MEIDÄN PERHEEN VUOROVAIKUTUS

Tehtävävihkonen kouluikäisten lasten perheille vuorovaikutuksen tueksi

Tämän tehtävävihkosen tavoitteena on tarjota tukea huoltajien ja lasten välisen vuorovaikutuksen vahvistamiseen, sekä keinoja arjen helpottamiseksi. Paketissa on viisi erilaista tehtävää, jotka auttavat tutustumaan lapsen maailmaan paremmin, lisäämään avointa keskustelua ja tarkastelemaan myös omaa roolia huoltajana. Tehtävät on tarkoitus tehdä siten kuin teidän perheellenne tuntuu sopivalta - kaikkea ei aina tarvitse täyttää, ja tehtäviä voi myös soveltaa vapaasti oman mielen mukaan.

SISÄLLYS

Tehtävä 1 - Tunnetaival
Tehtävä 2 - Kaikki kyytiin!
Tehtävä 3 - Meidän perheen pelisääntösopimus
Tehtävä 4 - Minun päiväni
Tehtävä 5 - Lämmön ja läsnäolon talo

Opas on tehty Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyönä yhteistyössä Honkalampi-säätiön Perpe-keskuksen kanssa.

DIAK
Honkalampi Perpe-keskus
Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sosionomiopiskelijat Riikka Tapio ja Aino Timoskainen, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Perpe-keskus, Honkalampi-säätiö.

TUNNETAIVAL

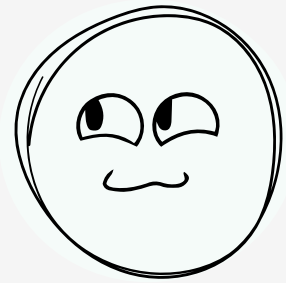
Tunnetaipaleessa yhdessä lapsen kanssa tunnistatte ja nimeätte päivän aikana kokemianne tunteita ja väritätte omat tunnetaipaleenne näiden tunteiden mukaisesti. Tarkoituksena on, että käytte yhdessä läpi, millaiset tunteet ovat osa arkeanne ja mikä tunteisiinne vaikuttaa.

Ohjeet:

- Tutkikaa yhdessä alla olevien kuvien tunteita. Valitkaa yhdessä jokaiselle tunteelle yksi väri ja värittäkää kuva tuolla värillä.
- Puuttuuko tunteista jokin mielestänne teidän perheellenne tärkeä tunne? Voitte yhdessä nimetä ja piirtää tunteet alhaalla oleviin tyhjiin kuviin, sekä lisätä värin niille osana päivittäistä tunnetaivaltanne!



ILOINEN



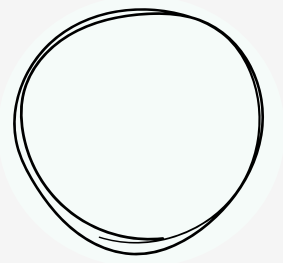
TYYTYVÄINEN

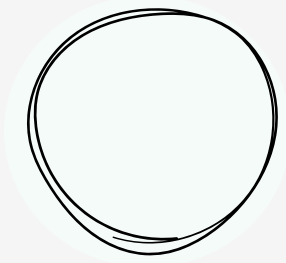


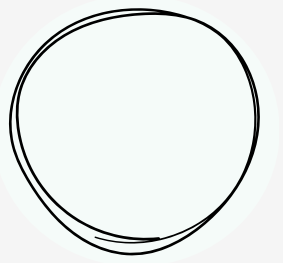
SURULLINEN

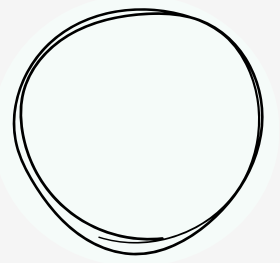


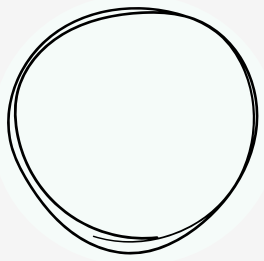
VIHAINEN

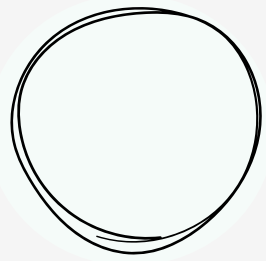












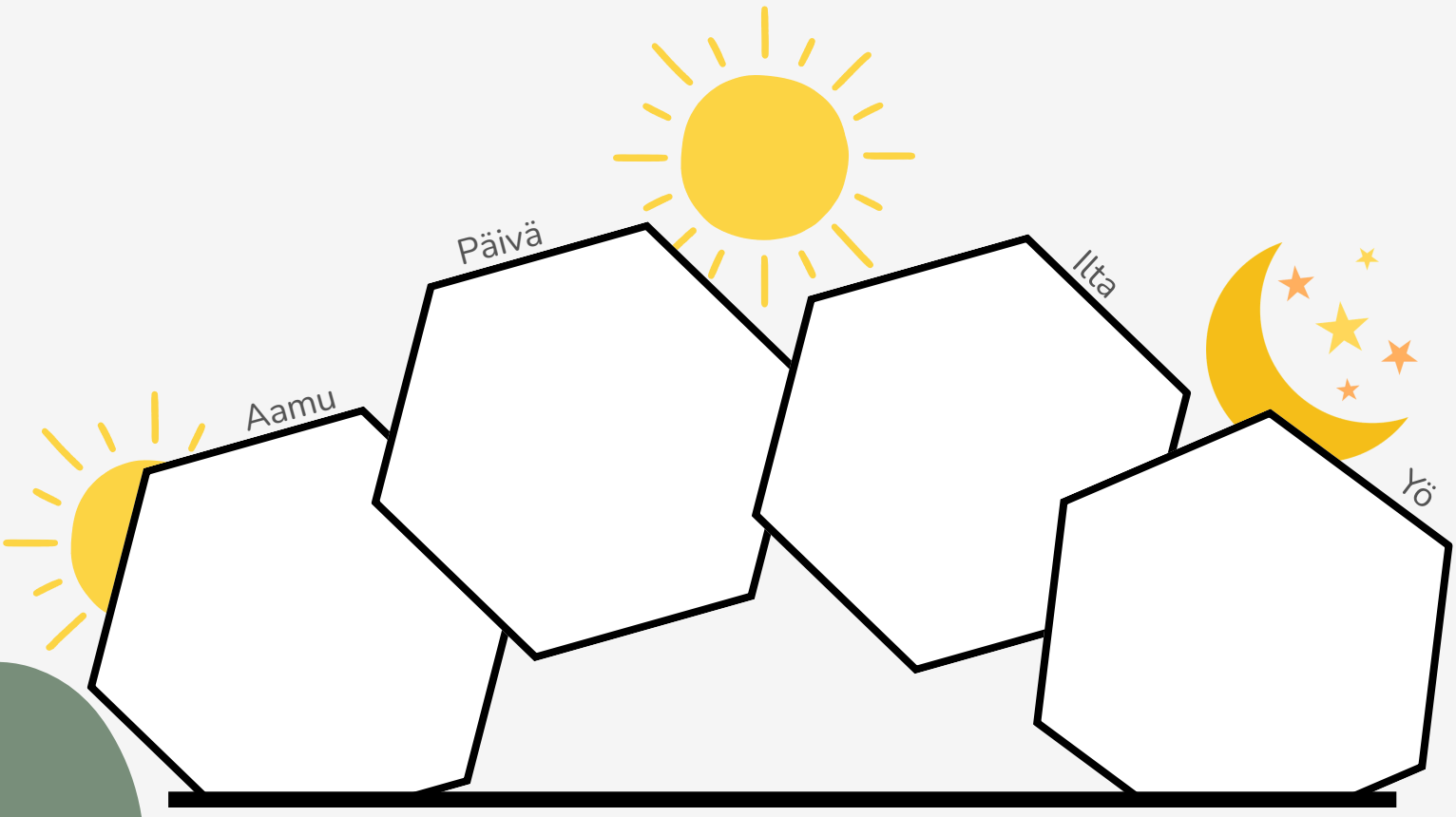
Perheemme

muita

tunteita

TUNNETAIVAL

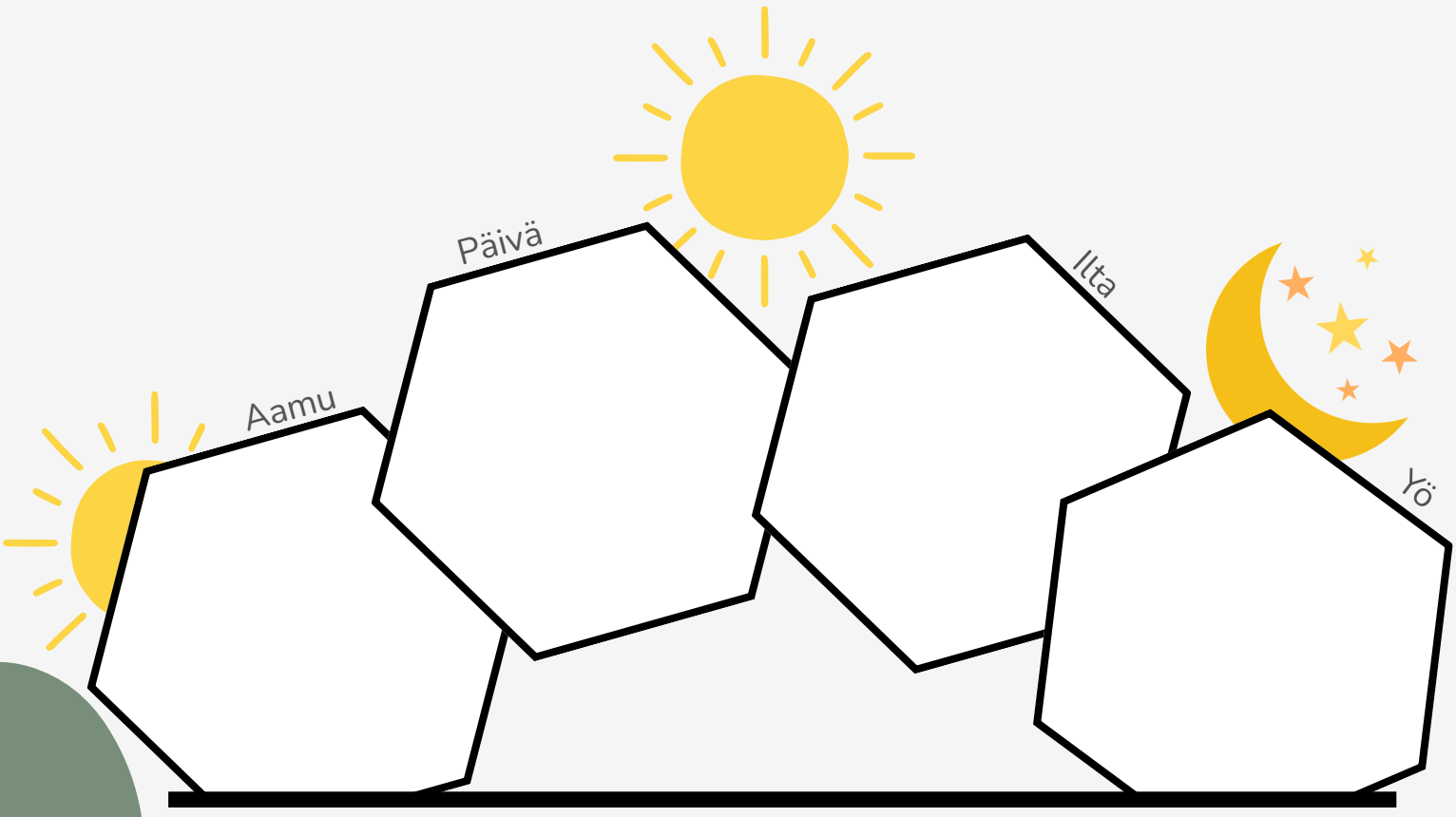
- Värittäkää päivän tunnetaival sen mukaan, millaisia tunteita olette kokeneet päivän mittaan. Käyttäkää samoja värejä, mitä valitsitte aiemmin kullekin tunteelle.
- Värejä laatikossa voi olla niin monta, kuin on tunnettakin.
- Värittämisen jälkeen voitte verrata yhdessä päivänne tunnetaivalta ja pohtia, mitkä asiat ovat saaneet teidät kokemaan niitä tunteita, joiden värit valitsitte kuhunkin hetkeen.
- Lopuksi voitte yhdessä keskustella, missä kohtaa tunsitte saman tunteen? Oliko joku asia, joka sai teidät tuntemaan samalla lailla tai kenties eri tavoin?
- Voitte kopioida tai piirtää lisää tehtäväsivuja sen mukaisesti, kuinka moni perheestänne tekee tehtävän.



Muista, että tällä taipaleella ei ole oikeita tai vääriä tunteita ja se saa olla kokijansa näköinen.

TUNNETAIVAL

- Värittäkää päivän tunnetaival sen mukaan, millaisia tunteita olette kokeneet päivän mittaan. Käyttäkää samoja värejä, mitä valitsitte aiemmin kullekin tunteelle.
- Värejä laatikossa voi olla niin monta, kuin on tunnettakin.
- Värittämisen jälkeen voitte verrata yhdessä päivänne tunnetaivalta ja pohtia, mitkä asiat ovat saaneet teidät kokemaan niitä tunteita, joiden värit valitsitte kuhunkin hetkeen.
- Lopuksi voitte yhdessä keskustella, missä kohtaa tunsitte saman tunteen? Oliko joku asia, joka sai teidät tuntemaan samalla lailla tai kenties eri tavoin?
- Voitte kopioida tai piirtää lisää tehtäväsivuja sen mukaisesti, kuinka moni perheestänne tekee tehtävän.



Muista, että tällä taipaleella ei ole oikeita tai vääriä tunteita ja se saa olla kokijansa näköinen.

KAIKKI KYYTIIN!

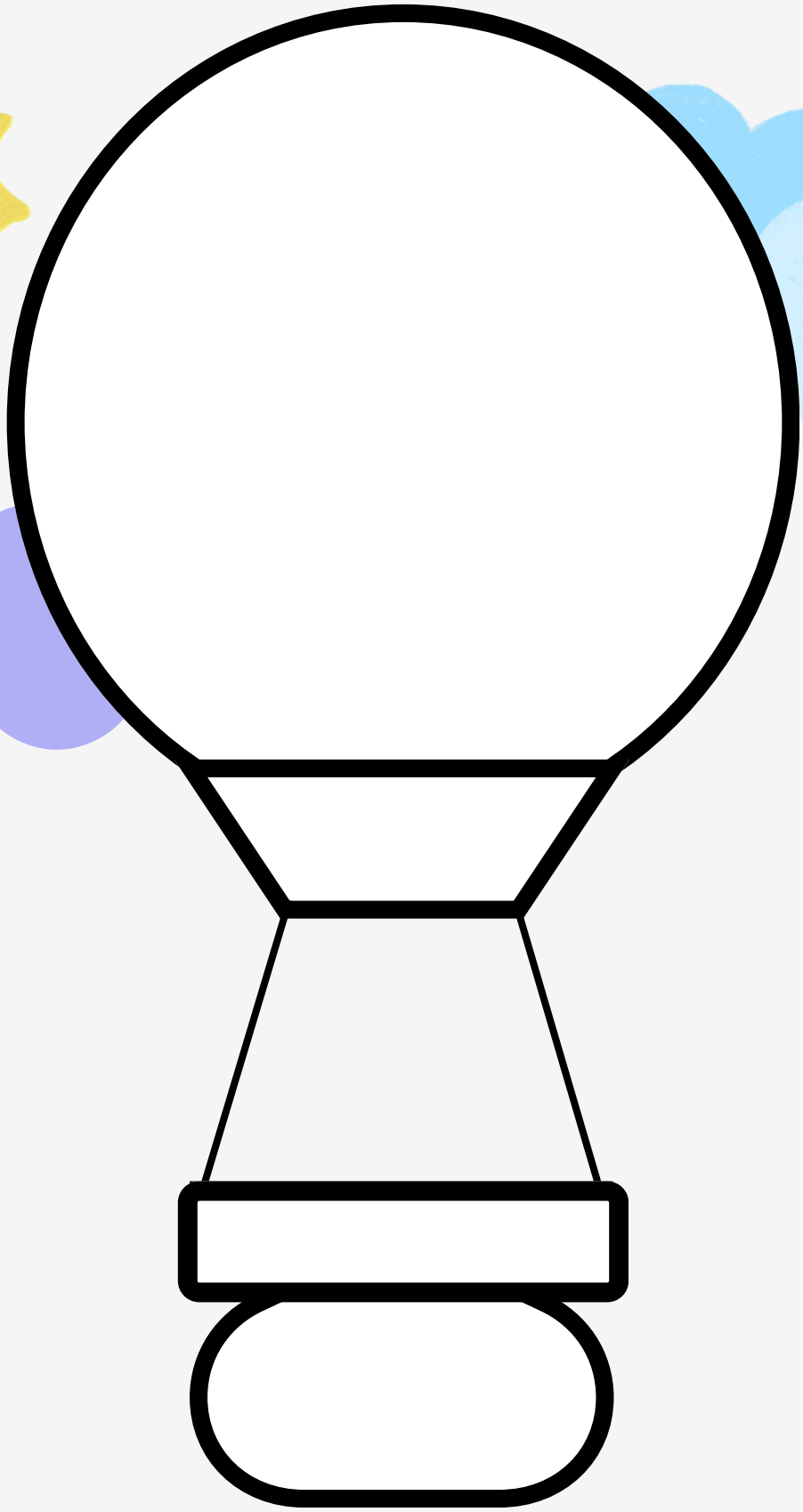
Tässä tehtävässä kirjoitatte omiin kuumailmapalloihinne läheistenne nimiä ohjeiden mukaisesti. Tarkoituksena on, että valmiin tehtävän myötä pääsette tutustumaan paremmin siihen, keitä tärkeitä ihmisiä teidän lähipiiriinne kuuluu.

Ohjeet tehtävään:

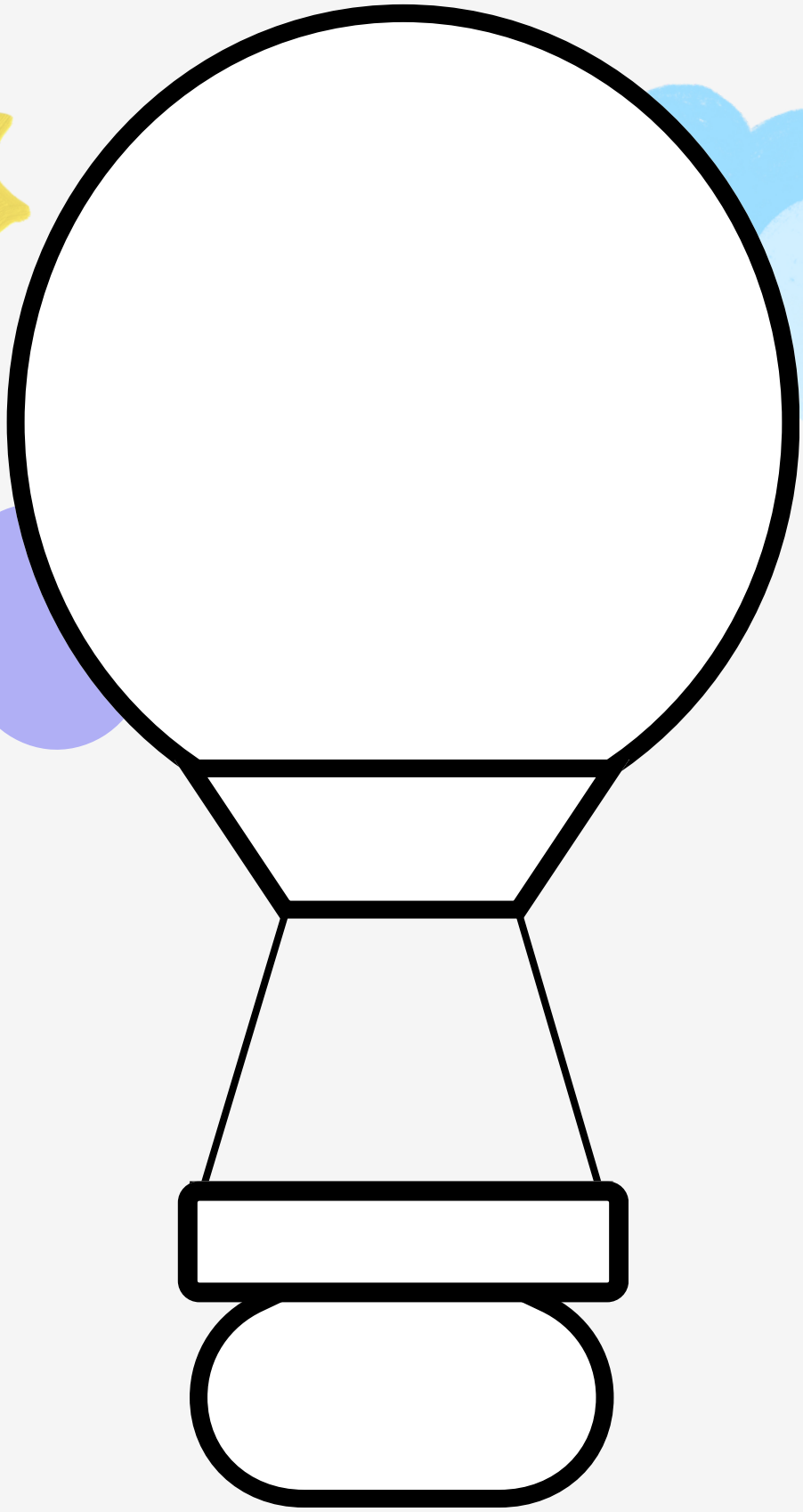
- Kirjoittakaa kuumailmapallojen koreihin nimenne, voitte halutessanne piirtää itsenne kuumailmapallojen kyytiin.
- Kuumailmapalloon tulee kirjoittaa itsellenne tärkeitä ihmisiä. Voitte halutessanne piirtää kirjoittamisen sijaan.
- Lopuksi käykää yhdessä läpi millaisia nimiä kuumailmapalloihinne kirjoititte.
- Voitte kopioida tai piirtää lisää tehtäväsivuja sen mukaisesti, kuinka moni perheestänne tekee tehtävän.

Esimerkkikuva:





Keskustelkaa lopuksi onko kummankin kuumailmapallossa samoja nimiä? Entä toisillenne aivan uusia nimiä? Keitä he ovat? Miksi he ovat teille tärkeitä?



Keskustelkaa lopuksi onko kummankin kuumailmapallossa samoja nimiä? Entä toisillenne aivan uusia nimiä? Keitä he ovat? Miksi he ovat teille tärkeitä?

MEIDÄN PERHEEN PELISÄÄNTÖSOPIMUS

Tässä tehtävässä teidän on tarkoitus koko perheen kesken miettiä ja luoda yhteiset pelisäännöt, joita jokainen (sekä lapset että aikuiset) osaltaan sitoutuu noudattamaan. Kun koko perhe osallistuu sääntöjen laatimiseen, jokainen saa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja vaikuttaa yhteisiin toimintatapoihin. Tehtävän tavoitteena on löytää perheen arkea ja yhteiseloa tukevia ratkaisuja.

Ohjeet täyttämiseen

- Täyttäkää pohja yhdessä koko perheen kesken rauhallisessa ja kiireettömässä tilanteessa.
- Täyttäkää osiot vapaasti teidän perheen tarpeiden mukaan.
- Antakaa jokaiselle mahdollisuus kertoa omat ajatukset ja toiveet.
- Muotoilkaa säännöt mahdollisimman selkeiksi ja konkreettisiksi.
- Palatkaa sopimukseen teille sopivalta tuntuvan ajan jälkeen ja päivittäkää sitä tarvittaessa.



MEIDÄN PERHEEN PELISÄÄNTÖSOPIMUS

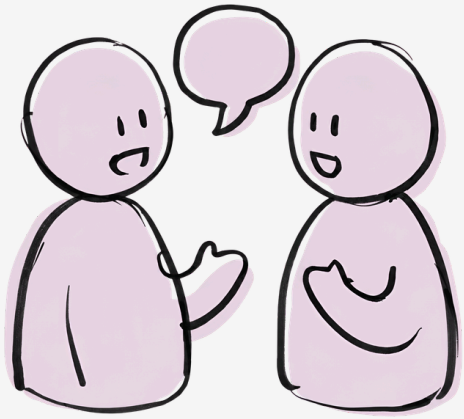
Perheenjäsenet:

_____

Päivämäärä: ___ / ___ / _____

1. Mitkä asiat kaipaavat parannusta? Valitkaa teidän mielestänne 1-5 tärkeintä kohtaa (voitte halutessanne keksiä myös listasta puuttumattomia kohtia).

□ Kunnioitus
□ Rehellisyys
□ Turvallisuus
□ Luottamus
□ Toisten huomioiminen
□ Vastuullisuus
□ Yhteinen aika
□ Arjen toimet
□ Rauhallinen koti
□ Jokin muu:



_____

_____

Luokaa valitsemienne kohtien avulla 1–5 ohjeistusta arkeen, joiden mukaan toivotte jokaisen perheessä toimivan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____:_____

Esimerkkejä ohjeistuksista:

- Puhutaan toisille kunnioittavasti
- Pidämme sovitusta kiinni
- Annamme ruokarauhan toisillemme

2. Miten toimimme ristiriitatilanteissa? (Valitkaa teidän mielestänne tärkeät kohdat)

Kun joku suuttuu tai syntyy riita, sovimme että:
□ Kuuntelemme kaikkia osapuolia.
□ Emme huuda, hauku tai nimittele.
□ Pyrimme rauhoittumaan ennen kuin jatkamme keskustelua.
□ Pyrimme löytämään ratkaisuja yhdessä.
□ Pyydämme anteeksi, jos olemme toimineet väärin.
□ Jokin muu:

_____

Muut yhteiset toimintatavat:

_____

_____

_____

3. Miten palkitsemme onnistuneista tilanteista/pelisääntöjen noudattamisesta?

Kun joku onnistuu yhteisiin pelisääntöhin liittyvässä asiassa, huomioimme sen esimerkiksi näin:

_____

_____

_____

4. Tarkastelemme sopimusta seuraavan kerran
Yhteinen keskustelu:



___ / ___ / ____

Mitä haluaisimme silloin arvioida?

_____

_____

_____

_____

5. Sitoudumme sopimukseen
(Kaikkien sopimukseen osallistuneiden allekirjoitukset tai piirros itsestä)

MINUN PÄIVÄNI

Minun päiväni -pohja tarjoaa lapselle turvallisen tavan kertoa päivän tapahtumista, tunteista ja ajatuksista. Sen avulla lapsi voi saada rohkaisua ja tukea vuorovaikutukseen, sekä helpotusta myös sellaisten asioiden kertomiseen, joista voi olla vaikea puhua ääneen. Huoltajaa pohja voi auttaa pysähtymään lapsen päivän äärelle ja osoittamaan kiinnostusta hänen kokemuksiinsa.

Ohjeet täyttämiseen

- Pyydä lasta täyttämään pohja siten, kun hänestä tuntuu sopivalta (esimerkiksi oman huoneen rauhassa tai yhdessä huoltajan kanssa keittiön pöydän ääressä). Kaikkiin kohtiin ei tarvitse vastata jokaisella kerralla.
- Sovi lapsen kanssa, käyttekö hänen vastauksensa yhdessä läpi, vai luetko vastaukset omassa rauhassa.
- Lue lapsen vastaukset huolella ja kirjoita oma vastauksesi. Sovi lapsen kanssa myös, annatko oman vastauksen vain kirjallisesti, vai myös suullisesti.
- Mikäli kysymyksiin vastaaminen kirjoittamalla ei tunnu sopivalta tavalta, lapsi voi myös käyttää muita keinoja, kuten piirtämistä tai teatteriesitystä.
- Pohjaa voi käyttää päivittäin tai silloin, kun perhe kokee sen hyödylliseksi.

Tarkoituksena ei ole arvioida tai korjata vastauksia, vaan osoittaa kiinnostusta ja vahvistaa avointa keskustelua.



Nimi: _____

Päivämäärä: ___ / ___ / _____

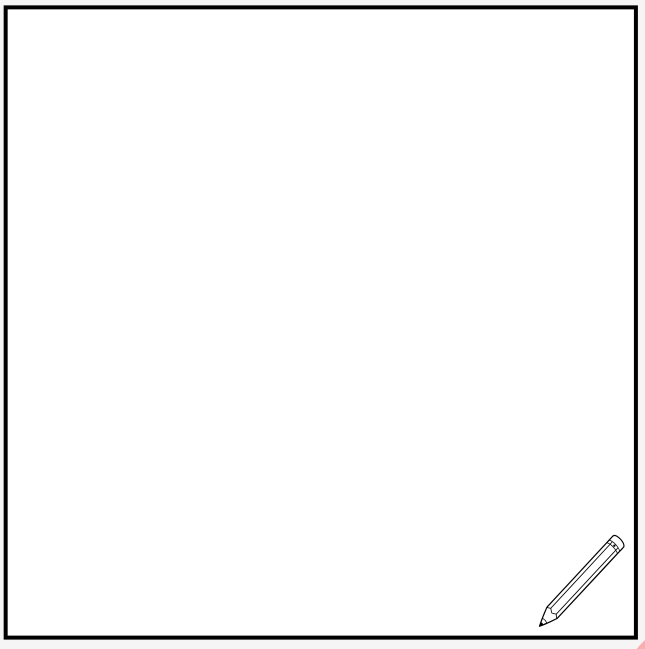
1. Päivän paras hetki;
mikä oli tänään kivointa? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)

_____

_____

_____

_____



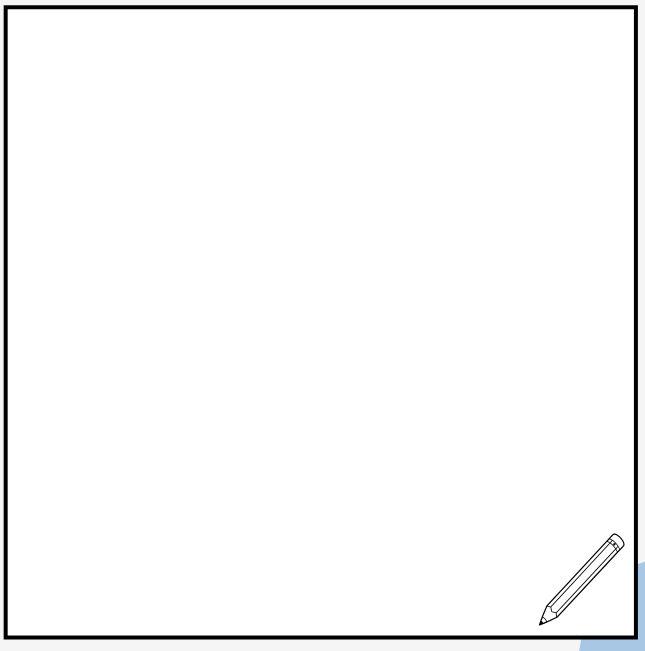
2. Tänään opin tai onnistuin;
mistä olen tänään ylpeä? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)

_____

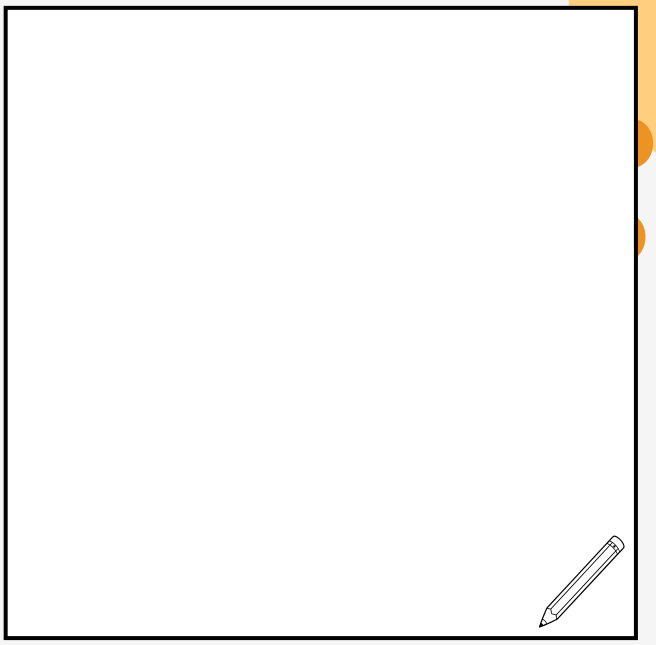
_____

_____

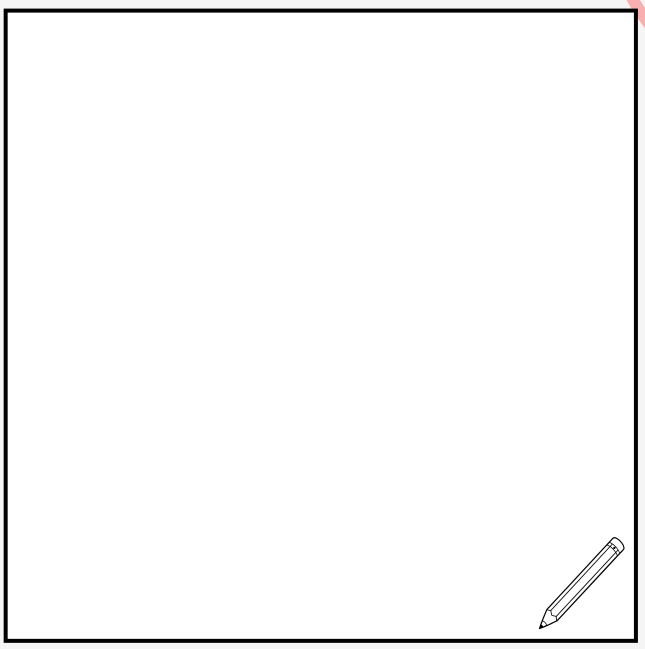
_____



3. Mikä harmitti?
Oliko tänään jotain, mikä tuntui kurjalta, vaikealta tai epäreilulta? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)



4. Kenen kanssa vietin tänään mukavan hetken?
Mitä kivaa tein jonkun kanssa? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)





5. Tarvitsisin tällä hetkellä (voit valita useamman tai piirtää vastauksen)

□ Halausta
□ Kannustusta
□ Apua
□ Yhteistä aikaa
□ Omaa rauhaa
□ Jotain muuta:

_____

Haluatko tarkentaa tai kertoa lisää niistä?



_____

_____

_____

6. Toive huomiselle
Mitä toivoisin huomiselta? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)

_____

_____

_____

_____

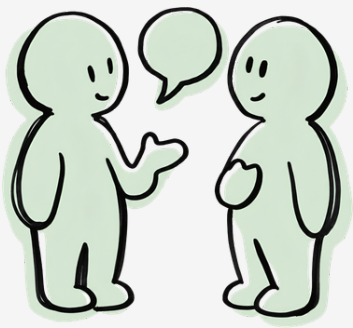
7. Viesti huoltajalle

Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa? (Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi)

Päivän arvio

Millainen päivä tänään oli? Väritä tähtiä sen verran, kuinka onnistuneeksi koit päiväsi.





Huoltajan vastaus

Haluan sanoa sinulle lapseni:

LÄMMÖN JA LÄSNÄOLON TALO

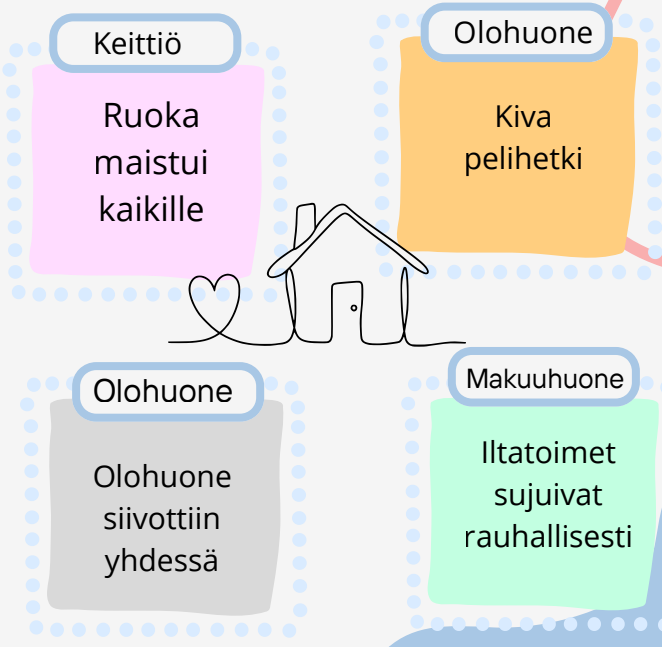
Lämmön ja läsnäolon talossa on tarkoituksena pohtia perheenjäsenten kesken hyviä hetkiä, joita arjessanne koette.

Ohjeet:

- Nimetkää tehtäväkuvan ympärillä oleviin laatikoihin 2-4 eri huonetta tai tilaa, joita kodissanne on.
- Miettikää rauhassa, millaisia hyviä hetkiä perheellänne kyseisiin huoneisiin liittyy. Kirjoittakaa niitä ylös laatikoihin talon ympärillä. Voitte miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:
  - Tapahtuiko tänään jossain näistä huoneista jotain, joka ilahdutti?
  - Millaisia arkisia askareita näissä huoneissa on tapahtunut?
  - Missä huoneessa tapahtui tänään onnistuminen?
  - Voitte kopioida tai piirtää lisää tehtäväsivuja sen mukaisesti, kuinka moni perheestänne tekee tehtävän.

Talon tapahtumat voivat olla myös tapahtuneet aiemmin, jos sinusta tuntuu, että juuri tänään eivät asiat ole menneet toivotulla tavalla. Jokaisen perheen arjessa on hyviä hetkiä - niin myös teidänkin perheellänne.

Esimerkkikuva:



LÄMMÖN JA LÄSNÄOLON TALO



Erilaisia kodin huoneita ja niissä tapahtuvia tilanteita:

- Eteinen
- Keittiö
- Olohuone
- Makuuhuone
- Lastenhuone
- TV:n katselu
- Ruokailu
- Aamu- ja iltatoimet
- Pukeminen
- Leikkiminen
- Läksyjen teko
- Siivoaminen

LÄMMÖN JA LÄSNÄOLON TALO



Erilaisia kodin huoneita ja niissä tapahtuvia tilanteita:

- Eteinen
- Keittiö
- Olohuone
- Makuuhuone
- Lastenhuone
- TV:n katselu
- Ruokailu
- Aamu- ja iltatoimet
- Pukeminen
- Leikkiminen
- Läksyjen teko
- Siivoaminen

”Lopulta tärkeintä ei ole se,
teemmekö kaiken oikein, vaan se,
että olemme läsnä toisillemme.”

Tuntematon