

MITÄ PERHEELLENNE KUULUU?

(0 = ei kovin hyvää, 10 = ihan huippua)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIKÄ ASIA SUJUU?

Kirjatkaa palloon 1-2 asiaa,  
jotka toimii.

KOTI

HOITO/KOULU

VAPAA-AIKA

KUNTOUTUS/  
TERAPIA

OLETKO JOSTAIN HUOLISSASI?

Kirjatkaa palloon 1-2 asiaa,  
jotka eivät toimi.

KOTI

HOITO/KOULU

VAPAA-AIKA

KUNTOUTUS/  
TERAPIA

YHTEYSHENKILÖT:

Työntekijäksi voi kirjata ihmisen,  
joka on teille läheisin/helpoin kontakti.

Työntekijä

Työntekijä

Työntekijä

Työntekijä

## TAVOITE

*Mikä on asia, johon haluatte tällä hetkellä muutosta?  
Tästä syntyy ylätavoite.*



*Hyvä tavoite on myönteinen, selkeä, teille tärkeä ja riittävän pieni <3  
Pystyttekö pilkkomaan tavoitetta vielä pienemmäksi tai myönteistämään  
sitä? Kirjatkaa se alle. Tämä on konkreettinen tavoitteenne.*

## KUKIN TEKEE:

*Mitä kukin perheenjäsen voisi tehdä tavoitteen saavuttamiseksi?  
Kuka muu voisi auttaa teitä ja miten?  
Kuinka aikuiset voisivat muuttaa toimintaansa?*

## KEINOT, JOITA KOKEILEMME

- *Keinolla tarkoitetaan tapaa toimia, välinettä, menetelmää tai sellaisen taidon harjoittelua, joka tukee tavoitteen saavuttamista.*
- *Mitä keinoja teillä on jo käytössä?*
- *Mitkä keinot voisivat toimia niiden lisäksi?*
- *Yksikin keino kerrallaan on jo hyvää harjoittelua!*

## ONNISTUMISIA JA YRITYKSIÄ

- *Onko jo aiemmin ollut nähtävissä yrityksiä kohti tavoitetta?*
- *Mitä uusia yrityksiä ja onnistumisia havaitsette?*
- *Jo yritys riittää, myönteinen palaute motivoi!*

## AIKA

## SUJUU JO

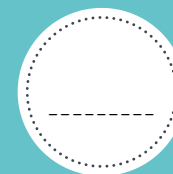
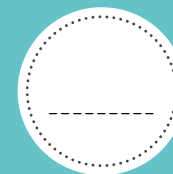
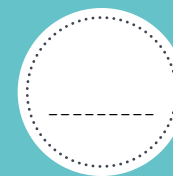
*Kuinka monta päivää/viikkoa harjoitellaan?  
Kokeilkaa rauhassa!*

*Laittakaa rasti, kun onnistuu :)*

KEINO 1

KEINO 2

KEINO 3



MITÄ PERHEELLENNE KUULUU?  
(0 = ei kovin hyvää, 10 = ihan huippua)

0 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

MIKÄ ASIA SUJUU?

*Kirjatkaa palloon 1-2 asiaa,  
jotka toimii.*

KOTI

ILTATOIMET

HOITO/KOULU

RUOKAILUT

VAPAA-AIKA

JÄÄKIEKKO

KUNTOUTUS/  
TERAPIA

TERAPIAAN  
LÄHTEMINEN

OLETKO JOSTAIN HUOLISSASI?

*Kirjatkaa palloon 1-2 asiaa,  
jotka eivät toimi.*

KOTI

LAPSEN  
RAIVARIT

HOITO/KOULU

SUJUU, MUTTA  
VÄSYY

VAPAA-AIKA

EI HUOLTA

KUNTOUTUS/  
TERAPIA

ETENEE HYVIN,  
EI HUOLTA

YHTEYSHENKILÖT:

*Työntekijäksi voi kirjata ihmisen,  
joka on teille läheisin/helpoin kontakti.*

Työntekijä

PERHETYÖNTEKIJÄ

Työntekijä

RIITTA-OPE

Työntekijä

VALMENTAJA

Työntekijä

KIRSI  
TOIMINTATERAPEUTTI

## TAVOITE

*Mikä on asia, johon haluatte tällä hetkellä muutosta?  
Tästä syntyy ylätavoite.*

Lapsen raivarit



*Hyvä tavoite on myönteinen, selkeä, teille tärkeä ja riittävän pieni <3  
Pystytekö pilkkomaan tavoitetta vielä pienemmäksi tai myönteistämään  
sitä? Kirjatkaa se alle. Tämä on konkreettinen tavoitteenne.*

Enemmän myönteistä olemista

## KUKIN TEKEE:

*Mitä kukin perheenjäsen voisi tehdä tavoitteen saavuttamiseksi?  
Kuka muu voisi auttaa teitä ja miten?  
Kuinka aikuiset voisivat muuttaa toimintaansa?*

Lapsi: keksin vaihtoehtoja ja kokeilen eri keinoja

Sisko: kehun siskoa kun ei tule riitaa

Ope: pohditaan keinoja kuormituksen vähentämiseksi

Vanhemmat: kannustan lasta, huomaan yritykset

## KEINOT, JOITA KOKEILEMME

- *Keinolla tarkoitetaan tapaa toimia, välinettä, menetelmää tai sellaisen taidon harjoittelua, joka tukee tavoitteen saavuttamista.*
- *Mitä keinoja teillä on jo käytössä?*
- *Mitkä keinot voisivat toimia niiden lisäksi?*
- *Yksikin keino kerrallaan on jo hyvää harjoittelua!*

## ONNISTUMISIA JA YRITYKSIÄ

- *Onko jo aiemmin ollut nähtävissä yrityksiä kohti tavoitetta?*
- *Mitä uusia yrityksiä ja onnistumisia havaitsette?*
- *Jo yritys riittää, myönteinen palaute motivoi!*

## AIKA

## SUJUU JO

*Kuinka monta päivää/viikkoa harjoitellaan?  
Kokeilkaa rauhassa!*

*Laittakaa rasti, kun onnistuu :)*

### KEINO 1

pysähtyminen ja pohdinta, mitä ennen raivostumista tapahtui

joskus lapsi rauhoittuu, kun saa olla yksin

### KEINO 2

vanhempana pysyn rauhallisena

### KEINO 3

mietitään porukassa, mikä auttaa. Listataan ideat ja valitaan yksi kokeiltavaksi

