

"YHDESSÄ PERHEEN KANSSA"

TOIMINTAKOKONAISUUDEN OPAS OHJAAJALLE

OPPAAN TAUSTAA:

Tämän oppaan ovat tehneet osana opinnäytetyötään Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Anu Tarhonen ja Jenni Viitanen valmistumisvuotenaan 2010. Oppaan taustalla on Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke, jonka tavoitteena on vapaaehtoistoimijoiden seudullisen lähituen lisääminen, alueellisen verkostoitumisen ja kumppanuusyhteistyön vahvistaminen sekä vaikuttavan lapsi- ja perhetoiminnan kehittäminen.

Opas sisältää viisi eri kokoontumiskertaa, joilla jokaisella on oma aiheensa, tavoitteensa ja menetelmänsä. Kohderyhmänä ovat perheet, joissa lapset ovat alle 3-vuotiaita ja koko perhe osallistuu toimintaan. Opasta voidaan soveltaa myös eri-ikäisille lapsille.

Opas on tarkoitettu työvälineeksi vapaaehtoistoimijoille ja ohjaajille, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamaan vertaisryhmää. Suositeltavaa on kahden ohjaajan osallistuminen toteutukseen. Opasta voidaan hyödyntää myös poimimalla vinkkejä ja yksittäisiä toimintoja erilaiseen lasten ja perheiden kanssa toteutettuun toimintaan.

Kokoontumiskerroilla käsitellyt aiheet ovat tuloksia keväällä 2010 tehdystä tutkimuksesta, jossa aiemmin mainitut opiskelijat kartoittivat vertaisryhmässä käyvien alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä lapsiperheiden yhdessäolosta, arjesta ja tarpeesta koko perheen kanssa yhdessä toteutettavalle ohjatulle toiminnalle.

Opinnäytetyön nimi on Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien näkemyksiä arjesta ja yhdessäolosta – Uuden sisällön kehittäminen Mannerheimin Lastensuojeluliiton vapaaehtoisvoimin toteutettavaan lapsi- ja perhetoimintaan. Opinnäytetyö on luettavissa Ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa (www.theseus.fi).

ENNEN ENSIMMÄISTÄ KOKOONTUMISKERTAA:

Jokainen kokoontumiskerta rakentuu aloituksesta, orientaatiosta, keskustelusta, toimintaosuudesta ja lopetuksesta. Ohjaajan tulee varata jokaiselle kerralle aikaa 1,5-2 tuntia, ja hän voi soveltaa kokonaisuutta parhaaksi näkemällään tavalla.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ohjaajan on hyvä pohjustaa viittä tulevaa kertaa kertomalla niiden tavoitteista ja sisällöistä. Jokainen kokoontuminen sisältää keskustelua ja ohjattua toimintaa, jotka liittyvät lapsiperheiden arkeen ja yhdessäolon tukemiseen. Ohjaajan on hyvä antaa läsnäolijoille mahdollisuus esittää kysymyksiä liittyen aiheeseen.

Aloituksessa on varattava aikaa vaatteiden ja kuulumisten vaihtoon, vessassa käyntiin tms. Kun vanhemmat ja lapset ovat asettuneet istumaan tai muuten osoittavat olevansa valmiita, aloittaa ohjaaja pohjustuksen aina kullakin kokoontumiskerralla käsiteltävästä aiheesta. Ohjaajan on hyvä tunnustella läsnäolijoiden aktiivisuutta ja kiinnostusta, sekä tarvittaessa antaa konkreettisia esimerkkejä, jotta aihe avautuisi perheille.

1. ILOLLA ARJESSA

AIHE: LAPSIPERHEEN ARKI

MENETELMÄ: PYSÄHTYMINEN

**TAVOITE: TOIMIMINEN TIIMINÄ, OMAN ARJEN POHDINTA,
RENTOUTUMINEN**

**VARAA MUKAAN: Heiteltävä esine esim. lankakerä,
aikakauslehtiä/kortteja, erikokoisia papereita, värikyniä, cd-
soitin, (rentouttavaa) musiikkia, kolikoita, ämpäri, juomalasi,
satukirja, alustoja**

ALOITUS:

MATERIAALIT: Lankakerä/jokin heiteltävä esine

Perheenjäsenet esittäytyvät toisilleen lankakerän tai muun heiteltävän asian avulla. Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä ja kertomalla yhden itseään ilostuttaneen asian, mikä on tapahtunut sinä päivänä tai viikkona. Sitten hän heittää lankakerän/muun heiteltävän esineen valitsemalleen henkilölle. Lankakerää käytettäessä esittäytyjä ottaa langasta kiinni ennen kuin heittää sen seuraavalle, jolloin kierroksen lopussa piirissä olevien keskelle on syntynyt ”hämähäkinverkko”.

Uuden ryhmän aloittaessa, on osallistujien hyvä miettiä yhteisiä pelisääntöjä, jotka turvaavat jokaiselle läsnäolijalle viihtyvyyden ja mukavan olon. Sääntöjä voidaan kirjoittaa ylös paperille, josta kaikki voivat nähdä sovitut asiat myöhemminkin.

ORIENTAATIO: KUVA, JOKA KERTOO ARJESTA

MATERIAALIT: Aikakausilehtiä, kortteja yms.

Ohjaaja jakaa lattialle kuvia (esimerkiksi kortteja, revittäviä aikakausilehtiä jne.), ja pyytää perheitä valitsemaan yhden kuvan, joka kertoo jotakin heidän arjestaan. Tämän jälkeen osallistujat muodostavat piirin, jossa kukin perhe saa vuorollaan kertoa perustelunsa, miksi he valitsivat juuri kyseisen kuvan.

KESKUSTELU 1: ARJEN KELLO

MATERIAALIT: Papereita, värikyniä

Jokainen perhe jäsentää arkeansa tekemällä Arjen kellon. Ohjaaja jakaa perheille paperia ja kaksi eriväristä kynää, jonka jälkeen perheet piirtävät paperille kellotaulun. Perheet voivat halutessaan eri väreillä erottaa mieluisat ja epämieluisat tapahtumat toisistaan. Tarkoituksena on piirtää/kirjoittaa kellotauluun perheen tapahtumia tavanomaisen arkipäivän aikana ottaen huomioon kaikkien perheenjäsenten menot ja perheen yhteisen ajan. Toiminnan kautta perheille jäsentyy konkreettisesti ymmärrys ajankäytöstä yhdessä perheenä.

Ohjaaja voi kysyä toiminnan jälkeen haluavatko ryhmäläiset käydä kelloja läpi, vai siirtyäkö seuraavaan toimintaan.

KESKUSTELU 2: LAPSIPERHEIDEN ARKI

MATERIAALIT: Paperi ja kynä

Vanhemmat keskustelevat arjen haasteista, jolloin lapset voivat olla joko heidän sylissään tai leikkimässä toisaalla. Ohjaaja on kirjoittanut lapulle viisi lapsiperheiden arkeen liittyvää aihetta. Jos ryhmä on suuri ja vanhemmat jaettava useampaan ryhmään, tulee tehdä useampi lappu. Vanhempien on tarkoitus keskustella, ”Mikä tekee seuraavista aiheista haasteita arjen pyörytykseen?”

Aiheina ovat: TYÖ, TALOUS, LASTENHOITO, RUOKA JA KIIRE.

Jos paikalla on lapsia, jotka eivät tarvitse vanhemman läsnäoloa, ohjaaja voi järjestää lapsille omaa ohjelmaa vanhempien keskustelun ajaksi. Ehdotuksia lasten toiminnalle:

MATERIAALIT: Kolikoita, ämpäri, juomalasi, suuria papereita, tusseja/muita kyniä, satukirja

- Lapsen ääriivojen piirtäminen: Lasten ääriviivat piirretään suurelle paperille, ja hahmot voidaan lasten niin halutessa leikata irti ja asettaa esille seinälle.
- Satuhetki: Ohjaaja voi lukea lapsille satukirjaa.
- Kolikoita vesiämpäriin: Ämpäriin laitetaan vettä, ja sen pohjalle juomalasi. Juomalasiin yritetään saada tiputettua kolikoita.
- Vapaa leikki
- ...

TOIMINTA 1: RENTOUTUMISHIERONTA

MATERIAALIT: (Haluttaessa) cd-soitin, musiikkia

Ohjaaja lukee tarinan johon perheiden on tarkoitus eläytyä siten, että jonkun perheenjäsenen selkää/päätä/kehoa kosketetaan sen mukaan, kuinka tarina etenee. Perhe voi keskenään päättää kuka tekee ja kenelle, he voivat jakautua pareihin tai esimerkiksi siten, että vanhemmat tekevät hieronnan yhdessä lapselleen. Ohjaaja voi lukiessaan näyttää ehdotettuja tarinassa olevia liikkeitä muille ja tarinan taustalle voidaan laittaa musiikkia, jos halutaan. Liikkeitä voi tietysti tehdä oman mielikuvituksen mukaan!

TARINA:

Olet mukavassa asennossa ja voit sulkea silmäsi. Poista kaikki ympäristön ylimääräiset äänet pois mielestäsi, ja keskity vain omaan hengitykseen ja hyvinvointitunteeseen. Hengitä syvään.

Olipa kerran pienen pieni hiiri, joka heräsi aikaisin aamulla pienestä sammalkodistaan. Katsoessaan keittiönkomoonsa se huomasi, että siltä oli juusto aivan lopussa. Sen täytyi siis lähteä hakemaan sitä lisää ystävältään.

Hiiri avasi männynkaarnasta tehdyn ulko-ovenssa ja hämmästy auringon säteiden kirkkautta. Se tunsu heti, kuinka aurinko sively lämmittäen sen harmaata turkkia. *(Sivellään suurin, pyörivin liikkein selkää).* Se lähti nopein, pienin hiiriaskelin sipsuttamaan *(tehdään sormenpäillä tiheitä, pieniä askelia)* kohti suuren suurta mäntyä, joka humisi tuulessa.

Männyn terävät piikit pistelivät hieman sen herkkiä tassunpohjia *(napsutellaan tai kipristellään selkää varovasti)*, mutta se yritti silti kevein askelin kiertää *(tehdään mutkia ja kaarteita ympäri selkään)* männyn luota eteenpäin pienelle purolle, joka solisi herskyvästi *(tehdään kaikilla sormilla väreileviä liikkeitä selkää vasten).*

Hiiri tunsu turkissaan vilunväristyksiä, kun puron virkistävät pisarat pirskoituivat pieninä pisaroina vasten sen turkkia (*napsautetaan sormenpäillä selkään vesipisaroita*). Ylitettyään sillan, se ravisteli hieman turkkiaan (*molemmilla käsillä pyöritetään voimakkain, pyörivin liikkein selkää*) kuivatellakseen enimpää vesiä. ”Hui!” se tokaisi, ja jatkoi pienen pientä piiperrystä eteenpäin (*sormilla askelia selällä*).

Sillä oli mielessään tarkka kuva tietyistä maamerkeistä, jotka sijaitsivat reitin varrella. Se piipersi ensin eteenpäin ruohikossa, jossa pitkät (*vedetään ylhäältä alas, pitkin yhtenäisin vedoin*) ruohon varret hipoivat sen turkkia. Kun se oli saavuttanut ruohikon laidan, tuli sen hypähdellä kiveltä kivelle, jotteivät sen tassut tavoittaisi kosteaa mutaa (*puristetaan yhden käden kaikki sormien päät yhteen ja pyöritetään ja painetaan kevyesti selän kohtaa, jossa kivi on*). ”Poing, poing,poing!” se hyppi varovasti, mutta varmasti eteenpäin.

Kohta hiiri huomasiikin jo tutun sammalkeon, jossa hänen ystävänsä asui. Se vipelsi kaartaen ensin oikeaan (*liikutaan hiiriaskelin oikeaan*) ja sitten vasempaan (*ja kaarretaan vasempaan*). Hiirulainen koputti kolmesti ystävänsä oveen (*koputetaan varovasti selkään*)”Kop,kop,kop”. Ystävä tuli avaamaan oven ja kuullessaan hiirulaisen juuston loppumisesta, se kiikutti välittömästi palan ystäväilleen. Hiirulainen kiitti, ja lähti paluumatkalle.

Ensin sen täytyi väistää kuusenkävyt (*kaarretaan ensin vasempaan, ja sitten oikeaan*). Sitten se hypähteli varovasti kivien päältä (*tehdään kolme kiven kohtaa selkään hellästi painaen*), jottei juustopala tippuisi. Sitten se kulki tiheään, pitkävartisen ruohikon läpi (*pitkiä, ylhäältä alas meneviä liikkeitä*). Sillan yli piipertäessään se tunsu taas viileät vesipisarot turkissaan (*tehdään vesipisaroita selkään*), mutta nyt sillä ei ollut aikaa ravistella turkkia, sillä nälkä alkoi jo kurnia sen mahassa. Se ylitti taas terävät männynpiikit (*pienä tikuttelua selkään*), ja vihdoin se oli turvallisesti kotona. Lopulta hiiri sai mahan täyteen juustoa ja oli onnellinen. (*lasketaan molemmat kädet edessä istuvan hartioiden päälle ja pidetään niitä siinä hetki*)

!VAIHTOEHTO/LISÄ

Saturentoutus

MATERIAALIT: Alustoja, cd-soitin, rentouttavaa musiikkia

Ohjaaja neuvoo perheitä asettumaan mukavasti tilaan (jos on mahdollisuus käyttää patjoja/muita alustoja, niin niitä kannattaa hyödyntää). Ohjaaja lukee rauhallisesti tauottaen sadun ja perheet rentoutuvat eläytyessään siihen. Taustalle voidaan laittaa rentouttavaa musiikkia.

SATU:

Olet mukavassa asennossa ja voit sulkea silmäsi. Poista kaikki ympäristön ylimääräiset äänet pois mielestäsi, ja keskity vain omaan hengitykseen ja hyvänolon tunteeseen. Hengitä syvään.

Kuvittele mielessäsi huone jossa olet. Luo huoneestasi juuri sinun mielesi mukainen. Huoneesi voi olla hirsiseinistä rakennettu suuri tupakeittiö takkatulineen, rauhallinen kirjastohuone leposohvineen, suurella ja pehmeällä vuoteella varustettu makuuhuone tai aivan jotakin muuta...

Löytyykö huoneestasi muita vai oletko yksin?

Haistatko huoneessasi jonkin tuoksun? Huomaatko jossain tuoksun aiheuttajaa? Onko se keittiössä leijuva kahvin tuoksu? Vai takan päällä oleva kukkakimppu? Ikkunasta puhaltava tuulen henkäys vai aivan jotakin muuta..

Huomaat yhdellä seinällä ikkunan, jonka verho on kutsuvasti raollaan. Haluat nähdä mitä ulkona on ja menet kurkistamaan verhon takaa. Mitä näet? Millainen on unelmiesi maisema? Ihailet maisemaa hetken ja lähdet sitten ulos kulkemaan sitä kohti.

Katsele ympärillesi, miltä maailma näyttää? Onko kaikki sellaista kuin ikkunasta katsellessasi kuvittelit vai onko jokin erilaista?

Kuuntele millaisia ääniä erotat ympäristöstäsi. Laulavatko linnut? Kurnuttavatko sammakot? Soliseeko puro? Pauhaako tuuli?

Mieti hetki, minkälaisia tuoksuja pystyt ympäristöstäsi erottamaan? Erottuuko tuoksujen joukosta jokin voimakkaampi tuoksu, joku jonka voi melkein maistaa?

Pian lähdet kulkemaan takaisin kohti huonettasi. Matkalla voit tarkastella tuntojasi, miltä maaperä tuntuu jalkojesi alla?

Matkasi taittuu joutuisasti ja saavut kohta huoneeseesi, joka on miellyttävän lämmin ja rauhallinen. Nautit vielä hetken sen viihtyisyydestä.

Pikkuhiljaa palaat takaisin ympäristöön, jossa oikeasti olet. Voit alkaa venyttelemään ja avata silmäsi. Vähitellen tunnet virkistyväsi ja voit nousta istumaan. Olet levännyt ja tyytyväinen itseesi ja ympäristöösi.

LOPETUS: KESKUSTELUPIIRI

Perheet voivat joko asettua piiriin tai oleilla vapaasti tilassa. Ohjaaja voi kysellä tunnelmia ja ajatuksia toteutetuista keskusteluista ja toiminnoista. Ohjaajan on hyvä vielä kerrata mitä tällä kertaa tehtiin, mikä oli toimintakerran tavoite, ja näin pyytää perheitä peilaamaan tavoitteen saavuttamista. Oppaan lopusta löytyy jokaisen toiminnan tavoite omalta sivultaan. Ohjaaja voi halutessaan irrottaa sivun perheiden nähtäville.

Lopetuksessa on hyvä antaa aikaa myös vapaalle keskustelulle, kommenteille ja kysymyksille. Lopuksi ohjaajan on hyvä kertoa seuraavan kerran kokoontumisesta ja mahdollisesti kysellä mielipiteitä sen toteutuksesta ym.

2. PERHE AARTEENA

AIHE: PERHEEN TÄRKEYS

MENETELMÄ: MUSIIKKI

**TAVOITE: KESKITTYMINEN OMAAN PERHEESEEN, AJAN
ANTAMINEN PERHEENJÄSENILLE, MUSIIKKIIN ELÄYTYMINEN**

**VARAA MUKAAN: Jokin heiteltävä esine, cd-soitin, levyjä/radio,
paperia, kyniä/pensseleitä ja vesivärejä, alustoja, (nukke avuksi
esimerkin näyttämiseen)**

ALOITUS:

Etenkin, jos porukassa on uusia osallistujia, on hyvä aloittaa ensimmäisen kokoontumiskerran tapaan esittäytymiskierroksella. Lapsi voi esitellä itsensä tai vanhemmat voivat esitellä oman lapsensa. Lisäksi osallistujat voivat tutustua toisiinsa paremmin leikin avulla.

Leikki: Tutustu minuun

Tätä leikkiä voidaan käyttää sekä nimien oppimiseen että tutustumiseen. Perheet istuvat ympyrässä. Ohjaaja antaa pienen esineen, esimerkiksi avaimenrenkaan, joka kiertää ihmiseltä toiselle, kunnes hän sanoo "stop". Se, jonka kädessä avaimenrenkas on, kertoo nimensä ja jotain itsestään, esimerkiksi mieliharrastuksensa. Voidaan sopia aihe, josta esineen saanut kertoo, tai annetaan osallistujien kertoa mistä he haluavat. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.

Tutustumisen jälkeen ohjaaja alustaa aihetta kertomalla, että perhe on kaikille keskeinen sosiaalinen ryhmä ja yksi tärkeä instituutio yhteiskunnassamme. Ajasta riippuen perheiden tehtävä yhteiskunnassamme on vaihdellut ja nykypäivänä on erityisen hankalaa määritellä perhettä, koska kohtaamme lukuisia eri käsityksiä siitä, ketkä ylipäättään muodostavat perheen. Vuonna 2008 perheitä, joissa on 0-6-vuotiaita lapsia, oli 280 383.

Jos tilanteessa syntyy keskustelua, on ohjaajan hyvä antaa aiheelle aikaa. Muussa tapauksessa jatketaan orientaatioon.

ORIENTAATIO: PERHE ARVONA – ASTEIKKO

Tarkoituksena on kartoittaa perheiden mielipiteitä esittämällä väittämiä, joihin he vastaavat siirtymällä huoneen eri puolille sen mukaan, ovatko samaa mieltä vai erimieltä. Vanhemmat voivat liikkua joko yksin tai kumppaninsa kanssa riippuen siitä, ovatko he samaa vai erimieltä väittämistä. Lapset osallistuvat toimintaan iästään riippuen joko liikkuen vanhempien kanssa tai istuen vanhempien sylissä. Ohjaaja aloittaa määrittelemällä käytettävän tilan siten, että toiseen päähän menevät he, jotka ovat väittämästä samaa mieltä ja toiseen päähän he, jotka ovat erimieltä. Perhe voi sijoittaa itsensä myös ns. janan välivaiheeseen.

9 väittämää ovat:

1. Oliko tänään mukava herätä?
2. Onko mielestänne tänään kiva ilma ulkona?
3. Oletteko tällä hetkellä nälkäisiä?
4. Ovatko kaikki perheenne jäsenet paikalla?
5. Onko hauskaa nähdä muita perheitä?
6. Koetteko perheen yhdessäolon tärkeäksi?
7. Oletteko tarpeeksi yhdessä perheen kanssa päivittäin?
8. Onko arkenne mielestänne liian kiireistä?
9. Toivotteko enemmän aikaa perheen yhdessäoloon?

KESKUSTELU: MITÄ TEETTE YHDESSÄ PERHEENÄ NYT JA VIIDEN VUODEN PÄÄSTÄ?

Ohjaaja aloittaa keskustelun kysymällä ”Mitä teidän perheenne tekee yleensä yhdessä?”

Ohjaaja aloittaa kysymällä kysymyksen ääneen, jonka jälkeen kunkin perheen ajatukset voidaan käydä läpi joko järjestyksessä tai pienissä ryhmissä vapaasti keskustellen.

Toisella kierroksella ohjaaja kysyy kysymyksen ”Mitä haluaisitte perheenne tekevän yhdessä viiden vuoden päästä?”, jonka jälkeen hän antaa vanhemmille hetken aikaa miettiä kysymystä. Toinen kierros voidaan käydä läpi pariskunta kerrallaan tai niin, että jokainen vanhempi ja/tai lapsi saa vuorollaan kertoa oman henkilökohtaisen näkemyksensä tulevasta. Ohjaajan on hyvä rohkaista vanhempia heittäytymään villeillekin ideoille ja unelmille!

TOIMINTA 1: PERHETANSSI

MATERIAALIT: Levysoitin, levyjä/radio

Ohjaaja ohjeistaa perheitä liikkumaan yhdessä musiikin tahtiin. Tarkoituksena on liikkua perheenä vapaasti taustalla soivan musiikin tahtiin, joka voi joko vaihtua tai pysyä samana.

Ohjaaja voi alustaa toimintaa ehdottomalla eri liikkeitä, kosketus-vaihtoehtoja (esimerkiksi mahat vastakkain) tai toistaen samoja liikkeitä perheenjäsenten kesken jne. Vanhempi voi esimerkiksi tanssia eri tanssilajeja (tangoa, valssia jne..) kaksin pienen lapsensa kanssa.

TOIMINTA 2: MUSIIKKIMAALAU

MATERIAALIT: Paperia, kyniä/pensseleitä ja vesivärejä, levysoitin, levyjä

Musiikkimaalauksessa perheet saavat kuvittaa paperille kuulemaansa musiikkia. Ohjaaja antaa perheille välineet ja he yhdessä kuulemansa perusteella tekevät taideteoksen joko niin, että kaikilla perheenjäsenillä on omat kynät/pensselit tai niin, että heillä on vain yksi yhteinen.

TOIMINTA 3: LAPSEN KEHO JA LIIKKEET

MATERIAALIT: (Haluttaessa) alustoja

Lapsen keho ja liikkeet -osuuden vanhemmat voivat tehdä lapselleen/lapsilleen yhdessä tai vuorotellen. Lapsi makaa toiminnan aikana selällään. Aluksi kehoa herätellään, jonka jälkeen lapselle tehdään ns. vauvatanssi. Lopuksi vanhemmat keskittyvät lapsensa hyviin ominaisuuksiin.

VINKKI: Ohjaaja voi näyttää esimerkkiä notkealla nukella, joka keventää ilmapiiriä ja tuo konkreettiset ohjeet toimintaan.

Aluksi on tarkoitus herätellä lapsen kehoa piirtämällä hänen ääriviivansa vahvalla kosketuksella. Ensin käydään läpi päälaki ja kasvot, sitten olkapäitten kautta käsivarret sekä sormet. Kylkien jälkeen siirrytään pitkän vedoin lapsen jalkoihin, ja lopuksi painellaan hellästi lapsen jalkapohjia käyden läpi jokainen varvas erikseen.

Ns. vauvatanssilla pyritään tukemaan aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Ohjaaja kertoo neljä eri liikettä, joiden aikana vanhemmat tekevät ne omille lapsilleen. Jokainen liike toistetaan 3-5 kertaa.

(ohje seuraavalla sivulla)

OHJE:

1. Halaus: Viedään lapsen kädet ristiin hänen rinnalleen ja sitten hitaasti auki hänen sivuilleen.
2. Ylös-alas: Lapsen käsiä nostetaan vuorotellen ylös ja alas siten, että aikuinen pitää omia peukaloitaan lapsen kämmenissä.
3. Perhonen: Lapsen kädet viedään sivukautta ylös korviin asti alustaa pitkin ja sitten alustaa pitkin alas vartalon viereen.
4. Poljenta: Lapsen nilkoista otetaan kiinni ja ne viedään koukkuun vuorotellen.

Vauvatanssin jälkeen vanhemmat keskittyvät oman lapsensa/lastensa kasvonpiirteisiin. Ohjaaja ohjeistaa vanhempia kehumään lapsensa piirteitä koskettaen samalla hänen kasvojaan.

Esimerkki: "Sinulla on suloinen nenänpää" (*kosketus nenänpäähän*).

LOPETUS: KESKUSTELUPIIRI

Perheet voivat joko asettua piiriin tai oleilla vapaasti tilassa. Ohjaaja voi kysellä tunnelmia ja ajatuksia toteutetuista keskusteluista ja toiminnoista. Ohjaajan on hyvä vielä kerrata mitä tällä kertaa tehtiin, mikä oli kokoontumiskerran tavoite, ja näin pyytää perheitä peilaamaan tavoitteen saavuttamista. Oppaan lopusta löytyy jokaisen toiminnan tavoite omalta sivultaan. Ohjaaja voi halutessaan irrottaa sivun perheiden nähtäville.

Lopetuksessa on hyvä antaa aikaa myös vapaalle keskustelulle, kommenteille ja kysymyksille. Lopuksi ohjaajan on hyvä kertoa seuraavan kerran kokoontumisesta ja mahdollisesti kysellä mielipiteitä sen toteutuksesta ym.

Seuraavalla kerralla on vaihtoehtona käyttää toiminnassa valokuvausta (ks. sivu 17) ja ohjaajan tuleekin kehottaa vanhempia ottamaan kameroita mukaan seuraavalle kokoontumiskerralle.

3. LAPSEN SILMIN

AIHE: LAPSEN NÄKÖKULMA

MENETELMÄ: LEIKKI JA LIIKUNTA

**TAVOITE: LAPSEN NÄKÖKULMAAN PEREHTYMINEN,
HEITTÄYTYMINEN, HAUSKANPITO**

**VARAA MUKAAN: Paperia ja kyniä, (tempurataan
tempuvälineitä), (kamera), (kuvia eläimistä)**

ALOITUS:

Etenkin, jos porukassa on uusia osallistujia, on hyvä aloittaa ensimmäisen toimintakerran tapaan esittäytymiskierroksella. Lapsi voi esitellä itsensä tai vanhemmat voivat esitellä oman lapsensa. Lisäksi osallistujat voivat tutustua toisiinsa paremmin leikin avulla.

Leikki: Punaiset sukat

Perheet istuvat piirissä. Ohjaaja mainitsee jollekin henkilölle tyypillisen asian, esim. punaiset sukat, jolloin sellaiset sillä hetkellä omistava huutaa: "Minä!", ja sanoo oman nimensä. Seuraavaksi tämä leikkijä sanoo jotakin sille hetkelle ominaista jostakin toisesta läsnäolijasta ja niin jatketaan, kunnes kaikki ovat esittäytyneet.

Tutustumisen jälkeen ohjaaja pohjustaa tämän kerran teemaa kertomalla lasten äärimmäisen tarkasta vaistosta havainnoida vanhempiaan, ja esimerkiksi heidän tunnetilojaan sekä aitoa läsnäoloa. Aikuisten "hassuttelu" on lasten mielestä erityisen hauskaa ja lisäksi lapset toivovat aikuisia tulemaan mukaan lattiatasolle leikeissä.

ORIENTAATIO: NAURURINKI

Tämän leikin tarkoituksena on rentouttaa ryhmäläisiä ja keventää tunnelmaa. Aikuiset ja lapset asettuvat istumaan lattialle piiriin. Alussa ohjaaja alkaa nauraa, jonka jälkeen hän "tartuttaa" naurun koskettamalla vieressään istujaa olkapäähän ja siirtää näin naurun eteenpäin. Lopulta koko rinki nauraa samaan aikaan. Ryhmää voi rohkaista esimerkiksi vaihtamalla naurun voimakkuutta ja korkeuksia!

KESKUSTELU: LAPSEN SILMIN

MATERIAALIT: -

Seuraavan keskustelun tarkoituksena on herätellä vanhemmat huomioimaan lapsen näkökulmaa. Ohjaaja lukee kohta kerrallaan ääneen lauseen alkuja (kohdat 1-8), jotka vanhemmat täydentävät keskustellen keskenään omasta lapsestaan/lapsistaan. Lapset voivat olla keskustelun aikana joko vanhempien läheisyydessä tai leikkimässä toisaalla.

1. Lapsemme on iloinen silloin, kun...
Silloin me perheenä...
2. Lapsemme on surullinen silloin, kun...
Silloin me perheenä...
3. Lapsemme on pettynyt silloin, kun...
Silloin me perheenä...
4. Lapsemme nauraa silloin, kun...
Silloin me perheenä
5. Lapsemme itkee silloin, kun...
Silloin me perheenä
6. Lapsemme kiukuttelee silloin, kun...
Silloin me perheenä
7. Parasta lapsessamme on...
8. Parasta omassa vanhemmuudessamme on...

TOIMINTA 1: LAPSIHAVAINNOINTI

Keskittymällä havainnoimaan lastansa, vanhemmat voivat huomata hänessä uusia asioita ja tiedostaa jatkossa paremmin lapsensa persoonallisuutta, tarpeita ja temperamenttia, sekä hänen taitojaan ja kehittymistä.

Tarkoituksena on, että vanhemmat keskustelevat keskenään ohjaajan luettelemista lapsihavainnoinnin osa-alueista seuraten samalla lähellä olevaa lastaan. Ohjaaja lukee kohdat yksi kerrallaan antaen joka kerran jälkeen vanhemmille hetken aikaa (noin 3-5 minuuttia) pohtia kyseistä aihetta. Näin vanhemmat pystyvät pohtimaan asioita myös lapsen näkökulmasta ja vastaanottamaan hänen viestejään. Lopuksi on hyvä muistuttaa vanhempia huomioimaan kaikkia käsiteltyjä osa-alueita myös jatkossa.

Havainnoi lastasi keskittyen siihen, mikä tuottaa hänelle iloa ja mitä hän juuri tällä hetkellä tekee:

1. Fyysistä kehitystä. Millainen on lapsenne karkeamotoriikka eli miten hän liikkuu (ryömiminen, konttaaminen, seisominen, istuminen jne.)? Entä hienomotoriikka, millainen on esimerkiksi hänen sorminäppäryytensä (tarttuminen, työntäminen, silmän ja käden yhteistyö)?
2. Emotionaalista kehitystä. Miten lapsenne ilmaisee tunteitaan? Etsiikö hän fyysistä kontaktia? Miten hän sietää pettymyksiä?
3. Sosiaalista kehitystä. Lähestyykö lapsenne toisia ihmisiä? Millaisia leikkejä hän leikkii? Millä leluilla ja kenen kanssa? Millaiset käytöstavat hänellä on, ja miten hän suhtautuu ristiriitatilanteisiin tai sääntöihin?
4. Tiedollista kehitystä. Millainen on lapsenne tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky? Ymmärtääkö hän ohjeita, tekeekö havaintoja ja osaako odottaa vuoroaan? Entä kielellinen kehitys? Osaako hän nimetä asioita ja muodostaa käsitteitä? Millainen on hänen muistinsa ja mielikuvituksensa?

TOIMINTA 2: LEIKKIHETKI

Tässä vaiheessa ryhmällä on mahdollisuus siirtyä ulos

Ankkalinna-leikki

Leikissä osallistujat asettuvat lähekkäin piiriin siten, että heidän selkensä ovat piirin sisäpuolelle päin. Sitten he painavat päänsä jalkojen väliin ja alkavat peruuttamaan askel askeleelta piirin keskustaa kohti. Lopussa kaikki törmäävät toisiinsa.

Pantomiimileikki: Eläinperheet

MATERIAALIT: Kynä, paperia/kuvia eläimistä

Pantomiimileikissä ohjaaja on joko piirtänyt, kerännyt kuvia tai kirjoittanut lappuihin erilaisia eläimiä. Jokainen perhe saa vuorollaan kuvan/lapun, jossa on jokin eläin. Perhe esittää kyseistä eläintä ja muut perheet yrittävät arvata, mikä eläinperhe on kulloinkin kyseessä. Laput voidaan esimerkiksi asettaa astiaan, josta vuorotellen arvotaan esitettävä eläinperhe.

Eläinvaihtoehtoja: Koira, kissa, kana, lehmä, lammas, possu, jänis, norsu, leijona jne.

Temppurata

MATERIAALIT: Paperia, kyniä, (erilaisia temppuvälineitä jne.)

Ohjaaja voi suunnitella itse, tai pyytää vanhempia suunnittelemaan temppuradan tai erilaisia liikunnallisia pisteitä/liikkeitä, joita perheet voivat kiertää. Jokainen perhe voi esimerkiksi tehdä paperille ohjeen/kuvan tehtävästä tempusta. Jokainen perhe/osallistuja voi vuorollaan näyttää liikkeen, jonka kaikki toistavat. Temppurata voidaan järjestää myös ulkona, jos ryhmällä on tähän mahdollisuus. Tässä leikissä vain mielikuvitus on rajana!

! VAIHTOEHTO/LISÄ

Valokuvaus

MATERIAALIT: Kameran

Jos ryhmäläisillä on kamerat mukana, voivat he kuvata lattiatasolta ”lapsen maailmaa”. Lapset voivat kuvata itse tai yhdessä vanhempien kanssa. Lapset voivat myös kertoa, mitä he haluavat kuvata tai vanhemmat voivat itse kuvitella ja eläytyä, mitä lapsi näkee katsellessaan lattialta maailmaa.

HUOM! Valokuvaus edellyttää, että kameroiden mukaanotosta sovitaan jo edellisellä kokoontumiskerralla.

LOPETUS: KESKUSTELUPIIRI

Perheet voivat joko asettua piiriin tai oleilla vapaasti tilassa. Ohjaaja voi kysellä tunnelmia ja ajatuksia toteutetuista keskusteluista ja toiminnoista. Ohjaajan on hyvä vielä kerrata mitä tällä kertaa tehtiin, mikä oli kokoontumiskerran tavoite, ja näin pyytää perheitä peilaamaan tavoitteen saavuttamista. Oppaan lopusta löytyy jokaisen toiminnan tavoite omalta sivultaan. Ohjaaja voi halutessaan irrottaa sivun perheiden nähtäville.

Lopetuksessa on hyvä antaa aikaa myös vapaalle keskustelulle, kommenteille ja kysymyksille. Lopuksi ohjaajan on hyvä kertoa seuraavan kerran kokoontumisesta ja mahdollisesti kysellä mielipiteitä sen toteutuksesta ym.

4. VANHEMMUUS ON VAHVUUS

AIHE: VANHEMMUUS

MENETELMÄ: KÄDENTÄIDOT

TAVOITE: VANHEMMUUDEN JA PARISUHTEEN TUKEMINEN,
TAITEEN LUOMINEN YHDESSÄ

VARAA MUKAAN: Vessapaperirulla, suuria ja tavallisen kokoisia
(A4) papereita, kyniä, kuvia/kortteja,
sanomalehtiä/luonnonmateriaaleja (esim. lehdet, oksat, kävyt,
kivet, neulaset jne.), liimaa, maaleja

ALOITUS:

Etenkin, jos porukassa on uusia osallistujia, on hyvä aloittaa ensimmäisen toimintakerran tapaan esittäytymiskierroksella. Lapsi voi esitellä itsensä tai vanhemmat voivat esitellä oman lapsensa. Lisäksi osallistujat voivat tutustua toisiinsa paremmin leikin avulla.

Leikki: Vessapaperijuttu

Perheet istuvat piirissä ja vessapaperirulla annetaan jollekin perheenjäsenelle, joka aloittaa leikin. Ohjaaja kertoo leikkijöille, että vessapaperin saannissa on tänään vaikeuksia, joten jokaisen on varattava siitä itselleen sinä päivänä tarvitsemansa määrä. Kun jokainen on ottanut rullasta osansa, ohjaaja sanoo, ettei paperin saannissa olekaan vaikeuksia, vaan jokaisen osallistujan täytyy kertoa itsestään yhtä monta myönteistä asiaa kuin on ottanut paperinpaloja.

Tutustumisen jälkeen ohjaaja aloittaa kertomalla, kuinka vanhempien välinen vuorovaikutus näkyy koko perheessä ja sen vuorovaikutuksessa. Pysähtyminen vanhemmuuden ja parisuhteen äärelle auttaa tiedostamaan arjen haasteita ja perheen voimavaroja. Kodissa on hyvä olla, kun jokainen perheenjäsen saa olla oma itsensä.

ORIENTAATIO: MITÄ SULLE KUULUU?

Toiminta antaa vanhemmille mahdollisuuden kertoa omat/lapsen kuulumiset siten, että kysymyksen ”mitä sulle kuuluu?” esittämisen jälkeen kysyjä ainoastaan kuuntelee vastaajan kuulumiset. Myös lapsi kertoo tai ilmaisee muuten, mitä hänelle kuuluu. Ideana on, että jokaisella perheenjäsenellä olisi mahdollisuus tulla kuulluksi ainakin kerran päivässä. Kuulumiset jaetaan perheen kesken, eikä niitä tarvitse käydä erikseen läpi ryhmässä.

KESKUSTELU: VANHEMMUUTTA KUVAILLESSA

MATERIAALIT: Kuvia/kortteja

Ohjaaja on kerännyt lattialle/pöydälle erilaisia kuvia, joista vanhemmat valitsevat yhdessä kuvan, joka liittyy heidän mielestään vanhempiin ja vanhemmuuteen. Keskustelu voidaan avata keskustelupiirissä siten, että jokainen vanhempi pääsee kerrallaan kertomaan oman perustelunsa valitsemalleen kuvalle. Toiminnan ideana on herätellä vanhemmat pohtimaan omaa rooliaan vanhempana.

TOIMINTA 1: KESKUSTELUA JA ASKARTELUA

Perheet jaetaan kahteen ryhmään siten, että keskusteluryhmään menee toinen vanhemmista ja askarteluryhmään toinen vanhemmista lapsen/lasten kanssa. Ryhmät toimivat samaan aikaan ja ohjaaja ohjeistaa ensin keskusteluryhmän alkuun, jonka jälkeen hän toimii askarteluryhmässä pitäen huolta myös siitä, että vanhemmat vaihtavat n. 20 min jälkeen paikkoja.

Lopputuloksena perheelle jää yhteinen taideteos perheestä, sekä kartoitus vanhempien näkemyksistä parisuhteesta ja jaetusta vanhemmuudesta.

Keskusteluryhmä (kumpikin vanhempi vuorollaan):

MATERIAALIT: Papereita ja kyniä

Ohjaaja on kirjoittanut paperille johdatuskysymyksen ja henkilökohtaiset kysymykset 1-7 (seuraava sivu). Aluksi vanhemmat keskustelevat yhdessä johdatuskysymyksestä. Keskustelun jälkeen vanhemmat vastaavat kukin omalle paperille henkilökohtaisiin kysymyksiin, joihin myös heidän kumppaninsa on tarkoitus vastata vuorojen vaihduttua. Molemmat vanhemmat vastaavat yhteiselle paperille katsomatta kuitenkaan kumppaninsa vastauksia. Ohjaaja ohjeistaa aloittavaa vanhempaa taittamaan paperin vastauksen jälkeen, jolloin toisena vastaava voi kirjoittaa omat vastauksensa samalle paperille näkemättä kumppaninsa vastauksia.

Kun parinvaihto on tehty, ja toinenkin vanhempi on vastannut kysymyksiin, pääsevät molemmat vanhemmat vertailemaan vastauksia ja keskustelemaan niistä kotona. Toiminnan ideana on vahvistaa jaettua vanhemmuutta.

Johdatuskysymys:

Mitä on vanhemmuus? (esim. aamulla, päivällä, illalla)

Henkilökohtaiset kysymykset:

1. Millaisia voimavaroja meillä on yhdessä vanhempina?
2. Mitä samanlaisia piirteitä/asioita huomaat itsessäsi kuin omissa vanhemmissasi?
3. Onko parisuhde mielestäsi osa vanhemmuutta? Miten?
4. Mikä on paras ominaisuutesi vanhempana? Entä puolisoasi?
5. Mikä vahvistaisi sinua vanhempana/vanhemmuuttasi?
6. Mikä vahvistaisi sinua kumppanina?
7. Jatka lausetta: Toivon, että lapseni/lapsemme muistelee meitä vanhempina...

Askarteluryhmä:

MATERIAALIT: Sanomalehtiä/luonnonmateriaaleja (esim. lehdet, oksat, kävyt, kivet, neulaset jne.), liimaa, papereita

Askarteluryhmään osallistuvat muodostavat esimerkiksi aikakauslehdistä/sanomalehdistä tai ohjaajan luonnosta hankkimista luonnonmateriaaleista omanlaisensa teoksen perheestään. Kummatkin vanhemmat askartelevat lapsen kanssa erikseen, mutta kuitenkin samalle paperille siten, että toinen vanhempi aloittaa, ja toinen jatkaa oltuaan ensin keskusteluryhmässä. Näin lapsi saa toimia molempien vanhempiansa kanssa.

TOIMINTA 2: PERHEIDEN KÄDENJÄLKIPUU

MATERIAALIT: (Suuria) papereita, kyniä/tusseja/maaleja

Askarrellaan ”puu”, eli piirretään ensi puun runko, jonka jälkeen vanhempien ja lasten kädenjäljistä muodostetaan maalaten/piirtäen puun lehdet. Jos käytössä on yksi suuri paperi, voidaan porukalla tehdä yksi valtava teos, jossa kaikkien ryhmäläisten kädenjäljet ovat samalla paperilla. Jos käytetään pieniä papereita, voi jokainen perhe tehdä oman puunsa. Jokaisen kädenjäljen sisälle voidaan halutessa kirjoittaa jokin hyvä ominaisuus kyseisestä henkilöstä. Luovuutta peliin!

LOPETUS: KESKUSTELUPIIRI

Perheet voivat joko asettua piiriin tai oleilla vapaasti tilassa. Ohjaaja voi kysellä tunnelmia ja ajatuksia toteutetuista keskusteluista ja toiminnoista. Ohjaajan on hyvä vielä kerrata mitä tällä kertaa tehtiin, mikä oli kokoontumiskerran tavoite ja näin pyytää perheitä peilaamaan tavoitteen saavuttamista. Oppaan lopusta löytyy jokaisen toiminnan tavoite omalta sivultaan. Ohjaaja voi halutessaan irrottaa sivun perheiden nähtäville.

Lopetuksessa on hyvä antaa aikaa myös vapaalle keskustelulle, kommenteille ja kysymyksille. Lopuksi ohjaajan on hyvä kertoa seuraavan kerran kokoontumisesta ja mahdollisesti kysellä mielipiteitä sen toteutuksesta ym.

Ohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä siitä, että seuraava kokoontumiskerta on ryhmän viimeinen. Tämä tukee ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta, joka on tärkeää ryhmäprosessien päättyessä. Toiseksi viimeisellä kerralla on hyvä kysyä perheiltä, haluavatko he tehdä viimeisestä toimintakerrasta erityisen esimerkiksi tuomalla nyyttikestiperiaatteella pikkupurtavaa mukanaan yms., johon ohjatun toiminnan jälkeen voidaan siirtyä.

5. VOI HYVIN!

AIHE: HYVINVOINTI

MENETELMÄ: AISTIT

**TAVOITE: HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIEN ASIOIDEN
NIMEÄMINEN, UUDET IDEAT, AISTIEN HERÄTTELY**

**VARAA MUKAAN: 4 paperia, kynä, värikkäitä kuvia/kuvakirjoja,
eri tuoksuja (esimerkiksi mausteita, saippuaa, hedelmiä jne.), eri
makuja (esimerkiksi tomu-, rae-, pala-, tai hienosokeria)**

ALOITUS:

Etenkin, jos porukassa on uusia osallistujia, on hyvä aloittaa ensimmäisen toimintakerran tapaan esittäytymiskierroksella. Lapsi voi esitellä itsensä tai vanhemmat voivat esitellä oman lapsensa. Lisäksi osallistujat voivat tutustua toisiinsa paremmin leikin avulla.

Leikki: Mehiläiset (istutaan ringissä ohjaajan lukiessa leikin etenemisestä)

Tässä on pesä.	(laitetaan sormet nyrkkiin ja nostetaan käden silmien tasolle)
Mehiläisen pesä	(tarkastellaan nyrkkiä)
Mutta missä ovat mehiläiset	(pyöritellään nyrkkiä)
Yhtäkään ei näy!	(ihmetellään ja etsitään nyrkin ympäriltä)
Odot, odota!	(heristellään toiselle sormea)
Tuolta ne tulevat	(osoitetaan toisen käden etusormella nyrkkiä)
Varo vaan, ettei päällesi käy.	(heristetään taas toiselle sormea)
Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi.	(nostetaan nyrkistä yksi sormi kerrallaan pystyyn)
Sssssshhhhhh	(mehiläiset lähtevät suristen lentoon ja tekevät pesänsä toisen kainaloon=kutitetaan toinen toistaan)

Tutustumisen ja alkuleikin jälkeen ohjaaja alustaa hyvinvointi -teemaa kertomalla, että perheen hyvinvointiin vaikuttavat sen jäsenten yksilöllinen hyvinvointi sekä parisuhteen hyvinvointi. Osana

hyvinvointia voidaan pitää riittävää lepoa, ravintoa, aktiviteetteja, sekä perheelle tärkeitä ihmisiä. Perheen ulkopuolelta tuleviin seikkoihin on vaikeaa vaikuttaa, mutta perheestä itsestä lähtevillä valinnoilla ja ratkaisuilla on suuri merkitys hyvinvoinnille.

ORIENTAATIO JA KESKUSTELU: PERHEEN HYVINVOINTI

MATERIAALIT: 4 paperia, kynä

Ohjaaja on kirjoittanut lapuille hyvinvoinnin eri osa-alueet (yksi osa-alue yhdelle paperille): lepo, ravinto, aktiviteetit/harrastukset ja tärkeät ihmiset. Sitten hän on sijoittanut yhden teeman=paperin huoneen jokaiseen (neljään) nurkkaan.

Perheet jaetaan neljään ryhmään esimerkiksi vapaamuotoisesti tai ottamalla luku neljään, jonka jälkeen ryhmät menevät kukin yhteen huoneen nurkista. Ryhmä mieltii, millä tavalla kyseinen aihe tukee perheen hyvinvointia. Lopuksi ohjaajan johdolla jaetaan jokaisen ryhmän ajatukset ryhmä kerrallaan. Tarkoituksena on, että kaikki neljä ryhmää jakavat ajatuksia, kokemuksia ja vinkkejä kustakin aiheesta.

Toiminnan ideana on antaa perheille mahdollisuus jakaa ja saada uusia vinkkejä siitä, kuinka omaa, parisuhteen ja perheen hyvinvointia voidaan pitää yllä. Tarkoituksena ei ole mennä henkilökohtaisuuksiin, vaan jokaisella osallistujalla on oma valta valita mitä jakaa muille läsnäolijoille.

TOIMINTA: AISTINURKKAUKSET

MATERIAALIT: Värikkäitä kuvia/kuvakirjoja, muutamia eri tuoksuja (esimerkiksi mausteet, saippuat, hedelmät jne.), erilaisia makuja (esimerkiksi tomu-, rae-, pala-, tai hienosokeri, tai mitä tahansa makuja mahdollisuuksien mukaan)

Ohjaaja kertoo, että jokaisessa nurkassa on neljälle aistille oma tehtäväpisteensä. Ohjaaja on kirjoittanut lapulle ohjeet kuhunkin nurkkaan. Kuuloaistiharjoitus toteutetaan viimeisenä koko ryhmän kesken. Tarkoituksena on, että perheet kiertävät pisteitä vuoron perään omaan tahtiinsa. Yhdellä pisteellä voi olla samaan aikaan monta perhettä, mutta alussa perheet on hyvä jakaa suurpiirteisesti eri nurkkiin. Toiminnan ideana on herätellä osallistujia havainnoimaan ympäristöä kaikilla aisteilla ja saada uusia kokemuksia. Neljän aistinurkkauksen vapaamuotoiselle kiertämiselle on hyvä varata aikaa noin 20 minuuttia, ja ohjaajan on hyvä kertoa tämä myös perheille aloitettaessa.

Näköaisti: Värien maailma

Ohjaaja on varannut kuvakirjoja, värikkäitä kuvia tms., joita katsellaan yhdessä perheenä.

Tuntoaisti: Selkään piirtäminen

Jokainen perheenjäsen voi vuorotellen sulkea silmänsä siksi aikaa, kun toinen piirtää/kirjoittaa jotain hänen selkäänsä.

Hajuaisti: Mitä tuoksuista tulee mieleen?

Ohjaaja on varannut mukaansa erilaisia tuoksuja, esimerkiksi mausteita (kaneli, oregano, kardemumma), saippua/astianpesuaine, kahvi/tee/mehu, keksi, hedelmä jne. Haluttaessa mukaan voi liittää myös jonkin epämiellyttävän tuoksun kuten esimerkiksi pilaantuneen banaanin. Tuoksuja haistellaan varovasti joko silmät auki tai kiinni siten, että toinen nostaa vuorotellen jonkin tuoksun toisen hajuetäisyydelle, ja pyytää kertomaan mitä siitä tulee mieleen.

Makuaisti: Miltä tämä maistuu?

Makuaisti-pisteessä voi olla tarjolla makeisia, erilaisia sokereita (tomu-, rae-, pala-, tai hienosokeri) tai mitä tahansa makuja mahdollisuuksien mukaan.

HUOM! Ohjaajan pitää tarkistaa osallistujien mahdolliset allergiat.

Kuuloaisti: Rikkinäinen puhelin

Viimeisenä tehtävänä on keskittyä kuuloaistiin leikkimällä rikkinäistä puhelinta. Kaikki osallistujat kerääntyvät ringiin. Yksi laittaa liikkeelle joko sanan tai lauseen, jonka seuraava sanoo aina vieressään istuvalle. Lopussa ringin viimeinen osallistuja sanoo ääneen, minkä sanan/lauseen hän kuuli. Kierroksia voidaan käydä useampia perheiden innokkuudesta ja aikataulusta riippuen.

LOPETUS: KESKUSTELUPIIRI

Perheet voivat joko asettua piiriin tai oleilla vapaasti tilassa. Ohjaaja voi kysellä tunnelmia ja ajatuksia toteutetuista keskusteluista ja toiminnoista. Ohjaajan on hyvä vielä kerrata mitä tällä kertaa tehtiin, mikä oli kokoontumiskerran tavoite ja näin pyytää perheitä peilaamaan tavoitteen saavuttamista. Oppaan lopusta löytyy jokaisen toiminnan tavoite omalta sivultaan. Ohjaaja voi halutessaan irrottaa sivun perheiden nähtäville.

Lopetuksessa on hyvä antaa aikaa myös vapaalle keskustelulle, kommenteille ja kysymyksille. Lopuksi ohjaajan on hyvä kertoa seuraavan kerran kokoontumisesta ja mahdollisesti kysellä mielipiteitä sen toteutuksesta ym.

Viimeisellä kerralla voidaan lopuksi tehdä jotain erityistä perheiden kanssa, jos he edellisellä kerralla ilmaisivat siihen halukkuutta.

Viimeisellä kerralla ohjaajan on hyvä ottaa puheeksi ryhmän loppuminen, ja antaa ryhmäläisille mahdollisuus tuoda esiin ajatuksia kertojen päättymisestä. Jos ohjaajalla on tiedossa jatkosuunnitelmia tai ryhmä on halukas jatkamaan työskentelyä, on ajatukset hyvä kirjata ylös, ja pyytää osallistujia jättämään yhteystiedot mahdollista jatkoa varten.

VOI HYVIN!

(5. KERTA)

**TAVOITE: HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIEN
ASIOIDEN NIMEÄMINEN, UUDET IDEAT,
AISTIEN HERÄTTELY**

VANHEMMUUS ON VAHVUUS

(4. KERTA)

TAVOITE: VANHEMMUUDEN JA
PARISUHTEEN TUKEMINEN, TAITEEN
LUOMINEN YHDESSÄ

LAPSEN SILMIN

(3. KERTA)

**TAVOITE: LAPSEN NÄKÖKULMAAN
PEREHTYMINEN, HEITTÄYTYMINEN,
HAUSKANPITO**

PERHE AARTEENA

(2. KERTA)

TAVOITE: KESKITTYMINEN OMAAN
PERHEESEEN, AJAN ANTAMINEN
PERHEENJÄSENILLE, MUSIIKKIIN
ELÄYTYMINEN

ILOLLA ARJESSA

(1. KERTA)

**TAVOITE: TOIMIMINEN
TIIMINÄ, OMAN ARJEN
POHDINTA, RENTOUTUMINEN**