

Iso huoli

jonkun verran huolia

Hiitusen huolia

Ei lainkaan huolia

SELVIYTYJÄN PURJEET

SELVIITYJÄN PURJEET

Selviytyjän purjeet -työväline kuvaa elämään liittyviä erikokoisia huolia. Jokainen kohtaa elämässään pettymyksiä ja suruja ja siksi onkin tärkeää tunnistaa ja vahvistaa omia voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan. vastoinikäymisiä kohdattaessa on itsellä olemassa. Selviytymiskeinoja voi vahvistaa myös lapsuudessa. On tärkeää, että lapsen huolta kuunnellaan. Miten kohtaat lapsen, jolla on huolia? Miten tuet lapsen voimavaroja ja mielenterveyttä, kun lasta on kohdannut suru tai menetys?

Lasten kanssa pohdittavaksi:

- Mitä kuvassa tapahtuu?
- Millaisia purjehtihoita kuvassa on?
- Millaisia huolia mustilla aalloilla seilaajalla voisi olla?
- Milloin olet ollut murheellinen?
- Millaisia huolia sinulla on ollut?
- Kenen kanssa juttelet, kun sinulla on surullinen olo?
- Miten surullinen olo menee ohi?
- Mitä teet, jos sinua harmittaa?
- Mitä mukavaa tykkäät tehdä?
- Kuka on auttanut sinua? Miten?
- Missä asioissa sinä voit auttaa ystävää?
- Millaisia unelmia sinulla on?

Vanhempien kanssa:

- Askarruttaako teitä jokin lasta koskeva asia?
- Minkä kokoisilta huolenne tuntuvat?
- Millaisia arjen voimavaroja teillä on käytössänne?
- Keneltä saat tukea ja apua?
- Miten voisit ajatella toisin tilanteesta?
- Mitä myönteistä tilanteesta löytyy?
- Millaisia selviytymiskeinoja sinä käytät?
- Miten otat apua vastaan?

Ammattilaisena:

- Miten käsittelette kriisejä ja huolia työyhteisössänne?
- Miten työyhteisössä tuetaan ja vahvistetaan jokaisen voimavaroja ja selviytymiskeinoja?
- Tiedätkö, mitä palveluja kuntasi tarjoaa perheille?

HARJOITUKSIA

Erilaiset huolestamme

Lasten kanssa pohditaan millaisia huolia voi olla ja jokainen saa piirtää oman huolensa paperille. Huoli voi olla pelkkä värikäs suttukasa paperilla, kunhan se piirretään paperille. Valmis huoli paperilla rypistetään ja lopuksi lapset saavat repiä paperit.

Tarkoitus: Kannustaa lasta puhumaan huolista ja leikkimielisesti konkretisoida keinoja huolien poistamiseen. Usein monet huolet helpottuvat jo kun ne ottaa puheeksi aikuisen kanssa.

Unelmien aarrearkku

Lapset istuvat alas ja sulkevat halutessaan silmänsä. Heitä pyydetään rauhoittumaan ja kuuntelemaan hengitystään. Kuvitellaan eteen vene, joka on rannalla. Veneen sisällä on aarrearkku ja aarrearkussa on sisällä jotain ihanaa. Lapsi saa kurottaa käsillään arkkuja kohti ja avata arkun. Hän voi ottaa aarteen arkusta itselleen ja avata silmänsä jos piti ne suljettuna. Lapset saavat kertoa vuorotellen halutessaan mitä jokainen löysi omasta aarrearkustaan.

Tarkoitus: Tarjota lapselle rentoutushetki omien unelmien parissa ja voimaannuttaa lasta.

Voimakuva

Lapset saavat leikata ja liimata lehdistä kartongille kuvia, joista lapsille tulee hyvä mieli ja kuvia, joista he haaveilevat.

Tarkoitus: Voimaannuttaa lasta ja tarjota lapselle mahdollisuus pohtia asioita, joista tulee hyvä mieli.