

## Ryhmäkerta 3

# Voimavarat ja itsestä huolehtiminen

Ryhmäkerran tarkoituksena on jakaa tietoa stressistä ja palautumisesta sekä nostaa keskusteluun vanhempien voimavarojen tärkeys.

## Mahdollinen kokemusasiantuntijan puheenvuoro

Kokemusasiantuntija kertoo tarinansa. Osallistujat kysyvät ja kommentoivat. Tämä osuus n. 30 minuuttia.

## Kotitehtävän läpikäyminen

Pohtikaa lapsen kanssa pelien hyötyjä ja haittoja, miten ilmenneet omassa perheessä?

Tiedättekö lisää opetuspelejä tai muita hyödyllisiksi koettuja pelejä?

Digipelielämänsä (jos on tehnyt), haluaako jakaa jotakin?

## Voimavarat dia-esitys, jossa käsitellään seuraavia aiheita:

**MITEN HUOLEHTIA JAKSAMISESTAAN**, esim. Oma aika, perheen yhteinen aika, terveet elintavat, kuten riittävä lepo ja palautuminen. Mikä on itselle rentouttavaa tekemistä? Voiko sellaista tehdä yhdessä lapsen kanssa?

## LOMAKKEEN TÄYTTÖ JA KESKUSTELU VOIMAVAROISTA

Osallistujat täyttävät tulostetut lomakkeet Voimavaroja lisäävät ja heikentävät tekijät (lähde: Menetelmäkansio Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukeminen), joissa on seuraavia kysymyksiä:

Vahvuuksiani arjessa ovat...

Voimavarojani heikentäviä tekijöitä ovat...

Millaiset asiat saavat sinut onnelliseksi?

Millaiset asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi?

Mitä piirteitä arvostat itsessäsi?

Millä tavoin huolehdit hyvinvoinnistasi?

Täyttämisen jälkeen keskustelua havainnoista.

## KUORMITUS JA PALAUTUMINEN

Ämpäri -vertauskuva, palautumisen tärkeys

**MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN** (esim. epäonnistumisissa, vastoinkäymisissä). Miten suhtautuisit hyvään ystävääsi, joka olisi vastaavassa tilanteessa? Mitä sanoisit hänelle? Voitko suhtautua samoin myös itseesi?

## RENTOUTUSHARJOITUS

### Kotitehtävä

Kokeile jotakin rentoutusharjoitusta

Nousiko keskustelussa esille jokin uusi voimavaroja tukeva keino? Voisitko kokeilla sitä tulevan viikon aikana tai vaihtoehtoisesti ottaa aktiivisempaan käyttöön jonkun aiemmin hyväksi havaitun keino?

### Lähiviikot

Käydään läpi lähiviikkojen aikataulu, mm. missä ja milloin seuraavat ryhmät ovat ensi ja seuraavalla viikolla.