

RAVINTO JA RUOKAILU

MITÄ SÖIT PÄIVÄN AIKANA?
MUISTITKO SYÖDÄ VÄLIPALOJA?
KENEN KANSSA SÖIT?
SÖITKÖ RAUHASSA VAI OLIKO KIIRE?

MILLAINEN MIELIALASI OLI PÄIVÄN AIKANA?
KERROITKO JOLEKIN TUNTEISTASI? KETÄ TAPASIT TÄNÄÄN?
MITÄ TEET PERHEEN KANSSA?
MISTÄ OUIT ILOINEN TAI SURULLINEN?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Mi & lepo

MIHIN AIKAAN MENIT NUKKUMAAN?
NUKUITKO HYVIN?
NUKUITKO HERÄSITKÖ TARPEEKSI?
HERÄSITKÖ PIRTEÄNÄ?
EHDITKÖ RENTOUTUA JA OLIKO PÄIVÄSSÄSI MUKAVIA OLESKELU-HETKIA?



Liikunta ja yhdessä liikkuminen

MITEN LIIKUIT PÄIVÄN AIKANA? MILLAINEN LIIKUNTA ON PARASTA?
LIUKUITKO JONKUN KANSSA? MILLAISEN OLON LIIKUNTA SAA AIKAAN?

MIELI-TERVEYDEN KÄSI

LEIKKI JA LUOVUUS

TEITKÖ JOTAIN LUOVAA? MITÄ HAUSKAA TEIT?
MIKÄ ON SINUSTA KAUNISTA? MILLAISESTA TEKEMISESTÄ SAAT MAHTAVAN TUNTEEN?

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota tavallisiin arjen asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Käden avulla voidaan pohtia millaisia valintoja on tehnyt tänään, onko jokin osa-alue esimerkiksi korostunut tai unohtunut kokonaan. Käden avulla opitaan tunnistamaan hyvää mieltä ja oloa tuovia tekijöitä omassa arjessa. Mielenterveyden käden eri alueet ovat yhtä tärkeitä kaikille perheen jäsenille, niin vanhemmille kuin lapsillekin.

Odotusaikana

- Miten käden eri alueet toteutuvat arjessanne?
- Kuuluuko käden kaikkia alueita arkeenne tasapainoisesti?
- Minkälainen on onnistunut ja hyvä arkipäivä? Mitä hyvä arki pitää sisällään?
- Miten vapaapäivien rytmi ja tekeminen eroaa arjesta?
- Korostuuko joku alue erityisesti? Viekö se aikaa muilta alueilta?
- Miten uskot vauvan muuttavan alueiden suhdetta toisiinsa?
- Millaisilla arjen valinnoilla voit vaikuttaa mielialaan?

Vauva-aikana

- Miten vauva on vaikuttanut perheenne päivärytmiin?
- Miten omat ruokailuhetkesi sujuvat vauvan kanssa?
- Miten olette saanut leväytyä?
- Mistä saatte tarvittaessa apua?

- Ovatko vanhempien omat mielenterveyden kädet erilaisia? Miten ne eroavat toisistaan?
- Miten vauva on vaikuttanut ihmissuhteisiinne?
- Miten vauvan tuoma uusi rytmi on vaikuttanut mielialaasi ja hyvinvointiisi?

Lapsen kasvaessa

- Miten rentoudutte yhdessä?
- Miten voitte vanhempina rentoutua kahdestaan?
- Kuinka usein ruokaillette yhdessä?
- Mikä on perheen parasta yhteistä aikaa?
- Miten perheen eri jäsenten mielenterveyden kädet eroavat toisistaan?
- Kuinka paljon aikaa perheenne eri jäsenet viettävät ruudun ääressä? Viekö se aikaa joltakin muulta alueelta?
- Mistä karsit ensimmäisenä kiireisenä päivänä?

HARJOITUKSIA PERHEVALMENNUKSEEN

Vanhemmille jaetaan Mielenterveyden käsi tulosteena. Kerrotaan, että kaikki osa-alueet ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta.

Mielenterveyttä tukee ja vahvistaa tasapainoisesta, hyvinvointia tukevasta arjesta huolehtiminen. Jonkun osa-alueen jäädessä vähemmälle huomiolle tai ylikorostuessa voi huomata esimerkiksi muutoksia omassa mielialassa, tunteissa ja suorituskyvyssä. Myös omia arvoja on hyvä pohtia, teenkö arjen valintoja sen mukaan, mikä minulle on tärkeää.

1) Vanhempia pyydetään pohtimaan omaa mielenterveyden kättään. Jokaisen sormen osuutta voi arvioida kirjoittamalla +-merkin hyvin toteutuvalle, ++-merkit ylikorostuneelle ja - -merkin vähemmälle jäävälle sormelle. Vanhempia pyydetään keskustelemaan asiasta puolisonsa/tukihenkilönsä kanssa tai pienemmissä ryhmissä:

- Mistä perheen arki koostuu nyt?
- Miten vanhempien eri kädet eroavat?
- Miten uskotte mielenterveyden käden muuttuvan vauvan synnyttyä?
- Mitä nykyisestä haluat säilyttää myös vauvan syntymän jälkeen?
- Mistä olet valmis luopumaan?

Lopuksi jokaista vanhempaa pyydetään laatimaan oma hyvinvointisuunnitelma, jolla arjen tasapainoa voisi ylläpitää. Halutessaan vanhemmat voivat kertoa omia mietteitään ryhmälle.

Tarkoitus: Herätellä vanhempia uuteen elämäntilanteeseen ja sen tuomiin muutoksiin arjessa ja eri mahdollisuuksiin huolehtia hyvinvoinnista.