

KOTOKLUBI – OHJAAJAN OPAS

*Torstain toiminnallinen
ryhmätoiminta
maahanmuuttajaäideille -*

*Suomen kielen puhumisen
rohkeus, osallisuus ja
yhteisöllisyys*



ESIPUHE

Tämä opas on laadittu Salon kaupungin kotoutumispalveluihin kuuluvan Kotoklubin torstaisin toteutettavan ryhmätoiminnan tueksi. Oppaan tarkoituksena on tarjota ohjaajille selkeää ja käytännönläheinen työväline toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Opas pohjautuu opinnäytetyön kehittämisprosessiin, jossa Kotoklubin torstain toimintaa kehitettiin toiminnallisilla ja osallistavilla menetelmillä. Kehittämistyön tavoitteena oli vahvistaa maahanmuuttajaäitien suomen kielen puhumisen rohkeutta sekä lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Oppaaseen on koottu toimiviksi arvioituja käytäntöjä, harjoituksia ja esimerkkejä toimintakerroista, joita ohjaaja voi soveltaa ryhmän koon, kielitason ja osallistujien tarpeiden mukaan.

Iryna Honcharuk

SISÄLLYS

1. Kotoklubin torstaisin toteutuva ryhmätoiminnan tavoite ja ohjaajan rooli.....	4
2. Fiiliskorttiharjoitus.....	6
3. Tunne ja tarina-harjoitus.....	8
4. Tunne ja keho.....	10
5. Minun arkeni – arjen verbit ja rutiinit.....	15
6. Minun kotini ja lähiympäristöni.....	18
7. Tärkeitä työntekijän ominaisuuksia Suomessa.....	20
8. Lasten leikkihieronta – kosketus ja rentoutuminen.....	22
9. Perheen hyvinvointi.....	25
10. Oma jaksaminen äitinä.....	27
11. Lapsiperheiden palvelut Suomessa.....	31
12. Ammattihaaveet ja tavoitteet.....	35
13. Lopetuskerta – minun matkani ja tulevaisuus.....	40

Kotoklubin torstaisin toteutuva ryhmätoiminnan tavoite ja ohjaajan rooli

1. Tavoite

Tämän toiminnan tarkoituksena on rohkaista maahanmuuttajataustaisia kotiaitejä puhumaan suomea arjen tilanteissa ja vahvistaa heidän osallisuuttaan yhteisössä.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ja kannustavan tilan, jossa äidit voivat harjoitella puhumista, jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta.

2. Ohjaajan rooli

Ohjaajan tehtävä ei ole opettaa kieltä, vaan luoda ilmapiiri, jossa puhuminen on mahdollista ja mukavaa.

Ohjaaja toimii keskustelun herättäjänä, rohkaisijana ja kuuntelijana. Hän huolehtii, että jokainen osallistuja saa tulla kuulluksi omalla tasollaan ja omalla tavallaan.

Ohjaajan periaatteet:

- Rohkaise, älä korjaa liikaa.
- Kiitä ja huomioi jokainen osallistuminen.
- Käytä selkeää ja rauhallista puhetta.
- Anna riittävästi aikaa vastata.
- Käytä kuvia, esineitä ja eleitä tukena.
- Hyödynnä huumoria ja arjen tilanteita luontevasti.

Ohjaajan on tärkeää huomioida osallistujien henkilökohtaiset rajat ja erilaiset valmiudet jakaa omia kokemuksiaan. Kaikkien ei tarvitse kertoa henkilökohtaisista tai vaikeista asioista. Osallistuminen keskusteluun on vapaaehtoista, ja osallistujalla on aina oikeus olla vastaamatta tai olla mukana kuuntelemalla. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia siitä, että ryhmässä säilyy turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri. Tarvittaessa ohjaaja voi ohjata osallistujan muiden palvelujen piiriin, mikäli keskustelu herättää huolta tai voimakkaita tunteita.

3. Ryhmän rakenne ja ohjelman kesto

Ryhmä kokoontuu 1 kerran viikossa, 30–40 minuuttia kerrallaan.

Toiminnan kesto ja sisältö:

1. Alku (5–7 min) Tervetuloa, kuulumiskierros, kevyt virittäytyminen
2. Keskiosa (20–30 min) Päivän teema ja puhumisen aktivointiharjoitukset
3. Loppu (5–7 min) Yhteenveto, kiitokset, lyhyt palaute.

4. Toiminnan seuranta ja arviointi (ohjaajalle)

Ohjaaja voi arvioida toimintaa esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Uskaltavatko osallistujat puhua enemmän kuin ryhmän alussa?
- Osallistuvatko useammat äidit keskusteluun ajan myötä?
- Vaikuttaako ryhmän ilmapiiri turvalliselta ja kannustavalta?
- Tuovatko osallistujat esiin omia kokemuksiaan ja mielipiteitään?
- Palaavatko osallistujat toimintaan säännöllisesti?

FIILISKORTTIHARJOITUS

Fiiliskorttiharjoitus on suomen kielen opiskelua tukeva toiminnallinen harjoitus, jossa osallistujat pohtivat ja vertailevat tunnetta kuvaavien sanojen merkityksiä.

Harjoitus on tarkoitettu torstain ryhmätoiminnan aloitukseen ja toimii ryhmää kokoavana, turvallista keskusteluilmapiiriä luovana alustavana toimintana.

Ohje: levitä kortit pöydälle niin, että niissä on kuvattuna tunne. Kehota kutakin osallistujaa poimimaan 1–2 sellaista korttia, jotka kuvaavat hänen tunteitaan juuri sillä hetkellä. Kun kaikki ovat löytäneet sopivan kortin, pyydä heitä näyttämään ja kertomaan muille, minkä tunteen he valitsivat. Keskustelkaa tunteista.



I Tervehdys

Mitä teille kuulu?

Miten aamu meni?

II Harjoittelun pääosa

Tänään meillä on toimintaa, jossa keskustelemme omasta fiiliksestä.

”Fiilis” ja ”tunne” ovat melkein samat sanat. Tänään tehtävänä on harjoitella erilaisia tunteita ja oppia niihin liittyviä sanoja.

Sanat **”fiilis”** ja **”tunne”** ovat suomen kielessä lähellä toisiaan, mutta niillä on hienovarainen ero merkityksessä ja käytössä:

”Tunne” = tarkempi, psykologinen/emotionaalinen tila: pelko, ilo, suru.

Esimerkki: *”Minulla on iloinen tunne.”*

”Fiilis” = yleisempi, intuitiivinen tai tunnelmaan liittyvä kokemus: Voi kuvata myös **tilanteen ilmapiiriä** tai **henkilön mielialaa**.

Esimerkki: *”Tänään on hyvä fiilis.”* tai *”Tämän paikan fiilis on rento.”*

Pöydällä on monta korttia. Valitkaa itsellenne vähintään 2 korttia. Miettikää hetki niitä ja kertokaa jokaisesta tunteesta erikseen. Riittää, että nimeätte tunteet ja kerrotte sopivatko ne tämän päivän fiilikseen.

Jos valitsemanne tunnekortti herättää teistä toisen tunteen, kertokaa mikä tunne ja miksi.

Ryhmän toiminta

III Harjoittelun loppu

Joskus tapahtuu niin, että tunteiden merkitykset voidaan sekoittaa. Toiminnan lopussa harjoitellaan kolme läheistä sanaa, joilla on eri merkitys: vihainen, äkäinen, ärtynyt.

1. Vihainen

● A: Mikä hätänä?

B: Olen vihainen.

A: Miksi?

B: Lapset eivät kuunnelleet.

● 2. Äkäinen

A: Miksi hän huutaa?

B: Hän on äkäinen.

A: Okei, mennään pois.

● 3. Ärtynyt

A: Oletko kunnossa?

B: Olen ärtynyt.

A: Miksi?

B: Olen väsynyt ja minulla on nälkä.

IV Reflektio ja palaute

Mikä fiilis teillä on tällä hetkellä?

Oliko ohjelma teille vaikea (haastava) vai sopiva?

Mitä tunteita viette kotiin?

TUNNE JA TARINA~HARJOITUS

Tavoite

- harjoitella tunteisiin ja kokemuksiin liittyvää sanastoa
- vahvistaa puhumisen rohkeutta yhteisen tarinan rakentamisen ja omien esimerkkien jakamisen kautta
- tukea vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä

I Tervehdys

- Mitä kuuluu tänään?
- Mikä fiilis teillä on nyt verrattuna viime kertaan?

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Kuvakortit ja tunteet

1. Levitä pöydälle kuvat: fiiliskuvat ja tunnekortit.
2. Jokainen valitsee yhden kuvan, joka hänen mielestään sopii yhteen tunnekorttiin.
3. Pyydä jokaista kertomaan:
 - Mitä tämä kuva herättää teissä?
 - Miksi valitsitte juuri tämän kuvan?



Harjoitus 2: Tunnetarina ”Kissan aamu”

1. Ohje: keksitään yhdessä pieni tarina kissasta, joka aamulla odottamatta pääsi ulos talosta pihalle. Aloitus voi olla sanoilla ”Eräänä aurinkoisena päivänä kissa pääsi ulos talosta pihalle. Kissa on tyytyväinen tähän aurinkoiseen aamupäivään. Kissa on ...”

Tarinan lopussa ohjaaja sanoo: Lopuksi kissa on viihtynyt pihalla.

Suomen kielen sanat ”**tyytyväinen**” ja ”**viihtynyt**” ovat lähellä toisiaan, mutta niillä on hienovarainen ero merkityksessä ja käytössä:

◆ Tyytyväinen

- **Tarkoittaa:** Henkilö kokee, että jokin asia on riittävän hyvä tai vastaa hänen odotuksiaan.
- **Käyttö:** Usein liittyy arvioon tai mielipiteeseen jostakin asiasta.
- **Esimerkkejä (äidit keksivät omia esimerkkejä ja keskustelevat niistä):**
 - *Olen tyytyväinen uuteen työpaikkaani.*
 - *Asiakas oli tyytyväinen palveluun.*
 - *Olen tyytyväinen tähän pikkuohjelmaan.*

□ **Tyytyväisyys** liittyy usein **arviointiin tai tulokseen** – olet tyytyväinen, kun asiat menevät hyvin tai kuten toivoit.

◆ Viihtynyt

- **Tarkoittaa:** Henkilö kokee olonsa mukavaksi, rennoksi tai kotoisaksi jossakin tilanteessa tai paikassa.
- **Käyttö:** Usein liittyy **pidempiaikaiseen kokemukseen** tai tunnetilaan.
- **Esimerkkejä (äidit keksivät omia esimerkkejä ja keskustelevat niistä):**
 - *Olen viihtynyt täällä hyvin.*
 - *Lapset viihtyivät leirillä erinomaisesti.*
 - *Olen viihtynyt tässä kaupungissa.*

□ **Viihtyminen** liittyy enemmän **tunnelmaan ja olotilaan** – tunnet olosi hyväksi ja mukavaksi jossakin.

III Harjoittelun loppu

- Käydään läpi uusia sanoja, joita tuli esiin.
- Toistetaan yhdessä ääneen 2–3 keskeistä uutta tunnetta (esim. tyytyväinen, viihtynyt).

IV Reflektio ja palaute

- Mikä tunne jäi mieleen parhaiten?
- Oletteko tyytyväisiä pikkuohjelmaan?

Voidaan käyttää videoita:

- Miltä tuntuu nallesta? https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY&list=RDJFDAoFN2ndY&start_radio=1

TUNNE JA KEHO

Tavoite

- harjoitella kehonosia
- vahvistaa puhumisen rohkeutta omasta kehosta ja tunteista

I Tervehdys

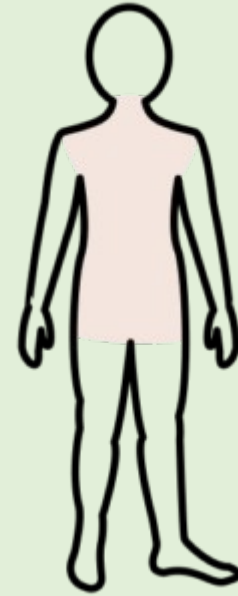
- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Miten yö meni?
- Onko tänään hyvä vai väsynyt olo?

II Harjoittelun pääosa

Keskustelun aihe:

Tunteet näkyvät ja tuntevat kehossa.

- Kun on iloinen – hymyilee, sydän tuntuu kevyeltä.
- Kun on vihainen – hartiat jännittyvät, kädet puristuvat nyrkkiin.
- Kun on surullinen – silmät kostuvat, keho tuntuu raskaalta.



Esimerkkidialogi:

1. Rauhallinen – keho rento, hengitys tasainen

Esimerkkidialogi:

- A: Mikä tunne sinulla on?
- B: Olen rauhallinen.
- A: Miltä se tuntuu kehossa?
- B: Hengitys on rauhallinen ja keho rento.
- A: Missä kohtaa kehoa tunnet sen?
- B: Rinnassa ja hartioissa.

2. Jännittynyt – keho kireä, kädet hikoavat

Esimerkkidialogi:

- A: Miltä sinusta tuntuu ennen tärkeää tapaamista?
- B: Olen jännittynyt.
- A: Missä tunnet jännityksen?
- B: Vatsassa ja hartioissa.
- A: Mitä keho tekee, kun olet jännittynyt?
- B: Hengitän nopeasti ja puristan käsiä.

3. Väsynyt – silmät raskaat, ei energiaa

Esimerkkidialogi:

- A: Mikä tunne tämä on?
 - B: Olen väsynyt.
 - A: Missä tunnet väsymyksen?
 - B: Silmissä ja jaloissa.
 - A: Mitä keho haluaa, kun olet väsynyt?
 - B: Nukkua ja levätä.
-

4. Iloinen – hymy kasvoilla, energiaa kehossa**Esimerkkidialogi:**

- A: Mikä tunne sinulla on, kun näet ystävän?
 - B: Olen iloinen.
 - A: Miltä ilo tuntuu kehossa?
 - B: Sydän on lämmin ja hymyilen.
 - A: Missä tunnet ilon eniten?
 - B: Kasvoissa ja rinnassa.
-

5. Surullinen – keho raskas, silmät kostuvat**Esimerkkidialogi:**

- A: Mikä tunne sinulla on, kun muistat ikävän asian?
 - B: Olen surullinen.
 - A: Missä tunnet surun?
 - B: Rinnassa ja kurkussa.
 - A: Mitä keho tekee, kun olet surullinen?
 - B: Haluan olla hiljaa ja levätä.
-

6. Vihainen – keho lämmin, kasvot punaiset**Esimerkkidialogi:**

- A: Mikä tunne sinulla on, kun joku ei kuuntele?
 - B: Olen vihainen.
 - A: Missä tunnet sen?
 - B: Rinnassa ja käsissä.
 - A: Mitä keho tekee, kun olet vihainen?
 - B: Puristan nyrkkiäni ja puhun kovalla äänellä.
-

7. Pelokas – sydän hakkaa, kädet kylmät

Esimerkkidialogi:

- A: Mikä tunne sinulla on, kun kuulet kovan äänen?
- B: Olen peloissani.
- A: Miltä se tuntuu kehossa?
- B: Sydän hakkaa ja kädet tärisyvät.
- A: Mitä keho haluaa tehdä, kun pelottaa?
- B: Juosta pois tai piiloutua.

8. Yllättynyt – keho jännittyy hetkeksi, silmät avautuvat

Esimerkkidialogi:

- A: Mitä tapahtuu, kun kuulet uutisen?
- B: Olen yllättynyt.
- A: Missä tunnet sen?
- B: Päässä ja kasvoissa.
- A: Miltä se tuntuu?
- B: Nopeasti ja vahvasti, mutta lyhyesti.

Jos äideillä on hyvät kielitaidot, voit käyttää tätä harjoitusta.

Rinta: "Hengitän rauhassa sisään. Hengitän ulos hitaasti." Olen _____

Käsi: "Kädet ovat rennot. Sormet lepäävät." Olen _____

Olkapää: "Hartiat laskeutuvat. Niska on pehmeä." Olen _____

Vatsa: "Selkä on suora. Vatsa hengittää." Olen _____

Jalka: "Jalat tukevasti maassa. Polvet joustavat." Olen _____

Kasvot: "Kasvot ovat rauhalliset. Silmät lepäävät." Olen _____

Suu: "Leuka rentoutuu. Suu on suljettu." Olen _____

Keho: "Koko keho saa olla rauhassa." Olen _____

Pää: "Ajatukset saavat tulla ja mennä." Olen _____

Itsetunto: "Olen tässä hetkessä. Kaikki on hyvin." Olen _____

Esimerkiksi: "Hengitän rauhassa sisään. Hengitä ulos hitaasti." Olen rauhallinen.

Itsetunto: "Olen tässä hetkessä. Kaikki on hyvin." **Olen läsnä.**

Tarvittaessa voisi keksiä omia esimerkkejä ja keskustella niistä vapaasti.

III Harjoittelun loppu

Ohje:

1. Levitä pöydälle tunnekortteja.
2. Valitse 1–2 korttia, jotka kuvaavat tämänhetkistä tunnetta.
3. Mieti: missä kohtaa kehoa tunnet tämän tunteen?
(esim. päässä, sydämessä, vatsassa, käsissä, jaloissa).

Harjoitellaan muutamia uusia sanoja:

1. Rauhallinen – keho rento, hengitys tasainen
2. Jännittynyt – keho kireä, kädet hikoavat
3. Väsynyt – silmät raskaat, ei energiaa

IV Reflektio ja palaute

- Mikä tunne jäi mieleen parhaiten?
- Oliko helppoa vai vaikeaa puhua kehosta ja tunteesta?
- Miltä kehossa tuntuu nyt?
- Millä fiiliksellä lähdet kotiin?

Äidit voivat halutessaan jatkaa venyttelyä lasten kanssa yhteisessä tilassa. Tämä auttaa heitä muistamaan kehonosat.

Venyttely (10–15 min)

1. Alku (lämmittely, 2 min)

Seiso suorana.

Pyöritä hartioita taakse ja eteen 5 kertaa.

Nosta kädet ylös ja venytä.

Hengitä rauhassa.

2. Niska ja hartiat

Laita käsi pään päälle ja kallista päätä sivulle (venytys niskassa).

Pidä 10 sekuntia, vaihda puoli.

Pyöritä päätä hitaasti ympäri 2 kertaa.

3. Kädet ja yläselkä

Ojenna käsi eteen, ota toisella kädellä kiinni ja vedä kevyesti rintaa kohti.

Pidä 10 sekuntia, vaihda käsi.

Laita kädet selän taakse ja työnnä rintaa eteen.

4. Kyljet

Nosta oikea käsi ylös ja kallistu vasemmalle.

Pidä 10 sekuntia, vaihda puoli.

Hengitä syvään.

5. Reidet ja jalat

Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä.

Pidä 10 sekuntia, vaihda jalka.

Istu alas, jalat suorina, taivuta eteen ja kosketa varpaita.

6. Loppu (rentoutus)

Istu tai seiso rauhassa.

Hengitä syvään sisään ja ulos 3 kertaa.

HYMYILE naapureille oikealle ja vasemmalle!

Voidaan käyttää videoita:

- Pää, olkapää, peppu, polvet <https://www.youtube.com/watch?v=19ZdvA1fvXM>
- Kehonosit https://www.youtube.com/watch?v=WBA18oQQFm8&list=RDWBA18oQQFm8&start_radio=1
- Missä on sun silmät? https://www.youtube.com/watch?v=W1sdZjK-s3A&list=RDW1sdZjK-s3A&start_radio=1

MINUN ARKENI – ARJEN VERBIT JA RUTIINIT

Tavoite:

- harjoitella arjen verbejä
- vahvistaa puhumisen rohkeutta omasta elämästä
- jakaa arjen kokemuksia vertaisten kanssa

I Tervehdys

- Mitä kuuluu tänään?
- Millainen aamu sinulla oli?

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Kertomus aamustani

Kertomusmalli

Minä herään. Herätyskelloni soi ja tekee äänen piip-piip-piip. Olen vähän väsynyt, koska en pidä aikaisesta heräämisestä. Sammutan herätyskellon ja katson aikaa. Kello on seitsemän. Nousen sängystä. Lattia on kylmä, joten laitan tossut jalkaan. Ne ovat pehmeät ja lämpimät.

Ensin menen kylpyhuoneeseen. Sytytän valon. Kylpyhuoneessa on peili ja pesuallas. Avaan hanan ja vesi virtaa. Pesen kasvoni kylmällä vedellä, se auttaa minua heräämään. Sitten harjaan hampaani. Otan hammasharjan ja hammastahnan. Hammastahna on mintun makuista. Harjaan hampaita kaksi minuuttia ja huuhton suuni. Palaan huoneeseen ja puen vaatteet. Tänään sää on viileä. Puen siniset farkut ja vihreän T-paidan. Etsin sukkiani — yksi sukka on sängyn alla. Löydän sen ja laitan jalkaan.

Menen keittiöön aamiaiselle. Avaan jääkaapin ja otan maitoa, voita ja juustoa. Otan leipää leipälaatikosta. Levitän voita leivälle ja laitan juustoa päälle. Leikkaan kurkkua. Kaadan kupin kahvia ja lisään maitoa. Istun pöydän ääreen ja syön rauhassa. Ajattelen päivääni. Tänään minulla on työpäivä. Minun täytyy olla toimistossa kello yhdeksältä ja minulla on kokous kello kymmeneltä.

Aamiaisen jälkeen pesen astiat ja laitan ne kuivumaan. Katson ulos ikkunasta — aurinko paistaa. Otan reppuni ja avaimet ja lähdän kotoa. Ulkona ilma on raikas ja hieman viileä. Kävelen bussipysäkille. Näen naapurini ja toivotan hänelle hyvää huomenta. Pysäkillä odotan bussia numero 21. Kun bussi tulee, nousen sisään ja näytän matkalipun puhelimesta. Löydän paikan ikkunan vierestä ja istun. Kuuntelen musiikkia ja katselen maisemia. Matka kestää noin kaksikymmentä minuuttia. Painan nappia ennen pysäkkiä ja sanon kuljettajalle kiitos, kun jään pois.

Kysymykset:

- Mitä tässä tapahtuu?
- Teetkö sinä tätä?
- Onko tämä helppoa vai vaikeaa arjessa?

Harjoitus 2: Parikeskustelu

- Mitä teet aamulla?
- Mitä teet illalla?

Jos äideillä on hyvät kielitaidot, voit tarjoita keskustella:

- Mitä teet kesällä, talvella, syksyllä ja keväällä?

- Mitä teet lomalla, matkalla, töissä?

III Harjoittelun loppu

- Mitkä verbit jäivät mieleen?
- Toistetaan yhdessä 3–4 verbiä ääneen.

IV Reflektio ja palaute

- Oliko helppoa kertoa omasta arjesta?
- Mitä uutta opit toisista?

Voidaan käyttää videoita:

- Minä osaan aamutoimet https://www.youtube.com/watch?v=CPBQIEWSD0M&list=PLbDeEHDS6Xc_oT4yLb1mlq_NfoON2QHk&index=46
- Minä haluan https://www.youtube.com/watch?v=_jsx_PWAy2c&list=PLbDeEHDS6Xc_oT4yLb1mlq_NfoON2QHk&index=41
- Askartelulaulu https://www.youtube.com/watch?v=oI2UgjZqwTM&list=PLbDeEHDS6Xc_oT4yLb1mlq_NfoON2QHk&index=39
- Minä autan sinua https://www.youtube.com/watch?v=2NURJEdKzXI&list=RD2NURJEdKzXI&start_radio=1

Lisää verbejä

Herääminen

- herätä
- nousta
- sammuttaa
- katsoa
- väsyä
- levätä
- nukkua
- venytellä

Kylpyhuone

- mennä
- sytyttää
- avata
- pestä
- harjata
- huuhdella
- kuivata
- katsoa (peiliin)

Pukeutuminen

- pukea
- laittaa
- etsiä
- löytää
- valita
- vaihtaa

Aamiainen

- tehdä
- valmistaa
- ottaa
- avata
- leikata
- levittää
- kaataa
- lisätä
- syödä
- juoda
- istua

Lähteminen

- pestä (astiat)
- siivota
- ottaa mukaan
- lähteä
- kävellä
- odottaa
- nousta (bussiin)
- istua
- kuunnella
- katsoa
- jäädä pois

MINUN KOTINI JA LÄHIYMPÄRISTÖNI

Tavoite:

- harjoitella paikkoja ja sijaintia
- jatkaa arjen sanaston vahvistamista

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Millainen aamu sinulla oli?
- Oletko ollut tänään jo kodin ulkopuolella?

Ohjaaja kuuntelee vastauksia ja tarvittaessa auttaa sanojen löytämisessä.

II Harjoittelun pääosa

Sanat:

- koti, keittiö, piha, leikkipuisto, kauppa, päiväkotiki, kirjasto, bussipysäkki.

Harjoitus 1: Missä asut?

Osallistujat kertovat vuorotellen:

- Missä asut?
- Asutko kerrostalossa vai omakotitalossa?
- Asutko yksin vai perheen kanssa?

Harjoitus 2: Mitä on kotisi lähellä?

Osallistujat miettivät ja kertovat:

- Mitä paikkoja on kotisi lähellä?
- Missä käyt usein?

Ohjaaja voi piirtää yksinkertaisen kartan taululle (koti – kauppa – puisto) ja harjoitella sanoja: *lähellä, kauempana, vieressä.*

III Harjoittelun loppu

Kerrataan yhdessä uusia sanoja ja lauseita:

- Mikä sana oli uusi?
- Mikä paikka on sinulle tärkeä?

Osallistujat toistavat ääneen 2–3 keskeistä sanaa.

IV Reflektio ja palaute

- Oliko helppoa vai vaikeaa puhua omasta kodista?
- Mikä paikka kotisi lähellä on sinulle mieluisa?
- Millä fiiliksellä lähdet tänään kotiin?

Äidit voivat halutessaan jatkaa sanapeliä (kuten Aliasin) pelaamista lastensa kanssa yhteisessä tilassa. Tämä auttaa heitä laajentamaan sanavarastoaan.



TÄRKEITÄ TYÖNTEKIJÄN OMINAISUUKSIA SUOMESSA

Tavoite:

- tutustua työntekijän keskeisiin ominaisuuksiin Suomessa
- pohtia omaa työkokemusta ja verrata sitä Suomessa arvostettuihin työntekijän ominaisuuksiin

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Tiedättekö millainen hyvä työntekijä on Suomessa?
- Onko joku teistä ollut töissä Suomessa? Millainen työntekijä täällä pitää olla?
- Mitä ominaisuuksia hyvä työntekijä tarvitsee Suomessa?



Ohjaaja kuuntelee vastauksia ja tarvittaessa auttaa sanojen löytämisessä.

II Harjoittelun pääosa

1. Oma-aloitteisuus (initiative)

- Suomessa arvostetaan työntekijää, joka pystyy tarttumaan tehtäviin itse ilman jatkuvaa ohjausta.
- Esimerkki: Kun näet, että paperityö odottaa, voit kysyä esimieheltä, voitko hoitaa sen, sen sijaan että odotat ohjeita.

2. Täsmällisyys (punctuality)

- Ajoissa tuleminen on erittäin tärkeää.
- Myöhästyminen tulkitaan epäluotettavuudeksi.

3. Luotettavuus ja vastuullisuus (reliability & responsibility)

- Suomalaiset työnantajat odottavat, että sovitut asiat tehdään ja työt hoidetaan sovitussa aikataulussa.
- Jos et pysty tekemään jotain, ilmoita siitä heti.

4. Yhteistyökyky (teamwork)

- Suomessa tiimityö on yleistä.
- Hyvä työntekijä osaa kuunnella, antaa palautetta rakentavasti ja auttaa muita tarvittaessa.

5. Kommunikaatiotaidot (communication skills)

- Selkeä ja ystävällinen viestintä on tärkeää.
- Kysy rohkeasti, jos et ymmärrä jotain, ja ilmoita ongelmista ajoissa.

6. Sopeutumiskyky (adaptability)

- Työtavat ja säännöt voivat olla erilaisia kuin kotimaassa.
- Ole valmis oppimaan uusia tapoja ja sopeutumaan suomalaiseen työympäristöön.

7. Aktiivinen oppiminen (willingness to learn)

- Suomessa arvostetaan työntekijää, joka haluaa oppia uusia taitoja ja kehittyä työssä.

Harjoitus 2: Mitkä ovat sinun ominaisuuksiasi?

Osallistujat miettivät ja kertovat:

- Mitkä sinun mielestäsi ovat omia ominaisuuksiasi? Kerro niistä muille.

Osallistuja voi hyödyntää ohjaajan valmistamaa sanastoa:

• Työntekijän ominaisuudet – sanasto

Suomi	Englanti	Selitys / Esimerkki
Oma-aloitteisuus	Initiative	Kyky aloittaa tehtäviä itse ilman ohjeita. Esim. <i>Otan selvää työtehtävistäni itse.</i>
Täsmällisyys	Punctuality	Saapua työpaikalle ja tehdä tehtävät ajallaan. Esim. <i>Saavun aina sovittuun aikaan.</i>
Luotettavuus	Reliability	Tehdä sovitut asiat oikein ja vastuullisesti. Esim. <i>Esimieheni voi aina luottaa minuun.</i>
Vastuullisuus	Responsibility	Ottaa vastuun tekemisistään ja päätöksistään. Esim. <i>Hoidan työtehtävät loppuun asti.</i>
Yhteistyökyky	Teamwork	Osata työskennellä hyvin muiden kanssa. Esim. <i>Autan ja kuuntelen kollegoja tarvittaessa.</i>
Kommunikaatiotaidot	Communication skills	Pystyä ilmaisemaan itseään selkeästi ja kuunnella muita. Esim. <i>Kysyn, jos en ymmärrä ohjeita.</i>
Sopeutumiskyky	Adaptability	Kyky sopeutua uusiin tilanteisiin ja työympäristöön. Esim. <i>Opin nopeasti suomalaiset työtavat.</i>
Aktiivinen oppiminen	Willingness to learn	Halua oppia uusia asioita ja kehittyä työssä. Esim. <i>Osallistun mielelläni koulutuksiin ja harjoituksiin.</i>

IV Reflektio ja palaute

- Mitkä työntekijän ominaisuudet Suomessa jäivät sinulle parhaiten mieleen?
- Mitkä näistä ominaisuuksista ovat jo sinun vahvuuksiasi?
- Mitä ominaisuuksia haluaisit vielä kehittää, jos työskentelet Suomessa?

Videoita

Suomalainen työkuultuuri: oma-aloitteisuus <https://www.youtube.com/watch?v=W4RYmhowBul>

Kielitietoinen työpaikkaohjaus: täsmällisyys työelämässä <https://www.youtube.com/watch?v=8x-HwxMe2Bo>

LASTEN LEIKKIHIERONTA – KOSKETUS JA RENTOUTUMINEN

Tavoite:

- vahvistaa äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta
- lisätä rentoutumista ja hyvinvointia
- harjoitella kehoon ja kosketukseen liittyvää perussanastoa
- rohkaista puhumaan suomea turvallisessa ja rauhallisessa tilanteessa

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Oletko väsynyt vai levännyt?
- Onko lapsi tänään rauhallinen vai aktiivinen?

Ohjaaja kertoo lyhyesti:

“Tänään teemme leikkihierontaa. Se auttaa rentoutumaan ja tuo hyvän mielen.”

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Mitä on leikkihieronta

Ohjaaja selittää rauhallisesti:

Leikkihieronta on hellää kosketusta.

Se auttaa lasta rauhoittumaan.

Se auttaa äitiä rentoutumaan.

Kysymyksiä:

- Oletko tehnyt hierontaa lapselle?
 - Pitääkö lapsesi kosketuksesta?
-

Harjoitus 2: Leikkihieronta käytännössä

Ohjaaja näyttää hitaasti liikkeet.

Äidit tekevät liikkeet lapsen selkään tai käsiin.

Samalla harjoitellaan sanoja ja lauseita.

Liikkeet ja sanat:

✿ Silitä

→ Äiti silittää lapsen selkää rauhallisesti

Lause: *Minä silitän.*

✿ Taputa kevyesti

→ Kevyt taputus selkään

Lause: *Minä taputan.*

✿ Piirrä aurinko

→ Pyöreä liike selkään

Lause: *Piirrän auringon.*

✿ Paina varovasti

→ Kevyt paine käsillä

Lause: *Painan varovasti.*

Ohjaaja muistuttaa:

- Hieronta on vapaaehtoista
 - Jos lapsi ei halua, voi vain katsoa
-

Harjoitus 3: Rauhoittava loppu

Kaikki hengittävät yhdessä rauhallisesti.

Ohjaaja sanoo:

“Hengitä sisään... hengitä ulos...”

Äidit voivat sanoa yhdessä:

- Olen rauhallinen
 - Lapsi on rauhallinen
-

III Harjoittelun loppu

Kerrataan yhdessä uusia sanoja:

- silittää
- taputtaa
- rauhallinen
- kosketus

Toistetaan lyhyet lauseet:

- Minä silitän lasta.
 - Lapsi on rauhallinen.
-

IV Reflektio ja palaute

- Miltä leikkihieronta tuntui?
- Rauhoittuiko lapsi?
- Rauhoituitko sinä?
- Haluatko kokeilla tätä kotona?

Äidit voivat jatkaa leikkihierontaa vapaasti toiminnan jälkeen.

Ohjaaja voi soittaa rauhallista musiikkia taustalla.

Tarvittaessa ohjaaja voi tukea ymmärtämistä hyödyntämällä lorua ja selittämällä sanoja näyttämisen avulla. Tämä on perinteinen lasten leikkihieronta, jota säestää iloinen loru.

Kiskot, kiskot, ratapölkyt, ratapölkyt...

(vedetään sormella selkää pitkin selkärangan suuntaisesti pystyviivoja ja sitten vaakaviivoja, kuin tehtäisiin junarataa)

Myöhästynyt juna kulki radalla.

(nyrkillä tai kämmenellä kuljetaan hitaasti selkää pitkin alhaalta ylöspäin)

Viimeisestä vaunusta alkoi yhtäkkiä sataa herneitä.

(sormilla naputellaan kevyesti ja nopeasti koko selkää, kuin herneet putoaisivat)

Tulivat kanat – nokkivat.

(naputellaan etusormilla eri kohtiin selkää kuin kanat nokkisivat)

Tulivat hanhet – nipistelivät.

(nipistellään kevyesti ja hellästi ihoa sormilla)

Tuli norsu – tömisteli.

(painellaan selkää pehmeästi nyrkeillä, kuin raskaat askeleet)

Tuli norsunainen – tömisteli myös.

(painellaan nyrkeillä hieman kevyemmin)

Tuli pieni norsunpoikanen – juoksenteli.

(koputellaan nopeasti ja kevyesti sormien nivelillä tai sormenpäillä)

Tuli talonmies – lakaisi kaiken.

(silitellään selkää kämmenillä alhaalta ylöspäin ja sivuille, kuin lakaisten)

Laittoi pöydän, tuolin ja kirjoituskoneen.

(painetaan kevyesti nyrkillä – “pöytä”, kämmenellä – “tuoli”, ja näpytellään sormilla kuin kirjoituskoneella)

Ja alkoi kirjoittaa:

(näpytellään sormilla selkää ja lausutaan sanat)

"Minä ostin vaimolle ja tyttärelle... tsing-piste!" (kutitetaan kylkeä)

"Ulkomaiset sukkahousut... tsing-piste!" (kutitetaan toista kylkeä)

"Ja itselle ja pojalle... tsing-auto!" (kutitetaan kaulaa)

Sinetöi kirjeen...

(silitellään selkää koko kämmenellä)

Ja löi siihen ison leiman!

(taputetaan kevyesti kämmenellä selkää tai “leimataan” nyrkillä)

Lopetuksia on monenlaisia, joskus lisätään:

"Tuli eläintarhan johtaja, tarkisti kaiken ja sulki paikat..." (silitellään)

"Laittoi kirjeen postilaatikkoon..." (työnnetään käsi kainalon alle tai paidan kauluksesta sisään).

PERHEEN HYVINVOINTI

Tavoite:

- pohtia perheen hyvinvointia ja arjen jaksamista
- harjoitella hyvinvointiin liittyvää sanastoa
- rohkaista jakamaan kokemuksia turvallisessa ilmapiirissä
- lisätä osallisuuden ja vertaistuen kokemusta

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Miten sinun perheesi voi tällä viikolla?
- Oletko ollut väsynyt vai levännyt?

Ohjaaja kertoo lyhyesti:

“Tänään katsomme lyhyen videon perheen hyvinvoinnista ja keskustelemme siitä.”

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Videon katsominen

Perheen hyvinvointi – mielenterveyttä maahanmuuttoon Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

<https://www.youtube.com/watch?v=YuCah6oDOTY>

Osallistujat voivat katsoa rauhassa ilman puhumista.

Harjoitus 2: Ensitunnelmat

Ohjaaja kysyy yksinkertaisia kysymyksiä:

- Millainen fiilis videosta tuli?
- Oliko video iloinen vai vakava?
- Ymmärsitkö jotain tuttua?

Osallistujat voivat vastata yhdellä sanalla tai lyhyellä lauseella.

Harjoitus 3: Keskustelu pienryhmissä

Kysymyksiä keskusteluun:

- Mikä auttaa sinun perhettäsi voimaan hyvin?
- Mikä tekee arjesta joskus vaikeaa?
- Kuka auttaa sinua, kun olet väsynyt?
- Mitä teette yhdessä perheen kanssa?

Ohjaaja kiertää, kuuntelee ja rohkaisee.

Harjoitus 4: Hyvinvoinnin sanat

Ohjaaja kirjoittaa taululle:

- lepo
- uni
- tuki
- ilo
- rauha
- yhdessä

Harjoitellaan lauseita:

- Minä tarvitsen lepoa.
- Perhe antaa minulle iloa.
- Yhdessä on hyvä olla.

III Harjoittelun loppu

Yhteinen kierros:

- Mikä sana jäi mieleen?
- Mikä asia tuo sinun perheellesi hyvän mielen?

Osallistujat voivat sanoa yhden asian.

IV Reflektio ja palaute

- Oliko helppoa vai vaikeaa puhua perheen asioista?
- Tuntuiko ryhmä turvalliselta?
- Millä fiiliksellä lähdet kotiin tänään?

Ohjaaja muistuttaa:

On normaalia, että perhe-elämässä on sekä iloa että vaikeita hetkiä. Ryhmässä saa jakaa tai olla jakamatta.

Video

Perheen hyvinvointi – mielenterveyttä maahatuloon Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
<https://www.youtube.com/watch?v=YuCah6oDOTY>

OMA JAKSAMINEN ÄITINÄ

Tavoite:

- pohtia omaa jaksamista arjessa pienen lapsen kanssa
- harjoitella jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvää sanastoa
- vahvistaa vertaistukea ja turvallista keskustelua ryhmässä

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Oletko nukkunut hyvin viime yönä?
- Milloin viimeksi sinulla oli omaa aikaa?

Ohjaaja kertoo:

“Tänään katsomme lyhyen videon äidin jaksamisesta ja keskustelemme arjesta.”

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Videon katsominen

Ohjaaja näyttää videon.

Vinkkejä arjen sujumiseen ja keinoja vanhemman jaksamiseen <https://www.youtube.com/watch?v=-cHG8am3lkk&t=1545s> (min.jakso:19.30-25.30)

Osallistujat katsovat rauhassa.

Harjoitus 2: Ensivaikutelma

Ohjaaja kysyy:

- Mitä ajatuksia video herätti?
- Oliko jokin asia sinulle tuttu?
- Tuntuiko video rohkaisevalta vai surulliselta?

Osallistujat voivat vastata lyhyesti.

Harjoitus 3: Keskustelu pienryhmissä

Kysymyksiä:

- Mikä väsyttää sinua arjessa?
- Mikä antaa sinulle voimaa?
- Kuka auttaa sinua lasten hoidossa?
- Mitä teet, kun olet hyvin väsynyt?

Ohjaaja muistuttaa:

Kaikki saavat puhua tai olla hiljaa.

Harjoitus 4: Sanasto ja lauseet

Ohjaaja kirjoittaa taululle:

- väsynyt
- levätä
- apu

- tuki
- voima
- tauko

Harjoitellaan lauseita:

- Olen joskus väsynyt.
- Tarvitsen lepoa.
- Pyydän apua.
- Haluan levätä.

Vanhemman jaksamista tukee myös se, että omia tarpeita kuunnellaan ja pyydetään tarvittaessa apua arkeen.

Ohjaaja jakaa osallistujille kirjallisen materiaalin, joka sisältää vinkkejä äidin jaksamisen tueksi.

🌸 HYVIÄ VINKKEJÄ ÄIDIN JAKSAMISEEN

♥️ 1. Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa

Kaikki asiat eivät ole sinun vastuullasi.
Tee ensin tärkeimmät asiat.
Joskus koti voi olla sotkuinen — se on normaalia.

☞ Ajatus:
Teen tänään sen, mikä on mahdollista.

🌙 2. Lepää aina kun voit

Pieni lepo auttaa kehoa ja mieltä.
Voit levätä, kun lapsi nukkuu.
Myös 10 minuutin tauko on tärkeä.

☞ Esimerkki:
Istun rauhassa ja juon teetä.

👉 3. Pyydä apua rohkeasti

Et ole yksin.
Voit pyytää apua puolisoilta, ystävältä tai työntekijältä.
Apu auttaa jaksamaan paremmin.

☞ Voit sanoa:
Voitko auttaa minua tänään?

🌸 4. Tee pieniä mukavia asioita

Pieni ilo antaa voimaa.
Voit kuunnella musiikkia, kävellä ulkona tai tavata ystävän.

☞ Ajatus:
Minä saan myös voida hyvin.

🧠 5. Ole lempeä itsellesi

Täydellistä äitiä ei ole.
Kaikki vanhemmat väsyvät joskus.
Sinä teet jo paljon hyvää lapsellesi.

☞ Voit sanoa itsellesi:
Olen riittävän hyvä äiti.

✿ 6. Muista hengittää rauhassa

Kun olet stressaantunut:
hengitä hitaasti sisään ja ulos.
Se rauhoittaa kehoa.

III Harjoittelun loppu

Yhteinen kierros:

- Mikä sana jäi mieleen?
- Mikä pieni asia auttaa sinua jaksamaan?

IV Reflektio ja palaute

- Oliko helppo vai vaikea puhua jaksamisesta?
- Tuntuiko hyvältä kuulla muiden kokemuksia?
- Millä fiiliksellä lähdet kotiin?

Ohjaaja muistuttaa:

Äidin jaksaminen on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille.

Video

Vinkkejä arjen sujumiseen ja keinoja vanhemman jaksamiseen <https://www.youtube.com/watch?v=-cHG8am3lkk&t=1545s> (min.jakso:19.30-25.30)

🌸 HYVIÄ VINKKEJÄ ÄIDIN JAKSAMISEEN

♥️ 1. Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa

Kaikki asiat eivät ole sinun vastuullasi.
Tee ensin tärkeimmät asiat.
Joskus koti voi olla sotkuinen — se on normaalia.

☞ Ajatus:
Teen tänään sen, mikä on mahdollista.

🌙 2. Lepää aina kun voit

Pieni lepo auttaa kehoa ja mieltä.
Voit levätä, kun lapsi nukkuu.
Myös 10 minuutin tauko on tärkeä.

☞ Esimerkki:
Istun rauhassa ja juon teetä.

👉 3. Pyydä apua rohkeasti

Et ole yksin.
Voit pyytää apua puolisoilta, ystävältä tai työntekijältä.
Apu auttaa jaksamaan paremmin.

☞ Voit sanoa:
Voitko auttaa minua tänään?

🌸 4. Tee pieniä mukavia asioita

Pieni ilo antaa voimaa.
Voit kuunnella musiikkia, kävellä ulkona tai tavata ystävän.

☞ Ajatus:
Minä saan myös voida hyvin.

🧠 5. Ole lempeä itsellesi

Täydellistä äitiä ei ole.
Kaikki vanhemmat väsyvät joskus.
Sinä teet jo paljon hyvää lapsellesi.

☞ Voit sanoa itsellesi:
Olen riittävän hyvä äiti.

🌸 6. Muista hengittää rauhassa

Kun olet stressaantunut:
hengitä hitaasti sisään ja ulos.
Se rauhoittaa kehoa.

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT SUOMESSA

Tavoite:

- lisätä tietoa Suomessa tarjolla olevista lapsiperheiden palveluista
- vahvistaa äitien turvallisuuden tunnetta ja osallisuutta
- rohkaista pyytämään apua arjen haasteissa
- harjoitella palveluihin liittyvää perussanastoa

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Onko arki joskus raskasta pienen lapsen kanssa?
- Tiedätkö, mistä voit saada apua Suomessa?

Ohjaaja kertoo:

“Tänään puhumme palveluista, jotka tukevat lapsiperheitä Suomessa.”

II Harjoittelun pääosa

Harjoitus 1: Keskustelun virittäminen

Ohjaaja kysyy:

- Kuka auttaa sinua nyt arjessa?
- Oletko käynyt neuvolassa?
- Tunnetko muita palveluja?

Ohjaaja kuuntelee ja kirjoittaa vastauksia taululle.

Harjoitus 2: Lapsiperheiden tärkeät palvelut

Ohjaaja esittelee palvelut selkeästi ja rauhallisesti. Tarvittaessa käytetään kuvia tai esimerkkejä.

Neuvola

- lapsen kasvu ja terveys
- rokotukset
- tuki vanhemmille

Varhaiskasvatus (päiväkoti, kerhot)

- lapsen oppiminen ja leikki
- sosiaaliset taidot
- tuki arjen rytmiin

Lapsiperheiden kotipalvelu

- apua kotiin, kun vanhempi on väsynyt
- apua lasten hoidossa tai arjen tehtävissä

Perhetyö

- keskustelu ja tuki kasvatukseen
- apua arjen suunnitteluun

Sosiaalityö

- tuki vaikeissa elämäntilanteissa
- ohjaus palveluihin

Terveysasema

- sairaudet
- lääkärikäynnit

MLL (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

- perhekahvilat
- vertaistuki
- neuvonta ja lastenhoitoapu

Ohjaaja korostaa:

Apua voi pyytää ajoissa.

Harjoitus 3: Keskustelukierros

- Mistä palvelusta haluaisit tietää lisää?
- Mikä palvelu voisi auttaa sinua nyt?
- Tuntuuko avun pyytäminen helpolta vai vaikealta?

III Harjoittelun loppu

Kerrataan yhdessä palvelujen nimet.

Osallistujat sanovat yhden palvelun ääneen.

IV Reflektio ja palaute

- Oliko tietoa hyödyllistä?
- Opitko uuden palvelun?
- Millä fiiliksellä lähdet kotiin?

Ohjaaja muistuttaa:

Suomessa lapsiperheitä tuetaan monella tavalla.

Video

Lapsiperheiden sosiaalipalveluista tukea perheille <https://www.youtube.com/watch?v=5gySy3J8aYc>

Muistilista äideille

✿ TUKEA LAPSIPERHEEN ARKEEN SALOSSA

👤 Äitiys- ja lastenneuvola (Salo, VARHA)

Tukea lapsen kasvuun, terveyteen ja vanhemmuuteen.

📍 Osoite:
Sairaalantie 9, 24130 Salo

☎ Puhelin (neuvolan ajanvaraus):
02 313 2420

🌐 Lisätiedot:
<https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/paaterveysaseman-aitiys-ja-lastenneuvola-seka-ehkaisy-ja-perhesuunnitteluneuvonta-salo>

🏠 Lapsiperheiden kotipalvelu (VARHA)

Apua kotiin, kun olet väsynyt tai arki on raskasta.

☎ Palvelunumero:
02 313 7000

🌐 Lisätiedot:
<https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/lapsiperheiden-kotipalvelu-salo-ja-somero>

💬 Ennaltaehkäisevä perhetyö (VARHA)

Keskusteluapua ja tukea kasvatukseen ja arjen haasteisiin.

☎ Palvelunumero:
02 313 7000

🌐 Lisätiedot:
<https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/ennaltaehkaiseva-perhetyo-salo-ja-somero>

🧠 Perheneuvola (Salo, VARHA)

Apua perheen vuorovaikutukseen, väsymykseen ja huoliin.

📍 Osoite:
Sairaalantie 9, 24130 Salo

☎ Puhelin:
02 313 7000

🌐 Lisätiedot:
<https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/perheneuvola-salo-ja-somero>

🏥 Terveysasema (Salon pääterveysasema)

Lääkärikäynnit ja sairaanhoito.

📍 Osoite:
Sairaalantie 9, 24130 Salo

☎ Ajanvaraus:
02 313 8800

🌐 Lisätiedot:
<https://www.varha.fi>

🏠 MLL Varsinais-Suomi

Perhekahvilat, vertaistuki, vanhempainpuhelin.

📍 Toimisto:
Yliopistonkatu 24 A, 20100 Turku

☎ Puhelin:
02 251 8549

🌐 Lisätiedot:
<https://varsinais-suomi.mll.fi>

✉ Sähköposti:
varsinais-suomi@mll.fi

📌 MUISTA

- ✓ Apua voi pyytää ajoissa
- ✓ Väsymys on normaalia vauva-arjessa
- ✓ Tukea on saatavilla Salossa

Et ole yksin.

Tavoite:

- pohtia omia unelmia ja tulevaisuuden tavoitteita
- harjoitella työelämään liittyvää sanastoa
- vahvistaa itseluottamusta ja toivoa
- rohkaista puhumaan omista suunnitelmista

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Oletko joskus miettinyt tulevaisuuttasi?
- Onko sinulla unelmia työstä tai opiskelusta?

Ohjaaja sanoo:

“Tänään puhumme unelmista ja tavoitteista.”

II Harjoittelun pääosa**Harjoitus 1: Unelma-ammatti**

Osallistujat vastaavat:

- Mikä on sinun unelma-ammattisi?
- Mikä ammatti kiinnostaa sinua?

Ohjaaja auttaa sanaston kanssa:

opettaja, lääkäri, hoitaja, kokki, siivooja, kampaaja, myyjä

Voidaan harjoitella lausetta:

- Minun unelma-ammattini on...

Harjoitus 2: Mikä on tärkeää työssä

- Mikä on sinulle tärkeintä työssä?

Ohjaaja kirjoittaa taululle:

- hyvä palkka
- auttaa muita
- rauhallinen työ
- luova työ
- hyvä työaika

Harjoitellaan:

- Minulle tärkeää on...

Harjoitus 3: Mikä tekee sinut onnelliseksi

- Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi?

Esimerkkejä:

- auttaa muita
- olla lasten kanssa
- oppia uusia asioita
- tehdä käsillä

Lause:

– Minä pidän ...

Harjoitus 4: Vahvuudet

- Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi?

Ohjaaja auttaa:

- olen ystävällinen
- olen ahkera
- olen rauhallinen
- osaan kieliä
- olen hyvä ihmisten kanssa

Lause:

– Minun vahvuuteni on...

Harjoitus 5: Mitä pitää oppia

- Mitä sinun pitää oppia?

Esimerkkejä:

- suomen kieli
- ammatti
- taidot

Lause:

– Minun pitää oppia...

Harjoitus 6: Ensimmäinen askel

- Mikä on ensimmäinen askel?

Esimerkkejä:

- menen kurssille
- opiskelen suomea
- kysyn neuvoa

Lause:

– Minä voin...

III Harjoittelun loppu

Kerrataan:

- unelma
- työ
- oppia
- vahvuus

Yhdessä:

- Minä haluan oppia.
- Minä voin tehdä sen.

IV Reflektio ja palaute

- Oliko helppoa puhua unelmista?
- Saitko uusia ajatuksia?
- Tuntuuko tulevaisuus mahdolliselta?

Ohjaaja muistuttaa:

Pienet askeleet vievät eteenpäin 🌀

Kysely annetaan kotiin, jotta äidit voivat rauhassa pohtia omia unelmiaan ja tavoitteitaan sekä täyttää sen omaan tahtiin.

Pohdintatehtävä kotiin: unelmat ja tulevaisuus

Ammattihaaveet ja tavoitteet

1. Mikä on sinun unelma-ammattisi?

(Mikä ammatti kiinnostaa sinua eniten? Esimerkiksi opettaja, lääkäri, insinööri, kampaaja, kokki, jne.)

2. Mikä on sinulle tärkeintä työssä?

(Mitä arvostat työssä? Esimerkiksi hyvä palkka, mahdollisuus auttaa muita, luova työ, mahdollisuus matkustaa, itsenäisyys, jne.)

3. Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja innostuneeksi?

(Mieti, mitä tekeminen tuntuu mukavalta. Esimerkiksi jos tykkäät auttaa muita, luoda jotain uutta, tehdä käsitöitä, opiskella uusia asioita jne.)

4. Mitkä ovat vahvuuksiasi ja taitojasi?

(Tämä voi olla esimerkiksi kielitaito, hyvä muistaminen, luovuus, tekniset taidot, sosiaaliset taidot, matematiikka, piirtäminen, jne.)

5. Mitä uusia taitoja tai tietoja sinun pitää oppia päästäksesi valitsemaasi ammattiin?

(Mieti, mitä asioita sinun pitäisi opetella, jotta pääset unelma-ammattiisi. Esimerkiksi kielitaito, erityiset koulutukset, ammattitutkinnot, työharjoittelut jne.)

6. Miten voit kehittää taitojasi ja valmistautua tulevaisuuden työhön?

(Voitko osallistua koulutuksiin, harjoitteluihin, vapaaehtoistyöhön tai saada lisää kokemusta jollakin tavalla?)

7. Mikä on ensimmäinen askel, jonka voit ottaa kohti unelma-ammattiasi?

(Mitä voisit tehdä tänään tai lähiaikoina, jotta pääsisit lähemmäksi tavoitettasi? Esimerkiksi etsiä lisätietoa koulutuksesta, puhua ammattilaiselle, osallistua työpajoihin jne.)

8. Miten voit saada tukea ja apua tavoitteidesi saavuttamiseen?

(Miten muut voivat auttaa sinua? Esimerkiksi perhe, ystävät, opettajat, uraneuvojat, maahanmuuttajapalvelut, jne.)

9. Mitä uskot olevan suurin haaste matkallasi kohti unelma-ammattiasi?

(Mitä esteitä voit kohdata ja miten voit voittaa ne? Esimerkiksi kieli, kulttuurierot, taloudelliset haasteet, jne.)

10. Missä näet itsesi viiden vuoden päästä?

(Mitä toivot saavuttaneesi ja missä tilanteessa haluaisit olla? Esimerkiksi työpaikka, opiskelupaikka, oma liiketoiminta jne.)

Tavoite:

- kerrata opittuja asioita
- vahvistaa onnistumisen kokemusta
- pohtia tulevaisuutta ja tavoitteita
- päättää ryhmä turvallisesti ja positiivisesti

I Tervehdys

- Hei! Mitä kuuluu tänään?
- Muistatko ensimmäisen kerran täällä?
- Miltä sinusta tuntuu nyt?

Ohjaaja sanoo:

“Tänään on viimeinen kerta. Katsomme, mitä olemme oppineet.”

II Harjoittelun pääosa**Harjoitus 1: Minun arkeni nyt**

- Mitä teet arjessa nyt?
- Mikä on sinulle helppoa suomeksi?

Voidaan muistella:

- aamu
- koti
- perhe
- palvelut

Harjoitus 2: Mitä olen oppinut

- Mitä uutta opit täällä?
- Mikä oli sinulle tärkeää?

Ohjaaja auttaa:

- opin uusia sanoja
- uskallan puhua
- sain ystäviä

Lause:

- Minä opin...

Harjoitus 3: Minun tulevaisuuteni

(kevyempi versio tavoitteista)

- Mikä on sinun unelma nyt?
- Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa?
- Missä näet itsesi viiden vuoden päästä?

Yksinkertaiset lauseet:

- Haluan...
- Minä toivon...
- Tulevaisuudessa minä...

Harjoitus 4: Tuki ja rohkaisu

- Kuka auttaa sinua jatkossa?
- Mistä voit saada apua?

Ohjaaja muistuttaa:

- perhe
- ystävät
- kurssit
- palvelut

Harjoitus 5: Yhteinen kierros 🌀

Jokainen sanoo:

- yhden asian, josta on ylpeä
- yhden unelman

III Harjoittelun loppu

Yhteiset lauseet:

- Minä osaan.
- Minä uskallan.
- Minä voin oppia lisää.

Halutessa pieni symbolinen lopetus:

(esim. jokainen sanoo yhden hyvän asian ryhmästä)

IV Reflektio ja palaute

- Miltä tämä ryhmä tuntui?
- Mikä oli parasta?
- Mitä haluaisit vielä oppia?

Ohjaaja lopuksi:

- ☛ Kiitos osallistumisesta
- ☛ Sinä olet oppinut paljon
- ☛ Sinun tulevaisuutesi on mahdollinen

