

Tervetuloa työpajaan!



Vanhemmuus toivon ja luottamuksen rakentajana: Mielenhyvinvoinnin tukipilarit perhe-elämässä

Riitta Alatalo

KM, Kehittämispäällikkö

Nuorten Ystävät ry

Työpajan kulku

- Teemana toivo ja mielenhyvinvoinnin tukipilarit perheessä
- Lämmittelyharjoitus
- Mielenhyvinvoinnin tukipilarit perhe-elämässä
- Katse tulevaisuuteen-harjoitus
- Yhteenvedo. Mitä otan mukaani tästä työpajasta?



Mitä toivo sinulle merkitsee

a) henkilökohtaisesti?

b) ammatillisesti?



Mielenhyvinvoinnin tukipilarit perhe-elämässä



- Terveellinen ravinto, uni, liikunta.
- Psyykkiset voimavarat, taito kohdata vaikeuksia
 - Resilienssi, pärjäävyys
 - Ei ainoastaan yksilön ominaisuus, vaan rakentuu arjessa yksilön ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa
 - Kaikki lapsen kehitysympäristöt ovat tärkeitä, erityisesti haastavissa tilanteissa
- Vaikuttamismahdollisuus omaan elämään
 - Oikeus tulla kuulluksi on lapsen oikeuksien sopimuksen perusarvoja.
 - Kannustetaan lasta ilmaisemaan mielipiteitään
- Hyvät sosiaaliset suhteet
- Myönteinen käsitys itsestä ja omista kehittymisen mahdollisuuksista
 - Mitä ja miten lapset kuulevat vanhempien puhuvan itsestään ja muista ihmisistä?
- Toiveikkaus ja elämänhallinnan tunne
 - Toivon perusta rakentuu turvallisessa vuorovaikutuksessa lapsuudessa
- Muuta, mitä?

Keskustellaan

- Keskustelkaa vieruskaverin kanssa, miten voitte omassa työssänne auttaa perheitä vahvistamaan toiveikkuutta ja luottamusta tulevaan?



Katse perheiden tulevaisuuteen (1/2)

- Kuunnelma kansalaisvaikuttajista, joiden työ alkaa jo nuorena (Lähde: Sitra).
- Keskustelkaa 2-4 henkilön ryhmissä
 - Tunnistatteko tämänkaltaisen oletuksen tulevaisuudesta? Ajatteletko itse näin?
 - Haastakaa: millaisiin oletuksiin se perustuu?



Katse perheiden tulevaisuuteen- kuvittelu on ihmisen supervoima (2/2)

Tehtävä:

- Valitkaa mielen hyvinvoinnin tukipilareista yksi tai jokin muu tekijä, joka vahvistaa perheen hyvinvointia
- Piirtäkää paperille pitkä jana.
- Kirjoittakaa janan alkupäähän, millaiset asiat ovat vaikuttaneet siihen minkälainen valitsemanne asian nykyhetki on?
- Kirjoittakaa aikajanan keskelle ne tämän hetken asiat, jotka vaikuttavat tulevaisuuteen?
- Kirjoittakaa aikajanan loppuun, millainen on visionne v. 2050 ko. asian suhteen.
- Millä tavoin tulevaisuus olisi parempi ja kenelle? Haluamme vahvistaa...., jotta vuonna 2050 *mikä on eri tavalla / mitä on tapahtunut / millainen maailma on.*

Kiitos!

