

Arki vahvuudeksi

Tervetuloa keskustelemaan perheesi arjesta yhdessä ammattilaisen kanssa.

Keskustelussa perhe ja työntekijä pohtivat avoimesti ja arvostavasti lapsen tai nuoren arkeen liittyviä teemoja, kuten ystävyssuhteita, perhe-elämää, varhaiskasvatusta, koulua, työtä ja vapaa-aikaa.

Keskustelu on vapaaehtoinen, eikä perheessä tarvitse olla erityisiä huolia sen käymiseksi. Tavoitteena on vahvistaa arjen toimivuutta ja tunnistaa perheen omia voimavaroja.

Keskustelu käydään aina yhden lapsen näkökulmasta kerrallaan, ja se sopii myös lasta odottaville perheille.

Ohjeet.....	2
Keskustelun tavoite	2
Keskustelun teemat	4
Jutellaanko vielä jostain?.....	8
Suunnitelman tekeminen.....	9
Ryhmätapaamisen muistio.....	11

Ohjeet

Keskustelu koostuu seitsemästä teemasta, jotka sisältävät erilaisia keskustelunaiheita arjesta. Kunkin aiheen kohdalla pohditaan, sujuuko asia lapsen tai nuoren arjessa vai halutaanko siihen muutosta. Keskeisimmät näistä valitaan **Keskustelun yhteenveto** -osiossa suunnitelmaan.

Kaikkia teemoja tai teemojen alla olevia keskustelunaiheita ei ole pakko käydä läpi.

Vauvaa odottavan kanssa ja palveluissa keskustellaan lisäksi **Vanhemmuus ja perhe** -teema. Tästä teemasta voidaan keskustella myös varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.

Suunnitelman tekeminen -osiossa kirjataan mitä arkea vahvistaville ja kuormittaville asioille tehdään, tarvitaanko tukea läheisiltä tai ammattilaisilta ja kutsutaanko heidät verkostotapaamiseen. Kirjaamisen käytännöistä keskustellaan työntekijän ja osallistujien kesken.



Vahvistaa = asia, joka sujuu arjessa



Kuormittaa = asia, joka ei suju ja johon halutaan muutosta

Arki vahvuudeksi -keskustelu pohjautuu Lapset puheeksi® -lähestymistapaan, teoria- ja tutkimusnäyttöön. Keskustelu on kehitetty osana MIELI ry:n Let's Talk about Children in Europe -hanketta (2023–2025) EU4Health -rahoituksella.

Keskustelun tavoite

Kodin, varhaiskasvatuksen, koulun ja vapaa-ajan tapahtumat vaikuttavat lapsen tai nuoren hyvinvointiin. Tutkimusten* mukaan elämäntilanteen muutokset, kuten perheenjäsenen sairaus, perhesuhteiden, taloustilanteen, päivähoiton tai koulun muutokset voivat vaikuttaa lapsen tai nuoren elämään.

*Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987-tutkimusaineiston valossa

Keskustelun tavoitteena on:

- lisätä yhteistä ymmärrystä arjessa sujuvista ja arkea kuormittavista asioista
- miettiä miten voimme vahvistaa lapsen tai nuoren hyvinvointia ja resilienssiä. Resilienssiä syntyy ihmisten välisessä hyvässä vuorovaikutuksessa. Resilienssi on sitä, että pärjää kohtuullisesti arjessa haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta.
- pohtia minkälaisia tunteita eri teemat herättävät ja onko niiden kohdalla tapahtunut muutosta viime aikoina
- suunnitella mitä jatkossa voidaan tehdä arjen sujumiseksi ja suojaavien tekijöiden vahvistamiseksi.

Lasta ja nuorta suojaavia tekijöitä:

- säännöllinen päivärytmi ja rutiinit
- perheen kesken vietetty aika
- hyvä suhde perheenjäseniin ja ystäviin
- avoin keskusteluyhteys perheessä
- ymmärrys perheen tilanteesta ikätasoisesti
- ymmärtäväiset aikuiset varhaiskasvatuksessa, koulussa ja vapaa-ajalla
- tunne ryhmään kuulumisesta
- tunteita hyväksyvä ympäristö
- ilo ja leikki
- avun pyytäminen ja antaminen.

Jokainen lapsi ja nuori on keskustelun arvoinen!

Keskustelun teemat

Vauvan odotus	4
Arjen rutiinit	5
Kaverit ja tärkeät aikuiset.....	6
Tunteet ja mieliala.....	6
Oppiminen, työ ja hyvinvointi	7
Vapaa-aika	7
Vanhemmuus ja perhe	8



Keskustelun aloitus

Mitä toiveita tai odotuksia keskusteluun osallistuvilla on?

Mikäli lapsi tai nuori osallistuu keskusteluun, huomioidaan myös hänen toiveensa.

Vauvan odotus



Keskustelu voidaan käydä aikuisten kanssa, joiden perheeseen odotetaan vauvaa. Tämän teeman avulla keskustellaan siitä, minkälaiset asiat vauvaa odottavaa perhettä vahvistaa ja minkälaiset asiat kuormittavat arkea.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Odotusajan sujuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mielikuva syntyvästä vauvasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajatukset vanhemmuudesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajatukset uuden perheenjäsenen tuomista muutoksista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perheen muiden lasten suhtautuminen muutokseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vauvaa odottavan kanssa keskustellaan lisäksi **Vanhemmuus ja perhe** -teema. (sivu 8)



Arjen rutiinit

Arjen rutiinit tukevat hyvinvointia ja mielenterveyttä. Keskustelussa pohditaan minkälaisessa tunnelmassa rutiinit sujuvat.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Herääminen ja aamutoimet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pukeutuminen kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pukeutuminen varhaiskasvatus/koulu/työ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siirtymät kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siirtymät varhaiskasvatus/koulu/työ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siirtymät vapaa-aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokailu kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokailut varhaiskasvatus/koulu/koti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hygieni- ja wc-toimet kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hygieni ja wc-toimet varhaiskasvatus/koulu/työ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palautuminen, uni, päivälepo kotona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palautuminen uni, päivälepo varhaiskasvatus/koulu/työ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltoimet, nukkumaan meno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen ja ulkoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Netti, pelit ja sosiaalinen media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kotityöt ja läksyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kaverit ja tärkeät aikuiset

On merkityksellistä, että arjessa on perheenjäsenten lisäksi lapselle ja nuorelle tärkeitä aikuisia ja kavereita. Tärkeät aikuiset arjessa voivat olla esimerkiksi sukulaisia, tuttavvia, harrastustoiminnan, lapsen tai nuoren omahoitajia tai -ohjaajia.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Tärkeiden aikuisten ja lapsen/nuoren välinen suhde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaverisuhteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunne ryhmään kuulumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varhaiskasvatuksen/koulun aikuisten ja lapsen välinen suhde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuorovaikutus työpaikalla/työharjoittelussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tunteet ja mieliala

Tunteet kuuluvat arkeen ja elämään. Tarkoituksena on keskustella tunteiden ilmaisemisesta ja niiden vaikutuksesta mielialaan sekä ikäkaudelle tyypillisistä reaktioista. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen vahvistavat lapsen ja nuoren resilienssiä. Vallitseva mieliala vaikuttaa koko perheen ilmapiiriin.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Mieliala ja tunteiden ilmaiseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uteliaisuus, luovuus ja oppimisen ilo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuorovaikutus ja leikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erimielisyydet ja ristiriidat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiusaaminen, kiusatuksi tuleminen ja tilanteen ratkaisu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muutokset ja huolet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Oppiminen, työ ja hyvinvointi

Työ ja oppiminen voivat lisätä tai heikentää hyvinvointia ja mielenterveyttä. Oppimista tapahtuu kaikkialla, missä ihminen kasvaa ja kehittyy. Viihtyminen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja työssä tukee oppimista. Oppimisen tuki auttaa erityisesti silloin, kun oppija kohtaa haasteita tai tarvitsee lisäapua.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Tulevaisuuden toiveet (koulu- ja opiskeluidäiset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viihtyminen varhaiskasvatuksessa/koulussa/työssä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempien ja varhaiskasvatuksen tai koulun välinen yhteistyö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aikataulujen noudattaminen, poissa- tai läsnäolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohjattu toiminta/oppitunnit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkoilut/välitunnit/tautot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppiminen ja oppimisen tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vapaa-aika

Vapaa-aika on varhaiskasvatuksen, opiskelun tai työn ja muiden velvollisuuksien ulkopuolelle jäävää aikaa. Se on omaa aikaa, jonka voi käyttää rentoutumiseen, harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin tai vain lepäämiseen – juuri siihen, mikä tuo iloa ja hyvinvointia.

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Perheenjäsenten yhdessä viettämä aika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-aika ja viikonloput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loma-ajat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menoista ja kotiintuloajoista sopiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vanhemmuus ja perhe

Läheisten hyvinvointi, jaksaminen ja mahdolliset vaikeudet vaikuttavat koko perheeseen. Perheen arkeen ja ilmapiiriin vaikuttaville tilanteille on hyvä saada selitys ja puhuminen perheessä on tärkeää. Yhteisen keskustelun tavoitteena on, että perheenjäsenet ymmärtävät elämäntilanteen ja siihen liittyviä tunteita ja reaktioita.

Osiassa keskustellaan myös päihteiden käytöstä ja väkivaltakokemuksista, jotka vaikuttavat koko perheeseen. Aiheesta voi lukea lisää [Nettiturvakodin](#) ja [Lasinen lapsuus](#) -sivustojen kautta:

	 Vahvistaa	 Kuormittaa
Miltä tuntuu olla tämän lapsen vanhempi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miltä tuntuu olla tämän vanhemman lapsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vuorovaikutus lapsen tai nuoren kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhempien välinen yhteistyö ja tuki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kotitöiden ja vanhemmuuden vastuiden jakaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taloudellinen tilanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parisuhde ja yhdessäolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanhemman hyvinvointi, jaksaminen ja vaikeudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toisen vanhemman hyvinvointi, jaksaminen ja vaikeudet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisten päihteiden käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läheisten väkivaltakokemukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuki perheelle läheisiltä, verkostoista ja palveluista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jutellaanko vielä jostain?

Jäikö jokin vielä askarruttamaan?

Mitä mietteitä on herännyt?

Arki vahvuudeksi -keskustelun palautekysely vanhemmalta

Arki vahvuudeksi -keskustelun palaute vanhemmalta



Lapsen tai nuoren palaute Arki vahvuudeksi -keskustelusta

Arki vahvuudeksi -keskustelun palaute lapselta/nuorelta









Pyydäthän palautetta myös 7–18-vuotiaalta, keskusteluun osallistuneelta lapselta tai nuorelta QR-koodista aukeavalla lomakkeella.

Suunnitelman tekeminen

Suunnitelmaan kirjataan, mitä suunnitelmaan valituille asioille tehdään, kuka tekee ja milloin. Pohditaan myös, tarvitaanko vahvistusta tai tukea läheisiltä tai palveluista ja mikäli tarvitaan, järjestetään yhdessä ryhmätapaaminen. Sovitaan perheen kanssa, keitä tapaamiseen kutsutaan ja mitä asioista kerrotaan.

Suunnitelma

	 Kuormittaa, aihe 1	 Kuormittaa, aihe 2	 Kuormittaa, aihe 3
Kuka tekee			
Mitä tekee			
Milloin tekee			
Tarvitaanko vahvistusta tai tukea läheisiltä tai palveluista?			
	 Vahvistaa, aihe 1	 Vahvistaa, aihe 2	 Vahvistaa, aihe 3
Kuka tekee			
Mitä tekee			
Milloin tekee			
Tarvitaanko vahvistusta tai tukea läheisiltä tai palveluista?			

Ryhmätapaamisen muistio

Mikäli päädytään järjestämään ryhmätapaaminen, kutsutaan siihen ne läheiset ja henkilöt palveluista, jotka voivat olla avuksi. Perhe valitsee tärkeimmät arkea vahvistavat asiat, joita haluavat ylläpitää sekä kuormittavat asiat, joihin toivovat muutosta.

Aihe			
Kuka tekee			
Mitä tekee			
Milloin tekee			

[Palaute Arki vahvuudeksi -ryhmätapaamisesta](#)
[Arki vahvuudeksi -ryhmätapaamisen palaute](#)

