

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

Kevät 2022

Lastensuojelu

Marika Knuutila, Pia Lepistö

PERHEKUNTOUTUSYKSIKÖ APILA, MENETELMÄKANSION KEHITTÄMISTYÖ

Knuutila Marika ja Lepistö Pia

PERHEKUNTOUTUSYKSIKKÖ APILA, MENETELMÄKANSION KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyönä oli koota toimintamenetelmäkansio – arviointilomake sekä harjoitteet tukena perhetyön vanhemmuuden arviointiprosessissa. Tavoitteena oli kehittää ja selkeyttää Perhekuntoutusyksikkö Apilassa tehtävää työtä. Tarve kehittämistyölle nousi toimeksiantajalta, Perhekuntoutusyksikkö Apilasta, sillä heiltä puuttui yhtenäinen arviointilomake ja arviointiprosessia tukevat harjoitteet. Kehittämistyö toteutettiin 03/2021–05/2022 aikana yhteistyössä Perhekuntoutusyksikkö Apilan työntekijöiden kanssa.

Kehittämistehtävänä oli suunnitella arviointiprosessiin konkreettinen väline perhekuntoutuksen työntekijöiden käyttöön. Aloitimme kehittämistyön alkukartoituksella ja alkuhaastattelulla. Työn aikana hyödynsimme nettikyselyä, dialogista keskustelua ja reflektiota sekä toimeksiantajan kanssa käytyjä keskusteluja. Hyödynsimme myös toimeksiantajan ja työryhmän kanssa käytyjä palavereita. Perehdyimme kirjallisuuden avulla lapsikohtaiseen suojeluun ja perheen toimijuuden tukemiseen sekä perhetyön prosessiin. Tutustuimme Mieli Ry:n arviointilomakkeeseen vanhemmuuden arvioinnissa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi toimintamenetelmäkansio, joka sisältää perhekuntoutuksen arviointilomakkeen ja siihen erilaisia harjoitteita kuntoutusprosessin tueksi ja edistämiseksi. Arviointilomakkeessa ja toimintamenetelmäkansiossa on laajasti harjoitteita, jotka sopivat koko perheelle ja/tai lapsen kanssa tehtäväksi. Kehittämisprosessin aikana toimeksiantaja sekä Apilan työntekijät kokeilivat kansion toimivuutta asiakasperheessä ja totesivat sen heille toimivaksi.

ASIASANAT:

Perhekuntoutus, lastensuojelu, perhe, lapsi, arviointi, asiakaslähtöisyys, ratkaisukeskeisyys ja osallisuus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

05/2022 | 40 number of pages, 87 number of pages in appendices

Knuutila Marika ja Lepistö Pia

PERHEKUNTOUTUSYKSIKÖ APILA, DEVELOPMENT PROJECT OF A METHOD FOLDER

The purpose of this development project was to produce a method of operation folder – an evaluation form and exercises to support the evaluation process of parenting in family rehabilitation. The aim was to develop and clarify the work done at the family rehabilitation unit Apila. The need for this development project came from the employer, Perhekuntoutusyksikkö Apila, for they lacked a consistent evaluation form and exercises to support their work. The development project was implemented in collaboration with Perhekuntoutusyksikkö Apila's employees during 03/2021- 05/2022.

Our assignment was to design a concrete tool for employees of the family rehabilitation unit. We started the project by doing an initial assessment and an interview. During the project, we conducted an online survey, had a dialogic conversation, and reflected upon them. In addition, we had meetings with the employer and the employees. We familiarized ourselves with child protection services and family rehabilitation through literature and the evaluation form for parenting by MIELI Mental Health Finland.

The result of this development project was a method of operation folder, which includes the family rehabilitation evaluation form and varied practices to support and promote the process of rehabilitation. The evaluation form and the method of operation folder include a wide range of exercises, which are suitable for the whole family or just for a child. The employer and the employees tested the functionality of this folder with a client family during the project and it was proven to be a good tool to work with.

KEYWORDS:

Family rehabilitation, child protection, evaluation, family, child, client based, solution orientation, complicity

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	7
1 JOHDANTO	8
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA PERUSTELUT	9
2.1 Perhekuntoutusyksikkö Apila	10
3 PERHEKUNTOUTUS JA SITÄ OHJAAVAT LAIT	11
3.1 Perhekuntoutusta ohjaavat lait	11
3.2 Lastensuojeluprosessi	12
3.3 Perhekuntoutus	13
4 LAPSIKESKEISEN SUOJELUN SISÄLTÖELEMENTIT KEHITTÄMISTYÖN TAUSTALLA	15
4.1 Arviointi	15
4.2 Ohjaus	16
4.3 Konkreettinen apu	17
4.4 Vertaistuki sekä läheisten ja yhteisön tuki	17
4.5 Hoito	18
5 KEHITTÄMISTYÖSSÄ HUOMIOITUJA TYÖOTTEITA JA TYÖSKENTELYTAPOJA	19
5.1 Dialogisuus ja vuorovaikutus	19
5.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys	20
5.3 Reflektiivinen työote	20
5.4 Tunnetaidot työskentelytapana	22
5.5 Taidelähtöiset menetelmät työskentelytapana	23
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	25
6.1 Työn suunnitteluvaihe	28
6.2 Työstövaihe	30
6.3 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos	31
6.3.1 Arviointilomake osana kansiota	31

6.3.2 Toiminnalliset harjoitteet prosessin tukena	33
6.4 Luotettavuus ja eettisyys	35
7 YHTEENVETO	37
7.1 Kehittämisehdotukset	38
LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Sähköisen kyselyn kysymykset

Liite 2. Perhekuntoutus yksikkö, toimintamenetelmäkansio

KUVAT

Kuva 1. Lapsen arviointi.	29
---------------------------	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistyön eteneminen.	27
--	----

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO



Toiminnalliset menetelmät

Apuvälineitä työssä, joilla vahvistetaan tietyn periaatteen toteutumista sekä edistetään keskeisten asioiden esiin saamista ja työstämistä prosessin eri vaiheissa. (Suomen kansanopisto yhdistys 2022.)

1 JOHDANTO

Tämä kehittämistyö liittyy elokuussa 2020 Piikkiössä avattuun perhekuntoutusyksikkö Apilaan. Yksikössä nousi tarve löytää työntekijöille yhtenäisiä työkaluja ja toimintamenetelmiä asiakastyössä. Työnämme oli koota yksikölle sekä sähköinen että paperinen kansio, joka sopii kyseiseen yksikköön huomioiden työntekijöiden sekä asiakkaiden vahvuudet ja mahdollisuuden työskennellä näiden avulla suunnitelmallisesti perhekuntoutuksen prosessia toteuttaen. Keräsimme kansioon menetelmiä/ harjoitteita, joihin ei välttämättä tarvita erityistä lisäkoulutusta.

Viitekehyksenä käytimme lapsikeskeisen suojelun sekä perheen toimijuuden tukemisen keskeisiä sisältöelementtejä, joita ovat lapsen ja perheen tilanteen ja tuen tarpeiden arviointi, konkreettinen apu, ohjaus, läheisten, vertaisten ja yhteisön tuki sekä hoito. Alkuun kuitenkin avaamme raportissa lastensuojeluprosessia sekä perhekuntoutusta ohjaavia lakeja.

Työotteita ja työskentelytapoja valitessamme perhekuntoutukseen meidän tuli kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten niiden avulla edistetään lapsen, vanhempien ja koko perheen toimijuuden vahvistumista sekä lapsikeskeisessä lapsen suojelussa onnistumista.

Tuomme työssämme esille perhekuntoutukseen sopivia työotteita kuten vuorovaiikutuksellisuutta, ratkaisukeskeistä sekä reflektivoivaa työtettä. Tämän jälkeen avaamme raportissamme työskentelytapoja, joita käytämme myös kokoamassamme kansiossa. Kyseisiä toimintamenetelmiä ovat erityisesti tunnetyöskentely sekä taidelähtöiset ja muut toiminnalliset menetelmät voimavarojen lisääjinä.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA PERUSTELUT

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittäminen, jonka tunnuspiirteitä ovat sen käytettävyys, hyöty sekä konkreettisuus. Toiminta on näkyvää ja sillä saadaan aikaan näkyvä tuotos tai tulos. (Salonen 2013, 14.) Kehittäminen muodostui kahdesta eri osasta; arviointilomakkeen kehittämisestä ja toiminnallisten harjoitteiden kokoamisesta arviointiprosessin tueksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota perhekuntoutusyksikkö Apilalle toimintamenetelmäkansio yhtenäisen ja dokumentoitavan työn tueksi. Osa työmme näkökulmaa oli lapsikeskeinen suojelu, jonka vahvistaminen perhekuntoutuksessa edellyttää eri-ikäisten lasten kanssa työskentelyyn soveltuvien menetelmien kehittämistä sekä olemassa olevien menetelmien systemaattista käyttöön ottamista. (Alatalo ym. 2017, 11.) Toinen osa näkökulmasta liittyy perheen toimijuuden tukemiseen. Molempiin näkökulmiin palaamme työssämme myöhemmin.

Perhekuntoutusyksikkö oli uusi, ja heille syntyi tarve kansiolle, joka olisi kohdennettu heidän toimintaansa. Toimeksiantajan toiveesta kehitimme Mieli ry:n koulutuksen materiaalien pohjalta arviointilomakkeen ja sen rinnalle keräsimme erilaisia toiminnallisia harjoitteita perhekuntoutusprosessia tukemaan. Arviointilomakkeen työstäminen perustui oletukselle, että perheen oletetaan hoitavan erilaisia tehtäviä yhteiskunnassamme. Yksi keskeinen tekijä oli vanhemman rooli lapsen hoidossa ja kasvatuksessa. Keskityimme erityisesti niihin perheen elämässä sekä keskinäisissä suhteissa ilmeneviin tehtäviin, jotka ovat suorassa suhteessa lasten tarpeiden kohtaamiseen.

Tutkimuskysymyksiämme olivat

1. Mitkä asiat perhekuntoutusprosessiin vaikuttavat?
2. Millaiset toiminnalliset menetelmät tukevat prosessia?
3. Millainen on arviointilomake, joka tukee perheen arviointiprosessia?

2.1 Perhekuntoutusyksikkö Apila

Toimintaympäristö opinnäytetyöllemme on Perhekuntoutusyksikkö Apila, joka perustettiin elokuussa 2020 Piikkiön Kirismäkeen. Yrityksellä oli ennalta jo kaksi lastensuojelun sijaishuoltoyksikköä. Ensimmäinen oli aloittanut toimintansa Vahdolla vuonna 2005 ja toinen Paimiossa vuonna 2015.

Perhekuntoutusyksikkö Apila tarjoaa väliaikaisen kodin avohuollon toimenpiteenä tai kiireellisesti sijoitettujen perheiden kuntoutumiseen. Perhekuntoutukseen voi hakeutua, kun halutaan välttää lasten huostaanotto tai tukea jo tapahtuneen huostaanoton purkua. Perhekuntoutuksessa tavoitteena on uudenlaisen arkirytmien opettelu, arjen hallinta sekä vuorovaikutustaitojen opettelu turvallisessa ja päihteettömässä ympäristössä. Ratkaisuja voimavarakeskeinen, dialoginen ja toiminnallinen viitekehys reflektioivalla työotteella ohjaavat perhekuntoutusyksikkö Apilan työskentelyä. (Pienryhmäkoti Apila 2022.)

Apilan perhekuntoutusyksikön miljö on luonnonläheinen ja viihtyisä ja se sijaitsee hyvien yhteyksien varrella. Yksiköllä on käytössään kahdessa rivitalossa seitsemän erikoista perheasuntoa sisältäen yhteistilat sekä henkilökunnan toimistotilat. Toisen talon alakerrassa sijaitsee yhteinen pesutupa sekä saunaosasto.

Työntekijöitä perhekuntoutusyksikössä on seitsemän ja heidän koulutustaustansa vaihtelee sosiaalityöntekijästä ja sosionomista lähihoitajaan sekä lastenohjaajaan.

3 PERHEKUNTOUTUS JA SITÄ OHJAAVAT LAIT

Työssämme keskityimme perhekuntoutusta ohjaaviin lakeihin sekä prosesseihin saadaksemme kokonaiskuvan kuntoutukseen liittyvistä tekijöistä. Huomioimme myös alan eettiset ohjeet, joiden mukaan sosiaalialan ammattihenkilön tulee mm. turvata kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien asiakkaiden hyvinvointi ja huolenpito sekä vastustaa kaltoinkohtelua ja väkivaltaa. Ammattihenkilön velvollisuus on lisäksi saattaa yhteiskunnan tietoon epäkohdat, jotka ovat haitallisia ihmisten turvallisuudelle. (Talentia 2017.) Lastensuojelua ja perhekuntoutusta ohjaavat useat lait, ja keskeisimmät niistä ovat sosiaalihuoltolaki, lastensuojelulaki sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Olemme loppuun maininneet muutamia muita ohjaavia lakeja. On huomioitavaa, että lisäksi voidaan erityistilanteissa kuten vanhempien ero tilanteessa käyttää muitakin lakeja, joita emme työssämme ole maininneet.

3.1 Perhekuntoutusta ohjaavat lait

Sosiaalihuoltolaki ohjaa sosiaalihuollon toimintaa ja palveluita. Sen tarkoituksena on muun muassa edistää sekä ylläpitää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta ja edistää myös toimenpiteitä, jotka takaavat riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1§). Laissa huomioidaan lapsen etu, joka on otettava ensisijaisesti huomioon sosiaalihuollon toimissa. Lapsella on oikeus tasapainoisen kehitykseen ja hyvinvointiin, turvalliseen kasvuympäristöön sekä ruumiilliseen ja henkiseen koskemattomuuteen. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 5§.)

Lastensuojelulaki ohjaa lastensuojelullista perhekuntoutusta ja sen tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Perhekuntoutus on yksi lastensuojelun avohuollon tukitoimista. (Lastensuojelulaki 30.12.2014/1302, 36§.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista edistää asiakaslähtöisyyttä sekä asiakassuhteen luottamuksellisuutta perhekuntoutuksessa. Lain tarkoituksena on taata asiakkaalle oikeus hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000 1§.) Muita ohjaavia lakeja ovat mm. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983), Laki lapsen huoltoa

ja tapaamisoikeutta koskevasta täyttöön panosta (619/1996), Perhehoitolaki (263/2015) sekä Hallintolaki (434/2003). (THL 2022a.)

3.2 Lastensuojeluprosessi

Lastensuojeluprosessi alkaa lastensuojeluilmoituksesta, joka tulee tehdä lapsesta heidän huolen vuoksi. Ilmoituksen voi tehdä ennakoivasti ennen lapsen syntymää. Lastensuojeluasian tultua vireille sosiaalityöntekijä tai muu lastensuojelun työntekijä tekee palvelutarpeenarvioinnin selvittäen lastensuojelun tarpeen. Arvio tulee aloittaa viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä ja sen pitää valmistua kolmen kuukauden kuluessa asian vireille tulosta. (THL 2022b.)

Lastensuojelun tarvetta selvittäessä sosiaalityöntekijä arvioi tarvittavia lastensuojelulain mukaisia palveluja ja tukitoimia, joita lapsi ja perhe tarvitsevat esim. tukea lapsen ja perheen ongelmatilanteen selvittämiseen, lapsen taloudelliseen tukeen ja kuntoutumista tukeviin terapia- ja hoitopalveluihin. Tukitoimi voi olla tehostettu perhetyö tai perhekuntoutus. Lastensuojelun tarpeen selvittäminen tehdään tilanteen vaatimalla laajuudella ja yhteistyössä lapsen, huoltajien tai tarvittaessa muiden lapselle läheisten ihmisten kanssa. Selvitys tehdään, vaikka lapsi tai vanhemmat sitä vastustaisivat. Mikäli todetaan palvelujen riittävän sosiaalihuoltolain palveluiden kautta, ei lastensuojelun asiakkuutta aloiteta. (THL 2022b.)

Lastensuojeluasiakkuus alkaa, mikäli vireille tulon johdosta ryhdytään kiireellisiin lastensuojelun tukitoimiin lapsen terveyden ja kehityksen turvaamiseksi. Asiakkuus alkaa myös silloin, kun sosiaalityöntekijä toteaa palvelutarpeenarvioinnin perusteella lapsen kasvuolosuhteiden vaarantuvan, lapsi käyttäytyy terveyttään ja kehitystään vaarantavasti tai hän tarvitsee lastensuojelulain mukaisia palveluja ja tukitoimia. (THL 2022b.)

Seuraavaksi lapselle tehdään asiakassuunnitelma eli lapsensuojelutyötä ohjaava asiakirja. Suunnitelmaan kirjataan olosuhteet ja asiat, joihin pyritään vaikuttamaan, tuen tarve, palvelut sekä suunnitellut tukitoimet kuten lastensuojelun avohuolto, kiireellinen sijoitus tai huostaanotto. (THL 2022b.)

3.3 Perhekuntoutus

Perhekuntoutus on lastensuojelun asiakkaana oleville lapsille ja heidän perheilleen suunnattu lastensuojelun avohuollon työmuoto, jolla on pyritty vastaamaan asiakkaana olevien laaja-alaisiin tuen tarpeisiin. Sen tunnusomaisia piirteitä ovat monialaisuus, suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, intensiivisyys, toiminnallisuus, kokonaisvaltaisuus, pitkäjänteisyys, prosessimaisuus, seuranta sekä tavoitteiden toteutumisen arviointi. (Alatalo ym. 2017, 34.) Perhekuntoutusyksikkö Apilan johtajan mukaan heidän asiakkaidensa kuntoutusprosessi kestää pääasiassa kolmesta kuuteen kuukautta. Heidän yksikössään laituskuntoutusjakson jälkeen on mahdollista jatkaa kotiin tehtävällä perhekuntoutuksella.

Perhekuntoutuksen kuten muidenkin tukitoimina tarjottavien palveluiden pyrkimyksenä ovat lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen tilanteissa, joissa vanhemmilla ja perheellä on esim. päihteidenkäyttöön, mielenterveysongelmiin, lähisuhde- ja perheväkivaltaan tai esimerkiksi vanhempien toiminnanohjaukseen liittyviä vaikeuksia ja jotka heikentävät vanhempien kykyä vastata hoito- ja kasvatustehtävistä. Tilanteissa, joissa perhekuntoutusta pidetään tarpeellisena, on huostaanoton uhka jo yleensä todellinen. (Alatalo ym. 2017, 9.)

Perhekuntoutuksen tietoperusta ja määrittely on koko ajan muuttunut ja monipuolistunut. Ytimeltään kuntoutus on toimintaa, joka tähtää lapsen tai perheen elämäntilanteen muutokseen; oppimisessa, kotiarjessa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, työssä ja kaikilla niillä elämänalueilla, joita elämässä tarvitaan. Kuntoutuksessa vahvistetaan kuntoutujan omaa toimijuutta sekä huomioidaan elämänkulun kokonaisuutta (Alatalo ym. 2017, 34.) Perhekuntoutuksessa tarjotaan koko perheelle kuntouttavaa toimintaa suunnitellusti ja tavoitteellisesti toteuttaen sitä yleensä laitospöytätyössä ympäristössä. Perhekuntoutus on usein ympärivuorokautista ja/tai päivämuotoista. Laitoksen yhteydessä on tarjolla perheasuntoja, joihin perheille tarjotaan tehostettua tukea. (THL 2021a.)

Lapsen tai lasten erityisvaikeudet voivat tehdä perheen elämästä uuvuttavaa ja haastavaa. Keskeisenä tehtävänä perhekuntoutuksessa on vanhemman oman itseluottamuksen vahvistaminen vanhempana. Lapsen kannalta tärkeää on, että myönteiset tunneiläiset vahvistuvat ja selkeytyvät ja syntyy luottamus siihen, että elämä on hallittavissa. Näin ollen aikuisten tulee pyrkiä lasten edunmukaisiin ratkaisuihin. (Törrönen ym. 2010, 71.)

Lastensuojelullinen perhekuntoutusprosessi on pääasiassa tarkoitettu lastensuojelun avohuollon asiakkuudessa oleville lapsille, joiden arvioidaan hyötyvän koko perhettä koskevasta intensiivisestä työskentelystä. Kuntoutuksen tavoitteet ovat perheen yksilöllisten tarpeiden mukaisia ja kuntoutuksen suunnitelma tehdään yhdessä perheen, kuntoutusyksikön ammattilaisten sekä lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kanssa. Kuntoutusjakson pituus sovitaan perheen ja lastensuojelun sosiaalityöntekijän kanssa ja kuntoutuksen maksaa sosiaalitoimi. (MLL 2022.)

4 LAPSIKESKEISEN SUOJELUN SISÄLTÖELEMENTIT KEHITTÄMISEN TAUSTALLA

Olemme valinneet perhekuntoutusyksikköön kehitettävän arviointilomakkeen tarkastelemisen ja kehittämisen näkökulmaksi lapsikeskeisen suojelun ja perheen toimijuutta vahvistavan kuntoutuksen, sillä tutkimusten mukaan ne kuuluvat olennaisina ytiminä perhekuntoutuksen kokonaisuuden työskentelyyn. (Alatalo ym. 2017, 4.)

Hyvin toteutettu lapsikeskeinen suojelu on tasapainoista lapsen ja vanhemman sekä koko perheen kanssa työskentelyä. Lapsikeskeinen työote tukee sekä lapsen että vanhemman toimijuuden vahvistumista ja lapsen turvallisuuden tunnetta, mikäli muutosta edellyttäviä asioita perheessä tarkastellaan jokaisen lapsen yksilöllisiä kokemuksia huomioon ottavalla tavalla. Näin vanhempaa voidaan tukea yksilöllisesti lapsen esiin tuomiin konkreettisiin kokemuksiin perustuen eikä vanhemmuuden vahvistamisessa nojautua vain yleiseen tietoon hyvästä vanhemmuudesta. (Alatalo ym. 2017,10.) Seuraavassa kerromme muista tärkeistä elementeistä kehittämistyömme taustalla.

4.1 Arviointi

Arviointi on tärkeä osa lasten ja perheiden kanssa työskenneltäessä. Kokonaisvaltaista lapsen ja perheen elämäntilanteen ja tuen tarpeiden arviointia tarvitaan jo ennen lastensuojelun palveluihin tuloa, työskentelyn aloituksessa, sen aikana ja jälkeen. Arviointi on koko ajan läsnä oleva elementti perhekuntoutuksessa ja sitä tulisi käyttää työryhmän työskentelyssä sekä monenlaisten kehittämisen tarpeiden käyttöön. (Alatalo ym. 2017, 36.) Arvioinnin näkökulmasta voidaan ajatella, että asiakkaiden ja työntekijöiden yhteinen kuntoutusprosessin arviointi vahvistaa sekä palvelun laatua että lisää perheiden sitoutumista kuntoutusprosessiin. Arvioinnissa tulee kertoa avoimesti miksi, mitä ja miten arvioidaan, ketkä osallistuvat arviointiin ja mihin arviointitietoa käytetään. Arvioinnin tarkoitus on lisäksi tehdä kuntoutuksen prosesseja näkyviksi asiakkaalle, työntekijöille sekä kuntoutuspalveluiden tilaajille kuten kaupunkien sosiaalitoimelle (Törrönen ym. 2010, 251-253.) Perhekuntoutusyksikössä arviointia tehdään kirjallisesti sosiaalitoimelle kuukausittain sekä muun tarpeen mukaan kuten päätettäessä huostaanotosta.

Oleellinen tekijä arvioitaessa lapsen avuntarvetta on perhe. Arvioitaessa perhettä kokonaisuutena saadaan tärkeää tietoa lapsesta osana perheyhteisöä ja vahvistetaan ymmärtämystä lapsen kokemuksista sellaisesta näkökulmasta, jota keskustelu yhden tai useamman perheenjäsenen kanssa ei voi valottaa. Tämä tieto on tärkeää, kun joudutaan arvioimaan perheen kykenevyyttä turvaamaan ja edistämään lapsen hyvinvointia. Se auttaa myös tunnistamaan niitä tekijöitä perheen elämässä ja keskinäisissä suhteissa, jotka saattavat kyseistä kykyä heikentää. Perhearviointi auttaa järjestelmällisessä havainnoinnissa, kuvailussa sekä tarjoaa arvioinnin mallin ja rakenteen, joka auttaa työntekijää oppimaan perheen kanssa käymistään keskusteluista sekä perheen keskinäisen vuorovaikutuksen tarkastelusta. (Benovim & Bingley Miller 2019, xi-xii.)

4.2 Ohjaus

Ohjaus on tavoitteellista toimintaa, joka pohjautuu ohjattavan ja ohjaajan väliseen suhteeseen ja sen tavoitteena on vahvistaa lapsen ja vanhemman voimavaroja ja osallisuutta. Ohjauksen on ymmärretty keskeisesti kohdistuvan perheen vuorovaikutussuhteisiin ja olevan vanhemmuuden työskentelyn tukena. Avoin ja asiakkaan näkemystä ja tarpeita sekä työskentelyn käytännön edellytyksiä kuuleva ja huomioon ottava tapa toimia näyttäytyy kokemusten perusteella merkityksellisenä. (Alatalo ym. 2017, 42;44.)

Lastensuojelun kontekstin erityispiirteiden tietoinen ja onnistunut huomioon ottaminen edistää ohjauksellisen tuen vaikuttavuutta. Yhteistyön riittävä aika, luottamuksen rakentaminen sekä sitoutuminen ovat keskeisiä tekijöitä toimivan ohjaussuhteen elementteinä lastensuojelullisessa perhekuntoutuksessa, jossa annettava tuki on ollut ja on edelleen väistämättä osaltaan myös lastensuojelullisen vallankäytön ja kontrollin värittämää. (Alatalo ym. 2017, 42;44.)

Ohjausasiantuntijuus rakentuu vuorovaikutuksessa, ja vuorovaikutuksen dialogisuutta korostetaan yhä useammin. Ohjaustilanteessa ilmenevää asiantuntijuutta kuvataan yhteisasiantuntijuutena tai jaettuna asiantuntijuutena. Kun tunnetaan tarpeeksi erilaisia lähestymistapoja, se mahdollistaa kulloiseenkin tilanteeseen sopivat menetelmälliset ratkaisut sekä niiden ammatillisen perustelemisen. (Näkki & Sayed 2015, 12.)

4.3 Konkreettinen apu

Perheiden tukemisessa on tärkeää kaikissa tilanteissa säilyttää perheen arkea jäsentävä työote sekä säilyttää kyky tehdä työtä tavoitteellisesti asiakkaan omaa toimijuuden tuntoa vahvistaen. Arjen toimintojen tekeminen yhdessä asiakkaiden kanssa tarjoaa sosiaalisen oppimisen ja mallintamisen mahdollisuutta. Tällä tavoin voidaan vahvistaa perheen voimavaroja avaamalla ulottuville uudenlaisia, arjessa käyttökelpoisia toimintatapoja. (Alatalo ym. 2017, 46-47.)

Toisaalta perheiden ongelmat voivat joskus olla sellaisia, että puolesta tekeminen on tarpeen. Sillä tavoin voi antaa väsyneelle vanhemmalle voimavaroja ottaa omatoimissa arjen haasteissa selviytymisessä tarvittavaa suunnitelmallisempaa tukea vastaan. Ammatilliselta vaaditaan tällaisten valintojen edessä tilannesidonnaista herkkyyttä, harkintaa sekä joustavaa suhtautumista. Esimerkkinä väsyneen vanhemman ja ehkä jopa epäluuloisesti lastensuojelun ammattilaisiin suhtautuvan lapsen kuulluksi ja kunnioitetuksi tulemisen kokemusta voi joskus ratkaisevasti vahvistaa tarttumalla ennakkoluottomasti juuri niihin konkreettisiin arjen haasteisiin, joita perheen kanssa työskennellessä tulee eteen. Tällä tavoin voidaan vahvistaa perheiden kokemusta avun saamisesta heille tärkeisiin asioihin ja siten sitoutumista työskentelyyn. Tilanne ei kuitenkaan saa johtaa pelkästään tilannesidonnaisesti tai suunnittelemattomasti toteutuvaan työskentelyyn tai siihen, että perheenjäsenten luottamus omiin arjen voimavaroihin heikkenisi. (Alatalo ym. 2017, 46-47.)

4.4 Vertaistuki sekä läheisten ja yhteisön tuki

Vertaistuki on tärkeä sisältöelementti perhetyön vaikuttavuuden lisääjänä, sillä se tarjoaa lapsille ja vanhemmille mahdollisuuden saada suoraa ja voimaannuttavaa tukea samanlaisessa tilanteessa ja samanlaisia kokemuksia omaavien ja läpikäyneiden kesken. Parhaimmillaan se saattaa myös edistävästi toimia lastensuojelun viranomais-ten ja asiakkaiden välisen luottamuksellisen suhteen rakentumisessa. Tämä on erittäin tärkeää, koska ilman työntekijän ja vanhemman tai lapsen yhteistä ymmärrystä työskentelyn päämäärästä ei saada työhön kaivattua vaikutusta. Lisäksi tarvitaan toimiva ja luottamuksellinen yhteistyösuhde. (Alatalo ym. 2017, 53.)

Vertaistuen tulee olla tarpeeksi vankkaa etenkin haavoittuvassa asemassa olevien lasten tilanteessa. Voimme mainita esimerkkinä sijoitetun lapsen, joka voi kokea saavansa tukea muilta samanlaisessa tilanteessa olevilta lapsilta. Toisaalta, jos samaan aikaan ei ole saatavilla tarpeeksi turvallisen aikuisen tukea, vertaisten tuki voi kääntyä jopa itseään vastaan. Lasten kokemuksissa saattaa alkaa vahvistua tunne siitä, että he poikkeavat muista samanikäisistä ja että ainoastaan heillä on koetun kaltaisia hankaluuksia. (Alatalo ym. 2017, 50.)

Läheisten ja oman perheen tai muun lähiverkoston mukaan ottaminen voi usein olla tärkeä osa yhteisöllistä kuntoutusta tai hoitoa. Lapsi, vanhemmat ja koko perhe saavat parhaimmillaan kuntoutusjakson jälkeisessä arjessa kannattelevaa tukea läheisistä ihmisistä koostuvalla yhteisöllä. (Alatalo ym. 2017, 53.)

Kiintymyssuhteet vaikuttavat ihmisen perusturvallisuuden kokemukseen. Perusturvallisuus taas vaikuttaa siihen, miten luottavaisesti suhtaudumme itseemme sekä millaisia ihmissuhteita rakennamme ympärillemme. Lapsella tulisi olla aina ihmissuhde, joka kestää kiukut sekä väsymykset ja osoittaa sillä tavoin olevansa turvallinen ja kestävä. (Lahinen & Särkiö 2016, 24.)

4.5 Hoito

Määritelmänä hoito ja hoidollisuus perhekuntoutuksessa on asiakkaita kuntouttavaa, yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa toimintaa ja hoidollisia keskusteluja. Mikäli työntekijöiltä löytyy terapiakoulutusta, on sitä mahdollista hyödyntää. Hoidollisissa toiminnoissa voi tulla esiin mm. uusia näkökulmia, lapsikeskeisyyttä tai ymmärrystä kiintymyssuhteista. Tässä tilanteessa ei kuitenkaan ole kyse terapiasta eikä terveydenhuollon palveluista. Hoidollinen asenne on yhteistyötä asiakkaiden kanssa etsien ymmärrystä ja apua erilaisiin asioihin. Työntekijöillä hoidollinen asenne tulee sisältyä kaikkeen toimintaan suunnitelmallisessa työskentelyssä. (Alatalo ym. 2017, 54.)

Perheiden tukemisen hoidollisuus tulisi tulevaisuudessa varmistaa monitoimijaisen perhetyön keinoin, jossa työskentelytapoja ja moniammatillisuutta vahvistamalla tulisi pyrkiä ratkaisemaan lasten ja vanhempien sekä perheiden erilaiset hoidon tarpeen arvioimiseen ja hoidon saamiseen liittyviä vaikeuksia. Ne näyttäytyvätkin tällä hetkellä yhtenä keskeisenä vaikuttavana ja tarpeeksi kokonaisvaltaisen lastensuojelun perhetyön sekä perhekuntoutuksen työskentelyn esteenä. (Alatalo ym. 2017, 55.)

5 KEHITTÄMISTYÖSSÄ HUOMIOITUJA TYÖOTTEITA JA TYÖSKENTELYTAPOJA

Sosiaalialan työskentelyssä voidaan käyttää erilaisia työotteita ja työskentelytapoja, mutta niiden tarkka määrittely ja erottelu on haastavaa niiden samankaltaisuuden vuoksi. Olemme työssämme erotelleet vuorovaikutuksen, dialogisuuden, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden sekä reflektiivisyyden työotteiksi, joita käytetään arjen työskentelyssä. Työskentelytavat, joita ovat tunnetyöskentely ja taidelähtöinen työskentely, antavat lisää työkaluja työskentelyyn asiakkaiden sekä ohjaajien tarpeiden mukaisesti.

5.1 Dialogisuus ja vuorovaikutus

Dialogisuus vuorovaikutuksessa on tapa toimia ja kohdata toinen toisensa. Se tarkoittaa ajatusten ja tarkoitusten selvittämistä, tiedonvirtaa ja yhdessä oppimista. Dialogin katsotaan olevan vuoropuhelua, jossa oleellista on keskittyä kuuntelemaan sekä olemaan avoin tuleville asioille. (Vilén ym.2008, 86.) Dialoginen keskustelu on kuuntelevaa, sanallisesti merkityksiä vastavuoroisesti jakavaa niin, että ymmärrys lisääntyy ja kehittyy. Keskustelun ilmapiiri on kunnioittavaa, aitoa, tasavertaista, joustavaa, kiinnostavaa ja turvallista. Avoimet kysymykset ohjaavat keskustelua asiakkaan kokemusten esille tuomiseksi. (Koivisto 2019.)

Vuorovaikutus on tunteiden ja ajatusten jakamista ja peilaamista sekä yhdessä tekemistä ja olemista. Vuorovaikutus voi olla myös sanallista tai sanatonta (ilmeet, eleet, muut kielenulkoiset viestintämuodot) ja ollakseen aitoa niiden pitää kohdata eikä viestiä asiakkaalle ristiriitaisia asioita. (Vilén ym.2008, 18-20.) Vuorovaikutukselle keskeistä on vastavuoroisuus eli se, että molemmat tai kaikki osapuolet antavat oman panostuksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan. Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on mm. rohkaisu, kannustaminen, myönteinen (realistinen) palaute, tuki, kuunteleminen, myötätunto, huomioiminen, ilahduttaminen ja tarkkaivainen läsnäolo. Kannustavia sekä rakentavia tunteita tarvitaan niin itsen kuin toisen ihmisenkin kanssa. Rakentavassa vuorovaikutuksessa suuret teot eivät ole välttämättömiä, vaan kyse on arjen kanssakäymisestä, joka koostuu pienistä rohkaisevista ja kannustavista eleistä sekä toista tukevasta ilmaisusta. (Mieli ry 2021.)

Sosiaalisten taitojen kulmakivistä tärkein on empatiakyky, jota tarvitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ohjaustyössä, sekä kaikissa ihmissuhteissa. Empatiaa on toisten tunteiden, tarpeiden, viestien ja tavoitteiden tunnistaminen sekä niiden huomioiminen ja niihin vastaaminen. (Mieli ry 2021.)

5.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

Perhekuntoutusyksikkö Apilassa työskennellään aina ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti. Ratkaisukeskeisyys on ajattelutavan muutosta, jossa näkökulmaa pyritään siirtämään väheksyvästä ja mahdollisuuksia poissulkevasta kohti muutosta ja tavoitetta, jota kohti pyritään yhteistyöpainotteisesti sekä osapuolia kunnioittavin keinoin. Ratkaisukeskeisen perinteen mukaan vastaus löytyy oletettavasti ihmisestä itsestään. (Oja 2017, 27.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys voidaan nähdä käytännön strategiana, jossa kehittämistoiminnan tai ongelmatilanteiden varalle on tarjolla erilaisia välineitä. Tämä on todettu tehokkaaksi työskentelytavaksi, jonka onnistunut käyttäminen perustuu vuorovaikutuksen rakentamiseen toimijoiden välillä. (Oja 2017, 27.)

Ratkaisukeskeinen tapa selvittää vaikeuksia alkaa kiinnittämällä huomiota voimavaroihin ja sellaisiin myönteisiin tekijöihin, joita asiakkaat kokevat vuorovaikutuksessaan muiden kanssa. Asiakkaiden uskotaan pystyvän vaikuttavan omiin ongelmiinsa ja heitä myös rohkaistaan luottamaan omiin kykyihinsä sekä löytämään itse toimivia ratkaisuja pulmiinsa. Asiakas, myös lapsi, pystyy asettamaan tavoitteita omassa elämässään ja löytämään keinoja päästäkseen niihin. (Törrönen ym. 2010,75.) Pienikin onnistuminen vaikuttaa asiakkaaseen positiivisesti.

5.3 Reflektiivinen työote

Reflektiivinen työote on tapa tarkastella työskentelyssä esiin nousevia asioita ja tunteita. Reflektiivisyys perustuu ihmisen kykyyn ottaa tarkastelun kohteeksi oma itsensä, toimintansa ja ajatuksensa. (Niemi-Järvinen 2018, 74.) Reflektiivisen työotteen omaava työntekijä kykenee ymmärtämään ja säätelemään asiakastilanteiden herättämiä tunteita ja luottamus omaan osaamiseen kasvaa. Hän kykenee kohtaamaan asiakkaan paremmin,

kun vuorovaikutustaidot paranevat ja vaikeat asiakastilanteet jännittävät vähemmän. Samalla työ tuntuu merkityksellisemmältä ja havainnointitaidot rikastuvat. (Viinikka 2014, 120.)

Perheiden kanssa työskentelyn onnistumisen kannalta on tärkeää erottaa asiakkaan tarina työntekijän sekä toisten asiakkaiden tarinoista huomioiden asiakasta haavoittaneet ja vahvistaneet asiat. Reflektiivisyydellä on mahdollista nostaa keskusteluun asiakkaan aikaisempia kokemuksia, uskomuksia, arvoja ja tunteita, jotka vaikuttavat tapaan toimia ja ajatella. Reflektion avulla on mahdollista avata asiakkaalle erilaisia näkökulmia sekä rakentaa uutta suhdetta itseensä ja elämänhistoriaansa. (Niemi-Järvinen 2018, 75.)

Reflektiivisyyden kautta voidaan pohtia myös mentalisaatiota perheiden hyvinvoinnin tukena. Mentalisaatio on kykyä pohtia sekä tiedostettuja että tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia itsessä sekä toisissa. Tunteet ja niiden aiheuttama kipu ja käsittämättömyys ovat elämänkokemuksen ytimessä. Niitä ei lähtökohtaisesti ymmärretä ja siksi tarvitsemme toisia ihmisiä niiden merkityksen oppimiseen. Voidakseen elää rikasta elämää, toipua vastoinkäymisistä ja ylläpitää merkityksellisiä ihmissuhteita, henkilön tulee ymmärtää riittävästi omia sekä toisten tunteita ja tarpeita. Tunteita jakamalla henkilö tuntee ja kokee syvää yhteyttä tai tulee lohdutetuksi. Tunteiden ymmärtäminen itsessä ja toisessa onkin avain ristiriidoista toipumiseen. (Viinikka 2014, 8-9.)

Mentalisaatiokyky edistää hyvää perheen sisäistä kommunikaatiota sekä kykyä säädellä tervettä etäisyyttä ja läheisyyttä toisiin. Mentalisaatiokyvyllä on keskeinen merkitys turvallisen kiintymyssuhteen syntyyn, johon hyvä hoitosuhdekin pyrkii. Sen pohjalta yksilö rohkenee tutkia onnettomia ja vaikeitakin asioita elämässään ja uskaltautuu pohtimaan toisen ihmisen mieltä. (Pajulo ym. 2015.)

Hyvä vanhemmuus kuuluu myös mentalisaatioon, sillä sen avulla mahdollistuu moni ominaisuus kuten herkkyyys, tarkkuus lapsen viesteille vuorovaikutustilanteissa, mahdollisuus tulkita ja ymmärtää lasta riittävän usein oikein sekä lapsen mahdollisuus kiintyä turvallisesti vanhempaansa. (Pajulo ym. 2015.) Reflektiivinen kohtaaminen vahvistaa vanhemman itseluottamusta ja hän saa kokea omien ajatustensa ja kokemustensa olevan arvokkaita. Kun vanhempi saa kokemuksen empaattisesta kohtaamisesta, kuulluksi tulemisesta ja yhteisestä pohtimisesta kykenee hän eläytymään paremmin lapsensa kokemuksiin. (Viinikka 2014, 120.)

Lapselle reflektiivisen vanhemmuuden merkitys näyttäytyy vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistumisena. Lapsi saa turvallista ja hellää huolenpitoa ja hän tulee

kannatelluksi sekä kohdatuksi hankalissa tai ristiriitaisissa tilanteissa. Lisäksi lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys vahvistuvat ja hän tuntee olevansa arvokas sekä rakastettava omana itsenään. (Viinikka 2014, 120.)

5.4 Tunnetaidot työskentelytapana

Ensimmäisenä työskentelytapana ovat tunnetaidot. Ne ovat kykyä säädellä, havaita ja ilmaista omia tunteita. Ne ovat hyvän itsetuntemuksen ja mielenterveyden perusta sekä merkittävä voimavara elämässä. (YTHS 2021.) Monessa toiminnallisessa menetelmässä tulee esiin tunteet, ja tunnetyöskentelystä perhetyössä ja -kuntoutuksessa on teorian mukaan hyötyä.

Lapsen kasvaessa lämpimissä ja turvallisissa ihmissuhteissa tunnetaitoisuus harjaantuu. Esimerkiksi vanhemman ohjauksessa lapsi oppii voimakkaista tunteista levollisemmille vesille ja oppii rauhoittamaan itse itsensä, kun häntä ohjataan tietoisesti tunteiden kanssa luovimiseen sen hetkisiä ja tulevia tarpeita kuulostellen. (Kärkkäinen 2017, 20-21.)

Metsämieli-menetelmä on eräs tunnetyöskentelyyn liittyvä toiminnallinen menetelmä. Se perustuu luonnon hyvinvointivaikutusten sekä käyttäytymistieteisiin pohjautuvien erilaisien hyvinvointiharjoitusten yhdistelmään. Menetelmässä hyödynnetään luonnossa oleilemisen fyysisiä, psyykkisiä ja henkisiä hyvinvointivaikutuksia tietoisesti. Aktiivinen luontoympäristössä harjoittelu vahvistaa tahdon alaisia ja tahdosta riippumattomia hyvinvoinnin kulmakiviä. (Arvonen 2014, 35.) Metsämieli-menetelmä sopii yli 15-vuotiaille tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja hyvinvointitottumusten valmennusohjelmaksi. Menetelmä ei sovi sellaisenaan ihmiselle, jolla on todettu vakava mielenterveysongelma tai masennus. (Arvonen 2014, 36.) Menetelmää voi kuitenkin soveltaa käytettäväksi muiden hoitomuotojen lisäksi.

5.5 Taidelähtöiset menetelmät työskentelytapana

Toiseksi työskentelytavaksi valitsimme taidelähtöiset menetelmät, jotka sopivat hyvin tunteiden ilmaisun ja identiteettiä työskentelyn tueksi. Tällainen toiminta on hyvinvointia vahvistavaa ja toimii hyvin ennaltaehkäisevässä työskentelyssä. Toiminnalla pyritään tuottamaan vahvistavia ja positiivisia kokemuksia. Onnistumisen kokemukset ja hyvät hetket lisäävät voimavaroja ja vahvistavat itsetuntoa. Näillä ominaisuuksilla voi helpottaa elämässä vastaantulevien haasteiden kohtaamista. (Karjalainen 2019, 70.)

Kuvataidelähtöiset menetelmät ovat taidelähtöisiä, joissa keskeistä on tekemisen prosessi sekä sen herättämät tunteet ja ajatukset. Myös havainnointi vaatii harjoittelua. Esimerkiksi lapsen huomion suuntaaminen erilaisiin ympäristössä oleviin asioihin ja niihin huomion kiinnittäminen on tärkeää. Kun luonnossa ja omassa elinympäristössään oppii näkemään kauneutta ja kiinnostavia asioita, voi kasvaa aikuiseksi, joka kunnioittaa ja arvostaa ympäristöään. Erilaisten elämysten ja kokemusten tarjoaminen lapsille tulisi mahdollistaa, jolloin ne herättävät lapsessa ajatuksia ja mielikuvia. Lähtökohtana tällaiselle työskentelylle on aiheen tai kokemuksen hyvä olla lapselle itselleen merkityksellinen ja tärkeä, jolloin se syventää hänen itsetuntemustaan. (Karjalainen 2019, 75.)

Yksi kuvataidelähtöinen menetelmä on valokuvaus, jonka avulla pyritään löytämään jokapäiväisestä elämästä merkityksellisyys. (Bechinsky & Rauhanen 2011, 17.) Valokuva avaa ihmisessä olevia tiedostamattomia sekä muistojen kuvia. Kuvan tulkitsemiseen vaikuttaa missä sitä katsotaan, miksi, minkälainen katsojan senhetkinen mieliala on ja mikä on katsojan suhde kuvassa oleviin henkilöihin/asioihin. (Bechinsky & Rauhanen 2011, 13.) Valokuva saattaa mahdollistaa keskustelun asiakkaan kanssa henkilökohtaisemmista tunteista sekä ajatuksista ja valokuvan myötä on helpompi puhua aroistakin asioista etenkin, jos asiakkaan ja ohjaajan välille on syntynyt luottamuksellinen suhde (Bechinsky & Rauhanen 2011, 44).

Sosiaalialan työssä asiakkaan kanssa valokuvanottoa voidaan käyttää varsin laajasti. Jo hyvin pienikin lapsi osaa käyttää kameraa, kun häntä ohjeistetaan ja varataan siihen riittävästi aikaa. Kuvien ottamisessa tulee aina ottaa huomioon asiakkaan kehitystaso sekä hänen psyykkiset ja fyysiset kykynsä. (Bechinsky & Rauhanen 2011, 29.)

Kirjoittamisen tavoitteena taidelähtöisenä menetelmänä on saavuttaa positiivisia vaikutuksia kirjoittajaan. Kokeilemalla ja soveltamalla erilaisia tapoja kirjoittaa, löytyy paras

menetelmä kuhunkin tilanteeseen ja ohjattavalle sopivaksi. Kyse voi olla oman näkökulman tarkastelusta, voimaantumisesta tai oman elämän arvon ja merkityksen löytämisestä. Tekstin pituudella tai laadulla ei sinänsä ole merkitystä, koska tärkeintä on kirjoittamisesta syntyvä kokemus. (Karjalainen 2019, 119.)

Kirjoittamista voi toteuttaa joko ryhmässä tai yksin. Kirjoittamisen menetelminä voi toimia mm. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen, jonka tavoitteena on eletyn elämän dokumentointi ja oman elämän tarkastelu, päiväkirj kirjoittaminen, jota voidaan käyttää monien asioiden työstämiseen, kuten esimerkiksi tunteiden purkamiseen, kuvista kirjoittaminen ja sadutus. (Karjalainen 2019, 135.)

Improvisaatio taidelähtöisenä menetelmänä on hyvä keino oppia dialogisuutta, arkielämän vuorovaikutustaitoja, spontaanisuutta ja toisten hyväksyntää. Tyypillistä improvisaatiolle on spontaanisuus ja ennakkosuunnittelun puuttuminen. Tunteita ja mielenliikkeitä, sekä sisältöjä ei rajoiteta, mutta toiminta tapahtuu silti tiettyjen sääntöjen rajoissa. Estetiikka ja etiikka kulkevat käsikädessä improvisaatiossa, jossa nauru on tapa purkaa tabuja ja katsella maailmaa. Spontaani ja luova toiminta ei ole aikuiselle aina helppoa ja improvisaatio vaatiikin erityistä turvallisuutta. Kun suunnataan huomio pois tietoisesta, rationaalisesta kontrollista, on mahdollista päästä kosketuksiin alitajunnan kanssa. On helpompaa aloittaa harjoituksista, joissa ei puhuta tai heti liitytä muihin. Näin ohjaaja saa jokaisen kokonaisvaltaisesti mukaan. (Karjalainen 2019, 152.)

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Kehittämistyömme vaiheet ja sisällöt etenivät konstruktivisen mallin mukaisesti, jossa yhdistyi lineaarinen sekä spiraalimainen malli. Konstruktivinen malli sisältää erilaisia vaiheita; aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe sekä valmis tuotos. (Salonen 2013, 17-20.) Työmme pohjautui toimeksiantajamme tarpeelle kehittää arviointilomake sekä koota toimintamenetelmäkansio työväliseksi, perhekuntoutuksen prosessin sekä dokumentoinnin tueksi.

Työmme alkoi aineiston keräämisellä, lukemisella ja reflektomisella ottaen huomioon kaikkien materiaalien, tutkimusten, keskustelujen sekä kyselyiden vastausten ulottuvuudet. Tavoitteena oli ymmärtää aineiston todellinen sisältö ja saada kokonaiskuva kehittämisen aiheesta ja tarpeesta. Tämän vaiheen jälkeen mietimme prosessin rakennetta eli vaiheita, tilanteita, askelmia, uria, siirtymiä yms. muita tapahtumia (Anttila 2014). Lasten ja perhekuntoutuksen määritelmän selkiennyksen jälkeen perehdyimme lastensuojelullisiin elementteihin, jotka ohjasivat arviointilomakkeen työstämistä.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja se toteutui työelämälähtöisenä, jossa kehittämisprosessia tukevana tiedonkeruumenetelminä käytimme sähköistä kyselyä avoimilla kysymyksillä, dialogisia keskusteluja työntekijöiden kanssa, havainnointia sekä toimintaan osallistumista ja toiminnan ohjausta suunnittelemissamme menetelmissä ja harjoitteilla. Perhekuntoutusyksikön henkilöstön kanssa käyty keskustelut ja sovitut toimintatavat työn edistämiseksi loivat pohjan yhteistyölle kunnioittaen yksikön tarpeita ja näkemyksiä niin kehittämistyön aikana kuin lopullisen tuotoksen kohdalla. Sähköisen kyselyn vastausprosentti oli 50%, mutta vastaajien kokonaismäärä oli varsin pieni, eikä se vaikuttanut työmme lopputulokseen.

Aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, toimintaympäristön ja ajatuksen mukana olevista toimijoista sekä heidän sitoutumisestaan ja osallistumisesta työskentelyyn. Suunnitteluvaiheessa kuvaamme aineiston ja materiaalin hankintaa, aiheen rajaamista ja suunnitelman kirjoittamista. (Salonen ym. 2013, 17.) Keräsimme tiedostoon arviointiprosessityöskentelyä tukevia harjoitteita, jotka tukisivat Apilassa jo käytettävien menetelmien viitekehystä sekä vielä täydentäisivät niitä lisää. Toiminnallisia harjoitteita oli paljon saatavilla, joten arvioimme oman kokemuksemme perusteella keräämiemme harjoitteiden käytettävyyttä perhekuntoutuksen eri vaiheissa.

Toteutusvaihe kuvaa yhteistyötä toimeksiantajan ja perhekuntoutuksen työntekijöiden kanssa. Kehittämismenetelminä käytimme kokeilevaa toimintaa, jonka aikana perhekuntoutuksen henkilöstö testasi kansiota perhekuntoutustyöskentelyssä ja dialogisuutta palautteen saamisessa. Prosessin apuna käytimme kehittämistyömme aihealuetta lähinnä olevia aikaisempia tutkimusraportteja sekä teoretietoa. (Salonen 2013, 17;23.)

Viimeistelyvaihe johtaa valmiiseen tuotokseen, jossa tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa jatkui. (Salonen ym. 2013, 17.) Työmme konkreettinen tuotos oli kaksiosainen menetelmäkansio sisältäen perhekuntoutusprosessin arviointilomakkeen sekä toiminnalliset harjoitteet, jota viimeistelimme kuvin ja värein.

Taulukko 1. Kehittämistyön eteneminen

Maalis-huhtikuu 2021	keskustelut, perheryhmän seuraaminen, teoritiedon kerääminen	Toimeksiantaja, työntekijät, asiakkaat	aiheen valitseminen ja rajaaminen
Huhti- toukokuu 2021	yksittäiset keskustelut, materiaalin ja aineiston kerääminen	Harjoittelun ohjaaja, toimeksiantaja	Kehittämistyön suunnitelman kirjoittaminen ja hyväksyttäminen.
Kesäkuu 2021	palaveri, keskustelut	Toimeksiantaja, työntekijät	Toimeksiantosopimuksen tekeminen
Elokuu 2021	Kysely työntekijöille Menetelmien kerääminen, Työntekijöiden tapaaminen kuntoutusyksikössä, toimeksiantajan tapaaminen	Toimeksiantaja, työntekijät	Tietoperustan kirjoittaminen
Syyskuu 2021	Menetelmien testaaminen ja kehittäminen, palaveri	Työntekijät	Teorian kirjoittaminen, menetelmien valitseminen.
Loka- marraskuu 2021	Menetelmien testaaminen edelleen	Työntekijät, toimeksiantaja	Opinnäytetyön kirjoittaminen, arviointilomakkeen kehittäminen ja menetelmäkansion kokoaminen
Joulukuu 2021-Huhtikuu 2022	Palaveri, keskustelu, menetelmäkansion testaaminen Opponointi	työntekijät, toimeksiantaja, asiakkaat.	raportti ja kansion viimeistely
Toukokuu 2022	Opinnäytetyön ja kansion esittäminen	Toimeksiantaja, työntekijät, tekijät, ohjaaja, opiskelijat	Työn palauttaminen, kypsyysnäyte, työn esittäminen

Aloitus- Suunnittelu

Toteutus- Viimeistely

Valmis

6.1. Työn suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa perehdyimme perhekuntoutusta koskeviin materiaaleihin, lakeihin ja tutkimuksiin. Käyttämämme materiaali oli meille käyttökelpoista ja sitä löytyi tarpeisiimme riittävästi. Rajasimme työmme koskemaan perhekuntoutustyön prosessia ja menetelmiä keskittymällä lapseen sekä perheen arvioimiseen.

Aloitimme arviointilomakkeen kehittämisestä perhekuntoutusprosessia tukevaksi, koska dokumentointi kuuluu osana lastensuojelun ja perhekuntoutuksen työvaiheisiin. Asiakastyöhön osallistuvat työntekijät ovat velvollisia kirjaamaan tarpeelliset ja riittävät faktatiedot ja arviointilomakkeen tuli tukea asiakasdokumentointia.

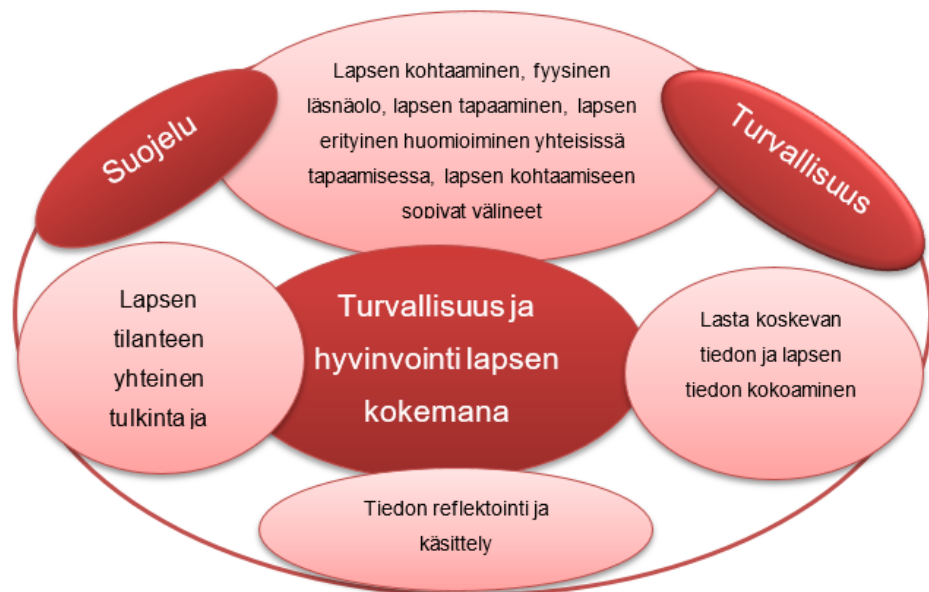
Syksyllä 2021 tutustuimme perhekuntoutusyksikön iltaryhmätoimintaan, jossa vanhemmat tekivät ohjatusti rentoutusharjoituksia. Vuorovaikutuksellisuus oli tärkeimmässä roolissa asiakkaan ja työntekijöiden välillä. Tapasimme myöhemmin koko työyhteisön ja ryhmässä keskustelu avasi heidän näkemyksiään työhön sopivista harjoitteista ja toiveistaan saada monipuolisempia harjoitteita käyttöön.

Toiminnallisten menetelmien harjoitemateriaalia oli paljon saatavilla. Laadimme työntekijöille sähköisen kyselyn toiveista ja kokemuksista harjoitteiden käytöstä, joka ohjasi harjoitteiden valitsemista. Käytimme kyselyyn KyselyNetti-ohjelmaa, jota saimme käyttää kuukauden ajan maksutta. Tämän vuoksi vastausaikaa kyselyyn oli 4 viikkoa. Vastausten perusteella toiminnalliset menetelmät olivat työssä tuttuja ja käytettyjä. Toiveena oli saada työhön uusia välineitä ja siksi valitsimme kansioon luonnossa toteutettavia harjoitteita. Toiveena oli tuoda myös voimauttavaa valokuvausta harjoitteisiin. Itse voimauttavan valokuvauksen harjoitteita emme kenneet kansioon tuomaan, koska totesimme siihen tarvittavan kohdennettua koulutusta. Valokuvausta on mahdollista muutoin käyttää ohjaustilanteissa, jota olemme menetelmäkansion harjoitteissa ohjeistaneet. Muita harjoitteita valitsimme oman kokemuksemme sekä kiinnostuksen pohjalta.

Arviointilomakkeen kehittämiseen tarkoitettu materiaali oli toimeksiantajamme mukaan heille liian monimutkainen ja toiveena oli muokata se yksinkertaisemmaksi ja helpommaksi käyttää. Yksinkertaistimme, muokkasimme ja lyhensimme materiaalia yhteistyössä perhekuntoutuksen henkilöstön kanssa. Kävimme keskustelua paljon sähköpostin välityksellä ja hyväksytimme lomaketta työyhteisössä säännöllisesti päästäksemme jatkamaan työtämme. Säilytimme lomakkeen yläotsikot ja

yksinkertaistimme niiden alla olevia kysymyksiä huomioiden osion kokonaisuuden. Lopputuloksena teimme lomakkeen, joka sisältää kahdeksan eri osa-alueetta. Osiot ohjaavat kokonaisvaltaisesti kuntoutuksen arvioinnin prosessia edeten systemaattisesti lopun yhteenvetoon. Työskentelyssä voi palata takaisinpäin, mikäli tarve sen vaatii.

Arviointilomakkeessa lapsilähtöisyys on huomioitu esimerkiksi Nallehaastattelulla (Hytönen 2012, 57-59) ja perheen yhteisillä keskusteluilla sekä lapsille kohdennetuilla kysymyksillä. Lapsi nähdään arviointiprosessissa keskeisessä roolissa, aktiivisena toimijana, jonka kanssa pyritään rakentamaan ymmärrystä hänen kokemastaan todellisuudesta, toiveista ja ajatuksista. Lapsen toimijuus tarkoittaa arvioinnin aikana lapsen kohtaamista, tiedon kokoamista lapsesta sekä yhdessä tekemistä lapsen kanssa. Se tarkoittaa myös tiedon reflektointia ja sen yhteistä tulkintaa eri toimijoiden kanssa. (Kumpulainen 2016.) Alla oleva kuvio osoittaa ja selventää lapsen arvioinnin kokonaisuutta.



Kuva 1. Lapsen arviointi: Kumpulainen 2016

6.2 Työstövaihe

Työstövaihe oli pisin ja haastavin vaihe työn tekemisessä. Työstövaiheessa työskentelemme kohti sovittua tavoitetta, tuotosta, joka sisältää arviointiprosessiin kuuluvan lomakkeen ja siihen kuuluvat harjoitteet. Vaihe vaati paljon suunnitelmallisuutta, sitoutumista sekä vuorovaikutuksellisuutta myös toimeksiantajan kanssa. Työstövaiheessa kirjoitimme myös opinnäytetyömme teoriaosuutta. Keräsimme arviointilomakkeen osioiden ohjaamana menetelmäkansioon paljon erilaisia toiminnallisia harjoitteita tukemaan prosessia Apilan työotteiden mukaisesti.

Valitsemamme harjoitteet olivat toiminnallisia, vuorovaikutuksellisia, lapsilähtöisiä sekä taidelähtöisiä, joiden avulla voidaan tukea perheenjäsenten vuorovaikutusta, harjoitella arjen taitoja sekä säännöllisen päivärytmin vakiinnuttamista. Työstövaiheessa suunnitelimme myös värikoodauksen menetelmäkansioon, jotta harjoitteet ovat helposti löydettävissä ja valittavissa kansiota prosessin aikana. Tästä kysyimme myös mielipiteen toimeksiantajalta ja saimme hyväksynnän ideallemme. Työstövaiheeseen kuului myös menetelmäkansion testaaminen kokonaisuudessaan perhekuntoutusyksikössä. Vallitsevan koronatilanteen, karanteeni- sekä eristystilanteiden vuoksi testaaminen oli haasteellista toteuttaa Apilan perhekuntoutusyksikössä. Itse emme päässeet kansiota testaamaan, mutta työntekijät pääsivät ja antoivat siitä hyväksyvää palautetta. Lisähaastetta toivat myös tietotekniset ongelmat, joita koimme lähettäessämme materiaaleja sähköisessä muodossa toimeksiantajallemme. Apilan henkilökunnan tulostaessa kansion materiaalia, puuttui siitä mm. sivunumerot ja kansion lopussa oli pelkkiä tyhjiä sivuja. Syytä tähän tulostusongelmaan ei löytynyt, mutta lopulta tulostus onnistui, ja kansiota päästiin testaamaan konkreettisesti Apilassa.

Palutteen saimme sähköpostitse. Varsinaisia korjausehdotuksia emme saaneet, koska toimeksiantajamme oli varsin tyytyväinen menetelmäkansioon kokonaisuudessaan ja työntekijöiden mielestä kansiossa oli laajasti erilaisia, heille uusia harjoitteita. Päihde- ja talousasioiden selvittelyyn kaivattiin kuitenkin harjoitteita, jonka vuoksi lisäsimme uuden Mielenterveyden käsi-harjoitteen, joka on vuonna 2021 päivitetty. Näin puheeksi ottaminen asioista helpottuu.

6.3 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Opinnäytetyössämme viimeisenä tehtävänä oli viimeistellä sekä kehittämishankeraportti sekä kehittämistuotos. Viimeistelyvaiheessa tekstiä hiottiin ja karsittiin (Salonen 2013, 18). Viimeistelimme menetelmäkansion ulkonäköä, tulostimme sen värillisenä ja toimittimme sen kansiossa toimeksiantajalle perhekuntoutusyksikköön. Kansiossa on 86 sivua ja toivomusten mukaisesti teimme yksikölle sekä kirjallisen että sähköisen kansion.

6.3.1 Arviointilomake osana kansiota

Kansion alussa on kehittämämme arviointilomake, joka auttaa tunnistamaan voimavarat ja arvioimaan, missä perhe tarvitsee enemmän tukea. Arviointilomake tulostetaan jokaiselle perheelle, johon kirjataan keskusteluissa esiin tulleita asioita. Jokaiseen osioon voi palata vielä laitosten kuntoutuksen tai kotiinpäin tehtävän kuntoutuksen aikana. Värikoodasimme otsikot arviointiosia-alueittain ja niihin liittyvät harjoitteiden nimet merkitsimme osiota vastaavilla väreillä esim. Arki perheessä- sinisellä ja Riitojen ratkaisu ja hallinta- punaisella.

Perhekuntoutus alkaa ”Tilannekartoituksella”, jota kuntoutukseen tuleva perhe työstää ilman ohjaajaa. Perhe miettii omia vahvuuksiaan, haasteitaan ja huoliaan ja kirjaa mietteitään sille varatulle paikalle. Esimerkki kysymyksiä ovat; Miten vahvuudet, haasteet ilmenevät perheessä ja mitä vaikutuksia niillä on?

Tämän jälkeen ohjaaja liittyy työskentelyyn ja prosessi jatkuu Arki perheessä-osiolla. Tässä osiossa työstetään ja pohditaan perheen arkea mm. miten kotityöt ja taloudelliset asiat jakaantuvat perheessä. Kysymyksiä ovat mm. kuka vastaa lapsista ja onko perheen sisäiset työt jakautuneet oikeudenmukaisesti? Aiheuttaako arjessa jokin huolta?

Riitojen ratkaisu ja hallinta -osiossa paneudutaan perheen erimielisyyksiin ja riitoihin. Pohditaan miten ne vaikuttavat yksilöihin tai perheeseen ja mikä on lapsen osuus/osallisuus riidoissa? Vanhemmuus -osion otsikko on merkitty ruskealla värillä ja kyseisessä

osiossa mietitään kuinka edistää lapsen kehitystä sekä kiintymyssuhteen luonnetta. Käydään läpi lasten hoitoa, ohjausta ja rajoittamista.

Perheen kommunikaatio -osio on otsikoitu harmaalla värillä ja osiossa pohditaan, miten ja millä tavoin kaikki voivat osallistua perheen kommunikointiin, kuuntelevatko lapset ja vanhemmat toisiaan? Kuinka lapset kommunikoivat keskenään ja millaista sanaton viestintää perheessä on? Perheen tunne-elämä -osiossa (tumman vihreä) pohditaan miten vanhemmat ja lapset näyttävät tunteitaan toisilleen tai sanoitetaanko tunteita? Miten perheen keskinäinen arvostus ilmenee ja kuinka vanhemmat reagoivat lastensa tunteisiin?

Perhesuhteet on otsikoitu tummemman ruskealla ja osiossa pohditaan parisuhdetta, vanhemman ja lapsen välistä suhdetta molemmilta näkökulmilta sekä sisaruussuhdetta. Pohditaan minkälaiset ovat perhesuhteet, mitä hyvää ja mitä vaikeuksia? Ilmeneekö mustasukkaisuutta ja miten? Tai onko suhde luotettava?

Perheen identiteetti -osiossa (vaalean vihreä) käydään läpi vanhemman ja lapsen rooleja. Löytyykö erilaisuutta ja samanlaisuutta? Eroaako tytön ja pojan kasvatusta tai kuinka lapsen omatoimisuutta tuetaan? Arvostetaanko perheessä toinen toistaan sekä aikuisia, että lapsia.

Kansiosta löytyy myös noin viisivuotiaille lapsille kehitetty Nallehaastattelu, jonka olemme lisänneet helpottaaksemme lapsen osallistumista edellä esitettyihin osioihin. Nallehaastattelu lisää lapsen tietoisuutta itsestään sekä edistää lapsen kuulluksi tuleamista ja omien ajatusten ja mielipiteiden ilmaisua. Nallehaastattelussa myös muut perheen lapset opettelevat toisen kuuntelemista. Lapsi voi miettiä annettuihin kysymyksiin kuten taidot, tunteet, perheenjäsenet, etukäteen vastauksia oman vanhemman kanssa. Haastattelutilanteessa ohjaaja ottaa roolin Nallena eli pehmo- tai käsinukkenalle kädessään hän haastattelee lasta, kysymys kerrallaan edeten haastattelurakenteen mukaan, joka löytyy menetelmäkansiosta. Mikäli lapsi on hyvin jännittynyt tai ei muista jotain, niin Nalle voi auttaa lasta kurkistamalla vastauksen haastattelupaperista. Nalle voi keventää haastattelun tunnelmaa kommentoimalla aihetta, kuten "Kuulostaapa hyvältä. Minäkin pidän makaronilaatikosta." Haastattelun lopuksi Nalle kiittää lasta ja lapselle annetaan aplodit/halauksen. (Hytönen 2012, 57-59.)

Lopussa työskentelystä tehdään yhteenveto eli Perheprofiili, johon kootaan perheen tunnistetut ongelmat, tiedot perheen toimintakyvystä, vahvuuksista ja vaikeuksista. Työnte-

kijä pohtii perheen vuorovaikutuskuvioita ja millainen vaikutus niillä on lasten kehitykseen ja hyvinvointiin. Pohditaan kuinka tietoisia vanhemmat ovat perheen vaikeuksista, miten ne vaikuttavat lapseen tai ovat vanhemmat kykeneviä ottamaan tarvittavaa vastuuta. Työntekijä/työntekijät tarkastelevat perheen viitekehystä. Onko tukiverkostoa, sukulaisia. Tarvitseeko vanhemmat tukea menneiden suhteiden/tapojen käsittelemiseen. Perheellä on mahdollisuus kommentoida ja tuoda näkemyksensä esiin, jotka kirjataan lomakkeeseen tai piirretään karttana, mikäli se helpottaa kokonaisuuden hahmottamista. Yhteisesti työntekijän kanssa voidaan kirjata perheen tulevaisuuden tavoitteita.

Perheprofiiliin tuloksena pohditaan kuinka lapsen tai nuoren tarpeet kohtaavat, kun perheen vaikeudet ja vahvuudet huomioidaan. Määritellään seuraavat työtavoitteet ja määritellään yksittäiset muutokset perheen toiminnassa huomioiden tavoitteiden saavuttamisen todennäköisyys.

6.3.2 Toiminnalliset harjoitteet prosessin tukena

Kansioon valitsemamme toiminnalliset harjoitteet ovat monipuolisia ja selkeitä soveltaa käyttäjän sekä ohjattavien mukaan. Valitsimme harjoitteet niiden tarkoituksen mukaisiin osioihin, mutta moni harjoite sopii eri tilanteisiin sekä monenlaiseen työskentelyyn. Harjoitteiden tarkoituksena on havainnollistaa perheen tilannetta sekä perheelle että työntekijöille ja saada perhe oivaltamaan harjoitteiden avulla muutoksen/muutosten tarvetta.

Toiminnallisia menetelmiä Arki perheessä -työskentelyn tukena ovat mm. Itsetuntemuksen laiva (Peda.net 2021a), Temperamenttitoteemi (Mieli ry 2021a), Kolmen talon menetelmä (Ahola 2020) ja Mielipuu-harjoitteet (Arvonen 2014, 61). Mielenterveyden käsi-harjoite on päivitetty tähän päivään ja siihen on lisätty päihteiden käyttö sekä talous ja siihen liittyvät asiat. Harjoitteiden avulla pohditaan omia unelmia, niiden jarruja, luonnon merkitystä hyvinvointiin ja opetellaan ymmärtämään sekä itseä että ympärillä olevia ihmisiä. Harjoitteet toimivat hyvinä puheeksi ottamisen välineinä. (Mieli ry vihko 2021.)

Toiminnallisina harjoitteina riitojen ratkaisussa on kaksi erilaista rooliharjoitusta. Ensimmäisessä harjoitteessa perhe valitsee ohjaajan avulla tilanteen, jonka he esittävät. Periaatteena on, että valitun tilanteen päähenkilö toimii tilanteessa vastaroolissa ja valitsee itseksensä jonkin toisen henkilön perheestä. Tälle toiselle henkilölle annetaan kuitenkin toinen identiteetti, jolloin voidaan käyttää niin sanottua roolisuojaa. Lähtötilanne on siis todellinen mutta improvisaatio on sallittua. Esityksen jälkeen tehdään kysymyksiä esim. ”tarvitseeko joku apua” tai ”ketä kohtaan tuntee sympatiaa”. Lopuksi roolit vielä ravistellaan pois ja tilanne on rauennut ja selvinnyt. (Karjalainen 2019, 183.) Toinen harjoite on

Avaruuskoti -roolipeli, joka on suunniteltu tukemaan vanhemmuutta sekä parantamaan ja vahvistamaan perheen sisäistä viestintää sekä tunnetaitoja. Pelin tarkoituksena on tukea vanhemman itsetuntoa perheen johtotehtävissä sekä arjessa pärjäävyyttä. Lyhyesti kuvattuna pelissä perhe toimii avaruusaluksen miehistönä, jossa jokaiselle jaetaan korjaustehtäviä. Perheenjäsenet harjoittelevat miten tunteista ja asioista keskustellaan rauhallisesti ja rakentavasti. Pelin lopussa käydään keskustelu, jossa jokainen peliin osallistunut perheenjäsen saa puhua ja reflektoida pelin vaikutuksia. (Mieli ry 2021b.)

Vanhemmuus -osion yhdeksi harjoitteeksi valitsimme Vanhemmuuden roolikartan, joka auttaa hahmottamaan, mistä eri osatekijöistä vanhemmuus koostuu, hahmottamaan perheen ja lapsen kokonaistilannetta sekä löytämään yhteisen näkemyksen, kuinka työskentelyä tulee priorisoida ja aikatauluttaa. Karttaa voidaan käyttää myös työntekijän oman työn suunnitteluvälineenä. (Rautiainen 2001, 61.)

Perheen kommunikaatiota työstettäessä valitsimme harjoitteiksi Voimavarojen talon (Mieli ry2021c), Voimavara-auringon (Enqvist, Eskola, Sundberg 2010) sekä perheteh- täviä kuten palikkalinnan rakentamisen (Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii).

Kaikissa valitsemissamme harjoitteissa perheen tulee keskustella keskenään ja jokainen perheenjäsen saa tulla kuulluksi. Tällä tavoin harjoitteet tukevat perheen kommunikaation lisääntymistä. Perheen tunne-elämän työstämiseen valitsimme mm. Tunteiden sanoitus harjoitteen, jossa pysähdytään ja kohdataan tunne (Fäldt 2020). Lehtimiesleikki harjoitteessa ohjaaja on toimittaja roolissa ja tekee perheen ajatuksista ja kokemuksista elämänkerrallisen haastattelun. Lopuksi haastateltavat tarkastavat haastattelun ja tekevät siihen muutoksia toivotulla tavalla. Lasta/perhettä arvostava haastattelu on vuorovai- kutuksellisuuden muoto, ja siitä syntyvä ”lehtijuttu” merkityksellistää lapsen ja perheen kokemuksen sekä heidän ajatuksensa (Karjalainen 2019, 137).

Tässä osiossa tutkitaan myös tunteita kehossa rauhoittumisharjoituksilla. Lasten moti- vaatiota on pyritty kohottamaan hauskoilla Tatu ja Patu -tunnekorteilla (Peda.net 2021b). Yksi harjoitus on Oman elämän puu, jossa pohditaan yhdessä ohjaajan kanssa, miten valittu puu muistuttaa perheessä olevia yksilöitä, unelmia, historiaa ym. (Latvanen 2018).

Perhesuhteet-osion toiminnallisiksi harjoitteiksi valitsimme verkostokartan vanhemmille (Eteva 2022) ja merkityksellisten ihmissuhteiden omenapuun (Talentia-lehti 2017) erityi- sesti lapsille sekä lähemmäs käsi -harjoitteen, vaikka lapselle tai nuorelle vanhemman avustamana (Lahtinen & Särkiö 2016, 65).

Harjoitteiden avulla tarkastellaan perheen ja lasten läheisiä ihmisiä. Meidän perheen lähimetsä -harjoite on myös eräänlainen verkostokartta. Tarkoituksena on kartoittaa perheen henkilökohtaisia läheisiä ihmisiä sekä löytää läheisille konkreettinen tehtävä. Harjoitteen avulla on mahdollista löytää, miten läheiset voivat olla avuksi perheelle ja tukea vanhemmuutta. (Lahtinen & Särkiö 2016, 66.) Voimavarakeskeisen kuvan avulla mahdollistuu koko perheen vahvistaminen. Työskentelyn aikana on tarkoitus työstää läheispuhetta yhdessä perheenjäsenten kanssa. Yhtenä harjoituksena on myös tehdä lista esim. itselle tärkeistä ihmisistä, asioista, paikoista. (Karjalainen 2019, 134.)

Perheen identiteettiä työstettäessä toiminnallisiksi harjoitteiksi valikoitui perheen sukupuun tekeminen yhdessä käyden läpi aikaisempia elämäntilanteita esim. vanhempien lapsuutta. Harjoitteessa puhutaan menneisyyden kokemuksista ja mietitään, miten menneitä selviytymiskeinoja voisi nyt hyödyntää. (Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii.) Perhe askarteleo itselleen voimanaamiot, joiden tarkoitus on kuvastaa omaa persoonallisuutta ja sitä, minkälaisia ominaisuuksia toivoisi lisää. Esimerkiksi rohkeutta, kärsivällisyyttä tai rauhallisuutta. Lopuksi kaikki laittavat omat tekemänsä naamiot kasvoilleen, niistä keskustellaan ja jokainen saa kertoa omasta työstään sen verran kuin haluaa. (Karjalainen 2019, 73.)

Kansiossa on useita perhetehtäviä, joiden avulla ohjaaja voi arvioida perheen sisäistä viestintää. Perhetehtävissä perhe voi toimia vuorovaikutuksessa luontevammin kuin haastattelussa. Kansion loppuun on kerätty muutamia toiminnallisia harjoitteita kuten vanhemmuuden keskustelukortit vuorovaikutuksen tueksi. Lisäksi lopusta löytyy tulos-tettavaa materiaalia.

6.4 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämämme menetelmäkansio on tulos kovasta työstä ja hienosta yhteistyöstä niin tekijöiden kuin Apilan henkilökunnan ja toimeksiantajan kanssa. Kansiota saa toimeksiantajan luvalla jakaa muidenkin käyttöön, joten salaisesta asiakirjasta ei ole kyse.

Kehittämistyömme aikana olemme toimineet luotettavasti ja yhteistyötahoja kunnioittaen. Olemme toimineet avoimesti ja rehellisesti sekä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Henkilötietoja työaikana ei käsitelty eikä dialogisten keskustelujen, havainnoinnin, kyselyn tai toimintaan osallistumisen kautta saatuja havaintoja ja tietoja dokumentoitu millään tavoin. Tutkimuslupia emme työssämme tarvinneet. Huomioimme yksityisyyden suojan sekä alaikäisten kanssa toimimisen periaatteet. Toimimme toimeksiantajamme kanssa hyvässä yhteistyössä ja avoimesti tietojamme jakaen. (Arene 2020, 7;9.)

7 YHTEENVETO

Opinnäytetyön tekeminen on ollut työelämälähtöistä ja työn tuloksena syntyi konkreettinen, selkeä, monipuolinen ja visuaalisesti vetoava menetelmäkansio, jota perhekuntoutusyksikkö voi käyttää työssään perhekuntoutuksen jokaisessa vaiheessa, mutta etenkin perhearviointiprosessin tukena. Menetelmäkansio tuo perhekuntoutustyöhön näkyvyyttä, jolloin työntekijät pystyvät peilaamaan perheen tilannetta erilaisten harjoitteiden avulla. Perhekuntoutuksessa perheestä annetaan sosiaalitoimelle kuukausittain raporttia etenemisestä, joka perustuu näyttöön. Näin ollen kansion hyöty ja käyttö työvälineenä korostuu.

Tuotos tehtiin alusta loppuun hyvässä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tekeminen on vaatinut hyvää vuorovaikutusta sekä dialogia ja pohdintaa eri toimijoiden kanssa, mm. Turun Amk:n opettajan ja oppilaiden, perhekuntoutusyksikön työntekijöiden sekä asiakkaiden kanssa. Heidän palautteensa ja tukensa merkitys on ollut suuri.

Tavoitteenamme oli selkeä ja konkreettinen kansio monipuolisilla harjoitteilla, se toteutettiin ja tavoite saavutettiin. Kansio on perheen ytimeen keskittyvä, mutta hyvällä vuorovaikutuksella ja arviointilomakkeen kysymyksillä sitä voidaan soveltaa ja laajentaa perheen taloudenhallintaan tai päihteiden käytön problematiikkaan. Käytännöllistä menetelmäkansiota on mahdollista ajan kuluessa kehittää lisää.

Kehittämistyöhön meni kauemmin kuin suunnittelimme. Haasteita oli ajankäytössä sekä epidemian aiheuttamissa tilanteissa. Emme itse päässeet testaamaan kansiota perheiden kanssa COVID-19 pandemian aiheuttamien sairastumisten vuoksi. Asiakasperheitä oli vähän, jonka vuoksi koko kansion testaamista ei työn aikana päästy tekemään. Työmme eteni haasteista huolimatta ja totesimme, että kehittämistyö ottaa aikaa ilman haasteitakin. Työ oli mielekästä ja työskentelyprosessin avaaminen oli opettavainen kokemus työn tekijöille. Totesimme myös, kuinka monimuotoisia harjoitteita on käytettävissä ja löydettävissä. Käytännössä työntekijät käyttävät niitä harjoitteita, jotka he kokevat heidän työskentelynsä sopiviksi ja, jotka sopivat juuri valitulle asiakkaalle. Perhepelit, kuten avaruuskoti-peli, vaativat perheeltä heittäytymistä ja toisaalta työntekijöiltä motivoimista pelin toteuttamiseen.

7.1 Kehittämisehdotukset

Jatkossa kehittämisehdotuksena voisi olla mm. menetelmäkansion käyttäminen osana prosessiin perehdytystä uusille työntekijöille. Samoin harjoitteita tehdessä voitaisiin käyttää lisänä videointia. Videoinnin avulla perhe voisi harjoitteen jälkeen yhdessä ohjaajan kanssa katsoa ja reflektoida omaa toimintaansa, joka on omiaan lisäämään osallisuutta perhetyössä. Myös virtuaalisissa tiloissa harjoittelua voitaisiin lisätä kansioon harjoitteiksi. Ne tulevat olemaan tulevaisuudessa varsin paljon käytettyjä menetelmiä.

Toimeksiantajan toiveena oli, että muutkin voisivat hyötyä arviointiprosessista ja tukevista harjoitteista. Tämän vuoksi kansio voidaan jakaa julkiseksi. Kansioon on koottu harjoitteita monipuolisesti, joten se tekee siitä monikäyttöisen myös muidenkin asiakasryhmien kanssa työskentelyyn.

Perhekuntoutuksen ympäristöä voitaisiin hyödyntää enemmän. Esimerkiksi ulkoilu, luonto ja niiden hyvinvointivaikutukset voisivat jatkossa näytellä isompaa osaa perhekuntoutustyössä. Turvallisen ympäristön luominen sisällä ja ulkona on tärkeää, ja ne luovat hyvät edellytykset toiminnallisiin harjoituksiin heittäytymiselle ja hyvien tulosten saavuttamiselle.

LÄHTEET

Alatalo M, Lappi K, Petrelius P. 21/2017. Lapsikeskeinen suojelu ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa. Kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä. Työpaperi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. Saatavilla myös https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134616/URN_ISBN_978-952-302-859-3.pdf?sequence=1

Arene ry .Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Saatavilla https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Anttila P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Viitattu 6.6.2021. Saatavilla <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#8.2.2.5%20Laadullisen%20aineiston%20analyysi>

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Bechinsky, M. & Rauhanen, P. 2011. Valokuvaus ja valokuvan käyttö sosiaalityössä: Menetelmiä lastensuojelu- ja mielenterveystyöhön. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120417141>

Bentovim A. Bingley Miller L. 2019. Perhearviointiopas. Suomen mielenterveysseura r.y. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Enqvist J. Eskola T. Sundberg E-K. 2010. Friski työkirja- Vastuullinen aikuisuus. Turun Amk. Opinnäytetyö. Sosiaalipalvelutyö. Saatavilla <https://manualzz.com/doc/o/hi1ig/-a-min%C3%A4-ja-sosiaalinen-verkostoni>

Eteva.fi. 2021. Saatavilla <https://www.eteva.fi/ajankohtaista/projektit-ja-hankkeet/2021/6/silta-hankkeessa-tapahtuu---verkostokartta-tyokaluna/>

Fäldt S. 2020. Ota hankalat tunteet haltuun. Työhyvinvointi. Saatavilla <https://bravers.fi/tyohyvinvointi/ota-hankalat-tunteet-haltuun/>

Hytönen E. 2012. Kasvunkansio osana päiväkodin arkea. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää. Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44436/Kasvunkansio%20osana%20paivakodin%20arkea.pdf?sequence=1>

Karjalainen, A. L., Heimonen, K., Huhtinen-Hildén, L., Iivanainen, S. & Öystilä, S. 2019. Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivisto K. 2019. Ohjaus ja dialoginen vuorovaikutus hoitotyössä. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut issn 1798-2022. ePooki 65/2019. <http://www.oamk.fi/epooki/2019/ohjaus-ja-dialoginen-vuorovaikutus-hoitotyossa/>

Kumpulainen K. 2016. Monitoimijaisen arvioinnin lähtökohtia ja periaatteita. Viitattu 16.1.2022. Saatavilla https://www.lapepohjoissavo.fi/media/lastensuojelu/kumpulainen_monitoimijaisen-arvioinnin-lahtokohtia-ja-periaatteita-18.4.2018.pdf

Kärkkäinen K. 2017. Vahvista lasta. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Lahti J. Kohtaavan asiakastyön perusteet. Pakolaistaustaisten ohjaus-hanke. Viitattu 1.6.2021. Saatavilla <https://kotouttaminen.fi/documents/3464316/3464728/Kohtaavan+asiakasty%C3%B6n+perusteet.pdf/6c519fe6-8b9b-0d1d-ab6c-c9d8b166d341/Kohtaavan+asiakasty%C3%B6n+perusteet.pdf?t=1608623692496>

Lahtinen P. Särkiö H.(toimittanut). 2016. Lapsen läheissuhteiden vahvistaminen lastensuojelussa. Opas esimiehille ja työntekijöille. Pesäpuu ry, Lähemmäs-projekti. Jyväskylä: Grano Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Ajantasainen lainsäädäntö. Saatavilla www.finlex.fi

Lastensuojelulaki 417/2007. Ajantasainen lainsäädäntö. Saatavilla www.finlex.fi

Mieli ry. 2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Mieli ry. 2021a. Itsetuntemuksen toteemi. Saatavilla <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/temperamenttitoteemi-tehtava-koululaisille/>

Mieli ry. 2021b. Avaruusalus koti. Saatavilla [file:///C:/Users/marik/Downloads/Avaruusalus-koti%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/marik/Downloads/Avaruusalus-koti%20(1).pdf)

Mieli ry. 2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/live-action-perhepelit/>

Mieli ry vihko. 2021. Hyvää mieltä ohjauksesta-vihko. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen Mielenterveys ry:SpinPress

MLL. 2021. Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Lastensuojelullinen perhekuntoutus. Saatavilla https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/lastensuojelullinen_perhekuntoutus

Niemi-Järvinen P.(toim.) 2018. Iskä, äiskä, oma hoitsu ja mä siltaa rakentamassa. Perhekeskeisen asiakastyön käsikirja lastensuojelun ammattilaisille. Pelastakaa Lapset ry. Julkaisusarja n:o 26. Saatavilla <https://www.hanemedia.com/SILTA/>

Näkki P. Sayed T.(toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Oja N. 2017. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työtapa oman työ- ja elämäntyytyväisyyden tautalla. Työn ja hyvinvoinnin maisteriohjelma Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101635/GRADU-1498469519.pdf?sequence=1>

Peda.net. 2021a. Itsetuntemuksen laiva. Saatavilla <https://peda.net/orimattila/peruskoulu/kl2/hu2/2019-2020/ph/hmvv4/ill5/iltl:file/download/d955da84f9d94f214da53e30894380b5a7fe6ff2/Itsetuntemuksen%20laiva.pdf>

Peda.net. 2021b. Seutukunnan erityisopettajat. Saatavilla [Tatu ja Patu- tunnekortit.pdf](https://peda.net/erityisopettajat/Tatu_ja_Patu_tunnekortit.pdf)

Pajulo M. Salo S. Pyykkönen N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Pienryhmäkoti Apila 2022. Viitattu 21.2.2022. Saatavilla <http://www.pienryhmakotiapila.fi/perheyksikk>

Psykologiaa 2021. Viitattu 18.10.2021. Saatavilla <https://psykologiaa.wordpress.com/>

Rautiainen M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. 2, syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opettajille, opiskelijoille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun 72 puheenvuoroa. Tampere: Juvenes Print Oy. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Saatavilla www.finlex.fi

Suomen kansanopistoyhdistys. Finlands högskolförening. Ohjauksen työmenetelmiä. Viitattu 16.2.2022. Saatavilla <https://peda.net/kansanopistot/sky/sospeva/sospevaohjaus/ot>

Talentia 2017. Sosiaalialan eettiset ohjeet. Viitattu 26.4.2022. Saatavilla <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Unicef 2022. Lapsen oikeudet. Viitattu 26.4.2022. Saatavilla <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>

THL. 2021 a. Viitattu 5.9.2021. Saatavilla https://thl.fi/documents/920442/2940835/Sosiaalihuollon_palvelutehtavakohtaiset_palveluprosessit_v2.pdf/944b8db7-8e69-4a5e-b97a-0e23976f6eff%20

THL. 2021b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 5.5.2021. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus>

THL. 2022a. Laki ja oikeuskäytäntö. Viitattu 38.4.2022. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/laki-oikeuskaytanta>

THL. 2022b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 24.2022. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi>

Viinikka A (toimittanut). Kalland M(kirjoittanut).2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen kirjapaino

Törrönen M. Pärnä K. Olsson K. 2010. Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Porvoo: Bookwell.

Vilén M. Leppämäki P. Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY, Oppimismateriaalit Oy.

Viinikka A. (toim.). Kalland M. (kirj.). 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tampere: Hämeen kirjapaino.

Yths. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2021. Viitattu 1.6.2021. Saatavilla <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Sähköisen kyselyn kysymykset

- 1) Millaisia erilaisia menetelmiä käytät perhekuntoutuksessa? Jos, et käytä, niin miksi et?
- 2) Millaiset menetelmät olet kokenut toimiviksi perhekuntoutuksessa?
- 3) Millaisia uusia menetelmiä haluaisit käyttää tai mihin kategoriaan toivoisit lisää materiaalia? esim. luonto, tunne, tietoisuus

PERHEKUNTOUTUS- YKSIKKÖ



- **TOIMINTAMENETELMÄKANSIO** -

Esittely

Menetelmäkansio on Turun Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyö (kevät 2022), jota on koostettu yhteistyössä perhekuntoutusyksikkö Apilan henkilöstön kanssa perhekuntoutusyksikön työvälineeksi.

Kansio sisältää perhekuntoutuksen arviointilomakkeen sekä erilaisia harjoitteita kuntoutuksen prosessin työstämiseksi, edistämiseksi ja dokumentoinnin tueksi. Arvioinnissa painotetaan perheen voimavaroja ja toimintakykyä. Se auttaa toimivan työskentelysuhteen rakentamisessa perheeseen. Arviointiprosessin tulee olla läpinäkyvä, jossa perheelle kerrotaan avoimesti ja selkeästi, millä perusteilla arviointia on tehty. (Bentovim & Bingley Miller 2019, 5.)

Menetelmät ovat koottu aihepiireittäin eri osa-alueisiin sopiviksi. Harjoitteet ja menetelmät ovat sovellettavia työntekijöiden ja asiakkaiden tarpeiden mukaan. Järjestelmällinen arviointiprosessi kartoittaa perheessä tapahtuvia muutoksia ja auttaa vanhemmuuden tukemisessa, perheen keskinäisten suhteiden kehittämässä tai vaikkapa kuntouttamaan lapsia takaisin perheeseen. (Bentovim & Bingley Miller 2019, 5.)

Sisällys:

Esittely	2
Arviointiprosessi:	
1. Aloitus, tilanteen kartoittaminen	6
2. Arki perheessä	10
3. Riitojen ratkaisu ja hallinta	12
4. Vanhemmuus	13
5. Perheen kommunikaatio	16
6. Perheen tunne-elämä	18
7. Perhesuhteet	20
8. Perheen identiteetti	22
9. Nalle haastattelu- lapsille	23
10. Perheprofiili	27
Harjoitteet:	
<u>Arki perheessä</u>	32
Itsetuntemuksen laiva	32
Temperamenttitoteemi	33
Perhetehtävä (retki)	34
Mielipuu-harjoitus	35
Harjoita havaintoja	36
Mielenterveyden käsi	37
Kolmen talon menetelmä	38

<u>Riitojen ratkaisu</u>	40
Haastavien tilanteiden käsittely symbolityöpajalla	
rooliharjoituksena	40
Avaruuskoti-peli	41
<u>Vanhemmuus</u>	43
Vanhemmuuden roolikartta	43
Kiitollisuusviikkokirja/ päiväkirja	44
<u>Perheen kommunikaatio</u>	45
Voimavarojen talo	45
Voimavara-aurinko	47
Perhetehtävä (kuva perheestä)	47
Perhetehtävä (rakentaminen)	48
<u>Perheen tunne-elämä</u>	49
Hankalan tunteen kohtaaminen/ linkki	49
Tunteiden sanoitus	50
Lehtimiesleikki	51
Elämäni tärkeät sävelet	51
Tunnetaitoja lapselle	
➔ Rusinasta keitettyksi spaghetiksi	52
Tatu ja Patu- tunnekortit	54
Oman elämän puu	54
Tunnerobotti	55
<u>Perhesuhteet</u>	55
Verkostokartta	
aikuiset	55
lapset	56
Lähemmäs-käsi	57
Meidän perheen lähimetsä	58
Oman elämän aakkoset	59

Listan kirjoittaminen	59
<u>Perheen identiteetti</u>	60
Perhesarjakuva	60
Voimanaamiot	60
Soittimia luonnosta	60
Perhetehtävä (perheen kuvan maalaaminen)	61
Perheen sukupuu	61
<u>Muita harjoitteita ja tulostettavaa materiaalia</u>	62
Vanhemmuskortit	62
Itsetuntemuksen toteemi	68
Mielenterveyden käsi	69
Tunnekortit Tatu ja Patu	70
Tunnerobotti	84
länmukaiset kotityöt	85
Lähteet	87

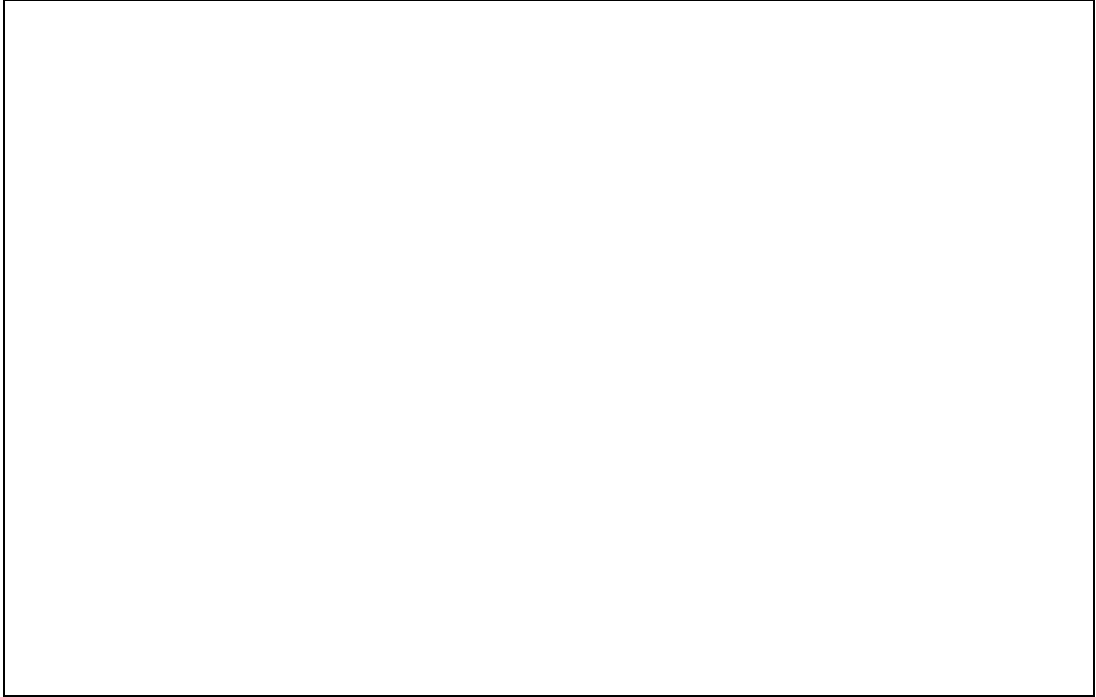
1. Aloitus/ tilanteen kartoittaminen

(Vanhemmat ja lapset täyttävät yhdessä)

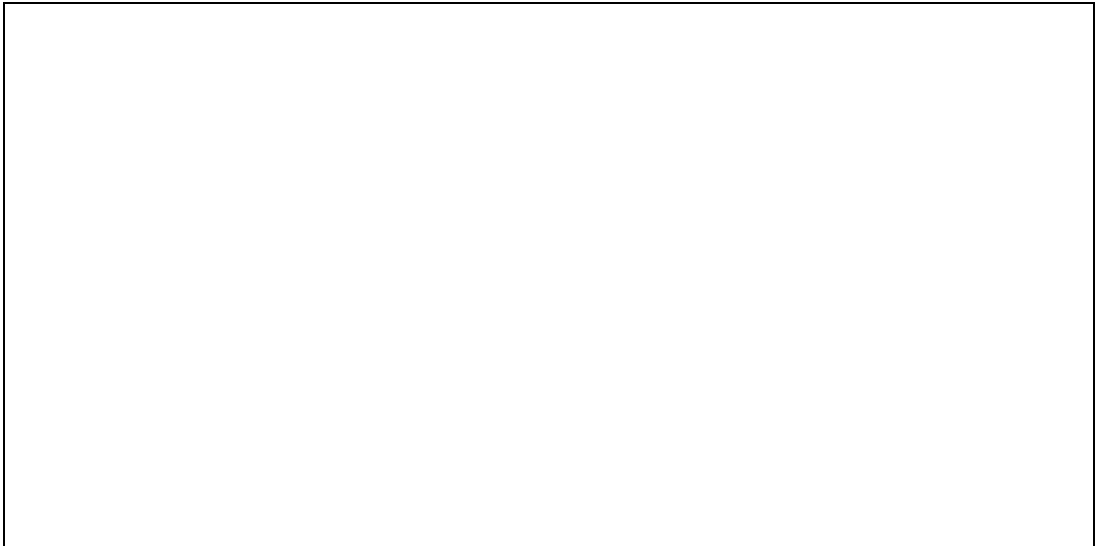
1. Perheen vahvuudet: Mitä hyvää perheessänne on? Miksi on kiva kuulua perheeseen?

2. Perheen haasteet: Mitkä asiat eivät ole hyvin?

3. Kuinka huolet ilmenevät perheessänne?



4. Kuvaile haastava tilanne perheessänne.



5. Mitä vaikutuksia huolella on perheeseen?

6. Miten huolta on pyritty käsittelemään/ ratkaisemaan perheen sisällä?

7. Ovatko perheen ulkopuoliset reagoineet tai tarjonneet apua?

2. Arki perheessä (ohjaaja työskentelee perheen kanssa)

1. Miten kotityöt jakautuvat perheessänne?

2. Kenen vastuu on huolehtia lapsista?

3. Kuka hoitaa taloudelliset asiat?

4. Jakautuuko perheen sisäiset työt oikeudenmukaisesti?

5. Mitkä asiat aiheuttavat arjessa huolia? (Talous, päihteet, riidat tms.)

6. Mitkä asiat ovat arjessa hyvin?

4. Vanhemmuus

Kehityksen edistäminen, kiintymyssuhteen luonne ja lasten ohjaus, hoito, rajoittaminen? (Ohjaaja työskentelee perheen kanssa)

1. Miten päivittäinen hoito toteutuu? (ikätaso huomioiden)
2. Miten ohjataan toimimaan sallitulla tavalla? Käytetäänkö seuraamuksia tai palkkioita?
3. Miten lapsia kuullaan seuraamusten tai palkkioiden käytössä?
4. Mitkä ovat lasten kokemukset vanhempien kanssa yhteisen ajan viettämisestä?

9. Onko lapsi kokenut menetyksiä? Jos on niin, miten niitä on käsitelty?

10. Mistä vanhemmat saavat voimia jaksamiseen?

11. Miten vanhemmat luovat lapselle turvallisen kasvuympäristön?

12. Ovatko muut huolissaan lasten turvallisuudesta? Miten muiden huoli lapsesta ilmenee?

5. Perheen kommunikaatio (ohjaaja työskentelyssä mukana)

1. Miten perheen keskinäinen kommunikaatio toimii? Jos ei toimi, mistä kommunikaatiovaikeudet johtuvat?
2. Uskaltaako perheessänne puhua kaikista asioista avoimesti? Jos ei, niin miksi ei?
3. Kuuntelevatko lapset vanhempiaan?
4. Kuuntelevatko vanhemmat lapsiaan?

5. Miten lapset kommunikoivat keskenään?

6. Millaista sanatonta viestintää perheessänne on? Miten se näyttäytyy?

7. Voiko perhe keskustella niin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua?

8. Millä tavoin eri perheenjäsenet osallistuvat keskusteluun?
(esim. äänekkäästi/hiljaisesti)

6. Perheen tunne-elämä

1. Minkälainen arvostus vallitsee vanhempien välillä? Entä lasten ja vanhempien?
2. Miten lapset näyttävät tunteitaan vanhemmille?
3. Miten vanhemmat näyttävät tunteitaan lapsille? Sanoitetaanko tunteita?

7. Perhesuhteet

- Parisuhde
- Vanhemmat
- Vanhempi-lapsisuhde
- Lapsi- vanhempi suhde
- Sisarusuhde

Kysymyksiä:

1. Minkälaiset perhesuhteet ovat?

2. Mitä hyvää?

3. Mitä vaikeuksia?

4. Onko mustasukkaisuutta? Miten se ilmenee?

5. Perustuuko suhde luottamukseen? Ovatko perheenjäsenet sitoutuneita?

6. Onko perheellä erityisiä huolia?

8. Perheen identiteetti

1. Samanlaisuudet ja erilaisuudet perheen sisällä?
2. Saako / uskaltaako jokainen perheenjäsen ilmaista oman mielipiteensä?
3. Erottuuko perheessä aikuisen ja lapsen roolit? (Mahdollistuuko lapsen ikätasoinen kasvaminen)
4. Arvostavatko ja kunnioittavatko perheenjäsenet toisiaan?
5. Eroaako tytön ja pojan kasvatus / kohtelu vanhemmuudessa?
6. Miten lapsen omatoimisuuden kehittymistä tuetaan?

9. NALLE- HAASTATTELU

Ohje Nalle-haastatteluun:

Mikä? Nalle-haastattelu on 5-vuotiaille lapsille suunniteltu haastattelu, joka sisältää kysymyksiä liittyen lapsen nimeen, ikään, perheeseen, lempiasioihin, kiinnostuksiin, kavereihin, tunteisiin, taitoihin ja tulevaisuuteen.

Miksi? Nalle-haastattelu lisää lapsen tietoisuutta itsestään sekä edistää lapsen kuulluksi tuleamista ja omien ajatusten ja mielipiteiden ilmaisua. Nallehaastattelussa myös muut lapset opettelevat toisen kuuntelemista.

Miten? Lapsi ja vanhempi täyttävät haastattelun yhdessä ja palauttavat sen ohjaajalle.

Ohjaaja käy lapsen vastaukset läpi ja valmistelee haastattelutilanteen mahdollisimman rauhalliseen ajankohtaan ja ympäristöön.

Haastattelutilanteessa ohjaaja ottaa roolin Nallena. Pehmo- tai käsinukkenalle haastattelee lasta rauhallisella hetkellä, kysymys kerrallaan edeten haastattelurakenteen mukaan. Mikäli lapsi on hyvin jännittynyt tai ei muista jotain, niin Nalle voi auttaa lasta kurkistamalla vastauksen haastattelupaperista. Nalle voi keventää haastattelun tunnelmaa kommentoimalla aihetta, kuten ”Kuulostaapa hyvältä. Minäkin pidän makaronilaatikosta.” Haastattelun lopuksi Nalle kiittää lasta ja lapselle annetaan aplodit/ halit.

Nalle-haastattelu:

Tänään on ___ päivä _____ kuuta vuonna _____.



Mikä on nimesi? _____

Kuinka vanha olet? _____

Ketä perheeseesi kuuluu?



Lempiasiat

Mikä on lempivärisi? _____

Mikä on lempiruokasi?

Mikä on lempieläimesi?

Mikä on lempivuodenaikasi?

Kiinnostukset ja kaverit

Millaisista asioista pidät?



Mistä leikeistä pidät?

Mikä on mieluisin lelusi?

Kenen kanssa tykkäät leikkiä?

Millainen on hyvä kaveri?

Tunteet

Millaisista asioista sinulle tulee hyvä mieli?

Millaiset asiat pelottavat sinua?

Taidot

Millaisissa asioissa olet taitava?

Mitä haluaisit oppia?

Tulevaisuus

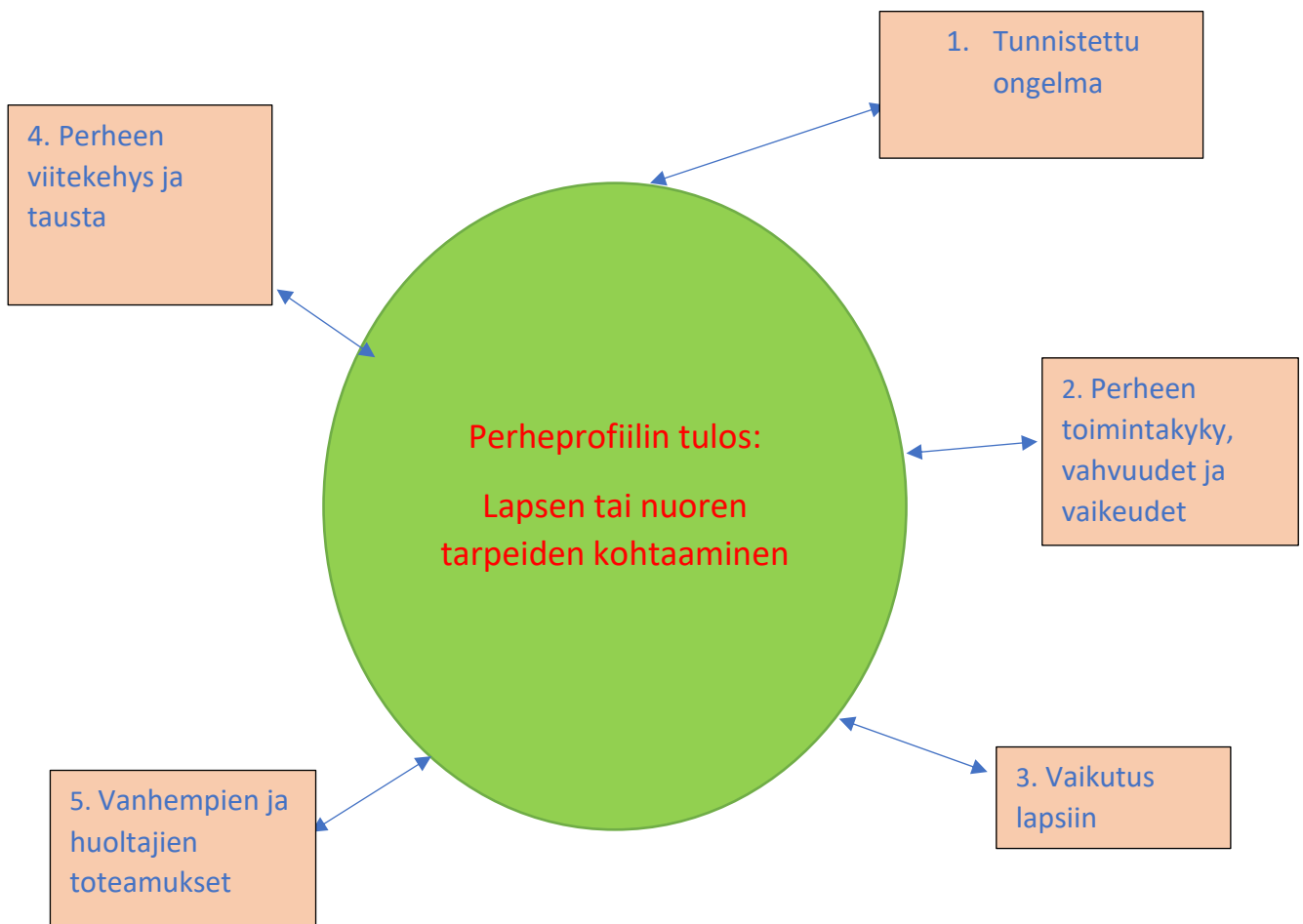
Mistä unelmoit ja haaveilet?

Mikä sinusta tulee isona? _____

(Hytönen 2012, 57-59.)

10. Perheprofiili

(työskentelyn lopussa)



1. Tunnistetut perheen ongelmat

Tunnistetaan perheen ajankohtaiset ongelmat/huolenaiheet/vaikeudet sekä perheen että arvioijan näkökulmasta

2. Perheen toimintakyky, vahvuudet ja vaikeudet

Kootaan yhteen perheen toimintakykyyn, vahvuuksiin ja vaikeuksiin liittyvät tekijät eri osa-alueilla, jonka perusteella työntekijä arvioi perheen vahvuudet ja vaikeudet yksityiskohtaisesti sekä systemaattisesti

3. Vaikutus lapsiin

Työntekijä pohtii perheen vuorovaikutuskuvioita. Millainen vaikutus niillä on lasten kehitykseen ja hyvinvointiin. Pohditaan mm. kuinka tietoisia vanhemmat ovat perheen vaikeuksista, miten vaikeudet vaikuttavat lapsiin tai ovatko vanhemmat kykeneviä ottamaan tarvittavaa vastuuta

4. Perheen viitekehys ja tausta

Tarkastellaan voimavaroja/ vahvuuksia, joita on, mutta joita ei ole käytetty esim. taidot, sukulaiset, ystävät. Pohditaan mahdollisuutta kehittää ja hyödyntää näitä vahvuuksia yhdessä perheen kanssa, jotta kyky kohdata lasten tarpeet paranisi ja kehittyisi. Joillakin saattaa olla käsittelemättömiä kokemuksia menneisyydestään, jotka estävät hoitamasta perheen asioita toimivalla tavalla. Asianomainen saattaa tarvita apua voidakseen käsitellä kokemuksiaan perheen muiden jäsenten kanssa.

5. Vanhempien ja huoltajien toteamukset

Perheellä mahdollisuus tuoda esiin oma näkemyksensä ja kommentoida arvioita sekä mahdollisia näkemuseroja. Perheen ajatukset mahdollista kirjata tähän. Tähän voi työntekijän ja perheen kanssa kirjata myös perheen tulevaisuuden tavoitteita.

6. Perheprofiilin tulos: Lapsen/ nuoren tarpeiden kohtaaminen

Perheen vahvuudet ja vaikeudet huomioiden hahmotellaan tulevat työtavoitteet ja määritellään yksittäiset muutokset perheen toiminnassa arvioinnin perusteella sekä tavoitteiden saavuttamisen todennäköisyys.

Harjoitteet:

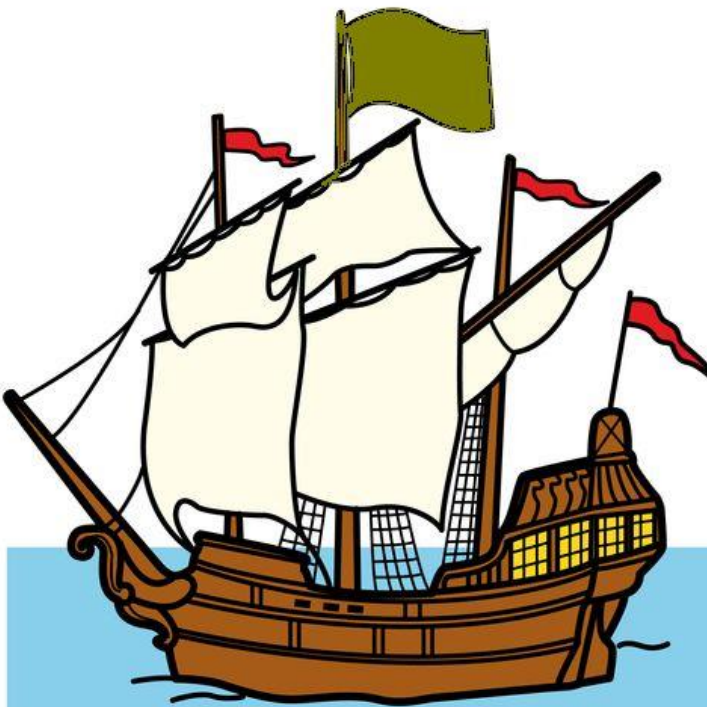
ARKI PERHEESSÄ

Itsetuntemuksen laiva

Piirrä:

- Laivan runko ja kirjoita siihen omat vahvuutesi
- Purje ja siihen voimaa antavat asiat
- Ankkuri ja siihen menoa jarruttavat asiat
- Karikko ja siihen pelottavat asiat
- Aurinko ja siihen myönteistä energiaa tuovat asiat
- Pilvi ja siihen omat haaveet ja unelmat. Voit myös värittää kuvan.

(Peda.net 2021a.)









Temperamenttiteemi

Temperamenttiteemi auttaa oppimaan ja tunnistamaan omia temperamentti-piirteitä. Temperamentti kertoo jokaisen ominaisesta tavasta toimia ja reagoida erilaisissa tilanteissa. Temperamentti on synnynnäistä, eikä mikään piirre ole hyvä tai huono. Tämän tehtävän tarkoituksena on oppia ymmärtämään sekä itseä että ympärillä olevia ihmisiä. On tärkeä muistaa, että erilaiset ihmiset täydentävät toisiaan.

Tehtävän eläinparit kuvailevat yhden temperamentti-piirteen korkeaa ja matalaa ilmenemismuotoa; **tunteellinen elefantti – kylmäpäinen kotka**, **aurinkoinen albatrossi – yöllinen lepakko**, **ujo siili – seurallinen koira**, **sopeutuva kameleontti – tavoilleen uskollinen majava**, **sähkökärppä – verkkainen koala**, **sinnikäs muurahainen – säveltävä sammakko** ja **aistiva kissa – viileä kala**.

Tehtävänä on arvioida, sopiiko eläimen kuvaus itseän vai ei. Usein eläinten joukosta löytyy neljä tai viisi sopivaa piirrettä. Nämä piirteet väritetään, leikataan ja liimataan omaksi toteemipaaluksi. (Mieli ry 2021a.)

MILLAINEN SINÄ OLET? MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

<p>TUNTEELLINEN ELEFANTTI</p>  <p>ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.</p>	<p>KYLMÄPÄINEN KOTKA</p>  <p>KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.</p>	<p>SOPEUTUVA KAMELEONTTI</p>  <p>KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA, SE ON VALMIS MUUTTAMAAN VÄRIÄ AINA.</p>	<p>TAVOILLEEN USKOLLINEN MAJAVA</p>  <p>MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT, NE ARKIA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.</p>
<p>AURINKOINEN ALBATROSSI</p>  <p>EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.</p>	<p>YÖLLINEN LEPAKKO</p>  <p>"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYLLÄ", MIETI LEPAKKO JA ALKAA LYMYLLÄ.</p>	<p>SÄHKÄKKÄ KÄRPPÄ</p>  <p>SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.</p>	<p>VERKKAINEN KOALA</p>  <p>KÄRPPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISSAA.</p>
<p>UJO SIILI</p>  <p>SIILI ON UJO LUONTEeltaan, SE TARKKAILLEE TOISIA PAIKALTAAN.</p>	<p>SEURALLINEN KOIRA</p>  <p>SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.</p>	<p>SINNIKÄS MUURAHAINEN</p>  <p>MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAÄ ASKAREET LOPPUUN ASTI.</p>	<p>SÄVELTÄVÄ SAMMAKKO</p>  <p>SAMMAKKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUAÄ SITA JA TOUHUAÄ TÄTÄ.</p>
<p>AISTIVA KISSA</p>  <p>KISSA HERKÄSTI HUOMAAÄ JA HAISTAAÄ, HÄLINÄÄ KUULEE JA MAUT MAISTAAÄ.</p>	<p>VIILEÄ KALA</p>  <p>KALAAÄ EI HELPOSTI HÄIRITÄÄ VOI – EI HAITTAA SITAÄ, VAIKKA KORVISSA SOI.</p>		

PERHETEHTÄVÄ (retki)

Perhe suunnittelee yhdessä retken esim. lähimetsään tai Seikkailupuistoon, Turun torille tms. ja toteuttavat sen yhdessä suunnitelman mukaisesti. Retken aikana voi toteuttaa valokuvausta.



Retken jälkeen yhdessä ohjaajan kanssa keskustelua retkeen liittyvistä asioista. Miten meni, millaista oli olla yhdessä, mitä haasteita, mikä onnistui, miten retkipaikka valikoitui ym.

(Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii))

Mielipuu -harjoitus (2 min):

Tämän harjoituksen voit toteuttaa myös sisätiloissa. Harjoitus on lisäksi hyvä ensiaskel luontokokemuksiin, jos sinulla on ollut pitkä tauko luonnossa liikkumisessa. Harjoituksessa otat mielessäsi kontaktin mielipuuhusi.

1. Mieti, millaisessa metsässä sinun mielesi lepää?
2. Ajattele mielipuutasi? Millainen se on?
3. Muistele, millaisia kokemuksia ja muistoja mielipuuhusi liittyy?
4. Mieti, millaiseen puuhun haluaisit nojata, kun tarvitset levähdystä ja energiatankkia?
5. Etsi sopiva puu seuraavalla metsäkävelylläsi ja hengähdä hetki sen runkoon nojaten. (Arvonen, 2014, 45.)



Harjoita havaintoja (4 min)

Tämän harjoituksen avulla voi harjoittaa läsnäoloa ja hetkeen keskittymistä sekä havainnoimaan ja nauttimaan aistimuksista. Aivot saavat ihmiselle lajinominaista lempeää jumppaa arjen haasteiden vastapainoksi.

Pysähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.

1. Keskitä näkö-, kuulo- ja hajuaistisi tarkkailemaan luontoa.
2. Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?
3. Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aistiin. Jos vaikka katselet puuta, anna katseesi kiertää puu alhaalta ylös, kokonaisuudesta yksityiskohtiin ja yksityiskohdista kokonaisuuden taustalla olevaan maisemaan.
4. Harjoittele pitämään huomiota pelkässä aistimuksessa. Kun tunnistat, että mielesi sanoittaa, selittää tai arvottaa aistimusta, palauta mielesi ystävällisesti takaisin tutkimaan aistimusta ilman sanoja.
5. Jatka matkaa ja palauta mieleesi äskeiset aistimukset. Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata? Miltä hetkessä oleminen tuntui? (Arvonen, 2014, 61.)

Mielenterveyden käsi



Mielenterveyden käsi -malli on hyvä tuki ohjauksessa ja sen avulla on luontevaa avata keskustelu erilaisista mielenterveyttä tukevista tai haastavista osa-alueista. Tukena voi käyttää valokuvia, kuvakortteja, avoimia kysymyksiä, pohdintaa ja keskustelua. Tästä mallista löytyy myös päihteiden käyttö ja talousasiat mielenterveyden tukena. (Mieli ry vihko 2021).

Kolmen talon menetelmä

Turvallinen menetelmä myös

- väkivaltatilanteissa
- Puheeksi oton menetelmä
- arviointiin: ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamisella sama tehtävä



HYVIEN ASIOIDEN TALO



HUOLIEN TALO



TOIVEIDEN TALO

- Lapsia haastatellaan piirtämällä kolme taloa paperille.
- Keskustelu aloitetaan aina hyvien asioiden talosta.
- Kolmen talon kautta saadun tiedon kanssa jatketaan työskentelyä vanhempien kanssa
- Keskustelua käydään siitä, miten ja mistä asioista perheen turvallisuuden tunne niin lasten kuin aikuistenkin osalta jatkossa muodostuu ja miten sitä vahvistetaan.

HYVIEN ASIOIDEN TALO

Siellä on kaikkia niitä kivoja ja tärkeitä asioita, joita sinun elämässäsi on. Kerro näistä asioista.

- Milloin täällä talossa on mukavinta ja turvallisinta?
- Mitä silloin tehdään ja kenen kanssa?
- Mitä sinä teet tässä talossa mieluiten?
- Missä asioissa sinä olet taitava?
- Missä sinä olet äidin mielestä taitava? Entä isän mielestä? Entä _____ (lapsen nimeämiä tärkeitä ihmisiä) mielestä?

HUOLIEN TALO

Sieltä löytyvät kaikki sellaiset asiat, jotka sinua huolettavat tai pelottavat.

- Mitkä asiat sinua huolettavat (vähän, melko paljon, todella paljon)?
- Mistä tai kenestä olet eniten huolissasi?
- Mitä pelkää silloin tapahtuvan?
- Millaisia tällaiset tilanteet ovat? Mikä silloin auttaa?
- Kenelle silloin voisi asioista kertoa

HAAVEIDEN JA TOIVEIDEN TALO

- Minkä värinen sen pitäisi sinun mielestäsi olla?
- Tästä talosta löytyvät sellaiset asiat, joista sinä haaveilet.
- Mitä sinä hyviä asioita toivoisit perheessäsi tapahtuvan tulevaisuudessa?
- Mitä te silloin teette? Keitä kaikkia on mukana? Mitä silloin syödään?
- Muita tarkentavia kysymyksiä

Keskustelu vanhempien kanssa

Hyvien asioiden talon kohdalla

Lapsenne _____ kertoi, että nämä asiat ovat kotonanne hyvin. Miten toimimalla nämä asiat on saatu kuntoon? - Miten varmistetaan, että ne ovat jatkossakin kunnossa? - Mitkä muut asiat ovat mielestänne kunnossa? Miten ne pysyisivät jatkossakin kunnossa?

Huolien talon kohdalla

Lapsen esiin tuomien huolien kautta vanhempien kanssa mietitään, miten perheen elämäntilanteeseen voitaisiin palauttaa turvallisuudentunne. - Kun toimenpiteet huolta aiheuttavien asioiden voittamiseksi tulevat perheeltä itseltään, he myös sitoutuvat niiden toteuttamiseen.

Haaveiden ja toiveiden talon kohdalla

Ihmisten kuvaamissa haaveissa näkyvät heidän arvonsa ja ihanteensa. Lasten kuvaamat haaveet haastavat vanhemmat pohtimaan samoja asioita. Huolien työstäminen ja perheen ongelmien ratkaiseminen lisäävät ja vahvistavat turvallisuuden tunnetta ja edesauttavat haaveiden ja toiveiden saavuttamista. (Ahola2020).

RIITOJEN RATKAISU

Haastavien tilanteiden käsittely symbolityöpajalla ja rooliharjoituksena

Luodaan erilaisista pikkuesineistä pöydälle näyttämö, joka visualisoi jotakin haastavaa tilannetta. Harjoitteessa voi käyttää myös valokuvia. Jokaiselle henkilölle valitaan esineistä symboli, joka asetetaan näyttämölle. Perhe valitsee yhden tilanteen, joka esitetään näyttämöllä. Periaate on se, että valitun tilanteen omistaja toimiikin tilanteessa vastaroolissa, eli hänelle itselleen haastavimpana henkilönä, ja hän valitsee itsekseen jonkin toisen henkilön perheestä. Tälle toiselle henkilölle annetaan kuitenkin toinen identiteetti, jolloin voidaan käyttää niin sanottua roolisuojaa. Lähtötilanne on siis todellinen mutta improvisaatio on sallittua. Yleisö (muut perheyksikön asiakkaat) voivat esittää kysymyksiä roolihenkilöille, jotka vastaavat niihin roolista käsin.

Esityksen jälkeen ohjaaja voi esittää kysymyksiä yleisölle esityksestä. Kysymyksiä voivat olla esim.

- Kenen rooliin et haluaisi?
- Ketä kohtaan tunsit eniten sympatiaa?
- Ketä huolestuttaa eniten?
- Tarvitseeko joku apua?
- Kuka muistuttaa eniten itseäsi?

Lopuksi roolit ravistellaan päältä pois ja yhteisestä kokemuksesta keskustellaan ja voidaan myöhemmin järjestää vielä prosessointitilanne.

(Karjalainen 2019, 183.)

Avaruuskoti-peli

Roolipeli on suunniteltu tukemaan vanhemmuutta sekä parantamaan ja vahvistamaan perheen sisäistä viestintää sekä tunnetaitoja. Pelin tarkoitus on myös tukea vanhemman itsetuntoa perheen johtotehtävässä sekä arjessa pärjäävyyttä.

Live-action perhepelissä on valittavana yksittäisiä pelejä erillisinä, sekä myös laajempi pelillinen tarina. Tärkeä osa peliä on sen lopussa käytävä keskustelu, jossa jokainen peliin osallistunut perheenjäsen saa puhua ja reflektoida pelin vaikutuksia.

Peli seuraavalla sivulla ->



AVARUUSALUS KOTI

- PELIOHJE

Pelin tavoite:

Tehdään yhdessä kotiaskareita pelaamalla avaruusaluksen miehistöä, joka tekee korjaustöitä alukseen. Yksi kotityö vastaa yhtä korjaustyötä. Suunniteltu perheelle, jossa on alle kouluikäisiä lapsia. Soveltuu myös ala-kouluikäisille lapsille.

Haavoittuneen mekaanikon kautta pelaajat pääsevät oppimaan, millaista on tehdä arkisia askareita, vaikka ei pysty käyttämään

molempia käsiä. Pelaaja saa tuntea, millaista on vastaanottaa apua ja miltä tuntuu, kun ei saa tarvitsemaansa apua.

Kun kaikki tehtävät on suoritettu tai pelinjohtaja/ kapteeni päättää, että korjauksia on tehty riittävästi. Pelinjohtaja ilmoittaa juhlallisesti, että avaruusalus on päässyt karkuun ja tarvittaessa miehistön jäsenet voivat lällätellä avaruusrosvoille ikkunasta.

Pelaajat saavat kokemusta yhteistyön merkityksestä. Loppukeskustelussa pelaajat pääsevät kertomaan kokemuksiaan ja vaihtamaan ajatuksia avun antamisesta tai saamisesta.

Loppukeskustelu voidaan pitää heti pelisession jälkeen tai hetken rauhoittumisen jälkeen. Loppukeskustelua voi myös jatkaa yhteisen aterian tai muun yhteisen hetken yhteydessä.

Loppukeskustelun tavoitteena on myös luoda ja vaalia perheen keskustelukulttuuria. Perheenjäsenet harjoittelevat miten tunteista ja asioista keskustellaan rauhallisesti ja rakentavasti.

Loppukeskustelu: Avaruusaluksen korjauksien valmistuttua alus jatkaa matkaa. On hyvä aika käydä loppukeskustelu miehistön kanssa. Ahkerat ja innokkaat miehistön jäsenet palkitaan kunniamitaleilla tai kekseillä – sellaisella, mitä aluksesta löytyy ja mikä on kapteenin tapa.

Palkintotilaisuuden jälkeen pelaajat luopuvat rooleistaan ja käyvät purkukierroksen pelistä. Tämä on tärkeä osa peliä ja usein pelaajat pitävät siitä, että saavat käydä jälkikäteen läpi pelin käännteitä. Kannattaa keskustella siitä, miten miehistön jäsenet selvisivät ja miten pelaajat selvisivät rooleistaan.

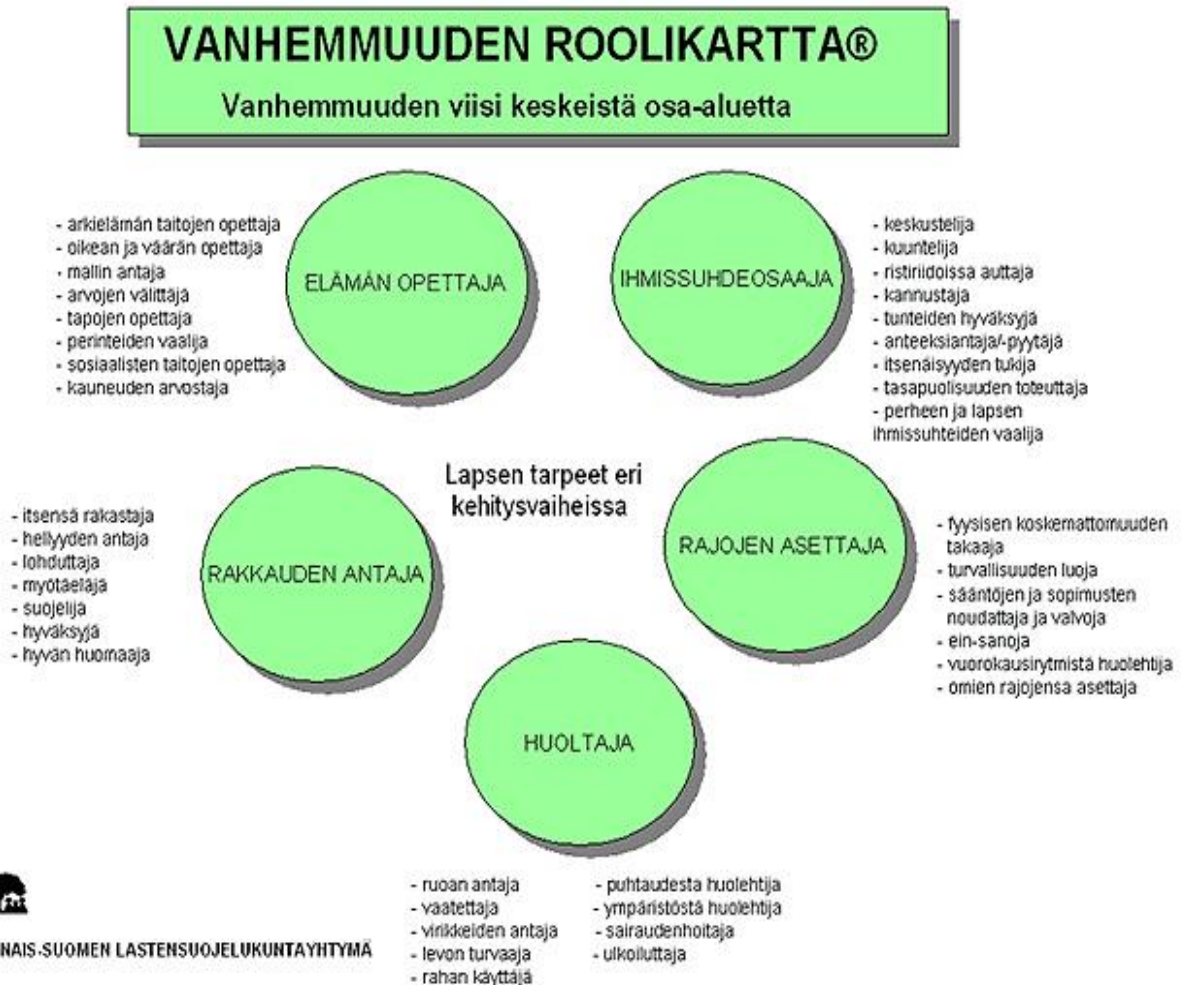
- Miltä konepäälliköstä tuntui kun miehistön jäsenet seurasivat/ eivät seuranneet ohjeita
- Arviointia konetyöskentelyn sujuvuudesta
- Miten kukin selvisi rooleistaan?
- Miltä tuntui tehdä korjauksia yhdellä kädellä? Miten sujui?
- Miltä tuntui auttaa toista tai saada/ ei saada apua?

Keskustelua voidaan jatkaa myöhemmin yhteisten askareitten äärellä. Esim. tähän muistuttaa tilannetta, kun pelasimme avaruusaluksen korjausta. Muistatko, miten hankalaa oli korjata avaruusalusta, kun miehistö ei työskennellytkään yhdessä

(Mieli.fi 2021b)

VANHEMMUUS

Vanhemmuuden roolikartta



Vanhemmuuden roolikartta auttaa hahmottamaan, mistä eri osatekijöistä vanhemmuus koostuu, hahmottamaan perheen ja lapsen kokonaistilannetta sekä löytämään yhteisen näkemyksen, kuinka työskentelyä tulee priorisoida ja aikatauluttaa. Karttaa voidaan käyttää myös työntekijän oman työn suunnitteluvälineenä. (Rautiainen 2001, 61.)

Kiitollisuusviikkokirja / -päiväkirja

Pidetään päiväkirjaa asioista, joista voi olla kiitollinen.

Tehdään seuraavanlainen merkintä päiväkirjaan joka sunnuntai-ilta:

”Elämässämme on monia asioita, pieniä ja suuria, joista voisimme olla kiitollisia. Mieti kuluneen viikon tapahtumia ja kirjoita päiväkirjaasi viisi asiaa, joista olet kiitollinen.”

Päiväkirjaa voi tehdä useammin kuin viikoittain, mutta erään tutkimuksen mukaan viikoittainen harjoittelu toimii paremmin kuin päivittäinen. (Kehitystön blogi 2016.)

Päiväkirjasta voidaan keskustella yhdessä ohjaajan ja perheen kanssa ja vertailla ja keskustella, millaisia ilon aiheita ja onnistumisen kokemuksia kenelläkin on ollut.

PERHEEN KOMMUNIKAATIO

Voimavarojen talo



Tervetuloa voimavarojen taloon

Voimavarojen talo ohjaa pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Omien voimavarojen näkeminen vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti tulevaisuutta.

Voimavarojen talo on ennen kaikkea vuorovaikutuksen väline: oleellista on käydä keskustelua ja tulla kuulluksi. Voimavarojen talo on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä.

Ohjeet aloitukseen:

Tarkoitus on, että toinen kysyy kysymyksen kerrallaan ja toinen vastaa. Aloitus on alhaalta ja edetään ylöspäin järjestyksessä aina ylimmäiseen kysymykseen saakka.

Tärkeintä on keskustelu ja, että vastaaja tulee kuulluksi.

(Mieli ry 2021c)

Ohjeet lopetukseen:

- Millainen olo keskustelun jälkeen?
- Mihin keskustelussa esiin tulleeseen asiaan haluat vielä palata?
- Kenen kanssa haluat keskustella siitä lisää?

Voimavara-aurinko



Tehtävä:

Mieti omia voimavarojasi eli sellaisia asioita, joista saat energiaa ja voimaa. Tällaisia voivat olla toiset ihmiset, lemmikki, harrastus, toiminta.

Piirrä erilliselle paperille ja kirjoita sinulle voimaa antavat asiat auringonsäteiksi piirtämäsi auringonkehän ympärille. Kehän sisällä olet sinä.

(Enqvist, Eskola, Sundberg 2010)

Perhetehtävä

Perheen tehtävänä ottaa kokoperheestä selfieitä ohjeiden mukaan: (esim.)

- kuva mahdollisimman korkealta paikalta
- kuva, jossa mukana vettä
- kuva puun alta
- kuva, jossa kaikilla perheenjäsenillä hassu ilme
- kuva, jossa kaikki halaavat toisiaan

Harjoitteen tarkoitus on lisätä perheen kommunikointia ja yhteistyötä.

(Liedon työllistämispalvelut 2021)

PERHETEHTÄVÄ

Perhe rakentaa yhdessä tornin/ linnan palikoista tai muista saatavilla olevista tarvikkeista. Tai kokoaa yhdessä palapelin.

Tehtävän tarkoitus on vahvistaa perheen kommunikaatiota ja yhteistyötä.



(Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii.)

PERHEEN TUNNE-ELÄMÄ

Tehtävät:

- Keskustelua perheenjäsenten mieltymyksistä / epämieluisista asioista
- Kuka muistuttaa ketäkin perheessä? Onko perheenjäsenillänne samankaltaisia piirteitä?
- (Parhaat ja huonoimmat ajat perheessä?)
- Mitkä ovat perheen tulevaisuuden tavoitteet?

(Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii.)

Aikuiselle tai lapselle

Hankalan tunteen kohtaaminen- lapselle videolta:

<https://www.youtube.com/watch?v=evBcSP8ASGA>

Tunteiden sanoitus

Tunteet ilmaisevat itsensä aina kehossa. Tunteen tietoinen käsittely tehdään kolmessa vaiheessa:

- 1) ensin pysähdytään itsen äärelle
- 2) sitten kuulostellaan, missä kohtaa tai kohdissa kehoa tunne tuntuu vahvimmin ja
- 3) sitten annetaan tunteelle nimi.

Joskus tunne on niin selkeä, että tämä kaikki tapahtuu hetkessä, joskus prosessi vie enemmän aikaa. Ole kärsivällinen ja lempeä itsellesi.

Kun nimeät tunteen, sen vaikutus aivoissasi ja kehossasi rauhoittuu.

Tutkimuksissa on todettu, että käytännössä tunteen nimeäminen saa manteliumakkeen aktivoitumaan vähemmän. Kun tarkkailet tunnetta kehossasi hyväksyen sen olemassaolon, usein huomaat, että sen voimakkuus muuttuu.

Kun olet paikallistanut tunteen kehossa, voit seuraavaksi pehmentyä ottamaan tunteen vastaan. Jos tunnekuuhu saa ylivallan, voit viedä huomion hetkeksi omaan hengitykseen ja palauttaa sen tunteen tarkasteluun, kun olet siihen valmis.

Kokeile sitten, voitko tuoda tilanteeseen ymmärrystä ja lempeyttä keskustelemalla itsesi kanssa myötätuntoisesti. Voit itse toimia itsellesi lohduttajana ja kannustajana hankalan tunteen keskellä. Mitä tunne haluaa kertoa sinulle? Mitä tarvitset juuri nyt? Onko päällimmäisen tunteen alla jokin toinen tunne? Esimerkiksi vihan alla voi olla surua. Anna itsellesi ja tälle sisäiselle dialogille aikaa ja koita pitää hyväksyvä asenne.

Voit kokeilla [tunteiden kohtaamisen meditaatiota](#), jos haluat tehdä ohjatun harjoituksen omien tunteiden käsittelyyn. Kun olet itse tehnyt harjoitusta, sitä voi ohjata myös vaikkapa omille lapsilleen.

Mikään yksittäinen tunne ei voi satuttaa sinua.

Tunne on itsestäsi tuleva tärkeä viesti, joka haluaa huomiotasi. Usein tunteiden kohtaaminen ja niistä irti päästäminen tuo helpotusta ja voimaa arkeesi. Tunnetyö voi auttaa sinua pysymään rauhallisena, läsnä olevana ja empaattisena koronankin keskellä. (Fäldt 2020.)

Lehtimiesleikki

Lehtimiesleikissä lapsen tai perheen omahoitaja on perheen ajatuksista ja kokemuksista kiinnostuneen toimittajan roolissa ja tekee elämäkerrallisen haastattelun. Lopuksi haastateltava tarkastaa haastattelun ja siihen voidaan tehdä muutoksia toivotulla tavalla. Lasta/perhettä arvostava haastattelu on vuorovaikutuksellisuuden muoto, ja siitä syntyvä ”lehtijuttu” merkityksellistää lapsen ja perheen kokemuksen sekä ajatuksensa. Lehtijutun voi julkaista, vaikka perheen omassa perhelehdessä.

(Karjalainen 2019, 137.)

Elämäni tärkeät sävelet

Jokainen perheenjäsen valitsee kolme itselleen merkityksellistä musiikkikappaletta ja kertoo mihin kaikkeen ne ovat omassa elämässä liittyneet. Kappaleet kuunnellaan ja niistä keskustellaan yhdessä muun muassa siitä, mitä tunteita se on herättänyt kussakin kuuntelijassa.

(Karjalainen 2019, 36.)

Tunnetaitoja lapselle

Rusinasta keitettyksi spaghetiksi

Harjoitusta kutsutaan myös kehoskannaukseksi. Sen avulla oppii, missä kohdassa kehossa on jännitystä ja miten sen voi rentouttaa.

Ohjaa näin ja tee itse mukana:

1. Asetu makaamaan alustalle selkä kiinni alustaan. Jalat ovat suorina ja kädet vartalon vieressä. Vedä muutaman kerran syvään henkeä ja laita silmät kiinni.
2. Lähde jännittämään ja rentouttamaan kehoa päästä varpasiin ohjeen mukaan. Aloita kasvoista. Rypistä kasvot aivan pieneksi rusinaksi. Jännitä silmät, nenä, suu ja posket. Pidä jännitys, kun lasketaan viidestä yhteen: 5-4-3-2-1.
3. Hienoa! Jännitä nyt niska ja hartiat sekä molemmat kädet. Nosta hartiat aivan korviin ja purista koko käsivartesi aivan tikkusuoriksi. Jännitä myös kädet nyrkkiin. Pidä jännitys, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1. Hyvä! Anna nyt pään ja niskan pudota alustalle, pudota hartiat korvista ja anna myös käsien pudota rennosti lattialle, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1! Hyvä!
4. Jännitä seuraavaksi rintakehäsi, vatsasi ja selkäsi. Voit halata itseäsi ja painaa samalla napaa kohti lattiaa. Pidä jännitys hetken aikaa, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1.
Hienoa! Voit nyt päästää kehosi rennoksi samalla, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1.
5. Jännitä vielä koko jalat aivan tikkusuoriksi. Jännitä varpaatkin kippuralle. Pidä jännitys, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1. Hyvä! Voit rentouttaa jalat ja antaa niiden pudota löysinä lattialle samalla, kun lasken lukuja 5-4-3-2-1.
6. Jännitä vielä kerran koko vartalo! Jännitä kasvot, niska, hartiat, rintakehä, vatsa, selkä, jalat, aivan kaikki. Pidä jännitys, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1.
7. Hyvä! Nyt rentoutua koko keho. Anna kehon painautua alustalle aivan rentona. Anna kehon valua pitkin alustaa kuin keitetty spagetti samalla, kun lasken lukuja: 5-4-3-2-1.
8. Hyvä! Voit vielä hetken keskittyä vatsahengitykseen. Ja kun hyvältä tuntuu, voit avata silmäsi ja nousta istumaan.
(Elina Kaasalainen 2021)

Tatu ja Patu -tunnekortit

Kuvat auttavat kertomaan tunteista, itsestä sekä omista toiveista ja kokemuksista kohtaamistilanteissa. Tunteisiin voi liittää tarinaa tulostettavan materiaalin mukaisesti. Voit käyttää kuvia yksilö-, perhe- ja ryhmätapaamisissa.

(linkki ja kuvat tulostettavassa materiaalissa)



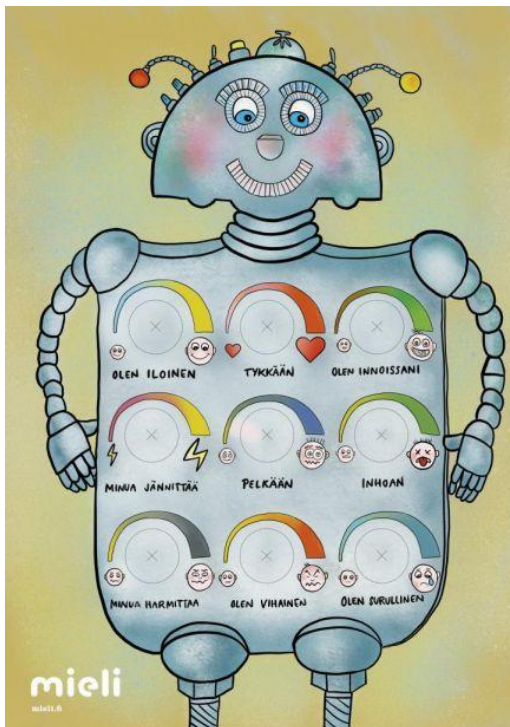
Oman elämän puu:

- Katsellaan ensin erilaisia kuvia erilaisista puulajeista, jonka jälkeen keskustellaan niistä. Jokainen perheenjäsen valitsee itselleen puun tai vaikkapa suunnittelee uuden puulajin, jonka kokee kuvaavan itseään.
- Perhe pohtii yhdessä ohjaajan kanssa, **millainen puu on, tarvitseeko se ympärilleen paljon tilaa vai viihtyykö se muiden puiden joukossa. Mitä puun oksilla kasvaa? Onko puun juuret syvät ja laajat? Voiko puu juurtua uudelleen nopeasti uuteen paikkaan?**
- Perhe piirtää omat puut, jonka jälkeen niistä keskustellaan, ja kerrotaan niiden herättämistä ajatuksista ja tunteista.
- Tehtävää voi myös jatkaa eteenpäin niin, että puun juureen kirjoitetaan tai piirretään elementtejä, jotka symboloivat oman elämän menneitä tapahtumia. Runkoon voi maalata tai kirjoittaa nykyhetkeen liittyviä tapahtumia tai sanoja. Puun latvaan taas voi piirtää tulevaisuuden unelmiin ja toiveisiin liittyviä asioita. (Latvanen 2018.)

TUNNEROBOTTI

Tunnerobotin avulla harjoitellaan tunnetaitoja ja sitä voidaan käyttää tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä: *Sinulla on tänään syntymäpäiväjuhlat. Miltä se tuntuu?* Säätimien avulla Havainnollistetaan tunteiden viriämistä ja niiden elämänkaarta. Lapsi vääntää säädintä tunteen voimakkuuden mukaan: *Unilelusi katosi. Miltä se tuntui? Mikä helpotti oloa? Miltä tuntui, kun unilelu löytyi?* Tunnerobotti auttaa lasta huomaamaan, että tunteet tulevat ja menevät ja että tunteiden säätelyä voi oppia.

Omalle robotille voi antaa nimen ja se voi olla aina esillä. Lapsi voi kääntyä Tunnerobotin puoleen silloin, kun hänen omat kykynsä nimetä ja ilmaista tunnetta eivät riitä.



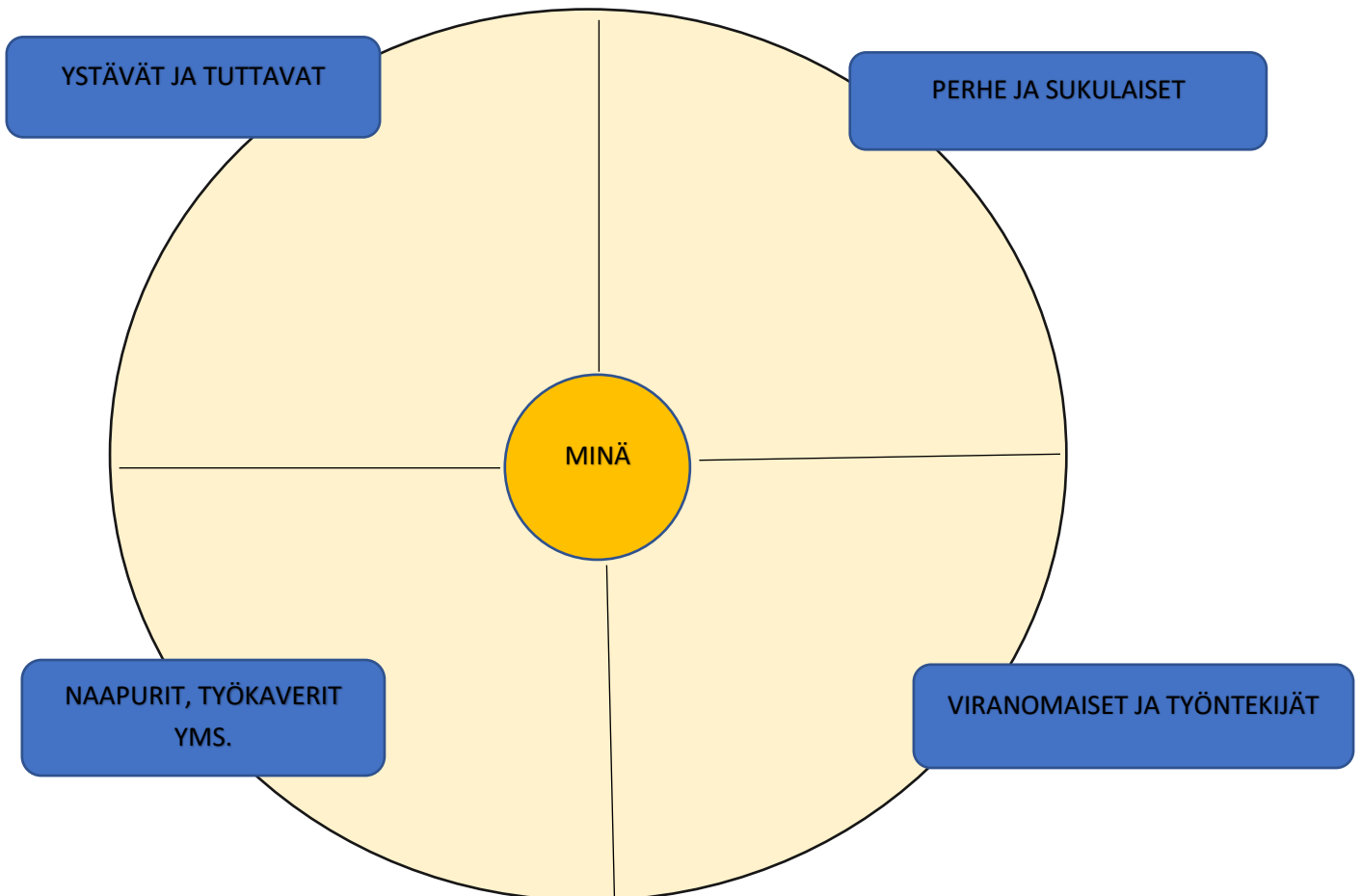
Käyttöohjeet

Robottikuva tulostetaan kokoon A3 tai A4, kuva liimataan robotin vartaloon kuten pahvilaatikon kylkeen tai vahvalle kartongille, ja tunnesäädinten pyörylät leikataan irti. Pyörylöiden kohdille kiinnitetään maito- tai mehutölkkien korkit kauloineen säätimiksi. Piirrä korkkeihin mustat viivat nuoliksi ja robotti on valmis! Robotin voit tulostaa värillisenä tai mustavalkoisena, jolloin lapsi värittää sen itse.

(Mieli ry 2022)

PERHESUHTEET

VERKOSTOKARTTA



Verkostokartta on koonti henkilön elämässä olevista ihmisistä – visuaalisesti esitettyä. Se tuo henkilölle itselleen näkyväksi, keitä hänen elämäänsä kuuluvat ihmiset ovat, antaen samalla työntekijöille pohjaa työssä arjen tukena. Verkostokartan tulee olla mahdollisimman laaja kuvaus henkilön elämän ihmisistä. Jokaisen verkostokartta on omanlainen ja kuvaa juuri hänen elämäänsä. Verkostokartta on kuvaus henkilökohtaisesta asiasta ja siksi henkilö itse päättää keitä siihen kuvataan.

Verkostokartta tuo näkyväksi henkilön perhesuhteet ja näkyväksi tekeminen tukee henkilön identiteettiä kuvaamalla hänen juuriaan. Sen avulla voidaan myös pohtia, millainen rooli kullakin ihmisellä on henkilön elämässä; millaisista asioista hän keskustele kenenkin kanssa ja missä asioissa he voivat tukea häntä tai hän heitä. Verkostokartan avulla voidaan koota henkilön kanssa tukirinkiä, joka tukee häntä päätöksenteossa. (Eteva 2022.)

Verkostokartta lapsille/ merkityksellisten ihmissuhteiden omenapuu

Verkostokartta on työväline, jossa lapsi voi määritellä hänelle merkittäviä ihmissuhteita.



Lapsi kirjoittaa tai piirtää omenapuunrunkoon nimensä tai kuvansa. Tämän jälkeen kirjoitetaan ihmisten nimiä omenoihin, jotka voi sijoittaa omenapuun oksille. Lapselta kysytään tärkeimpien ja läheisimpien ihmisten nimiä, jonka jälkeen lapsi sijoittaa heidän nimensä ikään kuin ensimmäiselle tasolle puun oksistossa.

Tasoja tulee sen verran kuin lapsi haluaa ja kuinka paljon hänellä on ihmisiä, keitä hän haluaa verkostokarttaansa sijoittaa.

Verkostokarttaa voi käyttää myös siten, että lapsi kertoo, ketä ihmisiä hänen elämässään ylipäättään on mukana ja hän sijoittaa ne kaikki verkostokarttaan – samalla arvioiden suhdettaan heihin.

Mikäli lapsi merkitsee verkostokarttaan ainoastaan tärkeimpiä ihmisiä hänelle, voi häneltä kysyä tarkentavia kysymyksiä kuten, miksi sisarus tai vanhempi ei saanut paikkaa omenapuussa. Verkostokarttana toimivaa omenapuuta voi käyttää monilla eri tavoin.

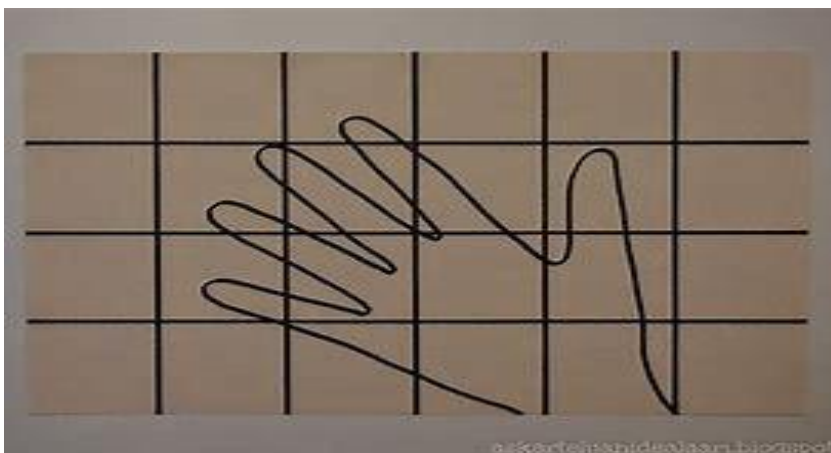
(Talentia-lehti 2017)

Lähemmäs -käsi

Harjoite sopii tehtäväksi niin lasten ja nuorten kuin aikuistenkin kanssa. Harjoitetta voidaan tehdä myös työntekijän ja lapsen tai aikuisen kanssa. Harjoite on lapsiystävällinen, sillä lapsista on usein hauskaa aikuisen auttaessa häntä piirtämään oman käden kuvan paperille.

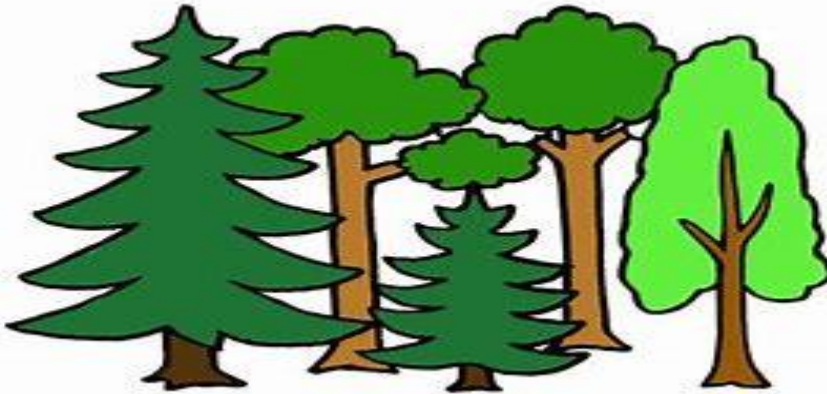
Lähemmäs-käsi-harjoite sopii lapsen ja nuoren läheissuhteiden havainnollistamiseen, kartoittamiseen sekä työstämiseen.

- Harjoitteeseen tarvitaan paperi ja kynä
- Piirretään oman käden kuva paperille. (Aikuinen auttaa lasta tarpeen mukaan)
- Sormiin kirjoitetaan tärkeiden ihmisten nimet
- Sormien väleihin kirjoitetaan vastauksia kysymykseen: Miksi kyseinen ihminen on tärkeä
- Lopuksi voi piirtää nuolia kädestä ulospäin ja kirjoittaa sekä pohtia vastauksia kysymyksiin:
 - Miksi on tärkeää olla läheisiin yhteydessä?
 - Kuka tukee ja auttaa yhteyksien syntymisessä ja säilymisessä läheisiin?
 - Kuka auttaa läheisasioiden tai -suhteiden pulmissa?



(Lahtinen & Särkiö 2016, 65.)

Meidän perheemme lähimetsä



Harjoite sopii käytettäväksi koko perheen kanssa työntekijän ohjaamana. Tarkoituksena on kartoittaa perheen henkilökohtaisia läheisiä ihmisiä sekä löytää läheisille konkreettinen tehtävä. Harjoitteen avulla on mahdollista löytää, miten läheiset voivat olla avuksi perheelle ja tukea vanhemmuutta. Voimavarakeskeisen kuvan avulla mahdollistuu koko perheen vahvistaminen. Työskentelyn aikana on tarkoitus työstää läheispuhetta yhdessä perheenjäsenten kanssa.

- Perhe nimeää yhdessä esim. lähimetsän puihin oman perheensä.
 - Tämän jälkeen puut piirretään tai askarrellaan paperille. Lapset voivat piirtää tai värittää lisää puita tai jotain muuta perheen Lähimetsään kuuluvaa kuten eläimiä tai kasveja.
 - Taivaalle piirretään aurinko, jonka säteisiin kirjataan lapselle tai perheelle tärkeimpiä henkilöitä. Työntekijä auttaa perheenjäseniä miettimään, mitä kukin henkilö voisi tehdä perhettä auttaakseen tai tukeakseen.
 - Kun kullekin läheiselle on löytynyt tehtävä/ rooli perheen auttamiseksi, kirjataan tehtävä näkyväksi auringon säteen alle sijoitettavaan pilveen.
- **Kysymyksiä perheelle:**
- Kuka perhettä auttaa?
 - Millaista apua/ tukea saa läheisiltä (taloudellista apua, arjen apua, lasten hoitoa, neuvoa, läsnäoloa, kuljetusapua)?
 - Ketkä ovat tärkeitä ihmisiä perheelle?
 - Missä läheiset asuvat; lasten kummit, isovanhemmat, ystävät, muut sukulaiset)? (Lahtinen & Särkiö 2016, 66.)

Oman elämän aakkoset

Lapsi kirjoittaa kustakin kirjaimesta kirjaimella alkavan merkityksellisen asian elämästään tai henkilöistä elämässään. Oman elämän aakkosista voi sitten keskustella ohjaajan kanssa tai ryhmässä.

(Karjalainen 2019, 134.)

Listan kirjoittaminen

Lapsi tai perheenjäsen voi laatia listan erilaisista asioista ja listan sisältämistä asioista voi keskustella ohjaajan kanssa. Asiat voivat paljastaa joitakin merkityksellisiä asioita listaajalle itselleenkin. Listoja voi laatia eri asioista, esimerkiksi

- asioista, joissa on hyvä
- Itselle tärkeistä esineistä
- merkityksellisistä ihmisistä
- taidoista, joita olisi hauska oppia ja osata
- Paikoista, joissa haluaisi käydä

(Karjalainen 2019, 134.)

PERHEEN IDENTITEETTI

Perhesarjakuva

- Jaetaan paperi yhtä moneen osaan lyijykynän ja viivoittimen avulla kuin perheessä on jäseniä. Jokainen perheenjäsen piirtää vuorollaan kuvan ruutuun, ja seuraava jatkaa tarinaa edeltävän kuvan perusteella. Sarjakuvalla voi olla aihe, joka liittyy perheen toimintaan tai se voi olla yksittäinen sana. Tehtävässä tärkeää ei ole huolellisuus ja tarkat kuvat, vaan tikku-ukkomaiset hahmot ja symbolit käyvät oikein hyvin.
(Karjalainen 2019, 82.)

Voimanaamiot

- Perhe askarteleo naamioit itselleen, joiden tarkoitus on kuvastaa omaa persoonallisuutta ja sitä, minkälaisia ominaisuuksia toivoisi lisää. Esimerkiksi rohkeutta, kärsivällisyyttä tai rauhallisuutta. Lopuksi kaikki laittavat omat tekemänsä naamioit kasvoilleen, niistä keskustellaan ja jokainen saa kertoa omasta työstään sen verran kuin haluaa.
(Karjalainen 2019, 73.)

Soittimia luonnosta

- Perhe lähtee metsään etsimään luonnosta materiaaleja, joita voi käyttää soittimina, esimerkiksi puutikkuja, kiviä, käpyjä, hiekkaa jne. Kävyistä ja puutikuista voi rakentaa esimerkiksi tuulikelloja.
(Karjalainen 2019, 43)

Perhetehtävä

Perhe maalaa yhdessä perheen omakuvan valitsemillaan/ saatavilla olevilla tarvikkeilla. (Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii.)

Perheen sukupuu

- Käydään läpi aikaisemmat elämänvaiheet esim. vanhempien perhetaustat ja lapsuus
- Puhutaan läpi menneisyyden kokemukset; menetykset, fyysiset ja psyykkiset sairaudet, joita kohdanneet, lapsuuden merkittävät tapahtumat, merkittävät ihmissuhteet
- Nykyisen perheen aikaisemmat vaiheet
- Miten opitut selviytymiskeinot auttavat nykyhetkessä

Tehtävänä on piirtää perheen sukupuu, jossa ovat mukana kaikki perheenjäsenet ja olennaiset yksityiskohdat heidän elämästään (sekä heidän merkityksensä perheenjäsenenä nyt ja aikaisemmin)

(Bentovim & Bingley Miller 2019, xviii.)

MUITA HARJOITTEITA ja tulostettavaa materiaalia

VANHEMMUUSKORTIT

keskustelun apuna..

*HALUAISIN LASTENI OPPIVAN
MINULTA...*



*MINULLE VANHEMPANA
VAIKEAA ON...*



*ELÄMÄNI KOHOKOHTA
VANHEMPANA TÄHÄN
MENNESSÄ*



*VANHEMPANA OLEN
VASTUUSSA SIITÄ, ETTÄ...*



*HENKILÖ, JOKA ON
VAIKUTTANUT MINUUN
VANHEMPANA...*



**OLIN YLPEÄ ITSESTÄNI
VANHEMPANA, KUN**



**VANHEMPANA HALUAISIN
ENEMMÄN...**



**SELVIÄN VAIKEISTA
AJOISTA...**



**VANHEMPANA PELKÄÄN,
ETTÄ...**



**VANHEMPANA EN OLE
VASTUUSSA**



**ARVOT, JOITA OLEN
OMAKSUNUT
VANHEMMILTANI...**



**ASIA, JOSSA EN HALUAISI
TOIMIA KUTEN OMAT
VANHEMPANI**



**HALUAISIN PERHEEMME
TEKEVÄN ENEMMÄN...**



**VANHEMPANA ARVOSTAN
TODELLA...**



**VANHEMPANA EN TULE
KOSKAAN PÄÄSEMÄÄN YLI...**



**YHTEISTYÖMME TOIMII
HYVIN, KUN...**



**OLIN YLPEÄ
VANHEMMISTANI, KUN...**



**HALUAISIN TODELLA
TIETÄÄ...**



**HALUAISIN MUUTTA
MENNEISYYDESTÄNI...**



**MINULLE ONNELLINEN AIKA
VANHEMPANA ON OLLUT...**



**TOIVON LASTENI MUISTAVAN
MINUT...**



**VANHEMPANA NAUTIN
TODELLA PALJON...**



**LAPSENI KERTOISIVAT
MINUSTA VANHEMPANA...**



TOIVON LAPSILLENI...



**VANHEMPANI HALUAISIN TEHDÄ TÖITÄ
SEN ETEEN...**



**ASIA, JOSSA HALUAISIN
TOIMIA KUTEN OMAT VANHEMPANI...**



**VANHEMPANA HALUAISIN
TEHDÄ ENEMMÄN...**



**PERHEENÄ PIDÄMME
HAUSKAA...**



**VANHEMPANA OLIN HYVIN
YLLÄTTYNYT, KUN...**



**OLIN YLPEÄ LAPSISTANI,
KUN...**



**NAURAMME YHDESSÄ
SILLOIN, KUN...**



**VANHEMPANA, MINULLE ON
HYVIN TÄRKEÄÄ...**



LAPSENI TARVITSEVAT...



**MYÖNTEISTÄ PERHEESSÄNI
ON...**



**VANHEMPANA MINUA
ÄRSYTTÄÄ...**



(VANHEMMUUSKORTIT 2019, BOOKY.FI)

MILLAINEN SINÄ OLET?

MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



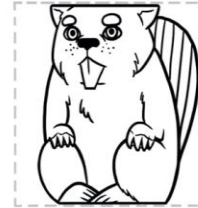
KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA. SE ON VALMIS MUUT-TAMAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEEN USKOLLINEN
MAJAVA**



MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT. NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.

**YÖLLINEN
LEPAKKO**



"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ", MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPÄ**



SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



KÄRPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



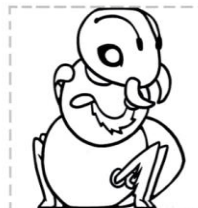
SIILI ON UJO LUONTEELTAAN. SE TARKKAILEE TOISIA PAIKALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAÄ ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



SAMMAKKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUAÄ SITÄ JA TOUHUAÄ TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**



KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI - EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KOR-VISSA SOI.



Tunnekortit, Tatu ja Patu. [Tatu ja Patu- tunnekortit.pdf](#)



ILO



SURU



RAKKAUS



VIHA



SURU

Suru sulkee.

Suru kutsuu hiljentymään.

Suru kertoo, että tärkeää on menetetty.

Suru auttaa luopumaan, pääsemään yli.

Lohduttaa voi kysymällä "Mikä on?";

lohduttaa voi kosketuksella luvan kanssa.

Piirrä/maalaa puhdistavaa kyynelten virtaa.

Lisää valoa ja väriä: mukavia muistoja.

Silloin olin surullinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



ILO

Ilo innostaa.

Ilo säteilee kasvoilla ja silmissä.

Ilon haluaa jakaa: se kutsuu mukaan.

Olo on keveä ja vire on hyvä.

Hymyn heitto piirissä: sano nimi,
katso silmiin ja hymyile. Vastaanota hymy.

Laita hymy eteenpäin.

Kuvitteellisissa pulloissa on nauruja:

hihitystä, hohotusta, kikatusta, käkätystä,

hekotusta. Avataan korkki ja kokeillaan.

Silloin olin iloinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



VIHA

Viha voimistaa.

Viha herättää puolustuksen:

"Tätä en halua. Tämä ei sovi minulle."

Viha voi yllyttää hyökkäämään:

puhalla viha ulos. Rauhoita keho.

Tee pitkä uloshengitys liikkeen kanssa:

paina kuvitteellista palloa käsiesi väliin.

Viha antaa sisua ja pontta tekemiseen:

se auttaa saavuttamaan tavoitteita.

Silloin olin vihainen...



RAKKAUS

Rakkaus lämmittää ja läikehtii.

Rakkaus hyväksyy, luottaa ja lohduttaa.

Rakkaus tekee rohkeaksi.

Rakastettu luottaa itseensä.

Harjoitellaan luottamista:

tehdään parin kanssa peiliharjoitusta

hitaalla liikkeellä niin, että liikkeen

johtaja vaihtuu annetusta merkistä.

Vaihdossa liikkeen on säilyttävä.

Lopulta liike on yhteistyötä, jossa

johtajuus on yhteistä.

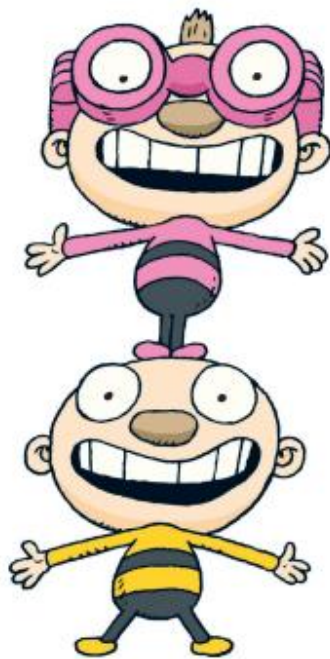
Silloin tunsin rakkautta...



ROHKEUS



PELKO



ONNI



TYTYTYVÄISYYS



PELKO

Pelko pienentää.
Pelko jarruttaa ja hidastaa.
Pelko voi jähmettää ja lamaannuttaa.
Pelko myös varoittaa: "Pysy turvassa."
"Harkitse. Toimi varovaisemmin."
On pieniä, keskikokoisia ja suuri pelkoja.
Hyräillään voimistuvaa rohkeussävelmää.
Pienennetään pelottava asia mielikuvana:
kutistetaan mörkö.
Silloin minua pelotti...

Tatu ja Pattu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



ROHKEUS

Rohkeus reipastaa.
Rohkeus antaa voimia toimia,
vaikka pelottaa tai kohtaa vaikeuksia.
Rohkea sietää epävarmuutta.
Rohkea hyväksyy pelkonsa.
Mietitään voimahahmoja ja -eläimiä:
miten liikkuu rohkea hiiri tai leijona.
Miltä rohkeus näyttää kehossa?
Liikutaan rivissä yhteisessä tahdissa
ja pysähdytään välillä rohkeusasentoon.
Silloin olin rohkea...

Tatu ja Pattu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TYTYVÄISYYS

Tyytyväisyys auttaa näkemään sen,
mitä jo on; ja mikä on riittävän hyvää.
Tyytyväinen huomaa saavutuksensa.
Tyytyväinen ei kadehdi.
Tyytyväisyys tarjoaa hetken levolle.
Taputetaan hellästi rintakehää ja sanotaan:
"Hyvä minä."
Näytetään peukkumerkkiä toisille sanoen:
"Hyvä sinä."
Silloin olin tyytyväinen...



ONNI

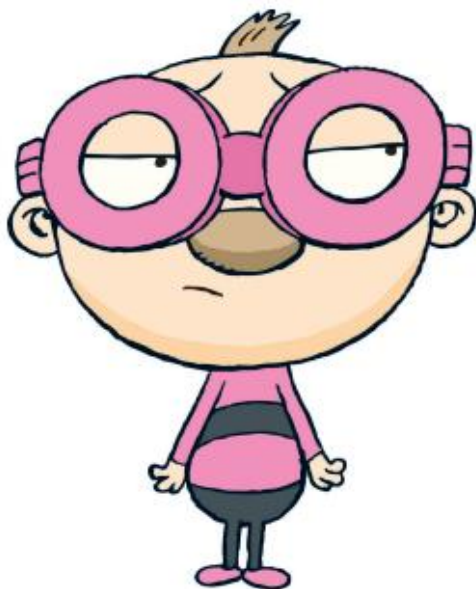
Onni rauhoittaa:
olo on levollinen ja turvallinen.
Olet tyytyväinen ja tuntuu hyvältä.
Mieti paikkaa, jossa olet onnellinen.
Mitä siellä näet, kuulet, tunnet?
Hyvän tekeminen toiselle luo onnea.
Kokeillaan hyviä tekoja:
Sano toiselle jotain kaunista.
Hymyile ystävällisesti. Kiitä.
Avaa ovi. Kysy mukaan.
Silloin olin onnellinen...



KIITOLLISUUS



MYÖTÄTUNTO, EMPATIA



KATEUS



EPÄVARMUUS



MYÖTÄTUNTO, EMPATIA

Myötätunto myötäilee.
Myötätunto on rinnalla olemista;
kokemista toisen kanssa.
Se on toisen aitoa kuuntelemista.
Kerro parillesi jostain asiasta 1 minuutti.
Parisi tehtävä on keskittyä kuuntelemaan
sinua. Hänellä ei ole nyt lupa puhua.
Vaihdetaan osia.
Miltä toisen kuunteleminen tuntui?
Silloin tunsin myötätuntoa...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



KIITOLLISUUS

Kiitollisuus lisää hyvää oloa.
Se on antajan ja saajan yhteinen ilo.
Kiitoksella annat arvoa ja arvostat.
Kiitos vahvistaa hyvää ja yhdistää.
Kiitollisuus tekee onnelliseksi.
Mistä sinä voit kiittää tänään?
Tehdään kiitoskirjeitä.
Anna parillesi kuvitteellinen lahja.
Hän saa keksiä, mikä lahja on ja
kiittää siitä: "Kiitos tästä..."
Silloin olin kiitollinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



EPÄVARMUUS

Epävarmuus tarkoittaa, ettei ole
vielä varmuutta jonkin suhteen.
Epävarmuus kertoo:
"Tarvitset lisätietoa tai tarkennusta."
Harjoittelu ja toistot tuovat varmuutta.
Varmuutta saat kysymällä neuvoa.
Kokeillaan neuvonantajan roolia:
miten jokin toimii; miten tilanteessa
tulisi toimia.
Silloin olin epävarma...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



KATEUS

Kateus kiristää.
Toinen saa jotain, mitä itse haluaisi.
Kateus kertoo: mitä sinä toivoisit,
mitä sinä pidät tärkeänä.
Käännetään ajatuksia:
keksitään kateuden kiristäville
ajatuksille vaihtoehtoja esim.
"Minäkin olen saanut..."
"Seuraavalla kerralla..."
"Minun vuoroni..."
Silloin olin kateellinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



RAUHALLISUUS



LEVOTTOMUUS





LEVOTTOMUUS

Levottomuus liikuttaa.
Kun sovittu ääni soi, hengitä
sisään. Hengitä ulos hiljaisuudessa.
Katso pehmolelun liikettä vatsasi päällä,
rauhota hengityksen tahtia.
Etsi silmilläsi tilasta tietynvärisiä
asioita ja nimeä niitä mielessäsi.
Soita hidastuvaan ryhtiin.
Silloin olin levoton...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

RAUHALLISUUS

Rauhallisuus rentouttaa.
Kun keho rauhoittuu,
mieli rauhoittuu.
Voit rentoutua jännittämällä
kehon osia ja ajattelemalla lämmön
ja painon tunnetta niihin.
Voit rentoutua kosketuksella:
kämmenet pyörivät hitaasti.
Piirrä kuviota hengityksen tahtiin:
esim. ympyrää, aaltoa, kahdeksikkoo.
Silloin olin rauhallinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TURHAUTUNEISUUS

Turhautuneisuus tuskastuttaa.
Tahtominen on estetty.
Kun ei pysty tekemään, mitä haluaisi.
Rutistellaan sanomalehteä,
sutataan paperia, muovailiaan.
Harjoitellaan ajatustenkääntäjää:
en koskaan - joskus, toisinaan
aina - välillä, usein
Muistellaan sujuneita juttuja.
Silloin olin turhautunut...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

TOIVEIKKUUS

"Uskon tilanteen paranevan."
"Uskon onnistumiseen."
"Uskon hyvien asioiden tapahtuvan."
Toiveikkaana ajatukset ovat
myönteisiä ja näkökenttä laaja.
Toiveikkaana näet mahdollisuuksia
ja uskot niihin.
Kirjoita tai piirrä itsellesi kirje
tulevaisuuteen: mitä sinne toivot.
Silloin olin toiveikas...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



SYLLISYYS



HÄPEÄ



YLPEYS



NOLOUS



HÄPEÄ

Häpeä haihduttaa:
se herättää halun piiloutua.
Poskia punottaa, mahaa kipristää.
Häpeä on ajatus siitä, ettei oma
toiminta tai olemus ole sopiva.
Jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen.
Katso omia käsiäsi: kenelläkään toisella
ei ole samanlaisia käden viivoja.
Tee maalilla sormenjälkikuvioita:
jälkesi maailmaan on ainutlaatuinen.
Silloin minua hävetti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

SYLLISYYS

Syällisyys synkentää.
"Olisi pitänyt toimia toisin."
Syällisyys kertoo halusta toimia oikein.
Se auttaa noudattamaan sääntöjä.
Syällisyys ohjaa lopettamaan vääriä
tuntuva toiminnan, hyvittämään sen
ja pyytämään anteeksi.
Joskus syällisyys yllyttää peittämään teon.
Mitä siitä voi seurata?
Silloin tunsin syällisyyttä...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



NOLOUS

Joskus olo on nolo:
ei sen niin pitänyt mennä.
Jos kaikki menisi suunnitellusti,
mikään ei kehittyisi tai muuttuisi.
Keksintöjä syntyy vahingossa.
Harjoitellaan "mokaamista":
heitellään palloa piirissä tai pareittain.
Esitä, että koitat saada pallo kiinni,
mutta viime hetkellä epäonnistut.
Iloitaan mokasta, hurrataan sille.
Silloin minua nolotti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

YLPEYS

Olen tai joku minulle tärkeä henkilö
on saavuttanut tai tehnyt jotain
arvokasta. Saan iloita ja nauttia siitä.
Rintakehää lämmittää, ryhti kohenee.
"Tätä kannattaa jatkaa."
Ylpeys kehottaa esittelemään saavutuksen.
Ylimielisyys on ylimennyttä ylpeyttä:
olen parempi/arvokkaampi kuin muut.
Tehdään ryhmänä yhteistyötä:
tehdään ilman puhetta eri kuvioita.
Ollaan ylpeitä ryhmätyöstä.
Silloin tunsin ylpeyttä...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



LUOTTAMUS



JÄNNITYS



SISUKKUUS



PETTYMYS



JÄNNITYS

Jännitys jäykistää.
Syke kohoaa, lihakset jännittyvät.
Jännitys tärisyttää.
Poista jännitystä tärisyttämällä.
Jännitys auttaa pysymään valppaana
ja tarkkaavaisena uusissa tilanteissa.
Jännitys kertoo merkityksellisyydestä.
Istu tuolilla ja paina jalkojasi lattiaan.
Miltä kehosi ja jalkasi tuntuvat?
Paina sormenpäitä toisiaan vasten.
Puhalla pitkään ulos.
Silloin minua jännitti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

LUOTTAMUS

Luottamus tuo levollisuuden.
Luotan itseeni, luotan toisiin.
Luottamus on lupaus:
"Tahdon sinulle hyvää."
Ollaan parin kanssa silmät kiinni
selät vastakkain, käännytään ja
etsitään toisen kämmenet.
Katsesilta: liikutaan parin kanssa
tilassa ja pidetään katseyhteys.
Silloin olin luottavainen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



PETTYMYS

Pettymys kertoo toiveista ja tavoitteista.
Kun ei saa jotain, mitä haluaa tai toivoo.
Pettymys ohjaa yrittämään kovemmin,
kokeilemaan toisella tavalla tai
lopettamaan toiminnan.
Heitellään kuvitteellista äänipalloa.
Pallon mukana kulkee erilaisia ääniä
pettyneellä äänensävyllä. Vaihdetaan
toiveikkaaseen sävyyn lopuksi.
Silloin olin pettynyt...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

SISUKKUUS

Sisukkuus antaa voimia jatkaa.
"Minä pystyn tähän, jaksan jatkaa."
"Olen selvinnyt aiemminkin."
"Onnistun tässä esteistä huolimatta."
Harjoitellaan haastavia taitoja:
hyppynaru- ja tasapainotemppeja,
korttitalon rakentamista.
Yksi vuorollaan juoksee piirin
ympäri muiden kannustaessa.
Silloin olin sisukas...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



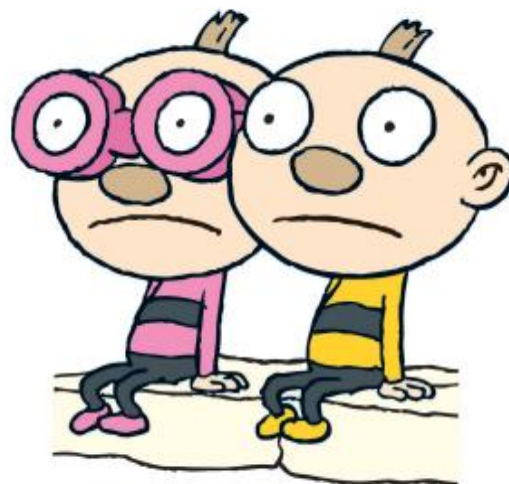
IHMETYS



UTELIAISUUS



INNOSTUNEISUUS



TYLSISTYNEISYYS



UTELIAISUUS

Uteliaisuus uudistaa.
Se innostaa oppimaan.
Uteliaisuus ohjaa tutkimaan
ja etsimään uusia mahdollisuuksia.
Se kutsuu seikkailuun.
Katso kuvitteellisilla kiikareilla:
mitä mielenkiintoista näet?
Kurkista avaimen reiästä
uuteen maailmaan: mitä siellä on?
Silloin olin utelias...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

IHMETYS

Ihmetys syntyy, kun tapahtuu
jotain yllättävää tai uutta erilaista.
Kuvitellaan, että tutustutaan
omiin käsiin ensimmäistä kertaa.
Liikutetaan ja ihmetellään käsiä:
miten käsi ja sormet liikkuvat; miten
niillä voi tarttua/silittää/painaa/pitää.
Keksitään tutuille esineille uusia
käyttötarkoituksia. Ihmetellään.
Silloin ihmettelin...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TYLSISTYNEISYYS

Tylsistyneisyys turruttaa.
Tylsistyneenä olo on ontto.
Kerro tarina maailman
tylsimmästä päivästä.
Mikä karkottaa tylsistyneisyyden?
Mitä voit tehdä, kun on tylsää?
Kun tylsistymme, se luo myös
mahdollisuuden luovuudelle:
saatamme kehittää uusia juttuja.
Silloin olin tylsistynyt...

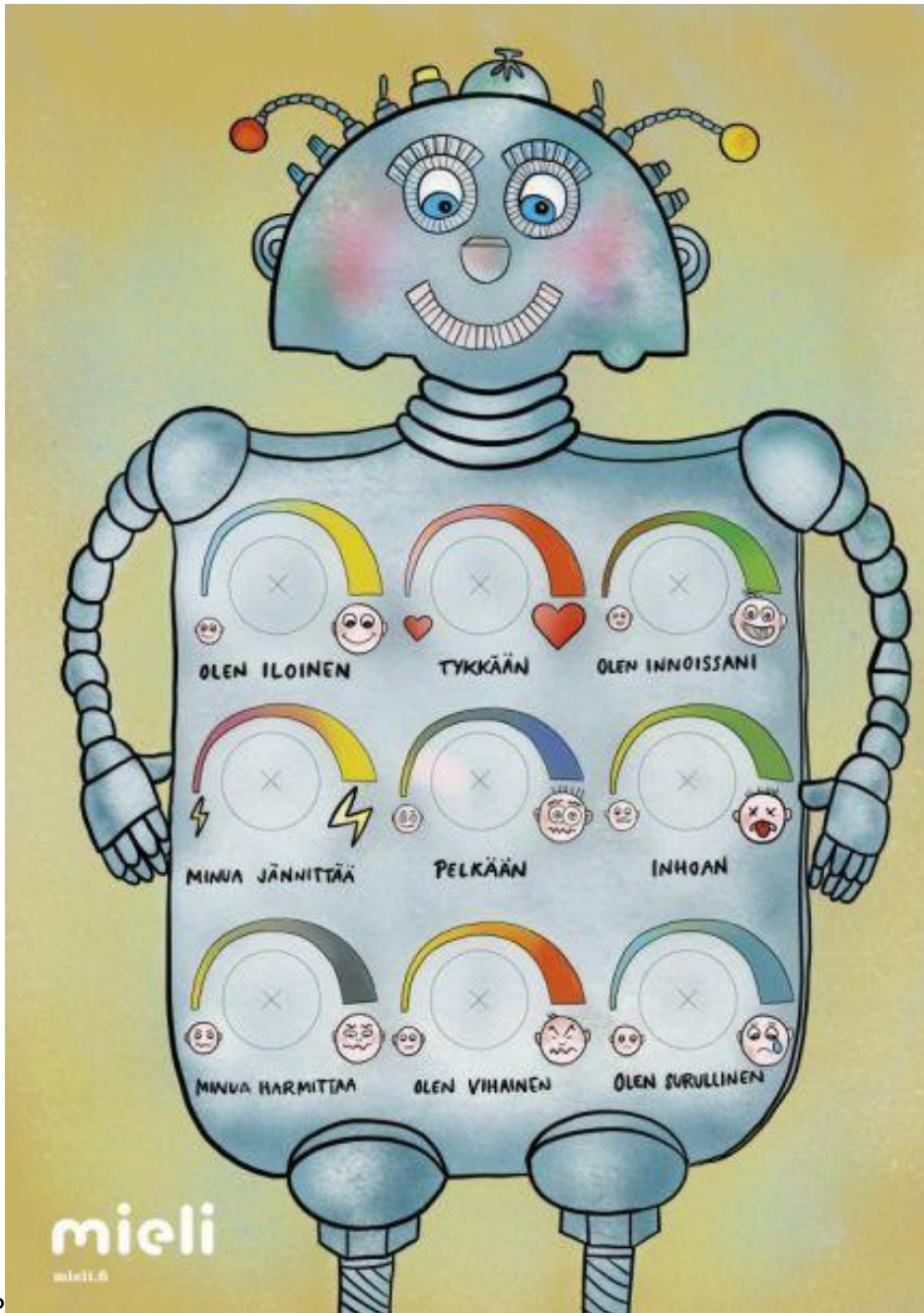
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

INNOSTUNEISUUS

Innostuneisuus on energiaa
ottaa asioista selvää. Se antaa
tarmoa tehdä, jotta saavuttaa
toivottuja päämääriä.
Innostuneena olet motivoitunut
ja sitoutunut.
Mikä sytyttää innostuksesi?
Mikä ruokkii innostuneisuutta?
"Joo, ja..." -asenne hyväksyy toisen
ehdotuksen ja jatkaa siitä.
Silloin olin innostunut...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen

(Peda.net 2021b)



Tulostettava: Tunnerobotti. Voi myös askarrella

- IÄN MUKAISET KOTITYÖT -

2-3 VUOTIAAT

- KERÄÄ LELUT JA KIRJAT
- LAITA ROSKAT ROSKIIN
- LAITA PYYKIT KORIIN
- PYYHI PÖLYT
- KÄÄRI MATOT RULLALLE
- OTA PYYKIT KUIVAAJASTA

7-11 VUOTIAAT

- KAIKKI EDELLISET
- VIIKKA PYYKIT
- LUUTTUA LATTIAT
- IMUROI
- VIE ROSKAT ROSKAKATOKSEEN
- PESE PEILIT
- ESIVALMISTELE ATERIA
- KITKE KASVIT
- SIIVOA AUTO
- PESE WC
- JÄRJESTELE HUONEET

4-6 VUOTIAAT

- KAIKKI EDELLISET
- HUOLEHDI LEMMIKESITÄ
- KATA JA TYHJENNÄ PÖYTÄ
- PARITA SUKKIA
- PURA OSTOKSET KAAPPIIN
- PETAA PETI
- TYHJENNÄ ROSKIKSET
- LAKAISE LATTIAT
- HAE POSTI

12 + VUOTIAAT

- KAIKKI EDELLISET
- LEIKKAA NURMIKKO
- VAHDI SISARUKSIA
- PESE IKKUNAT
- SILITÄ VAATTEET
- PESE AUTO
- VALMISTA HELPPOJA ATERIOITA
- PESE PYYKKIÄ
- PESE JÄÄKAAPPI

Lähteet:

- Ahola T. 2020. Turvallisuuden merkit-ratkaisukeskeinen työskentelyote lastensuojelutyössä. Lyhytterapiainstituutti. Helsinki. Saatavilla <https://www.eskoo.fi/wp-content/uploads/2020/02/turvallisuuden-merkit-ratkaisukeskeinen-tyoote-lastensuojelutyossa-tapani-ahola.pdf>
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus.
- Bentovim A. Bingley Miller L. 2019. Perhearviointiopas. Suomen Mielenterveysseura/ Mieli. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Booky.fi. 2019 Vanhemmuuskortit
- Enqvist J. Eskola T. Sundberg E-K. 2010. Friski työkirja- Vastuullinen aikuisuus. Turun Amk. Opinnäytetyö. Sosiaalipalvelutyö. Saatavilla <https://manualzz.com/doc/o/hi1ig/-a-min%C3%A4-ja-sosiaalinen-verkostoni>
- Eteva.fi. 2021. Saatavilla <https://www.eteva.fi/ajankohtaista/projektit-ja-hankkeet/2021/6/silta-hankkeessa-tapahtuu---verkostokartta-tyokaluna/>
- Fäldt S. 2020. Ota hankalat tunteet haltuun. Työhyvinvointi. Saatavilla <https://bravers.fi/tyohyvinvointi/ota-hankalat-tunteet-haltuun/>
- Hytönen E. 2012. Kasvunkansio osana päiväkodin arkea. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää. Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44436/Kasvunkansio%20osana%20paivakodin%20arkea.pdf?sequence=1>
- län mukaiset kotityöt. Pinterest 2021. Saatavilla <https://fi.pinterest.com/pin/446560119301851818/>
- Kaasalainen E. 2021. Tunnetaitojalapselle. Rusinasta keitettyksi spagetiksi. Pinterest. Instagram.
- Kallinen K. 7.8/2017. Verkostokartta ja päiväkirja lastensuojelun työvälineinä. Talentia-lehti.
- Karjalainen, A. L., Heimonen, K., Huhtinen-Hildén, L., Iivanainen, S. & Öystilä, S. 2019. Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kehitystön blogi. 2016. Viitattu 3.4.2022. Saatavilla <https://kehitysto.wordpress.com/tag/kiitollisuusharjoitus/>
- Lahtinen P. Särkiö H.(toimittanut). 2016. Lapsen läheissuhteiden vahvistaminen lastensuojelussa. Opas esimiehille ja työntekijöille. Pesäpuu ry, Lähemmäs-projekti. Jyväskylä: Grano Oy.
- Latvanen P. 2018. Tree og life-Elämän puu menetelmä yksilöiden ja ryhmien interventioissa. Viitattu 11.4.2022. Saatavilla <https://psykologipirjolatvanen.fi/storage/2018/07/Tree-of-Life-JUTTU-kes%C3%A42018-.pdf>
- Liedon työllistämispalvelut. 2021. Nuorten yksilövalmentaja Riikka Helenius. Starttipaja.



Mieli ry. 2021a. Itsetuntemuksen toteemi. Saatavilla <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/temperamenttitoteemi-tehtava-koululaisille/>

Mieli ry. 2021b. Avaruusalus koti. Saatavilla [file:///C:/Users/marik/Downloads/Avaruusalus-koti%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/marik/Downloads/Avaruusalus-koti%20(1).pdf)

Mieli ry. 2021c. Voimavarojen talo. Saatavilla <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>

Mieli ry vihko. 2021. Hyvää mieltä ohjauksesta-vihko. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suomen Mielenterveys ry:SpinPress

Mieli ry. 2022. Tunnerobotti lapsille. Saataville <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/>

Peda.net. 2021a. Itsetuntemuksen laiva. Saatavilla <https://peda.net/orimattila/peruskoulut/kl2/hu2/2019-2020/ph/hmvv4/ill5/iltl:file/download/d955da84f9d94f214da53e30894380b5a7fe6ff2/Itsetuntemuksen%20laiva.pdf>

Peda.net. 2021b. Seutukunnan erityisopettajat. Saatavilla [Tatu ja Patu- tunnekortit.pdf](#)

Pinterest. 2022. länmukaiset kotityöt. Viitattu 3.4.2022. Saatavilla <https://fi.pinterest.com/pin/220324606762803869/>

Rautiainen M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta: käyttäjän opas. 2, syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto.