



Ravinto ja ruokailu

Liikunta ja yhdessä  
liikkuminen

Ihmissuhteet ja  
tunteet

Turvallisuus

Arvot

Leikki,  
harrastukset ja  
luovuus

Rytmi

Uni ja lepo

## Toimiva arki- teemakeskustelu

### Harjoitus 1.

- Pyydä osallistujia muistelemaan tilannetta omasta lapsuudesta, jolloin hän sai aikuiselta (vanhempi tai muu aikuinen) myönteistä palautetta sanallisesti tai sanattomasti? Kuka iloitsi sinusta kun olit pieni lapsi? Onko lapsuudestasi jäänyt erityisen hyvin mieleen joku ihminen? Mitä olet tämän ihmisen kanssa tehnyt/ missä olette olleet jne? Anna aikaa n. 2 minuuttia.
- Keskustellaan mielikuvista ja tunteista, mitä nyt aikuisena tuon tilanteen muistelemisen herättää.

### Alustus:

- Useimpien ihmisten vastauksissa muistikuvat palautuvat tilanteisiin, joissa on ollut kiireetöntä yhdessäoloa, läheisyyden kokemusta ja ajettua hyvää mieltä.
- Lapselle arjen tilanteet ja pienet hetket voivat olla merkityksellisiä ja kantavat aikuisuuteen asti.
- Lapsi rakentaa toimivasta arjesta itselleen, myönteisistä hetkistä mm. sisua, sinnikkyyttä, itsetuntoa, toipumiskykyä, kestävyyttä ja hyvää itsetuntoa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.
- Mitkä olivat oman lapsuutesi parhaita hetkiä vanhemman/ läheisen aikuisen kanssa? Mikä teki niistä parhaimpia hetkiä?

### Harjoitus 2.

- Pyydä jokaista osallistujaa piirtämään 2 käden jälkeä paperille (jos lapsi on mukana niin lapsen käden jäljet) kts. yllä.
- Anna aikaa 10 min. kirjoittaa niitä asioita kuhunkin sormeen niitä arjen pieniä asioita, jotka heidän perheen arjessa auttavat heidän lastaan kasvattamaan itsetuntoa ja kestävyyttä pärjätä aikuisenakin ”maailmassa” esim. uni ja lepo, pelisäännöt, rutiinit, yhteinen tekeminen, hyvän huomaaminen, ystävyyssuhteita, joutenoloa yhdessä, hyvä suhde päiväkotiin, kotitöiden jako puolisoitten kesken, lohdutusta, kaikkien tunteiden sallimista, yhteiset ateriat jne.
- Keskustellaan yhdessä harjoituksen tuomista ajatuksista ja jaetaan ääneen mitä he kirjoittivat kädenjälkiin.