

KOHTAAMINEN LÄSNÄOLO JA RAKKAUS



HYVINVOINNIN
HYRRÄ

HYVINVOINNIN HYRRÄ

Hyvinvoinnin hyrrä -työväline auttaa aikuisia tunnistamaan lapsen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Hyrrän keskellä kehittyvä lapsi muistuttaa meitä aikuisia siitä, että lapsi kehittyy näissä taidoissa omassa tahdissaan. Hän tarvitsee aikuisen kohtaamista, läsnäoloa ja rakkautta.

Ammattilaisena

- Miten kohtaat lapset ja olet läsnä lasten kanssa?
- Mitä hyvää löydät omat tavastasi kohdata vanhempia ja lapsia?
- Miten ohjaat asiakasta olemaan omalle lapselleen läsnä?
- Keitä kohtaat helpommin ja keitä on vaikeampi kohdata?
- Millä lailla otat asioita puheeksi?
- Mitä haasteita kohtaamiselle näet omassa vuorovaihtuksessasi?
- Mitä tunteita miellyttäviin kohtaamistilanteisiin työssäsi liittyy?
- Mitä tunteita haastaviin kohtaamistilanteisiin työssäsi liittyy?
- Millaisia merkityksellisiä kohtaamisia olet kokenut elämäsi varrella? Kirjoita ylös jokin merkittävä kohtaaminen lapsuudesta, nuoruudesta, aikuisuudesta, nykyisestä työyhteisöstäsi, vapaa-ajaltasi, perheen kanssa.

- Mitä hyväksi osoittautuneita kohtaamisen elementtejä löydät omasta työyhteisöstäsi?
- Miten mahdollistat hyvän kohtaamisen työssäsi?
- Miten hyrrän osa-alueet näkyvät työssäsi? Millä lailla voit vahvistaa niitä alueita, jotka ovat jääneet vähemmälle huomiolle?

Vauva-aikana

- Mitä kehittyvän lapsen mielen hyvinvointiin tarvitaan?
- Miten tuetaan eri osa-alueita lapsen mielen hyvinvoinnissa? Miten kuvan asiat toteutuvat?
- Mikä hyrrän osa-alueista tuntuu juuri nyt ajankohtaiselta?

Lapsen kasvaessa

- Mikä hyrrän osa-alueista tuntuu juuri nyt ajankohtaiselta?

HARJOITUKSIA PERHEVALMENNUKSEEN

Kehittyvän lapsen mielen hyvinvointi

Aktivoidaan vanhempia keskustelemaan kehittyvän lapsen hyvinvointiin tarvittavista asioista. Vanhemmat pohtivat pareittain tai pienissä ryhmissä, mitä kehittyvän lapsen mielen hyvinvointiin kuuluu ja mitä sen ylläpitämiseen tarvitaan. Ajatukset voidaan kirjoittaa myös paperille.

Tämän jälkeen vanhemmille näytetään Hyvinvoinnin Hyrrä. Hyrrän osa-alueet käydään läpi lyhyesti ja pohditaan yhteisesti mitä asioita eri osa-alueet vanhemmissa herättävät. Kysytään, tuliko vanhemmille mieleen asioita, jotka hyrrästä puuttuvat.

Tarkoitus: Herätellä vanhempia tulevaan vanhemmuuteen ja muutokseen. Tehtävää vetäessä on korostettava riittävän hyvää vanhemmuutta. Täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä.

Kuule ja näe minut

Pyydetään vanhempia muistelemaan omaa lapsuuttaan ja millaisia toiveita heillä oli omille vanhemmilleen. Tavoitteena on saada vanhemmat heittäytymään lapsen rooliin. Esimerkkinä voidaan käyttää ”Ota minut syliin, kun minulla on paha mieli” tai ”Kerro minulle, että olen sinulle tärkeä”. Pienissä ryhmissä jokainen vanhempi kertoo vuorollaan yhden toiveen, joka mieleen tulee. Harjoituksessa kannattaa käyttää kuvakortteja ja/tai Kuule ja näe minut -vihkosta keskustelua kirjoittamaan.

Tarkoitus: Auttaa vanhempia ymmärtämään keskustelemaan siitä, mikä lapselle on tärkeää ja pohtimaan omaa rooliaan vanhempana ja lapsen mielen hyvinvoinnin tukijana.

Kuule ja näe minut -esitettä voi tulostaa Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta tai tilata maksuttomasti vain postimaksujen hinnalla.