämiseen, jotka auttavat meitä omaksumaan parempia tottumuksia. Sitoudutteko te käyttämään tähän sen vaatiman ajan?”

Tapaamisen aikana:

- Varaa 5 minuuttia raportointiin, 20 minuuttia oppimiseen sekä 5–10 minuuttia pohtimiseen, sitoutumiseen ja kokemuksista kertomiseen ryhmätapaamisen lopussa.

Polkuni – arviointi: Ennen Perustukseni-kurssin aloittamista tulisi täyttää Polkuni-kirjasen sivut 4–5 sekä sivun 6 kohta ”Kuinka voin kasvattaa hengellistä omavaraisuuttani?” Mikäli osallistujat eivät ole osallistuneet Polkuni-hartaustilaisuuteen, tämä voidaan tehdä ensimmäisessä viikoittaisessa ryhmätapaamisessa, jolloin tästä tulee 13 viikon kurssi. **Sivut 12–13 tulee täyttää kurssin viimeisen viikoittaisen ryhmätapaamisen aikana** edistymisen arvioimiseksi.

Ainoastaan Perustukseni-ryhmille – luonnos



RAPORTOI 5 minuuttia

PIDINKÖ SITOUKSENI?

Lue: Raportoimme edistymisestäämme sitoumusten pitämisessä kirjaamalla edistymisemme sitoumustaulukkoon.

Keskustele: Mitä sinä opit pitämällä sitouksesi? Kuinka me voimme auttaa? Neuvotellaan yhdessä ja autetaan toisiamme. Tämä on tämän tapaamisen tärkein keskustelu.



OPI JULKAISUSTA PERUSTUKSENI 20 minuuttia

Tämän osuuden jälkeen tee seuraavaa:



POHDI 3–5 minuuttia

Käy läpi oppikirjan pyhien kirjoitusten kohdat. Varaa aikaa siihen, että pohdit oppimaasi. Voit halutessasi kirjoittaa muistiin saamiasi vaikutelmia.



SITOUDU 3–5 minuuttia

KUINKA EDISTYN PÄIVITTÄIN?

Lue: Joka viikko valitsemme ”toimintaparin”. Tämä on ryhmän jäsen, joka auttaa meitä pitämään sitouksemme. Toimintaparien tulee olla viikolla yhteydessä toisiinsa ja raportoida edistymistään toinen toiselleen. Yleensä toimintaparit ovat samaa sukupuolta eivätkä ole keskenään perheenjäseniä.

Toteuta: Valitse toimintaparisasi. Päätäkää, milloin ja miten aiotte pitää yhteyttä.

Lue jokainen sitoumus ääneen toimintaparillesi. Lupaa pitää sitouksesi!

KUINKA RAPORTOIN EDISTYMISESTÄNI?

Katso: ”Toiminta ja sitoutuminen” -video (vain ensimmäisellä viikolla)

Lue: Kun raportoimme sitouksistamme, on todennäköisempää, että pidämme ne. Presidentti Monson on sanonut: ”Kun suoriutumista mitataan, suoriutuminen paranee. Kun suoriutumista mitataan ja siitä raportoidaan, kehittymisen tahti kiihtyy.”

Toteuta: Pidä sitoutumistaulukon avulla kirjaa edistymisestääsi ennen seuraavaa tapaamista. Kirjoita ”Kyllä” tai ”En” tai asianmukainen lukumäärä.

Lue: Seuraavassa ryhmätapaamisessamme avustaja piirtää taululle sitoumustaulukon. Kirjoitamme paikalle tullessamme edistymisemme taululle.

TOIMINTA JA SITOUTUMINEN

Valitkaa roolit ja näytelkää seuraava tilanne.

KERTOJA 1: *Me uskomme sitoumusten tekemiseen ja pitämiseen. Kaikki, mitä me teemme omavaraisuusryhmissämme, perustuu sitoumusten tekemiseen ja raportointiin.*

KERTOJA 2: *Ryhmätapaamisen lopussa kertaamme viikon tehtävät ja lisäämme allekirjoituksemme osoittaaksemme sitoumuksemme. Valitsemme myös toimintaparin sille viikolle. Toimintapari allekirjoittaa työkirjamme ja siten sitoutuu tukemaan meitä. Ja joka päivä viikon varrella olemme yhteydessä toimintapariimme ja raportoimme tekemisistämme ja saamme tarvittaessa apua.*

KERTOJA 3: *Viikon aikana merkitsemme edistymisemme työkirjaan käyttämällä annettuja apuvälineitä kuten taulukkoja tai muita lomakkeita. Ja jos tarvitsemme lisäapua, voimme pyytää sitä sukulaisiltamme, ystäviltämme tai avustajalta.*

KERTOJA 4: *Seuraavan kokouksemme alussa raportoimme sitoumuksistamme. Tämän tulisi olla mukava, voimallinen kokemus jokaiselle. Ajatelkaa sitä, kuinka*

sitoumusten tekeminen ja edistyksen raportointi on auttanut näitä ihmisiä.

RYHMÄN JÄSEN 1: *Kun raportoin sitoumuksistani ensimmäistä kertaa, ajattelin: "Tämä tuntuu oudolta." Miksi ryhmäni jäsenet välittäisivät siitä, mitä olen saanut tehtyä? Mutta sitten huomasin, että he todella välittivät siitä. Ja se auttoi minua.*

RYHMÄN JÄSEN 2: *Tajusin, etten halunnut tuottaa pettymystä ryhmälleni. Niinpä tein lujasti töitä pitääkseni sitoumukseni. En usko, että olisin edistynyt millään muulla tavalla. Viikoittainen raportointi todella auttoi minua asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen.*

RYHMÄN JÄSEN 3: *Kun ajattelin omaa polkuani kohti omavaraisuutta, minua pelotti, koska se oli niin suuri asia. Mutta ryhmätapaamiset auttoivat minua jakamaan sen pieniin vaiheisiin. Ja raportoin ryhmälleni jokaisesta vaiheesta. Siten saoin todella edistyä. Onnistumiseni taisi johtua uusien tapojen muodostamisesta.*

Takaisin sivulle 11