



Hyvinkään kaupunki
Varhaiskasvatus
2018

Perhepäivät

- kodin ja varhaiskasvatuksen nivelvaiheen vahvistaminen

Nina Siivonen
Varhaiskasvatuksen opettaja
Avoin varhaiskasvatus
Pikku-Veturi

MUKANA
HALLITUKSEN
KÄRKIHANKKEESSA



Sisältö

1. Esipuhe	5
2. Johdanto	6
3. Perhepäivien valmistelutyöt.....	8
3.1. Oppimisympäristö	8
3.2. Työnjako	9
3.3. Tiedottaminen	9
3.4. Perheiden haastattelu	10
3.5. Tutustumistapaaminen.....	11
4. Perhepäivien ohjelmarunko	13
5. Päivä 1.....	14
5.1. Aamupiiri, tutustuminen	14
5.2. Aamupäivän keskustelutuokio, päivähoiton aloittaminen	14
5.3. Iltapäiväpiiri, yhdessä on mukavaa.....	15
5.4. Iltapäivän keskustelutuokio, temperamentti	16
6. Päivä 2.....	18
6.1. <i>Fiilinkiomenat</i> ; alkuperä ja prosessi	18
6.2. Aamupiiri, tunteet	19
6.3. Aamupäivän keskustelutuokio, vanhemmuus.....	20
6.4. Iltapäiväpiiri, yhteinen riemu	21
6.5. Iltapäivän keskustelutuokio, tunne- ja turvataidot	21
7. Arviointi- ja vaikuttavuuden kyselylomake	23
8. Ketterän kokeilun arviointi ja vaikuttavuus.....	23
8.1. Perhepäivien kokeilun aikainen arviointi	24
8.2. Perhepäivien kokeilun aikainen vaikuttavuus	25
9. Perhepäivien jatkokehittelyä.....	26
10. Kirjallisuus.....	27
11. Kiitokset	30
12. Liitteet.....	31
12.1. Liite 1: Haastattelulomake.....	32
12.2. Liite 2: Kuvat päivänseläkuun.....	33
12.3. Liite 3: Kun lapsi aloittaa päivähoiton.....	36
12.4. Liite 4: ”Huomaa hyvä kukkanen” -tehtävän pohja.....	37

12.5.	Liite 5: Temperamentin arviointi	38
12.6.	Liite 6: <i>Fiilinkiomenat</i> , värilliset	39
12.7.	Liite 7: <i>Fiilinkiomenat</i> , väritettävät.....	42
12.8.	Liite 8: <i>Fiilinkiomenat</i> , turvallinen olo – turvaton olo	43
12.9.	Liite 9: Rentoutumisharjoitukset	44
12.10.	Liite 10: Vanhemman päiväarviointilomake	46
12.11.	Liite 11: Arviointilomake noin viikko Perhepäivien jälkeen.....	47
12.12.	Liite 12: Vaikuttavuuden arviointilomake	48
12.13.	Liite 13: Varaleikkejä tuokioihin	49

1. Esipuhe

LAPE eli lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (2016–2018) oli Sipilän hallituksen yksi kärkihankkeista. Sen tavoitteena olivat nykyistä lapsi- ja perhelähtöisemmät, vaikuttavammat ja kustannustehokkaammat ja paremmin yhteen sovitettut palvelut sekä toimintakulttuurin uudistaminen. Muutosohjelman keskiössä olivat lapsen etu ja vanhemmuuden tukeminen. Ohjelman kautta vahvistettiin peruspalveluita ja siirrettiin painopistettä ehkäiseviin palveluihin ja varhaiseen tukeen. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa kehitettiin malleja tukemaan lapsen hyvinvointia. LAPE-muutosohjelmaa johtivat sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Toimeenpanon tuesta vastasi THL eli Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Lapset, nuoret ja perheet -yksikkö.

LAPE-muutosohjelmassa tehtiin sisältöjä ja rakenteita sote-uudistusta varten, rakennettiin yhdyspintoja maakunnan soten ja kunnan sivistystoimen kesken. Ohjelmassa tehtiin kehittämistyötä sosiaali- ja terveys-toimen, sivistystoimen, järjestöjen ja seurakuntien yhteistyönä. Muutosohjelma myös ohjasi, koulutti, verkostoi, innovoi ja juurrutti toimintamalleja. Myös lapset, nuoret ja perheet osallistettiin mukaan muutostyöhön. Kansallisessa kehittämistyössä kehitettiin muun muassa lasten hyvinvoinnin seurannan tietopohjaa, asiakastiedon jakamista, verkostajohtamisen malleja sekä tuettiin toimintakulttuurin muutosta.

Jokainen maakunta valitsi omat kehittämisensä painopisteet vuosille 2017–2018 neljästä kokonaisuudesta. Näitä olivat 1. perhekeskustoimintamalli, 2. varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos tukevat lapsen ja nuoren hyvinvointia, 3. erityispalvelut sekä 4. toimintakulttuuri. LAPE Uusimaa valitsi kehittämisen kohteiksi kaikki neljä osa-aluetta. Myös Hyvinkää kuului Uudenmaan LAPE:en yhdessä 17 muun kunnan kanssa. Hyvinkää valitsi kehittämistyön osa-alueiksi kolme ensimmäistä kokonaisuutta. Uudenmaan LAPE:n kehittämistyön motto oli: Yhdessä olemme enemmän.

Uudenmaan LAPE:ssa otettiin uuden toiminnan käyttöönoton ja juurruttamisen väyläksi ketterät kokeilut. Alueella oli käynnissä yli 80 kokeilua, joiden tavoitteena oli kehittää uusia toimintamalleja kunnan, kuntakonsortioiden ja maakunnan hyviksi käytänteiksi. Ketteriin kokeiluihin liittyi koulutuksia, osaamisen kehittämistä, toimintamallin arviointia ja edelleen kehittämistä, tulosten levittämistä ja maakuntatasoisen käytön oton ja juurruttamisen valmistelua. Tähän muutosohjelmaan ja kehittämistyöhön mekin Hyvinkäällä lähdimme innolla mukaan.



2. Johdanto

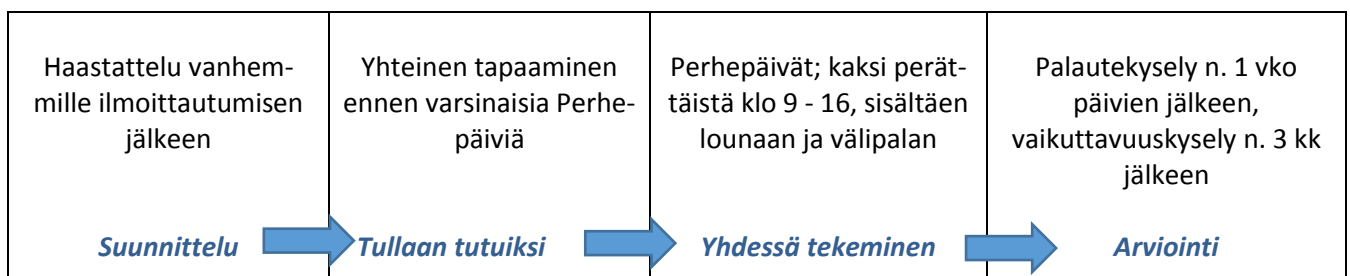
Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuksen kohtaamispaikka Pikku-Veturi on toiminut jo yli kymmenen vuotta. Pikku-Veturissa on avointa päiväkotitoimintaa ja parkkihoitoa. Kuukausittain Pikku-Veturissa käy noin 140–160 eri lapsiperhettä. Avoimen päiväkodin asiakastapaamisissa nousi vanhemmilta tarve vertais-
tuelliseen suljettuun keskusteluryhmään.

Perhepäivät on kehitetty Pikku-Veturin ja muiden SISOTE -yhteistyökumppaneiden kanssa. Päivähoidon aloittaminen on monelle uusi ja tuntematon asia. Pikku-Veturissa olemme havainnoineet, että siihen liittyvistä asioista vanhemmat haluavat keskustella niin työntekijöiden kuin muidenkin vanhempien kanssa. LAPE-muutosohjelma ja siinä Uudenmaan LAPE:n Ketterät kokeilut oli oiva reitti kehittää ja kokeilla Perhepäiviä.

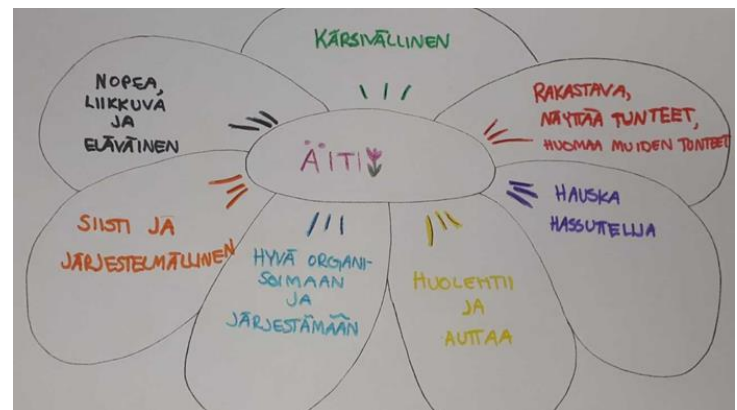
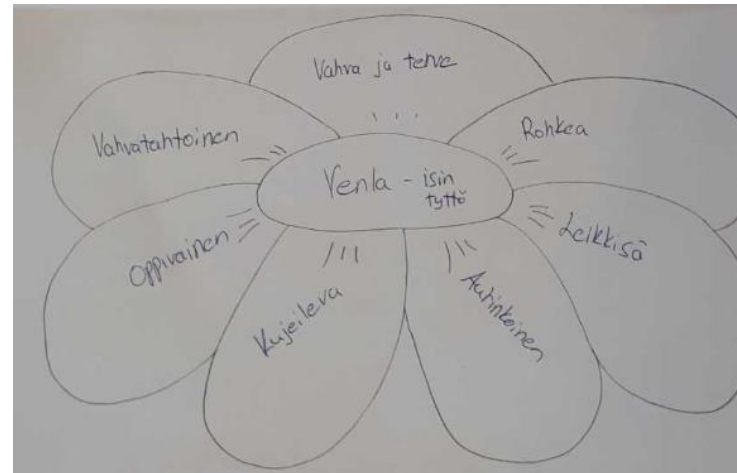
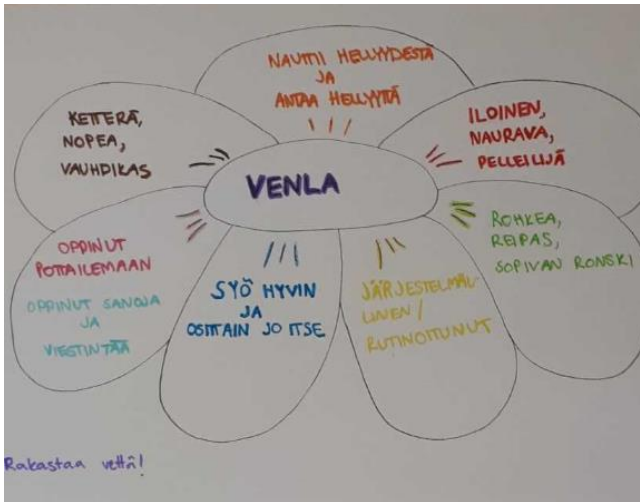
Perhepäivät suljettuun vertaisryhmään ilmoittautuneiden vanhempien/perheiden lisäksi mukana olivat kohtaamispaikan työntekijät, varhaisen tuen perheohjaajat, kotipalvelun perheohjaajat, neuvolan perheohjaajat ja päiväkodin johtaja/päiväkodin varhaiskasvatuksen opettaja. Tarvittaessa olisimme saaneet mukaan myös neuvolan terveydenhoitajan ja varhaiskasvatuksen konsultoivan erityisopettajan. Kokeiluvaiheessa Perhepäivien suunnittelussa meillä oli siis mahdollista hyödyntää laaja-alaisesti eri ammattilaisten tietotaitoa.

Vertaistuki on tärkeä osa kohtaamispaikkatoiminnassamme ja suljetuissa ryhmissä. Vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan ja tietoa turvallisesti toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki perustuu vanhempien vapaaehtoiseen kokemusten jakamiseen, ajatuksiin ja tunteisiin. Ammatillaisen ohjaama vertaistukiryhmä ja vertaistuki ovat eri asioita, mutta ne voivat toimia rinnakkain ja näin tukea toinen toistensa vaikutuksia. Ammatillainen luo ryhmälle pedagogisesti turvalliset puitteet ja rohkaisee kokemusten jakamiseen. Vertaistuki voi olla voimaannuttavaa ja saada aikaan muutosprosessin, jonka kautta vanhempi voi tunnistaa omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä vahvistaa niitä.

Perhepäivien prosessi yhteisenä monitoimijaisena työnä:



Perhepäivien sisältö rakentui ryhmään liittyneiden vanhempien haastatteluiden pohjalta. Keskeiseksi teemaksi nousi päivähoito aloittaminen sekä siihen liittyvä vanhemmuuden tukeminen. Perhepäivien sisältö pyrittiin rakentamaan varhaiskasvatuksen palveluohjauksen näkökulmasta keskittyen erityisesti vanhemmuuden tukeen päiväkodin aloittamiseen liittyvässä nivelvaiheessa, jossa lapset ja vanhemmat irrottautu-
vat kotiympäristöstä omille tahoilleen. Perhepäivien tavoitteena oli aidosti kuunnella vanhempia ja vahvistaa heitä vertaistuellisesti vanhemmuudessaan käyttäen muun muassa Huomaa hyvä -menetelmää (Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen).



Perhepäivien tuotoksia. Kuvien julkaisuun on vanhempien luvat.

Varhaiskasvatuksen kohtaamispaikan työntekijöiden resursointimahdollisuuden vuoksi pidimme kokeiluai- kana Perhepäivät kaksi kertaa vuodessa; kesäkuun alussa niille perheille, joiden päivähoiton aloitus oli syys- kaudella ja lokakuussa syyslomaviikolla niille perheille, joiden päivähoiton aloitus ajoittui tulevaan vuoden- vaihteeseen. Perhepäiviimme osallistui yhteensä kymmenen perhettä. Nuorin lapsista oli kymmenkuinen ja vanhin 4,5 -vuotias. Vanhempia osallistui 13 - osassa perheistä oli mukana molemmat vanhemmat. Kolmen perheen osallistuminen peruuntui erilaisista syistä johtuen. Kaiken kaikkiaan saimme pidettyä kolme eri Perhepäivät -kokonaisuutta, joiden toteutuksien ja arviointien kautta rakensimme tämän käsikirjan sisällön. Tämän käsikirjan leikkejä, keskustelujen sisältöä ja materiaalia voi muokkailla omiin tarkoituksiin sopiviksi. *Fiilinkiomenat* (luku 6.1.) on tehty juuri tätä käsikirjaa varten ja ovat tekijänoikeuslain alaista materiaalia.

"Ihmisen tärkein päämäärä on tulla hyväksytyksi"

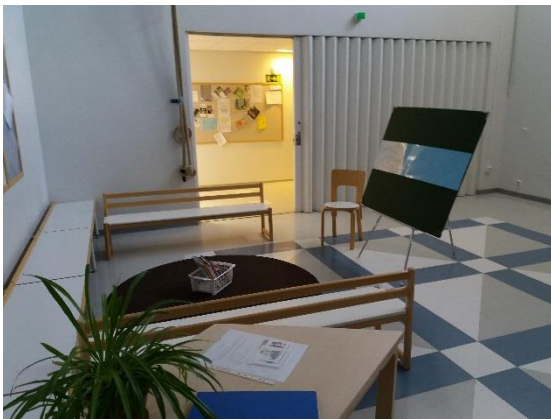
Jukka Mäkelä, Pedagoginen sensitiivisyys

3. Perhepäivien valmistelutyöt

Valmistelutyöt ovat tärkeä osa Perhepäivät -kokonaisuutta. Ennen varsinaisia päiviä on syytä pohtia ja valmistella muun muassa tiloja, työnjakoa ja tiedottamista. Suljetun vertaisryhmän toiminta ja ohjaaminen lähtevät näistä asioista. Ilman alkuvalmisteluja ei kokonaisuudesta tule toimivaa.

3.1. Oppimisympäristö

Kohtaamispaikkamme sijaitsee fyysisesti päiväkodin tiloissa. Meillä on omat ryhmätilat, joissa on muun muassa ruokailu- ja leikkitilaa. Käytössämme on myös päiväkodin sali. Perhepäiviä varten ryhmätilamme toimivat ruokailu-, leikki-, päiväuni- ja vanhempien työskentelytilana. Rakensimme saliin aamupiiri-/iltapäiväpiiritilan, tilaa yhteisiin ohjattuihin leikkeihin sekä vanhempien keskustelutuokiotilat. Iltapäivällä lounaan jälkeen isommat lapset lepäsivät, lukivat kirjaa ja leikkivät salissa pienten päiväuniajan. Tiloja rakentaessa on hyvä ottaa huomioon, että keskusteluhetken tila olisi rauhallinen, luottamusta ja avoimuutta tukeva tila. Järjestimme istuinmukavuudeltaan hyvät tuolit piiriin, joiden keskelle pienen pöydän, vesikannun ja laseja sekä nenäliinoja. Toimme salitilaan mattoja ja huonekasveja, jotta tila tuntuisi leppoisalta ja mukavalta. Leikkeihin tarvittavat tarvikkeet ja muu materiaali on myös hyvä kerätä valmiiksi.



Päivien aikana vanhemmilla oli mahdollisuus tutustua kirjoihin ja artikkeleihin (luku 10). Olimme myös tulostaneet valmiiksi temperamenttiin, tunnetaitoihin ja turvataitokasvatukseen liittyvää materiaalia. Kaikki tarvittava materiaali on lueteltu tässä käsikirjassa.

Psyykkiseen ja sosiaaliseen oppimisympäristöön tulee myös kiinnittää huomiota. Millä tavoin Perhepäivien työntekijät luovat kunnioittavaa, luottamuksellista ja arvostavaa ympäristöä? Kohtaamisen merkitys, aidon kuuntelemisen tärkeys, erilaisuutta hyväksyvä ja salliva vuorovaikutus ovat asioita, joita työntekijöiden on suotavaa pohtia ennen Perhepäiviä. Työntekijöiden on myös huolehdittava, että vanhemmat saavat jokainen puheenvuoroja ja tilaa omien ajatusten ja asioiden jakamiseen.

3.2. Työnjako

Perhepäivien työnjako on myös mietittävä etukäteen. Meillä oli Perhepäivillä mukana kaksi kohtaamispaikan työntekijää; varhaiskasvatuksen opettaja ja ryhmäavustaja. Varhaiskasvatuksen opettajan vastuulla oli mainoksen tekeminen ja jakaminen, haastattelut ja päivien kokonaisvaltainen suunnittelu (muun muassa tilojen suunnittelu, tuokioiden suunnittelu ja toteutus, vanhempien keskusteluryhmän suunnittelu ja ohjaaminen joko itsenäisesti tai toisen vetäjän kanssa), arvioinnin kerääminen ja niiden kautta suunnitelmien uudelleen muokkaaminen sekä lopullisen käsikirjan kirjoittaminen. Muiden toimijoiden kanssa yhdessä toteutetut vanhempien keskustelutuokiot myös suunniteltiin yhdessä. Ryhmäavustajan vastuulla oli toteuttaa tilojen järjestelyä ja avustaa materiaalin tekemisessä. Perhepäivillä ryhmäavustaja huolehti ruokahuollosta ja kahvituksesta sekä leikitti ja ulkoili lasten kanssa.

Työnjaollisesti esimiesten ja muiden päättäjien tuki on ensiarvoisen tärkeää. Varsinkin vaiheessa, jossa kehitetään tai otetaan jotain uutta toimintamallia käyttöön. Julkinen palvelusektori on jatkuvien muutosten keskellä. Tätä uusiutumista voidaan tukea johtamisen mallilla, joka tukee työntekijälähtöistä innovatiivisuutta ja työhyvinvointia sekä lisää henkilöstön kehittämismahdollisuuksia. (<https://www.sitra.fi/teemat/johtaminen/>)

3.3. Tiedottaminen

Mainos on hyvä laittaa jakoon mahdollisimman monen eri toimijan kautta (esimerkiksi neuvola, päiväkodit, sosiaalihuolto, perhepalvelut ja seurakunta), näin se tavoittaa mahdollisimman suuren määrän perheitä.

Pikku-Veturilla on Facebook-sivut, joilla mainos myös jaettiin. Sosiaalinen media on monen lapsiperheen käyttämä kanava. Mainos tai artikkeli paikallislehdessä on hyvä väylä viestiä tapahtumasta. Hyvinkäällä toimii hyvin myös niin sanottu puskaradio eli perheet keskustelevat keskenään ja suosittelevat tapahtumia toisilleen. Näin tieto meidän Perhepäivistä liikkui perheiden keskuudessa.

Perhepäivät Pikku-Veturissa

X.-X.X.XXXX

- Toiminnalliset perhepäivät yhdessä muiden lapsiperhetoimijoiden kanssa
- Päivittäinen toiminta-aika klo 9-16
- Lounas ja välipala sisältyy päiviin
- Sisältönä mm. päivähoiton aloittaminen, vanhemmuuden tukeminen
- Päivittäin aikuisten teemallinen keskusteluhetki, lastenhoito järjestetty
- Mukaan otetaan 3-6 perhettä



Kiinnostuitko? Ota yhteyttä:

Pikku-Veturi

p. xxx xxxxxx

Ilmoittautuminen x.x.-x.x.xxxx

Perhepäivien mainosmalli

Kahden viikon ilmoittautumisaika osoitettiin sopivan mittaiseksi. Perheet ilmoittautuivat joko puhelimitse tai käydessään kohtaamispaikassa. Samalla sovittiin haastatteluajankohta. Ilmoittautumisessa oli hyvä ottaa ylös vanhempien nimet ja puhelinnumerot sekä lasten nimet ja iät.

Uutta toimintaa käynnistäessä tarvitaan markkinointivaimia. Saadaksemme ensimmäisille Perhepäiville osallistujia teimme ennakkomarkkinointia kasvotusten. Toisille Perhepäiville, jotka järjestimme kesäkuussa 2018, ilmoittautuneita perheitä oli enemmän kuin pystyimme ottamaan mukaan. Meille tuli myös ennakkokyselyitä ja yhteydenottoja heti, kun laitoimme mainoksen Facebook-sivullemme. Myös kolmansille Perhepäiville lokakuussa 2018, saimme perheitä mukaan luontevasti.

3.4. Perheiden haastattelu

Perheet haastateltiin Perhepäiviä varten, haastattelulomake löytyy liitteestä 1. Kokeilussamme Perhepäivillä oli kaksi varsinaista työntekijää, ja muut työntekijät vaihtuivat päivien ja sisältöjen mukaan. Haastattelun teki se työntekijä (T1), joka oli mukana koko Perhepäivien ajan ja joka oli niin sanottu päivien päävetäjä. Sama työntekijä kulki koko ajan vanhempien keskusteluhetkissä mukana, ohjasi yhteiset piirit ja keskustelutilanteet sekä huolehti kaiken kaikkiaan päivien kulusta. Toinen varsinaisista työntekijöistä (T2) oli enemmän vastuussa lapsista ja oli lasten kanssa muun muassa ulkoilussa ja lepo-/vapaan leikin hetkissä.

Haastattelussa olisi hyvä tavata ne vanhemmat, jotka myös osallistuvat päiville. Aikaa on hyvä varata noin tunti/perhe ja rauhallinen tila, vettä juotavaksi ja nenäliinoja. Heti alussa on vanhemmille mainittava, että kaikki asiat mitä puhutaan, on vaitiolovelvollisuuden alaista asiaa. Perheen asioista kerrotaan vain muille Perhepäiville osallistuville työntekijöille. Myös päivillä puhutuista asioista sovitaan kaikkien perheiden kanssa, että asiat jäävät ryhmän sisälle. Näin vanhemmat voivat avautua omista ja perheen asioista. Myös se, että tunteet ovat sallittuja, on hyvä kertoa jo haastattelussa. Tästä johtuen olisi parempi, jos lapset eivät

olisi mukana haastattelussa. Päivähoidon aloittaminen ja siihen liittyvät tunteet saattavat päästä valloilleen jo haastattelun aikana. Mitä luottavaisempi ilmapiiri on haastattelussa, sen parempi lähtökohta se on itse Perhepäiville. Tässä haastattelija on siis tärkeässä roolissa.

Pitämissäni haastatteluissa hyvin moni vanhempi herkistyi ja kertoi avoimesti perheen tilanteista, ja tunteet olivat tapaamisissa hyvin vahvasti esillä. Olimme järjestäneet haastattelut siten, että kohtaamispaikan toinen työntekijä leikki lasten kanssa. Tästä järjestelystä saimme kiitosta vanhemmilta, sillä joidenkin perheiden olisi ollut hankalaa järjestää erillistä lastenhoitoa haastattelun ajaksi.

Haastatteluiden jälkeen tulee valita, mitkä perheet pääsevät mukaan Perhepäiville. Valinnassa on syytä ottaa huomioon muun muassa lasten määrä (lastenhoidon järjestäminen vanhempien keskusteluhetkien aikana) ja se että, vanhemmilla olisi suunnilleen samat toiveet päivien sisällöstä. Jos perheellä on suuria muita pulmia, on syytä miettiä muita palvelumuotoja perheen tarpeisiin. On myös hyvä huomioida, että ryhmässä olisi useampi isä ja jos osallistumassa on vain yksi isä, on hyvä mainita tästä hänelle etukäteen. Perheiden valitsemiseen voi ottaa jo mukaan jonkun/joitakin muita Perhepäiville osallistuvia työntekijöitä. Heille on hyvä pitää pieni infopalaveri, jossa esitellään perheet, heidän tarpeensa ja toiveensa.

Kokemustemme mukaan kolmenkin vanhemman ryhmä oli jo riittävän vertaistuellinen. Vanhemmat myös kokivat saaneensa paljon tukea ja tarpeellista yhteistä keskustelua päivähoidon aloittamiseen. Toisaalta ryhmäkoko ei saa olla liian suuri. Suurimmillaan meillä oli ryhmässä seitsemän vanhempaa (neljästä eri perheestä), mielestämme tämä olisi enimmäismäärä. Aina vertaisryhmissä on huolehdittava, että kaikilla on aikaa ja tilaa vertaistuellisessa keskustelussa. Ryhmäkoko on tarpeen miettiä tapauskohtaisesti haastattelujen jälkeen.

3.5. Tutustumistapaaminen

Tutustumistapaamisessa ajatuksena on se, että perheet kohtaavat toinen toisensa ja että mahdollisesta alkujännityksestä päästään eroon. Näin varsinaisena ensimmäisenä Perhepäivänä voidaan siirtyä melko pian itse asiaan.

Perheille ilmoitetaan joko puhelimitse tai sähköpostilla tutustumistapaamisesta, joka järjestetään noin viikkoa ennen Perhepäiviä. Näin odotusaika ensitapaamisesta varsinaisiin Perhepäiviin ei ole liian pitkä. Kokeilun aikana kesäkuun Perhepäiville eivät kaikki ilmoittautuneet perheet mahtuneet mukaan. Olimme heihin yhteydessä puhelimitse ja samalla keskustelimme ja mietimme yhdessä perheen kanssa, mitä muita tukimuotoja tai keskustelumahdollisuuksia heille olisi. Perheellä oli kuitenkin päivähoidon aloittamisen tarve siirtynyt, ja niinpä he pääsivät osallistumaan lokakuun Perhepäiville.

Tutustumistapaamisen sisältö (T1 ohjaa):

- tapaamiseen varataan aikaa noin yksi tunti samoissa tiloissa, joissa Perhepäivät pidetään. Ollaan piirimuodostelmassa penkeillä (vrt. aamupiiri päiväkodissa)
- esittelykierros; vanhempien ja lasten nimet ja lasten iät. Aloita esittely itsestäsi ja työparistasi

- käydään päivien sisältöä läpi kuvien avulla (liite 2). Yksi kuva kerrallaan esille ja samalla keskustelua mitä kuva voisi esittää, tavoitteena on lasten osallistaminen ja heidän mielenkiintonsa ylläpitäminen
- seuraavat asiat kerrotaan perheille:
 - o Perhepäivillä voi kertoa avoimesti, asiat jäävät ryhmän jäsenten välille
 - o lapsille mukaan sään mukainen vaatetus – ulkoilu, tarvittaessa aurinkorasva, vesipullo, sadevaatteet ja -saappaat
 - o omat vaipat ja vaihtovaatteet
 - o mahdolliset rattaat ulkona nukkumista varten
 - o jos sairastutte, ilmoitus soittamalla tai tekstiviestillä numeroon xxx
 - o aamulla aloitetaan klo 9.00, jolloin toivotaan, että kaikki ovat paikalla!
- kysymyksiä, mitä mielessä
- leikitään muutama leikkivarjoleikki kaikki yhdessä. Päästään liikkumaan, naurua, iloa, mukavaa yhdessäoloa
- tutustumistapaaminen loppuu ja seuraavaksi nähdään Perhepäivillä!

Perhepäivillä päivien kulkuun liittyvät kuvat (liite 2) on otettu Papunet:n sivuilta (<http://papunet.net/>), paitsi ensimmäinen kuva, jossa on Pikku-Veturin oma logo. Kuvat eivät ole kronologisessa aikajärjestyksessä. Kuvia ja tekstejä tulee muokata omaan tarkoitukseen sopiviksi.

Kuvat olivat meillä näkyvillä isolla fläppitaululla. Myös päivien aikana lasten ja perheiden kanssa katsottiin kuvia ja käänneltiin niitä nurinpäin sitä mukaa, kun tilanne oli ohi. Kuvien käyttöä on hyvä hiukan avata vanhemmille; yhteisöllisen puheterapeuttimme Taina Olkinuoran blogista löytyy hyvää materiaalia kuvien käyttämiseen <http://varhaiskasvatushyvinkaapuheterapeutti.blogspot.com/search/label/Toiminnanohjaus>.

Kuvien avulla pienenkin lapsen oli helppo seurata päivän tapahtumia. Eräs Perhepäiville osallistunut vanhempi totesi, että tällaiset kuvat voisivat olla heillä apuna kotona, kun aamulla lähdetään päiväkotiin. Kyseinen vanhempi tunsi paineita, miten saada lapset päiväkotiin. Toinen vaihtoehto, vaikka tällaisiin siirtymätilanteisiin, on niin sanottu nopea piirtäminen. Myös tästä löytyy ohjeistusta Tainan blogista, ks. edellinen linkki.



Lähde: <http://varhaiskasvatushyvinkaapuheterapeutti.blogspot.com/>

4. Perhepäivien ohjelmarunko

Kummankin päivän kulku on samanlainen, vain sisältö muuttuu. Tässä luvussa käydään läpi päivänkulkua ja suuntaa-antavia aikoja. Päivissä on paljon sisältöä ja siirtymävaiheita, joten aikataulusta on hyvä yrittää pitää kiinni. T1 on vastuussa kokonaisuudesta ja aikataulutuksen ylläpidosta.

klo 9.00 - 9.30

- perheet saapuvat
- salissa aamupiiri, T1 ohjaa
- lapset puetaan ulos, T2 ja tarvittava määrä muita aikuisia ulkoilee lasten kanssa

klo 9.30 - 11.00

- aamukahvi ja keskustelutuokio vanhemmille salissa, T1 ja mahdollinen toinen työntekijä

klo 10.30 - 11.00 lounas T2 ja samalla pieni tauko

klo 11.00 - perheiden lounasaika, T2 tuo lounaskärryn keittiöstä ja on perheiden kanssa

klo 11.00 - 11.30 lounas T1 ja samalla pieni tauko

klo 11.30 - päiväunet (vanhemmat nukuttavat pienet ulos tai sisälle, isoille lepo-/leikkihetki salissa T2)

- Kun lapset ovat nukahtaneet, T1 ohjaa vanhemmille lyhyen rentoutushetken (liite 9). Sen jälkeen vanhemmat täyttävät ”Huomaa hyvä kukkanen” -tehtävän (liite 4). Samalla voidaan keskustella asioista. Annetaan vanhemmille tilaa vapaaseen vertaiskeskusteluun. T1 on mukana auttamassa ja tarvittaessa keskustelun herättäjänä. Kun vanhemmat ovat saaneet kukkaset tehtyä, katsotaan niitä ja käydään keskustelua niistä. Puolisoiille annetaan kotitehtäväksi tehdä ”Huomaa hyvä kukkanen” -tehtävä. Näin saadaan myös puoliset mukaan ja keskustelu asioista siirtyy myös kotiin. Lapset heräilevät jokainen omaan aikaansa.

klo 14.00 - välipala ja vanhemmille iltapäiväkahvi

klo 14.20 - 14.45 iltapäiväpiiri salissa, T1 ohjaa

klo 14.45 - lapset puetaan ulos, T2 ja tarvittava määrä muita aikuisia ulkoilee lasten kanssa

klo 14.45 - 16 vanhempien toinen keskustelutuokio. Keskustelun päätteeksi T1 jakaa vanhemmille päiväarviointilomakkeet (liite 10), jotka he täyttävät heti. Saatetaan vanhemmat eteiseen ja he ottavat lapset mukaan ulkoa.

*Itsetunto muodostuu lapsuudessa,
paljolti sen mukaan mitä lapsi kuulee,
mitä hänestä puhutaan.
Jokaisesta löytyy hyvää ja vahvuutta.
Hanna Untala, Lapsen mieli -koulutus*

5. Päivä 1

Päivän tavoitteina ovat asemointi ja ryhmäytyminen vanhempien kesken, lapsi on keskiössä, hyvän huomaaminen omassa lapsessa, vertaistuki liittyen päivähoiton aloitukseen, temperamentti.

5.1. Aamupiiri, tutustuminen

Ensimmäinen päivä aloitetaan yhteisellä aamupiirillä, jonka ohjaa T1. Piirin tarkoituksena on tutustua toisiinsa, saada aikaan miellyttävä ja hyväksyvä ilmapiiri. Tuokiolla ovat mukana ne työntekijät, jotka hoitavat lapsia ulkona, kun vanhemmilla on oma keskusteluhetki. Näin perheet tutustuvat työntekijöihin ja toisiinsa. Myös työntekijät osallistuvat yhteisiin leikkeihin, he eivät vain ole sivustakatsojia. Alla on leikkejä, joita tuokiolla voi leikkiä. Leikkien valinnassa tulee ottaa huomioon myös lasten ikä. Kaikkia leikkejä ei välttämättä ehdi leikkimään, joten niistä voi valita muutamia tai niiden leikkiaikaa voi rajata.

Aamupiirin leikit:

- tutustuminen (aloita jälleen itsestäsi, myös työntekijät esittäytyvät), nimien opettelu, kuvat päivän kulkuun tueksi
- minä tykkään -leikki: istutaan tuolilla, kun tulee väittämä, joka koskee sinua, nouse seisomaan
 - o minä tykkään... makaronilaatikosta, pyöriämisestä, karpasista, nukkumisesta, laulamisesta, vesilätäköistä, jäätelöstä, muurahaisista, uimisesta, halimisesta -> kimppahali perheen kesken
- minä olen hyvä -leikki: jokainen vuorollaan sanoo yhden asian, jossa on hyvä (taito, ominaisuus esimerkiksi lenkkeily, käsityöt, leikkiminen). Muut, jotka ovat samassa asiassa hyviä, nousevat seisomaan. Vanhemmat sanovat lapsestaan: "Maija on hyvä...". T1 aloittaa itsestään
- iso puu: piirissä pidetään käsistä kiinni, ollaan ensin kyykyssä. Ohjaajan kehotuksesta aletaan nousta yhdessä ylös, ylös, kuinka korkeille varpaille päästää, kädet ylhäällä. Tuuli heiluttaa puuta -> heilutetaan käsiä ja puhalletaan. Tuuli voi olla välillä voimakasta ja välillä rauhoittua, lopulta tuuli tyyntyy kokonaan. Voidaan mennä pariin kertaan
- hihitys: selin makuulle perheittäin niin, että pää tulee vierustoverin vatsalle. Hihitellään...

5.2. Aamupäivän keskustelutuokio, päivähoiton aloittaminen

Keskusteluhetken aloittaa T1; käydään läpi vanhempien ja työntekijöiden nimet, jos tarpeen. Muistutetaan, että asioista voi puhua vapaasti ja kaikki mitä puhutaan jää ryhmän keskuuteen. Kerrotaan, että keskustelutuokion on tarkoitus olla vuorovaikutteinen - eli vanhemmat voivat vapaasti kysyä, keskeyttää, ihmetellä ääneen.

Sen jälkeen annetaan puheenvuoro aamupäivän vierailevalle asiantuntijalle (päiväkodin johtaja/ varhaiskasvatuksen opettaja). Aluksi asiantuntija voi kysyä vanhempien omia kokemuksia päivähoidosta. Tämän jälkeen käydään läpi aloitusprosessia ja siihen liittyviä lomakkeita.

Tämä osio tulee muokata kyseisen kunnan tai yksityisen toimijan prosessien ja käytäntöjen mukaan. Hyvinkään kaupungin Internet-sivuilta löytyy tietoa liittyen päivähoidon aloittamiseen Hyvinkäällä, esimerkiksi Varhaiskasvatussopimus (<https://www.hyvinkaa.fi/kasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus/hakeminen/hoi-don-alkaessa/>). Keskusteluissa voidaan käydä läpi esimerkiksi, miten päiväkotiin tutustutaan, liittykö aloitukseen jotain keskusteluja, miten perheiden erilaisuus voidaan ottaa huomioon ja miten kotiarki muuttuu vai muuttuuko.

- T1; väittämien kautta keskustelua (jos aikaa jää):
 - o "kun lapsi aloittaa päiväkodin, on tärkeää huolehtia siitä, että hän saa riittävästi tukea ja aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen." Tunne minut s. 65
 - o "lapset reagoivat päivähoidon aloittamiseen toiset voimakkaasti ulospäin, toiset vetäytyen ja toiset innokkaasti osallistuen." Tunne minut s. 67
 - o "vanhempi varaa aamuun rauhallista aikaa päiväkodissa oleiluun ennen lähtöä." Tunne minut s. 146
 - o "päiväkotipäivän jälkeen kotona niin sanottu yhdessäolon tankkausaika". Tunne minut s. 265
 - o "liittyen rajoihin vanhempi käyttää valtaa, se on turvallisuuskysymys." Sinkkonen: Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun -artikkeli
- Jaetaan vanhemmille artikkeli: "Kun lapsi aloittaa päivähoidon", joka on kirjasta Katri Kanninen & Arja Sigfrids: Tunne minut! (Liite 3). Artikkeli on muokattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Hyvinkään Varhaiskasvatussuunnitelma 2017 ja Hyvinkään Vasuopas 2018 mukaan.
- T1 ohjeistaa lounaan jälkeisen ajan. Kun lapset on laitettu päiväunille, on vanhemmille "Huomaa hyvä kukkanen" -tehtävä keskiössä oma lapsi:
 - o mitä hyvää näet lapsessasi? Mitä konkreettista hyvää - luonteessa, temperamentissa, olemuksessa?
 - o "Huomaa hyvä kukkanen" -tehtävän pohja (liite 4)
- loppusanat ennen lounaalle siirtymistä: "Täydellisyys on tylsää, eikä ihminen ole koskaan valmis. Kun ei tiedä eikä osaa kaikkea, on vielä olemassa jotakin jännittävää tavoiteltavaa ja opeteltavaa. Myönnä oma tietämättömyytesi ja omat virheesi ja hyväksy epätäydellisyys myös lapsessa." Kehu lapsi päivässä s. 75

5.3. Iltapäiväpiiri, yhdessä on mukavaa

Iltapäiväpiirin ohjaa jälleen T1 ja muut työntekijät ovat mukana leikeissä. Tavoitteena on yhteinen tekeminen: on ollut mukava päivä ja huomenna jatketaan hyvillä mielin. Voidaan yhdessä katsoa kuvista, missä kohtaa päivää mennään ja mitä on vielä tulossa. Alla on leikkejä, joita tuokiolla voi leikkiä. Leikkien valinnassa tulee ottaa huomioon myös lasten ikä. Kaikkia leikkejä ei välttämättä ehdi leikkimään, joten niistä voi valita muutamia tai niiden leikkiaikaa voi rajata.

- sanomalehtitanssi: lehti/perhe, musiikki loppuu, taitetaan lehti pienemmäksi, kuinka pienellä pysymme olemaan. Perheet voivat pohtia erilaisia tapoja olla/koskea lehteä
- rengastanssi (sopii pienemmille lapsille): renkaita yhtä paljon kuin perheitä, musiikki soi – tanssitaan, musiikki lakkaa – mennään renkaan sisään. Seuraavilla kierroksilla vähennetään aina yksi rengas, lopulta leikissä on vain yksi rengas ja kaikki yritetään mahtua sen sisään, miten se onnistuisi?
- hännän sieppaus: naru jokaiselle roikkumaan vyötärölle. Merkistä (T1 triangelilla) saa lähteä sieppaamaan häntiä ja merkistä pysähtytään. Tavoitteena ei ole löytää voittajaa vaan pitää hauskaa, nauraa ja juoksennella toisia karkuun. Tila on rajattu ja pienempiä lapsia tulee varoa
- kehutuoli: piirin keskelle istumaan yksi kerrallaan, muut kertovat hänestä mukavia ja kivoja asioita esimerkiksi tältä päivältä

5.4. Iltapäivän keskustelutuokio, temperamentti

Ensimmäisen päivän iltapäivällä aiheena on temperamentti. Tämä aihe nousi esille perheiden haastatte-
luissa ja sitä kautta tästä muodostui kiinteä aihe Perhepäiville. T1 ohjaa ja keskustelee vanhempien kanssa
aiheesta. Tässä on keskustelun herättämiseksi lähtökohtia.

Temperamentti (Keltikangas-Järvinen: Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys):

- on joukko synnynnäisiä taipumuksia ja valmiuksia
- on käyttäytymistyyli tai tapa, jolla ihminen toimii, käyttäytyy ja reagoi
- voidaan määritellä hyvin varhaisessa vaiheessa
- ilmenee esimerkiksi tyylinä, jolla ihminen ilmaisee tunteitaan, miten pitkään keskittyy, miten hel-
posti häiriintyy tai miten aktiivinen hän on
- temperamenttipiirteitä on mm. vilkas, seurallinen, rauhallinen, äkkipikainen, ujo, ärtyisä, sinnikäs,
peräänantamaton, levoton, keskittymiskyvytön
- temperamentti on persoonallisuuden lähtökohta, sitä ei voi määritellä hyväksi tai pahaksi asiaksi
- vaikka temperamenttipiirteet ovat pysyviä, voi niiden ilmiasu muovaantua iän myötä, kulttuuri ja
ympäristön odotukset vaikuttavat siihen, miten ihminen ilmaisee temperamenttiaan

Temperamenttipiirteet (<https://www.suhdesoppa.fi/itsetuntemus/millainen-on-temperamenttisi/>):

Keskustelu: Millaisia temperamenttipiirteitä on olemassa? Millainen on korkean/matalan tason piirteen
omaava lapsi?

- aktiivisuus (voima, puhti, nopeus, jolla liikkuu ja tekee asioita); korkea aktiivisuus: into ja suuri kiin-
nostus, jatkuvasti liikkeellä. Matala aktiivisuus: toimintojen hitaus, tykkää puuhastella rauhassa, ei
kuitenkaan aloitekyvytön tai vähäinen energia vaan tapa tehdä asioita on hitaampaa.
- rytmisyys (fysiologisten toimintojen säännöllisyys ja ennustettavuus); korkearytmisyydellä on
tarkka sisäinen kello, arki on järjestelmällistä ja organisoitua. Matalarytmisen syö ja nukkuu, miten
sattuu, on epäjärjestelmällinen ja ennakoimaton, tavarat sikin sokin, sosiaalisissa tilanteissa jous-
tava.

- suhtautuminen uusiin tilanteisiin (lähestyminen ja vetäytyminen); yksilön ensimmäinen reaktio uuteen asiaan tai sosiaaliseen tilanteeseen, askel eteen- tai taaksepäin. Lähestyjä (askel eteenpäin) kiirehtii innostuneesti kohti uutta. Vetäytyjä (askel taaksepäin) on varautunut ja haluaa katsella asioita sivusta, saatetaan kutsua ujoksi sosiaalisissa tilanteissa.
- sopeutuminen (sopeutuvuus, suhtautuminen uusiin tilanteisiin); korkea sopeutuvuus ilmenee helpoutena omaksua uutta ja muuttua, ei tiukkoja etukäteissuunnitelmia tai aikatauluja, kulkee sujuvasti muiden mukana. Matalasti sopeutuva haluaa olla tutussa ja turvallisessa; vastustaa uutta, on vaikea siirtyä paikasta toiseen, pienikin muutos voi pilata koko päivän, vaikea sopeutua ryhmän muutoksiin ja päätöksiin.
- sensitiivisyys (sisäisiin ja ulkoihin ärsykkeisiin reagoiminen); sensitiivinen aistii nopeasti toisten tunnetilat ja on usein sosiaalisesti lahjakas. Matalasti sensitiivinen ei häiriinny ja voi olla sosiaalisesti epäkohtelias.
- reaktioiden voimakkuus (intensiivisyys, voima jolla ihminen ilmaisee tunteita ja mielialoja); korkeasti intensiivisellä tunteet kuohuvat, näkyy voimakkaasti, on äänekkäs ja dramaattinen, ylireagoi toisten mielestä, loistava esiintyjä juhlissa ja näytelmissä, koska osaa eläytyä ja näytellä voimakkaita kohtauksia. Matalasti intensiivisen tunneilmaisut ovat rauhallisia, hiljaisia, kontrolloituja; piilottaa tunteensa. Hillitty käytös voi tuoda ongelmia emootioiden ilmaisuissa, saattaa jäädä huomiotta vaikeissa tunnetiloissa.
- mielialan laatu (hyväntuulinen, huonotuulinen); temperamentiltaan positiiviset ovat usein iloisia ja onnellisia, hymyilevät paljon, ovat huolettomia ja optimistisia. Ulkoinenkin olemus antaa iloisemman vaikutelman. Negatiivinen mieliala näkyy vakavuutena, taipumuksena huolestua helposti. Kantaa murheita kaikista asioista. Jatkuva alakuloisuus ja helposti ahdistuva; näkyy jatkuvana huonotuulisuutena ja taipumuksena ärtyä pienestäkin.
- keskittymiskyky (häiritävyys); korkeasti häiriintyvällä huono keskittymiskyky, keskeyttää helposti, reagoi uuteen ärsykkeeseen, unohtelee asioita, koska huomio suuntautuu herkästi muualle. Huomaa ympäristön pienetkin asiat eli huono keskittymiskyky on kääntöpuoleltaan hyvää havainnointikykyä. Matalasti häiriintyvä on loistava keskittyjä; syventyy niin, ettei huomaa ympäristöä. Keskittyessään ei kuule, kun hänelle puhutaan, keskeytys aiheuttaa kärsimättömyyttä.
- sinnikkyys (sitkeys ja peräänantamattomuus); korkeaan sinnikkyteen kuuluu pedantti loppuun saattaminen; ei voi jättää tehtävää kesken. Parhaimmillaan auttaa suoriutumaan koulu- ja työelämän tehtävistä hyvin. Voi näyttäytyä turhana jääräpäisyytenä. Matala sinnikkyys on lyhytjänteisyyttä; nopea tehtävien ja toimien vaihtaminen. Tylsistyy, turhautuu, luovuttaa helposti - mutta toisaalta on helppo siirtyä asiasta toiseen. Näkyy usein myöntyvyytenä ja mielipiteiden joustavuutena.

Tehtävä: Temperamentin arviointi – taulukko (liite 5) Taulukko on otettu Terveyskirjaston julkaisusta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303. Jokainen vanhempi tekee ensin taulukon itsenäisesti yhdestä lapsestaan, sitten käydään yhteistä keskustelua. Keskustelun pohjaksi: millainen lapsi on temperamentti-piirteiltään sinulle haastava? Löydätkö itsestäsi ja lapsestasi temperamentti-piirre-eroja, millaisia?

Lisätehtävä kotiin; voit tehdä taulukon myös itsestäsi ja verrata niitä lapsen temperamenttitaulukkuun. Myös puoliso voi tehdä itsestään ja lapsistaan. Yhteinen keskustelu perheen kesken voi olla hedelmällistä ja antoisaa.

Isommille lapsille kotiin ohje temperamenttirobotin askarteluun: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/temperamenttirobotti_ja_taista.pdf.

Suomen Mielenterveysseuran sivuilta löytyy myös paljon muuta materiaalia aiheeseen liittyen, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/hae#gsc.tab=0&gsc.q=temperamentti&gsc.sort=>. Suomen Mielenterveysseuran luvalla aineistoa voi käyttää, kun mainitsee lähteen.

Temperamentin merkitys päivähoidossa (Kanninen & Sigfrids)

- vaativan temperamentin lapset muun muassa tarvitsevat enemmän rajoja asettavaa toimintaa, rakenteita ja ryhmän vakautta -> selkeä ja säännöllinen päivärytmi, kiinteä ryhmä, pysyvät hoitajasuhteet, fyysisesti rauhallinen ympäristö (rauhalliset värit, melun vähyys), omat paikat ja pienryhmätyöskentely
- tärkeää, että henkilökunta on tietoinen kunkin lapsen yksilöllisistä kyvyistä ja tarpeista -> aloituskeskustelussa on hyvä mahdollisuus käydä myös näitä asioita lävitse
- tutkimusten mukaan lapsen haastava temperamentti saa vanhemman herkästi tuntemaan itsensä epäonnistuneeksi vanhemmaksi/kasvattajaksi -> **keskustelu:** mitä ajatuksia herättää?
- **keskustelu:** miten voisit tukea lapsesi päivähoidon aloitusta ottaen huomioon hänen temperamenttipiirteensä?

6. Päivä 2

Toisen päivän tavoitteina on; ryhmässä on mukavaa olla, vanhempi keskiössä, vanhemmuuden riittävyys, vertaistuki liittyen vanhemmuuteen, tunne- ja turvataidot.

6.1. *Fiilinkiomenat; alkuperä ja prosessi*

Tunnekasvatuksen osuus ja sen suunnittelu Perhepäivät -kokeilussa/projektissa oli vastuullani. Kun mietin, miten herätän keskustelua tunteista tai miten leikitän perheitä tunneleikkeihin, tuli mieleeni tunteita ilmentävät kuvat. Kuvien käyttö on yleistä varhaiskasvatuksessa ja koin, että tunnekasvatuskohtaankin kuvat ovat hyvä väline leikkiä, harjoitella ja samalla mallintaa kuvien käyttöä vanhemmille. Kuvien käytössä tulee aina olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Tämä on tärkeä ohje myös vanhemmille.

Tunnekuvia löytyy Internetistä, mutta tähän projektiin halusin kehittää aivan omat kuvat. Kuvat esittävät enemmänkin tunnelmaa kuin pelkkää yksittäistä tunnetta. Tunne on henkilökohtainen kokemus, tila. Tähän projektiin kehitetyt kuvat on suunniteltu nimenomaan lasten päivähoidon aloitukseen liittyviin tunteisiin pohjautuen.

Minulla oli vahva ajatus kuvista, joita tähän haluaisin; kasvokuvia, selkeitä ja melko yksinkertaisia. Sellaisia, joiden tunnetilasta pienikin lapsi voi saada kiinni.

Itse en kuitenkaan osaa kuvia piirtää tai käyttää piirtämiseen soveltuvia tietokoneohjelmia. Elokuun lopulla illallistin ystäväni kanssa ja kerroin heille Perhepäivät -ketterä kokeilusta ja siihen liittyvien kuvien tarpeesta. Ystäväni Timo keksi ajatuksen, että tunteet voisivat olla ”omenanaamoja”. Keskustelussamme heittelimme ilmaan erilaisia ajatuksia - lehden ja omenan kannan asennot sekä värit voisivat hyvin kuvata tunnetiloja. Toinen ystäväni Oskari lupautui piirtämään joitakin koeomenoita ja siitä kuvien kehittämisprosessi lähti käyntiin.

Syyskuun 2018 puolen välin jälkeen Oskari lähetti sähköpostilla ensimmäiset versiot. Olin aiemmissa keskusteluissa hänelle kertonut, minkälaisen tunnetilojen kuvia tarvitsisin. Oskari lähetti sähköpostitse monia eri versioita ja ehdotuksia, joita kommentoin ja joihin pyysin muutoksia. Kuriositeettina voi mainita omenanaamoja piirretyn niin Texasissa, Lontoossa hotellihuoneessa kuin Hyvinkäällä kotiterassilla ja kahviloissa. Onpa niitä hahmoteltu jopa lentokoneessa. Syyskuun viimeisenä sunnuntaina istuimme yhdessä Oskarin kanssa useita tunteja ja viimeistelimme omenakuvat kommenttikierrosta varten.

Esittelin omenakuvia avoimessa päiväkodissa niin vanhemmille, lapsille kuin muulle henkilökunnallekin. Sain paljon kommentteja ja hyviä ehdotuksia kuvien muokkaamiseen. Nauravaisesta omenasta sanottiin muun muassa, että sillä on perjantaijutut ja että se on hyväntuulinen. Eräs lapsi totesi ”hämmästynyt” - omenasta sillä olevan kananmuna suussa. Vihainen omena miellettiin vihaisen, ilkeän näköiseksi ja vihan koettiin kohdistuvan muihin.

Kommenttien myötä kokeilimme muun muassa jännittävän tunnetilan omena erilaisia kulmakarvamuuotoja. Kokeilujen kautta löysimme niille muodon, asennon ja sijainnin omenanaamassa kuvaamaan kulloistakin tunnetilaa. Suun väriä mietimme myös; alussa iloisessa ja surullisessa omenassa oli suu samanvärinen kuin omena. Lopullisissa versioissa suu on valkoinen ja nousee näin kuvassa paremmin esille. *Fiilinkiomena* -kuvat ja nimi (mietitty yhdessä Oskarin kanssa) on suunniteltu vain tämän projektin tarkoituksiin ja niihin on merkitty *tekijänoikeus O’Cacconorough*, joten niitä ei saa luvatta käyttää. Kuvien koon muuttaminen on sallittua. Jos kuvia tai nimeä *Fiilinkiomena* käytetään luvalla muussa tarkoituksessa, on kuvien ja nimen *Fiilinkiomena* lähde ilmoitettava.

Fiilinkiomenien tekeminen, muokkaaminen ja kehittäminen olivat mielenkiintoinen projekti, josta en olisi selvinnyt ilman hyvin ystävien apua. Paljon erilaisia koeversioita, naurua, hiukan tuskailua tietokoneen kanssa sekä paljon iloa, onnellisuutta ja helpotusta kuvien valmistuttua. Perhepäiviin liittyvien *Fiilinkiomenakuvien* (liitteet 6, 7 & 8) lisäksi Oskari teki myös joitakin muita kuvia - taisi piirtämisprojekti olla hänellekin innostava ja hauska. Suuret kiitokset Oskari L. ja muut hyvät ystäväni!

6.2. Aamupiiri, tunteet

Toisen päivän aamupiirin ohjaa T1. Tavoitteena on tutustua tunteisiin. Aluksi voidaan käydä jälleen nimet läpi (jos tarvetta) ja katsoa kuvista päivän kulku.

Vanhemmille on hyvä avata hiukan tunteiden käsittelyä - siihen liittyy aina vuorovaikutusta ja tunteet ovat kokemusperäisiä. T1 näyttää yhden *Fiilinkiomena*-kuvan (liite 6) kerrallaan ja lapset saavat vanhempiensa avustuksella keksiä mistä tunteesta ja tunnetilasta on kyse. Kuvien läpikäymisessä tulee ottaa huomioon

lasten iät, pienten lasten vanhemmalla on suurempi rooli eli he voivat auttaa lapsia keksimään tunnetilaa. Samalla voidaan keskustella millaisissa tilanteissa mikäkin tunnetila voi tuntua. Alla on leikkejä, joita tuokio voi leikkiä. Leikkien valinnassa tulee ottaa huomioon myös lasten ikä. Kaikkia leikkejä ei välttämättä ehdi leikkimään, joten niistä voi valita muutamia tai niiden leikkiaikaa voi rajata.

Aamupiirin leikit:

- ”miltä sinusta tuntuu, kun” -leikki: perheillä omat patjat/tila ja lapsilla omat peilit. T1 kertoo tilanteen ja vanhemmat miettivät yhdessä lapsen/lasten kanssa mikä tunnetila ja katsovat peilistä miltä tuolloin näyttävät, pienen lapsen vanhempi näyttelee itse tunnetilaa lapselle
 - o kun äiti ja isä halaavat sinua
 - o kun kaadut ulkona ja polveen tulee pipi
 - o kun aurinko paistaa ja pääset uimaan
 - o kun kaveri vie lelun sinun kädestä
 - o kun joku kutittaa sinua
 - o kun illalla pitää mennä nukkumaan
 - o jos mukana isoja lapsia, voivat he keksiä lisää tilanteita/asioita
- kilpikonna: joka perheelle oma patja, jonka alle käyvät nelinkontin ja yrittävät yhdessä liikkua patjan alla
- hieronta: hierotaan vuorotellen toisia perheen kesken, rentouttavaa musiikkia taustalla

6.3. Aamupäivän keskustelutuokio, vanhemmuus

Toisen päivän keskustelutuokion ohjaajana on vieraileva asiantuntija eli perheohjaaja, T1 toimii tukiohjaajana. Tavoitteena on pohtia vanhemmuutta, riittävyyden tuntemuksia ja antaa vertaistukea.

- kuulumiskierros, miltä nyt tuntuu, mitä ajatuksia eiliseltä? Asioista puhutaan avoimesti ja ne pysyvät tässä meidän kesken
- perheohjaaja kertoo hiukan omasta työstään
- MLL:n Vertaansa vailla – keskustelukortit (saatavilla <http://kauppa.mll.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=70050>); vanhemmat valitsevat kortit itselleen, myös vetäjät ottavat omat kortit. Huom. Tämä osio vie aikaa, ja on tärkeää, että jokainen saa kertoa korteista. Voi miettiä korttien määrää suhteessa osallistujien määrään, ja työntekijöiden osuus omasta kortista tulee pitää lyhyenä. Tässä osiossa voi hyvin käyttää myös muita kortteja/kuvia
 - o otetaan kaksi korttia *vahvuus vanhempana*, näytetään muille, käydään keskustelua
 - o otetaan kaksi korttia *heikkous vanhempana*, näytetään muille, käydään keskustelua
 - o otetaan kaksi korttia *ominaisuus, jota haluaisit vanhempana vahvistaa*, näytetään muille, käydään keskustelua

- ajatuskartta: ”riittävän hyvä vanhemmuus” (jos jää aikaa) mitä se merkitsee sinulle? konkreettisia asioita, ajatuksia, mietteitä, pohdintoja
 - o ”Riittävän hyvä vanhemmuus syntyy vanhemman rakkaudesta lapseen ja tahdosta tukea ja auttaa häntä kasvussaan.” Lapsen vahvistava kohtaaminen s. 55
- T1 ohjeistaa lounaan jälkeisen ajan. Kun lapset on laitettu päiväunille, on vanhemmille ”Huomaa hyvä kukkanen” -tehtävä, keskiössä äiti/isä itse:
 - o mitä hyvää näet itsessäsi vanhempana? Mitä konkreettista hyvää, luonteessa, temperamentissa, olemuksessa?
 - o katsotaan ja keskustellaan kukkasista, kun vanhemmat ovat saaneet ne tehtyä. Samalla katsotaan myös, millaisia kukkasia puolisoit olivat kotona tehneet. Kaikki valmiit ”Huomaa hyvä kukkasen” voidaan laminoida tai tehdä niistä perheen taulu. Tärkeintä on kuitenkin keskustelu ja toisten kanssa ajatusten jakaminen, vertaistuellisuus

6.4. Iltapäiväpiiri, yhteinen riemu

Viimeisen yhteisen tuokion aiheena on yhteisen mukavan ajan loppuminen, yhteinen riemu. T1 ohjaa nämä leikit.

Iltapäivätuokion leikit:

- pallokisa: kaksi puolta, heitellään sanomalehti-häntäpalloja puolelta toiselle, kumpi puoli saa peiliareenan tyhjäksi
- aurinko paistaa ja vettä sataa: vanteet ja hernepussit, jokaisella perheellä vanne – oma kolo. Kun leikinhjaaja huutaa: ”aurinko paistaa”, saa lähteä keräämään hernepusseja syliin, montako pussia saat yhtä aikaa syliisi. Kun leikinhjaaja huutaa: ”sataa vettä”, pitää mennä omaan koloon. Tai vaihtoehtoisesti kerätään yksi hernepussi kerrallaan omaan koloon. Ei kilpailua kuka kerää eniten, vaan liikettä ja iloa
- peitolla keinutus: vanhemmat keinuttavat lapsiaan, taustalla rentouttavaa musiikkia

6.5. Iltapäivän keskustelutuokio, tunne- ja turvataidot

Toisen päivän iltapäivällä aiheena ovat tunne- ja turvataidot. Nämä aiheet nousivat perheiden haastatteluiden kautta. Tunteet liittyvät hyvin vahvasti päivähoidon aloitukseen - niin vanhempien tunteet, kuin lastenkin tunteiden ilmaiseminen vielä ehkä vieraampien päivähoidon työntekijöiden kanssa. Päivähoito ja sen aloittaminen voivat myös tuoda esille erilaisia tilanteita, tunteita ja herkkyyksiä, joihin perheet eivät ole osanneet varautua tai joita eivät aiemmin ole huomanneet. Tässä on keskustelulle pohjaa. Ja aiheesta lisää muun muassa Suomen Mielenterveysseuran sivuilla, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/hae#gsc.tab=0&gsc.q=turvataito&gsc.sort=>.

Tunne-elämäkasvatus:

- perustunteet, mitä ne ovat: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys
- tunnevastakohtat: mielihyvä - mielihyvä, pelko - rohkeus, suru - ilo, viha - rakkaus, tuska - onni, levottomuus - levollisuus
- tunteet ovat selviytymistä varten
- kaikki tunteet ovat sallittuja. Huomaa ja kommentoi lapselle tunnetiloja. Se auttaa lapsia yhdistämään tunnetilan ja oikean sanan sekä kartuttaa sanavarastoa. Vanhempana auta lasta tunteiden tunnistamisessa (kuvat, kirjat, tunteiden nimeämisen harjoitukset, piirtäminen, liikkuminen, missä tunne tuntuu)
- kerro ääneen omista tunnetiloista, selitä lapsen ikä huomioiden
- tärkein ja paras tunnetaito on tunteista puhuminen
- myönteinen huomio, kannustus ja kehuminen (täsmällinen kehuminen, kehu tarkoituksenmukaisesti, kehumisen tehoa lisää innostunut sanaton viestintä ja kosketus, kannusta lasta kehumaan itseään, kehu lasta ominaisuuksista ja taidoista ei vain lapsen tekemisistä)
- tunteiden säätelykyky; kyky hallita riittävässä määrin tunnereaktioita, tunteiden säätelykyky tulee opetella (esikouluiässä äärimmäiset tunnereaktiot laantuneet, vanhemman rooli edelleen merkittävä) -> tapoja auttaa säätelykyvyn opetteluun: vakaat ja johdonmukaiset olosuhteet, lasten tunteiden ja tunnereaktioiden hyväksyminen, kerro omista tunteista
- Raisa Cacciatore Kiukkukirja (2008, s. 17) ”aikuisen tehtävä on omalla mallillaan ja ohjeillaan neuvoa lasta pärjäämään kaikenlaisten tunteiden kanssa.” Mitä ajatuksia herättää?
- **keskustelu:** *Fiilinkiomenat* esille, miten tunteet vaikuttavat/näkyvät teidän arjessanne ja perheessänne?
- **kotiin:** tunnekuvat (liite7); lapset voivat värittää ne. Isommat lapset voivat askarrellaan niistä tunnepelin: kuvat pelilaudan (muoto vapaa) reunalle, pelilaudan voi päällystää kontaktimuovilla. Keskelle nuoli, jota voi pyörittää. Nuoleen kannattaa tehdä vaikka rei'ittimellä kunnon reikä ja nastaa ei kannata kiinnittää kovin tiukasti, näin nuoli pyörii paremmin. Yhdessä vanhemman kanssa pyöritetään ja esitetään tunnetta, keskustellaan; millaisissa tilanteissa esimerkiksi on hämmästynyt, oho-tunne. Kotiin voi antaa myös ”Vanhemman itsearviointilomake”, jonka voi tulostaa sivulta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>



Turvataidot:

- vahvistaa lasten itsearvostusta ja itseluottamusta
- edistää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja hyviä kaverisuhteita
- parantaa lasten valmiuksia suojella itseään turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, väkivallan, alistamisen ja ahdistelun tilanteissa
- ohjaa lapsia kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle
- mitä lapsen tulee tietää / mitä lapsen tulee osata / miten lapsi suhtautuu kehoonsa
➔ huomio lapsen ikätaso
- esimerkkinä Turvataito-kirjasta sivu 86, missä pelko tuntuu?
- turvallinen olo – turvaton olo, keskustelua kuvista (liite 9), miten voisi käyttää lasten kanssa
- **keskustelu:** mitä ajatuksia herättää teissä?
- **kotiin:** Turvataidot ja lapsen keho -moniste (<http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto-vanhemmille/pienten-lasten-vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/tulosta-juliste-turvataidoista/>)
ja Tue lapsen kehitystä -moniste (<http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto-vanhemmille/pienten-lasten-vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/juliste-lasten-seksuaalikasvatuk/>). Monistemat monisteet ovat tulostettavissa useammalla eri kielellä.

7. Arviointi- ja vaikuttavuuden kyselylomake

Jokaiselle Perhepäiviin osallistuneelle vanhemmalle lähetetään noin viikko Perhepäivien jälkeen arviointilomake (liite 11). Saatujen palautteiden kautta sisältöä ja käytänteitä voi kehittää ja jatkojalostaa.

Vaikuttavuuden arviointi ja -mittaaminen ovat väylä todentaa eri toimintamallien hyödyllisyys. Noin kolme kuukautta tai sen jälkeen, kun lapsi on aloittanut päivähoidon, vanhemmille lähetetään sähköpostilla vaikuttavuuden arviointilomake (liite 12). Vaikuttavuutta on syytä seurata ja sen perusteella voi pohtia Perhepäivien mahdollistamista.

8. Ketterän kokeilun arviointi ja vaikuttavuus

Perhepäivät kokeilun aikana arviointi ja sen kautta sisällön suunnitelmallinen kehittäminen olivat ensiarvoisen tärkeitä. Pyysimme arviointia niin vanhemmilta, kuin työntekijöiltäkin. Vaikuttavuuden arviointia oli kokeilun aikana myös syytä tehdä. Tosin kokeilu oli kestoaltaan melko lyhyt, joten laajuudeltaan arviointi ja vaikuttavuus olivat melko suppeat. Perhepäivät -toimintamallin juurruttua kannattaa tehdä laaja-alaisempi vaikuttavuuden arviointi ja mittaus.

8.1. Perhepäivien kokeilun aikainen arviointi

Ensimmäisen kerran pidimme Perhepäivät lokakuussa 2017. Tällöin päivien kestot olivat klo 9.30–14.30, eikä iltapäivän keskusteluhetkiä eikä yhteisiä aamupiiri- ja iltapäiväpiirejä ollut. Vanhempien kommentteja ensimmäisistä päivistä:

Iltapäivä olisi voinut jatkua pidempään, muuten päivien määrä oli hyvä.

Oli ihanaa olla vain aikuisten kesken, mutta lasten kanssa puuhailua olisi myös voinut olla.

Ollaan miehen kanssa keskusteltu vanhemmuudesta ja kiinnitän siihen enemmän huomiota, mitkä ovat vahvuuksiani/heikkouksiani.

Jäi kiinnostunut fiilis.

Olin iloinen, että lähdin. Yllätyin positiivisesti ja lähtisin uudelleen mukaan.

Vanhemmilta saamamme palautteen kautta muokkasimme seuraavaa Perhepäivät -kokonaisuutta, jonka pidimme kesäkuussa 2018. Lisäsimme päiväohjelman pituutta ja iltapäivään keskustelutuokion, sekä aamu- ja iltapäivän ohjatut piirituokiot. Näin saimme sekä perheelle yhteistä toimintaa, että lisää vanhemmille suunnattua vertaistuellista keskusteluaikaa.

Näiden muutosten jälkeen perheet kokivat, että kellonaika (9 - 16) oli oikein hyvä. Osa perheistä olisi toivonut kolmatta päivää, jossa olisi voinut keskittyä parisuhteen asioihin. Perheet kokivat, että sisältöä oli räätälöity osallistujien mukaan. Yhteiset leikkihetket vahvistivat heidän mielestään perhesiteitä, lähensivät vanhempia ja lapsia sekä sisarusia keskenään. Päiväkotirytmien harjoittelemista ja kokopäiväritiinin kokemusta he pitivät myös erittäin tärkeänä. Vanhempien ryhmäytymisen he kokivat toimineen hyvin ja vertaistuellisuuden merkitys oli suuri. Vanhempien kommentteja toisesta Perhepäivät -kokonaisuudesta:

Katson ja lähestyn lasta hiukan eri tavalla. Antoi lisää halua ja voimia ymmärtää lasta ja hänen käytöstään arjessa.

Keskustelu jatkui kotona.

Saman työntekijän mukana olo kaikissa keskusteluissa oli tärkeää.

Päivät rullasivat ohjelman omalla painolla kevyesti.

Todella tyytyväinen. Tykkäsin ja suosittelen muillekin.

Perhepäivät olivat paras mahdollinen aloitus yhdessä lastemme kanssa vietettävälle kesälle. Mielestäni päivät lähensivät minua vanhempana lapsiin ja lähensivät ja yhdistivät meitä perheenä ja myös avioparina. Päivät antoivat paljon ajattelemisen aihetta ja työstettävää vanhempana olemiseen ja kasvattamiseen, mutta päivät antoivat myös paljon eväitä ja motivaatiota selvitä eteenpäin parempana vanhempana. Lisäksi oli tärkeää nähdä ja kuulla, että emme ole jaksamisemme, vaikeiden tilanteidemme ja ajatuksiemme kanssa yksin ja ainoita vaan samanlaiset ilot, murheet ja haasteet ovat myös muilla vanhemmilla.

Kolmas Perhepäivät -kokonaisuus kokeilun aikana pidettiin lokakuussa 2018. Nyt sisältö oli lähes sama kuin toisella kerralla. Hiukan oli muokattu tunnetaito- ja temperamenttiosuutta. Myös piirien leikkejä oli muokattu/lisätty eri-ikäisille sopivimmiksi. Jälleen vanhemmat totesivat, että kellonaika (klo 9- 16) oli sopiva, mutta kolmatta päivää toivottiin. Vanhemmat pitivät siitä, että keskustelu oli arkista. He kokivat saaneensa arjen vinkkejä ja oivalluksia liittyen päivähoiton aloittamiseen. Vanhemmat kokivat, että lastenhoito oli hyvin järjestetty ja oli hyvä, kun sama hoitaja oli koko ajan lasten kanssa. Ilman lastenhoitoa ei osa perheistä olisi pystynyt osallistumaan päiville. Vertaistuelliset keskustelut olivat vanhemmille tärkeitä: sai jakaa muiden kanssa perheen asioita ja kuulla että muillakin on samantyyllisiä pulmia ja haasteita. Vanhempien kommentteja kolmannesta Perhepäivät -kokonaisuudesta:

Erittäin hyödylliset ja antoisat päivät. Teki koko päivähoiton aloittamisesta konkreettisemmän.

Vanhemmuuden pohdiskelu toi ehkä hieman armollisuutta itseä kohtaan ja luottoa siihen, että kyllä minä olenkin varmaan riittävän hyvä lapsilleni.

Lapsi piti yllä Perhepäivien päivärutiinia vielä muutamana päivänä jälkikäteen mm. ruokailujen ja nukkumisten suhteen, joten uskomme ettei päivähoiton aloitus aiheuta arjessamme jäsityttävää muutosta.

Paljon selkeämpi kuva miten päivähoito toimii ja mitä siellä tehdään. Loistava juttu, että tällaisia järjestetään. Itse asiassa vähän jo odotetaan päivähoiton alkua.

Oli tosi mukavaa, kun pääsi hetkeksi pois omasta normiarjesta ja sai rauhassa ja ohjatusti pohtia ja käyttää omaa energiaa asioihin, joille ei tunnu löytyvän aikaa, vaikka ne ovat tosi tärkeitä ja joita olisi hyvä välillä käydä läpi. Lisäksi lapsetkin tykkäsivät.

Kaikkiin kolmeen Perhepäivät -kokonaisuuteen osallistuneilta työntekijöiltä pyydettiin myös arviointia. Vierailivat työntekijät kokivat, että heidän oli joustavaa hypätä kyytiin, kun sisältö oli tarkasti ja ammatillisesti suunniteltu kokonaisuus. On myös ammatillisesti tärkeää nähdä toistemme työtä ja osallistua siihen. Työntekijät kokivat vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen olleen rehellisiä ja tunteikkaita - toisaalta levollisia ja rauhallisia. Työntekijät kokivat Perhepäivät erittäin tärkeänä tukena vanhemmuudessa ja tarpeellisena myös palveluohjauksen pedagogisesta näkökulmasta. Päivät vahvistavat perheiden luontevaa ja luotamuksellista suhtautumista päivähoiton alkuun, ”peikot on otettu jo puheeksi, eikä ne mietitytä enää”.

8.2. Perhepäivien kokeilun aikainen vaikuttavuus

Perhepäivien pidempiaikaista vaikuttavuutta kysyttiin vanhemmilta kolme kuukautta Perhepäivien jälkeen. Kokeilun aikataulun johdosta saimme vaikuttavuuden arviointiin mukaan vain kahteen Perhepäivät -kokonaisuuteen osallistuneet vanhemmat. Vastaajia oli 8/10 eli vastausprosentiksi tuli 80 %.

Vastauksissa nousi selkeästi esille se, että Perhepäivät olivat muuttaneet perheiden arkea. Vanhemmat kokivat saaneensa tietoa, varmuutta, ymmärrystä ennakoida tilanteita ja vertaistukea päivähoiton aloittamiseen. Vanhemmat kokivat saaneensa muutosta omaan henkiseen valmiuteen laittaa lapset päivähoitoon.

He ymmärtävät Perhepäivien jälkeen paremmin lasten käytöstä ja osaavat sitä kautta myös suhtautua paremmin esimerkiksi lapsen kiukutteluun. Myös ymmärrys toisen vanhemman kokemuksiin ja tunteisiin lisääntyi Perhepäivien myötä samoin kuin omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Perhepäivät toivat vanhemmille valmiutta varautua paremmin päivähoidon aloitukseen ja mahdollisiin ongelmiin irtautumisvaiheessa. Eräs vanhempi kertoi vuodenkin jälkeen edelleen välillä muistelevansa, mitä esimerkiksi puhuttiin työ-/päiväkotipäivän jälkeisestä läheisyyden antamisesta ja siitä mistä mikäkin kiukku-kohtaus voisi johtua. Vanhemmat kokivat arkeen tulleen pysyvää muutosta muun muassa niin, että he ovat kärsivällisempiä erilaisissa tilanteissa. He kokevat myös oman rauhallisuutensa lisääntyneen, koska ymmärtävät enemmän lapsen käytöstä. Perhepäivät toivat vanhemmille ajatuksen siitä, että lapsella on voinut olla huonompi päivä ja näin ollen vanhemmat osaavat paremmin suhtautua lapseensa ja hänen reaktioihinsa. He tiedostavat ja osaavat paremmin vahvistaa tunnetaitoja. Myös lapset ovat muistelleet Perhepäiviä hyvillä mielin.

Kaikki vastanneet vanhemmat suosittelevat Perhepäiviä muille. Heidän mielestään päivät olivat tehokas kahden päivän poikkileikkaus heihin itseensä ja vanhemmuuteen. He kokivat, että saivat päivistä paljon työkaluja ja hyvää vertaistukea, sekä paljon uutta tietoa lapsen käytöksestä ja varmuutta päivähoiton aloittamiseen. Myös Perhepäivien suunnittelu ja toteutus sekä Pikku-Veturin henkilökunta saivat vanhemmilta kiitosta.

Perhepäivien tavoitteena oli tarjota perheille tietoa, tukea ja vertaiskokemusta päivähoiton aloittamiseen, joka on ensimmäinen suuri siirtymävaihe kotioloista varhaiskasvatukseen - näin ollen koko perhettä koskeva muutos. Tavoitteiden mukaan Perhepäivien sisältöä rakennettiin haastatteluiden kautta, jolloin Perhepäivillä vanhempien kesken käydyt ohjatut vertaiskeskustelut liittyivät juuri heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Lähes kaikissa vanhempien haastatteluissa nousi yhteisinä sisältökokonaisuuksina päivähoiton aloittaminen, temperamentti ja vanhemmuus. Haastatteluissa vanhempien tunteet olivat voimakkaita ja selkeästi nähtävissä - näin ollen neljänneksi kokonaisuudeksi Perhepäiville nousi tunnekasvatus.

9. Perhepäivien jatkokehittelyä

Perhepäivät -kokonaisuutta on mahdollista muokata ja kehittää. Meidän kokeilussamme pidettiin kaksi kokopäiväistä päivää, mutta päivät voi myös jakaa esimerkiksi neljään puolipäivään. Toki tällöin perheillä ei ole mahdollisuutta kokea kokopäiväisen päivähoiton rutiineja ja kokonaisuutta. Kokeilussamme varhaiskasvatus tarjosi perheille lounaan ja välipalan, ja tästähän toki tulee toimintakuluja. Jos päivät järjestetään puolipäiväisenä, voidaan joko kokonaan välttää tai pienentää näitä ruokailukuluja esimerkiksi tarjoamalla vain lounas (toiminta-aika esimerkiksi klo 9 - 12) tai vaihtoehtoisesti vain välipala (toiminta-aika esimerkiksi klo 13 - 16). Vaihtoehtona voisi toimia myös iltapäivään pidettävät kahden - kolmen tunnin kokonaisuudet.

Mahdollisuuksien mukaan Perhepäivät -kokonaisuutta voi myös lisätä kolmannella päivällä, joko kokopäiväisenä tai puolipäiväisenä. Tällöin kolmannen päivän aiheena voisi olla vanhempien toivoma parisuhde tai jokin muu aihe, mikä nousee perheiden haastatteluista. Yleensäkin päivien sisältöä tulee hiukan muokata ottaen huomioon päiviin osallistuvien lasten ikä ja haastattelussa nousseet vanhempien toiveet ja tarpeet.

Henkilökuntarakennetta voi myös toteuttaa erilaisilla kokoonpanoilla. Meidän kokeilussamme oli vierailevia ammattilaisia, mutta kokonaisuutta on mahdollista toteuttaa myös kahden ohjaajan kokoonpanolla. Tällöin lastenhoitoon tarvitaan muita aikuisia. Jos kokonaisuuden ohjaa kaksi työntekijää, kannattaa työnjakoa miettiä esimerkiksi niin, että toinen vastaa vanhempien keskusteluiden ohjaamisesta ja toinen ohjaa aamu-piiri- ja iltapäivätuokiot ja on lasten kanssa. Näin ohjaamisvastuu jakautuisi hiukan tasaisemmin. Huomiota on kiinnitettävä siihen, että tuetaan jatkuvuuden mahdollisuus keskusteluissa ja hallitaan Perhepäivien kokonaisuus.

Perhepäiviä voisi myös järjestää päiväkotikohtaisesti; järjestetään Perhepäivät niille perheille, jotka ovat aloittamassa päivähoidon kyseisessä päiväkodissa. Tällöin ohjaajina voisi toimia kyseisen päiväkodin kasvattajat. Samalla perheille olisi mahdollisuus tutustua juuri siihen taloon ja juuri niihin aikuisiin, jotka tulevat hoitamaan heidän lapsiansa. Tämä toki vaatii johtajuudelta resurssien ohjaamista ja mahdollistamista sekä kasvattajilta rohkeutta kokeilla uudenlaista lähestymistapaa päivähoitoa aloittaviin perheisiin.

*”Ihmisenä olemisen yksi keskeinen ulottuvuus
on itsensä toteuttaminen.”*

Frank Martela, Elämän tarkoitus

10. Kirjallisuus

Tähän on koottu lähdekirjallisuutta ja Internetistä artikkelit, jotka olivat esillä ja joita on käytetty Perhepäiviä suunnitellessa. Listan voi lähettää sähköpostilla vanhemmille, jos he haluavat perehtyä johonkin asiaan/kirjaan paremmin. Toive kirjallisuudesta ja artikkeleista nousi vanhemmilta haastatteluissa.

Kirjat:

- Aron E. N. 2015. Erityisherkkä lapsi
- Dunderfelt T. 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen
- Furman B. 2012. Olen ylpeä sinusta. Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille
- Hoffman M. 2013. Meidän ja muiden tunteet (lasten kuvakirja)
- Huttu T. & Heikkinen K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä
- Juusola M. & Koski J. 2015. Tunteiden aakkoset (lasten kuvakirja)
- Kanninen K. & Sigfrids A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin
- Karila-Hietala R., Wahlbeck K., Heiskanen T., Stengård E. & Hannukkala M. (toim.). 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu
- Kauppila E. 2016. Ihana perhe. Tietoisien vanhemmuuden ABC
- Kekkonen M., Lilja J. & Nieminen K. 2013. Isätietoa
- Lajunen K., Andell M., Jalava L., Kemppainen K., Pakkanen M. & Ylenius-Lehtonen M. 2005. Turvataitoja lapsille
- Lundán A. 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin
- Marjamäki E., Kosonen S., Törrönen S. & Hannukkala M. 2016. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan
- Mattila K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen
- Sinkkonen J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa

- Sinkkonen J. & Korhonen L. 2016. Pulassa lapsen kanssa
- Sinkkonen J. 2012. Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä
- Tahkokallio K. 2018. Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia
- Vehkalahti R. 2007. Kehu lapsi päivässä
- Wester-Stratton C. 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille

Artikkelit:

- Emmekö osaa kasvattaa lastamme, miettivät Hollandit, kun esikoinen riehui ja huusi, ettei kukaan rakasta – moni perhe jää yksin lapsen käytöspulmien kanssa. www.hs.fi/kotimaa/art-2000005668434.html
- Erilaiset temperamentit: Itsetunto syntyy hyväksytyksi tulemisen tunteesta. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303
- Huomaa Hyvä! www.positiivinenkasvatus.com/2016/05/30/huomaa-hyva/
- Jari Sinkkonen: Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun? 2014. www.kotitalouslehti.fi/mitalapsi/
- Lapsi aloittaa päivähoiton. www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-aloittaa-paivahoidon/
- Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/
- Meidän perheen tunnetaidot. www.neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot
- Millainen on temperamenttisi? www.suhdesoppa.fi/itsetuntemus/millainen-on-temperamenttisi/
- Perustunteet. www.tunnejataida.fi/tunnetaidot/perustunteet/
- Tarpeeksi hyvä vanhempi. www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/tarpeeksi-hyva-vanhempi/
- Temperamenttirobotti. www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/temperamenttirobotti_ja_taista.pdf
- Tunnetaidot. www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/
- Tunnetaitojen perusteet. www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet
- Tunnista lapsesi temperamentti, ymmärrät häntä paremmin. www.kaksplus.fi/taapero/lapsen-temperamentti/
- Tunteet –mitä ne ovat? www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat
- Vanhemman itsearviointilomake (tunnekasvatus). <https://dzmdrer-wnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/01115711/Itsearviointilomake-vanhemmalle-31-1-17.pdf>
- Vanhemmuuden vahvuudet – mitkä ovat sinun taitosi? www.positiivinenkasvatus.com/2017/10/31/vanhemmuuden-vahvuudet-mitka-ovat-sinun-taitosi/

Nettisivuja:

- Askeleittain. Sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma 4-9 vuotiaille. www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/
- Inside Out. Mielen sopukoissa. www.koulukino.fi/inside-out-mielen-sopukoissa

- Konkkaronkka. Tunteet pelissä – iloa liikkeessä. Lautapeli 4-8 vuotiaille. www.konkkaronkka.fi/ (nettisivut myös englanninkieliset)
- www.perheaikaa.fi/nettikurssit/ ilmaisia nettikursseja eri aiheista
- www.perheaikaa.fi/ihanatipanat/ Ihanat Ipanat on pienten lasten ja vanhempien asialla. Viikoittaisessa kysymys-vastaus podcasteissa keskitytään pienten lasten kanssa elämisen haasteisiin.
- www.perheaikaa.fi/nettiluennot/ erilaisia nettiluentoja livenä
- Suomen Mielenterveysseura, paljon monipuolista aineistoa ja materiaalia. www.mielenterveysseura.fi/fi
- www.tunnejataida.fi/
 - ➔ tunnetaidot mitä ne ovat? www.tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaidotmitaneovat/
- www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/materiaalit/ materiaalia mm. turvataitokasvatukseen, myös englanniksi, ruotsiksi ja muilla kielillä
- Ympyräiset. Opi tunnetaitoja hausalla tavalla. www.ympyraiset.fi/

11. Kiitokset

Perhepäivät -kokonaisuus ja sen suunnittelu ei olisi onnistunut ilman muiden suurta apua. Kiitos työparini Kaisu Järvinen, kun mahdollistit omalla työpanoksellasi minulle suunnittelu- ja kirjoitusaikaa. Perhepäivät -toimintamallin kehittämiseen ja toteutukseen antoi tukea ja kannustusta oma esimieheni Leena Kallio. Kiitos Leena, kun mahdollistit myös tämän käsikirjan kirjoittamisen. Hyvinkään kaupungin varhaiskasvatuksen johtaja Eila Rapala ja varhaiskasvatuksen koordinaattori Riitta Peltonen-Hietamäki ovat myös olleet tukena, ohjaamassa ja mahdollistamassa niin tämän ketterän kokeilun kuin muunkin LAPE-muutosohjelmaan osallistumisen. Kiitos Eila ja Riitta! Uudenmaan LAPE:n Maikki Arolalle kiitokset esipuheen tarkastamisesta. Kiitos Hyvinkään kaupungin viestinnälle kannesta. Kiitos Paula Väliaho ja Timo Hurttila, kun luitte käsikirjan luonnoksen ja kommentoitte sitä. Kiitos Mia Hyvärinen tuesta ja avusta. Kiitos Oskari L *Fiilinkiomena*-kuvista.

Toivon, että käsikirjasta on apua muille, jotka haluavat kokeilla kodin ja päivähoidon nivelvaiheeseen jotain uutta ja erilaista. Aineisto on vapaasti käytettävissä, mutta toivon saavani tiedon missä ja milloin aineistoa käytetään. Olisi mielenkiintoista saada myös kuulla, miten koitte käsikirjan ja miten olette jatkojalostaneet Perhepäiviä.



Pikku-Veturi, Avoin varhaiskasvatus, Hyvinkää

Nina Siivonen

nina.siivonen@hyvinkaa.fi

p. 040 559 5740

12. Liitteet

Liite 1: Haastattelulomake

Liite 2: Kuvat päivänkulkuun

Liite 3: Kun lapsi aloittaa päivähoiton

Liite 4: ”Huomaa hyvä kukkanen” -tehtävän pohja

Liite5: Temperamentin arviointi

Liite 6: *Fiilinkiomenat*, värilliset

Liite 7: *Fiilinkiomenat*, väritettävät

Liite 8: *Fiilinkiomenat*, turvallinen - turvaton olo

Liite 9: Rentoutumisharjoitukset

Liite 10: Vanhemman päiväarviointilomake

Liite 11: Arviointilomake noin viikko Perhepäivien jälkeen

Liite 12: Vaikuttavuuden arviointi

Liite 13: Varaleikkejä tuokioihin

12.1. Liite 1: Haastattelulomake

Perhepäivät haastattelu

Perheen koostumus:

Osallistuvien lapsien nimet ja syntymäajat:

Äidin/huoltaja nimi, puh. numero, s-posti:

Isän/huoltajan nimi, puh. numero, s-posti:

Viikolle osallistuvien allergiat, terveydentila:

Mikä innosti hakemaan perhepäiville?

Suositeltiinko perhepäiviä teille? Jos niin mistä?

Oletteko valmiita sitoutumaan annetuille kellonajoille ja päiville?

Esteitä sitoutumiselle (ei autoa, jokin pysyvä sairaus):

Onko sinulla omakohtaisia kokemuksia päivähoidosta? Millaisia?

Muuta huomioitavaa:

Mitä odotuksia/toiveita sinulla on perhepäiville?

Haluatko nostaa esille perheessänne ilmenneitä huolia, asioita mitkä pohdituttaa:

Käytättekö muita palveluita:

Ryhmän yhteinen tutustumiskerta järjestetään viikolla

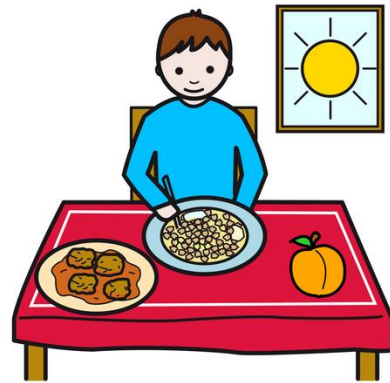
Mikä ajankohta teille sopisi?

Tarkempi ajankohta ilmoitetaan perheille myöhemmin puhelimitse tai sähköpostilla.

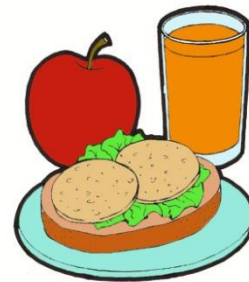
12.2. Liite 2: Kuvat päiväntulkuun



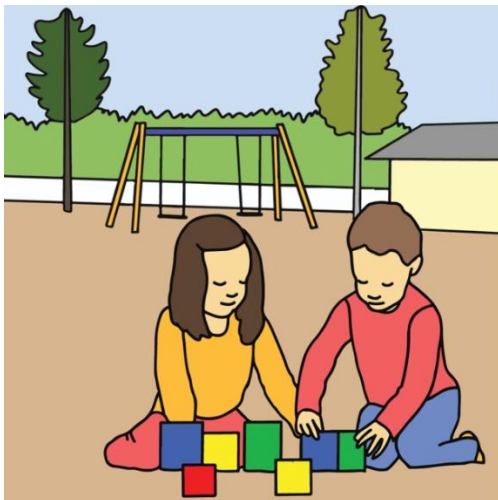
Aamulla tullaan Pikku-Veturiin



Lounas syödään yhdessä



Välipala syödään yhdessä



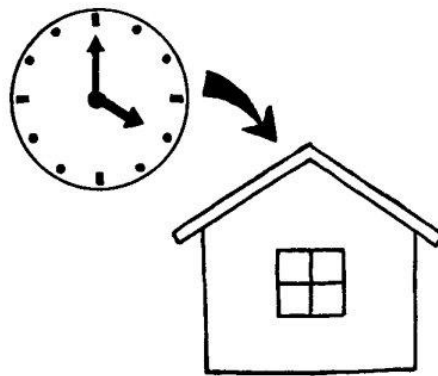
Pihalle leikkimään



Pienet päiväunille sisälle tai ulos



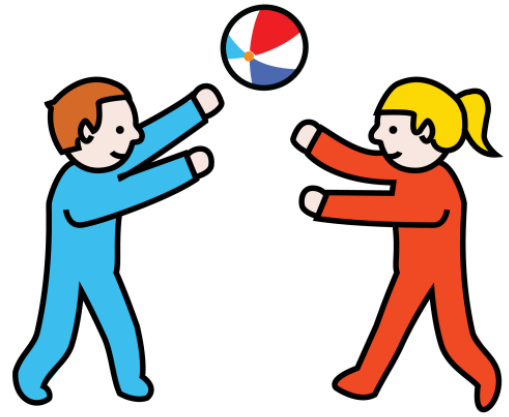
Vanhempien keskusteluhetki



Aika lähteä kotiin



Yhteinen tuokio salissa



Satuhetki ja leikkiä salissa

12.3. Liite 3: Kun lapsi aloittaa päivähoiton

Lapselle haastavaa on:

- olla ensimmäistä kertaa erossa vanhemmista, erityisesti äidistä
- säilyttää vanhempi mielikuvissaan pitkän päivän ajan ja luottaa siihen, että vanhempi palaa
- se, että päiväkotia on kokonaan uusi ja vieras maailma
- se, että hoitajat ovat tuntemattomia
- se, että muut lapset ovat tuntemattomia
- ryhmän suuruus.

Vanhempi voi tukea lasta:

- tutustumalla lapsen kanssa uuteen päiväkotiin ja aikuisiin hyvissä ajoin ennen päiväkodin aloittamista
- hyväksymällä lapsen erilaiset alkuvaiheen tunteet ja väsymyksen merkit. Voitte auttaa lasta nimeämään näitä tunteita: ”Sinusta tuntuu kurjalta, kun äiti jättää sinut tänne. Tiedän kuitenkin, että hoitajat pitävät sinusta hyvää huolta eikä sinulla ole täällä hätää.” ”Sinulla on tainnut olla ikävä, niin minullakin sinua!” ”Ymmärrän, että sinua kiukututtaa nyt pitkän päivän jälkeen, kun teillä on siellä aluksi niin paljon uutta.”
- antamalla lapselle kotoa mukaan jokin äidiltä tuoksuva vaate, kuten t-paita tai huivi
- järjestämällä aikaa erityisesti tuomistilanteisiin
- viettämällä kotona heti päivän jälkeen lapsen kanssa 10–15 minuuttia niin sanottua ”yhdessäolon tankkausaikaa” ennen arjen askareita. Tämä rauhoittaa kummasti – kaikkia osapuolia!
- kertomalla hoitajille lapsen käyttäytymisestä kotona ja pienistäkin huolista. Yritetään yhdessä selvittää asioita, ennen kuin ne paisuvat turhan suuriksi
- alkuvaiheenkin jälkeen lyhyemmät päivät olisivat lapsen kannalta suotavia
- toivomme, että kännykkäpuhelut lopetetaan päiväkodin portilla ja että itse hakutilanne on kiireetön
- hakutilanteessa osoita lapselle ikävääänne ja jälleennäkemisen riemua

Uudet haasteet voivat näkyä lapsen käyttäytymisessä päiväkodissa:

- pelkona uusia asioita ja ihmisiä kohtaan
- suruna, vetäytymisenä tai kiukkuna tuomis- ja hakutilanteissa
- ensimmäisten viikkojen aikana itkuisuutena, syömisvaikeutena, nukahtamisvaikeuksina
- takertumisena hoitajaan
- lyömisenä tai puremisena muiden lasten kanssa
- lapsi hakee paikkaansa ryhmässä ja opettelee ryhmän sääntöjä.

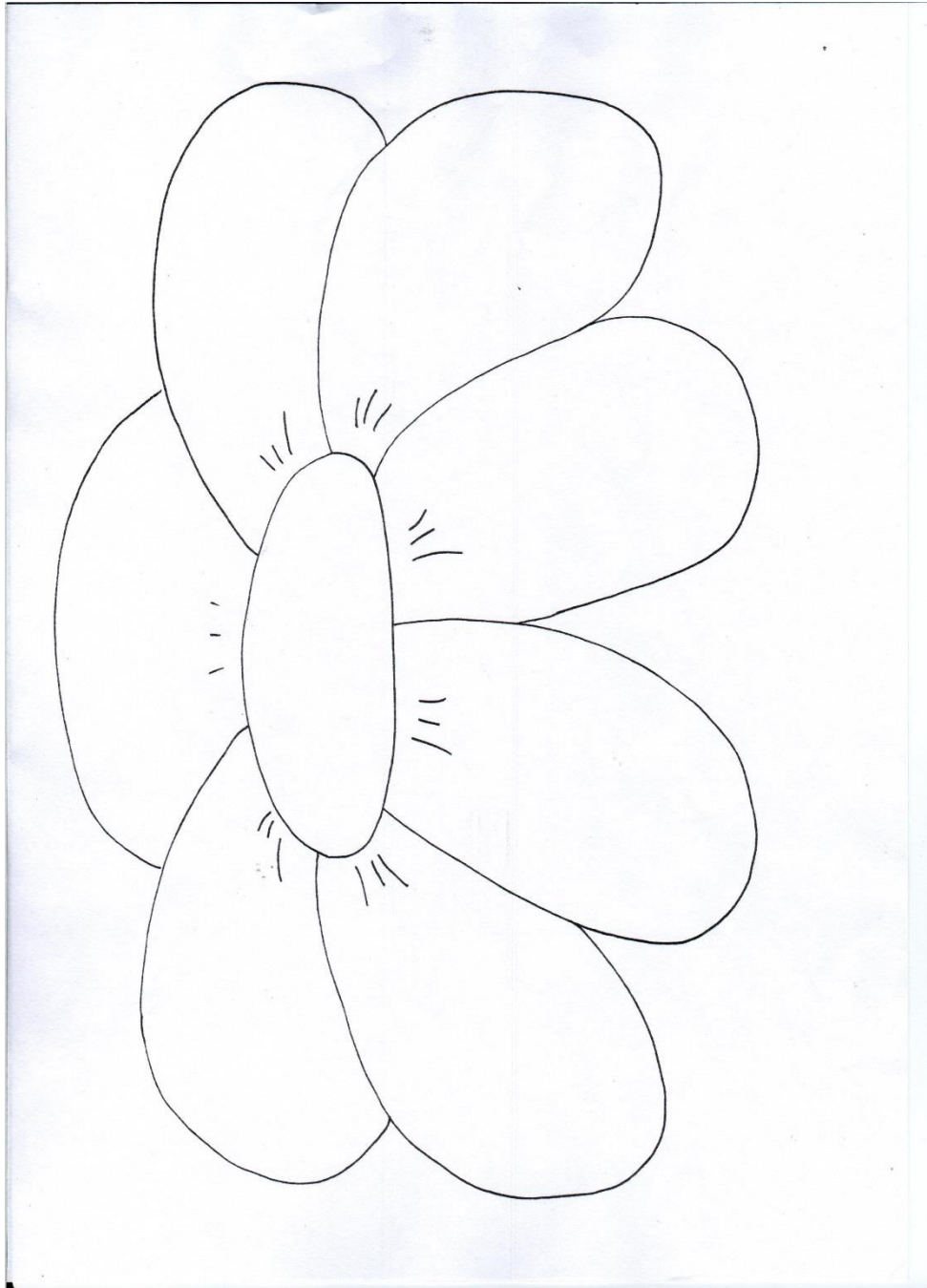
Päiväkodin aloitus voi näkyä kotona erityisesti ensi viikkoina:

- lapsi on selvästi väsyneempi
- lapsi voi olla ärtyisä tai entistä vetäytyvämpi
- lapsi voi tarkistella vanhemman läsnäoloa jatkuvasti
- kaikki erotilanteet saattavat ahdistaa lasta enemmän
- osalla lapsista voi esiintyä itkuisuutta
- osalla lapsista voi olla nukahtamisvaikeuksia tai uniongelmia
- osa lapsista reagoi syömiseen liittyvillä vaikeuksilla.

Lähde: Katri Kanninen & Arja Sigfrids: Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. 2012.

Muokattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, Hyvinkään Varhaiskasvatussuunnitelma 2017 ja Hyvinkään Vasuopas 2018 mukaan.

12.4. Liite 4: "Huomaa hyvä kukkanen" -tehtävän pohja



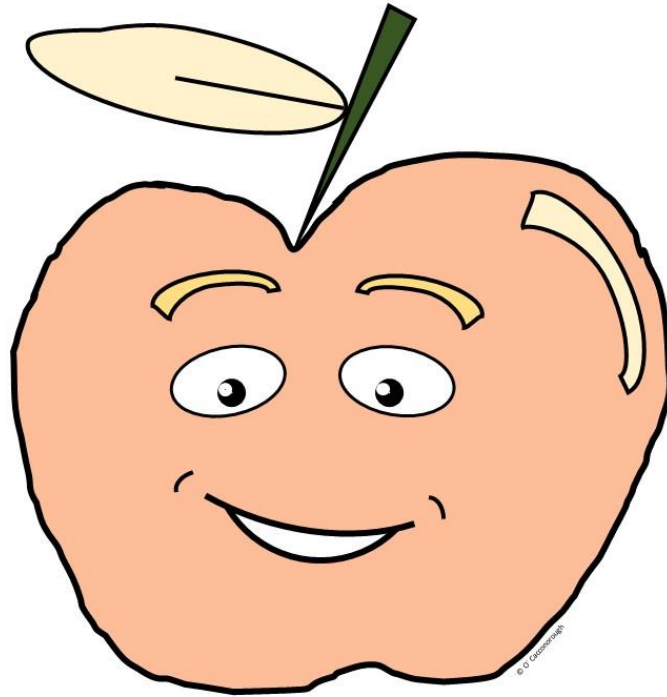
Kukkasen ääri viivat voi piirtää A4 paperille ja monistaa tarvittava määrä. Kukkasen malli on otettu Turvataidot –oppaasta (www.peda.net/aanekoski/opetuspalvelut/erityisopetus/turvataidot4/mappi/turvataidot-pdf:file/download/24eb176dcf3b58e23b7dfdb2bb2da7bb3d8c40cb/Turvataidot.pdf).

12.5. Liite 5: Temperamentin arviointi

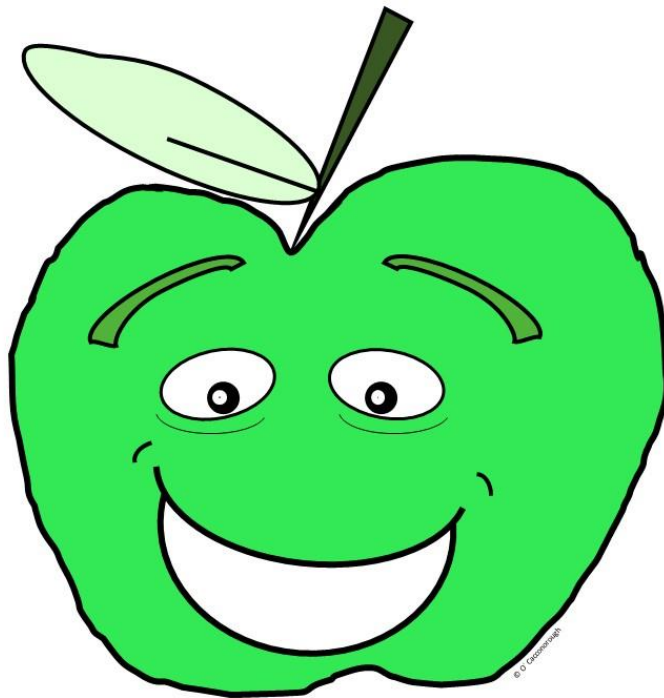
Lähde: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00303

Aktiivisuus: Kuinka paljon lapsi liikehtii? Kuinka hyvin hän jaksaa istua paikoillaan? Miten reippaasti hän herää?	Aktiivinen	Passiivinen, rauhallinen
Rytmyisyys: Vaihteleeke valveillaolo- tai heräämisaika? Onko suolen toiminta ennustettavaa?	Säännöllinen	Epäsäännöllinen
Suhtautuminen uusiin tilanteisiin: Positiivinen vai varautunut?	Positiivinen, kiinnostunut	Varautunut
Sopeutuminen (kylpyyn, uuteen ruokaan, uuteen asuntoon)	Tottuu nopeasti, mukautuu	Tottuminen kestää pitkään
Reagointi ärsykkeisiin (ääniin, kuumaan tai kylmään, tekstiilien pehmeeseen tai muuhun laatuun)	Ylireagoi	Välinpitämätön
Reaktioiden voimakkuus: miten ilmaisee nälkää tai iloa?	Voimakas, äänekäs	Vaimea
Mielialan laatu	Hyväntuulinen, optimisti	Ilmaisee mielipahaa herkästi, ärtynyt
Keskittymiskyky	Seuraa kaikkea ympärillä tapah- tuvaa, helposti häiritävissä.	Keskittyy häiriötekijöistä välit- tämättä
Sinnikkyys (koota palapelejä, opetella ajamaan polkupyörää)	Yrittää peräänantamattomasti	Luovuttaa helposti

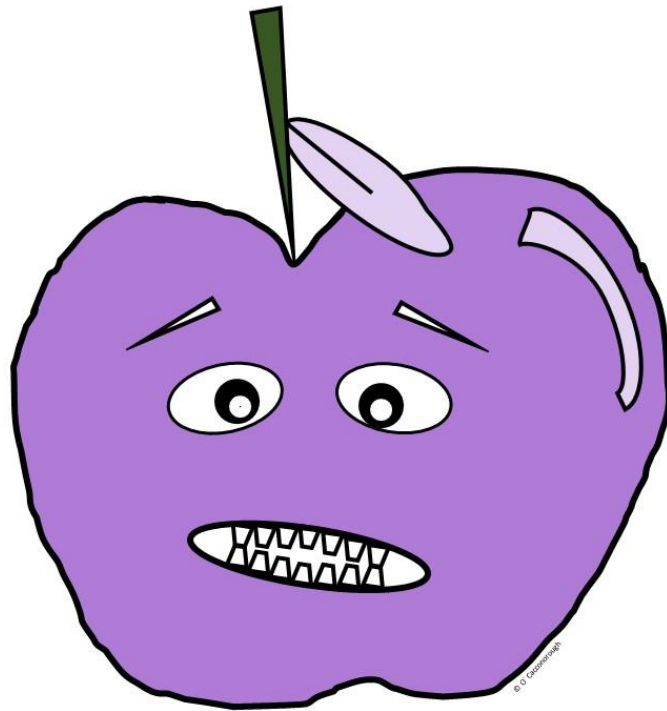
12.6. Liite 6: *Fiilinkiomenat, värilliset*



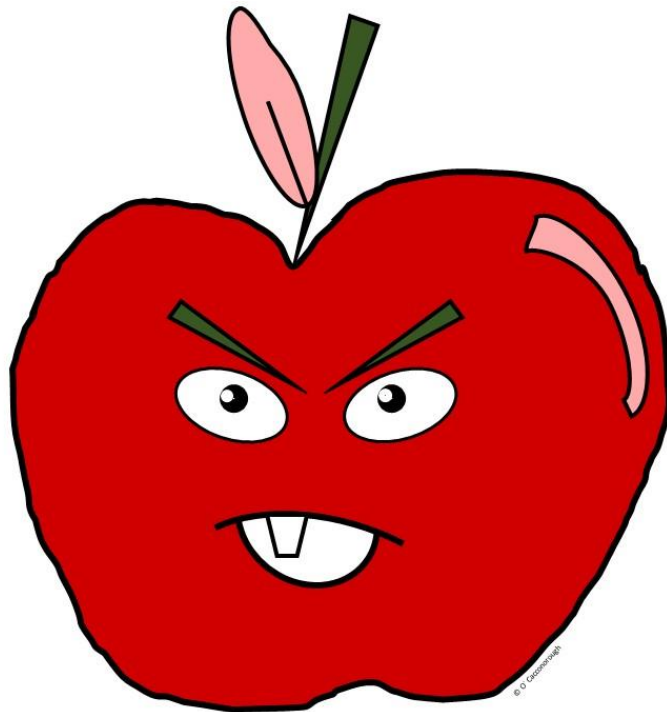
Tyytyväinen olo, iloinen, hyvä olla



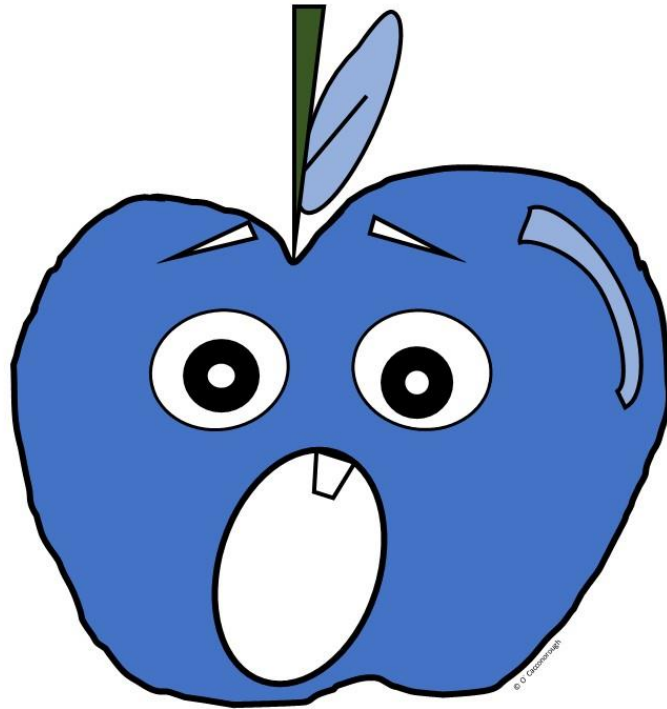
Onnellinen, jee –tuntuu hyvälle, nauravainen



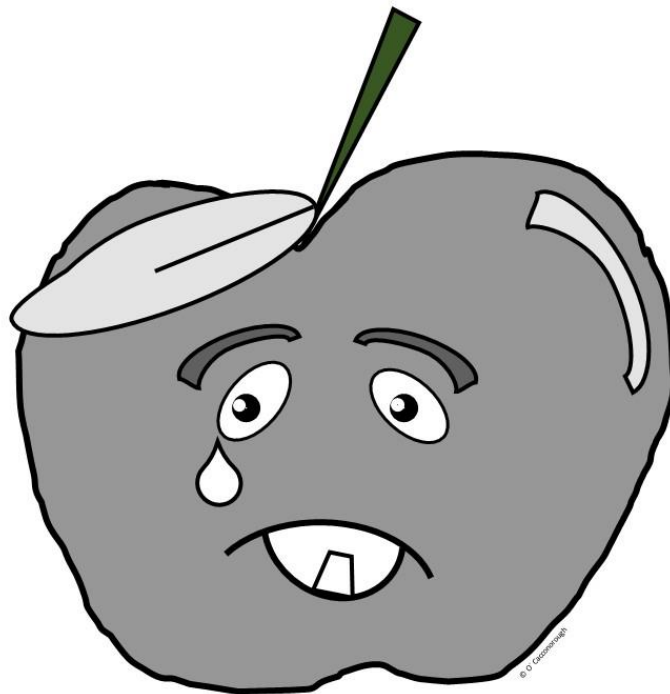
Pelästynyt, mitä tapahtuu –olo, ”hui”



Vihainen, ärsyyntynyt

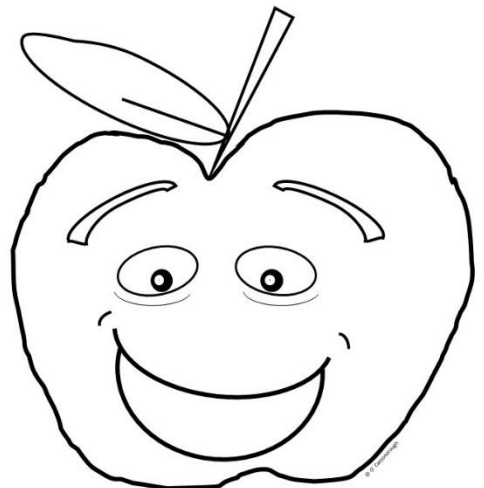
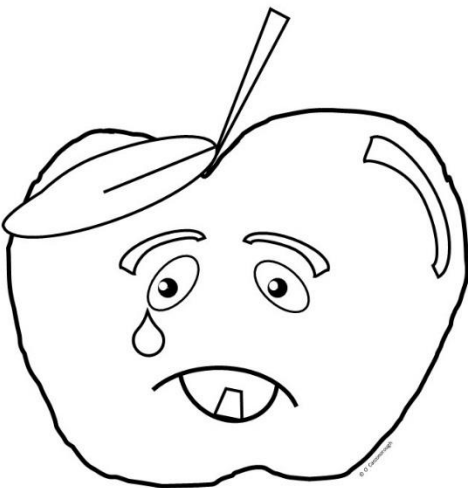
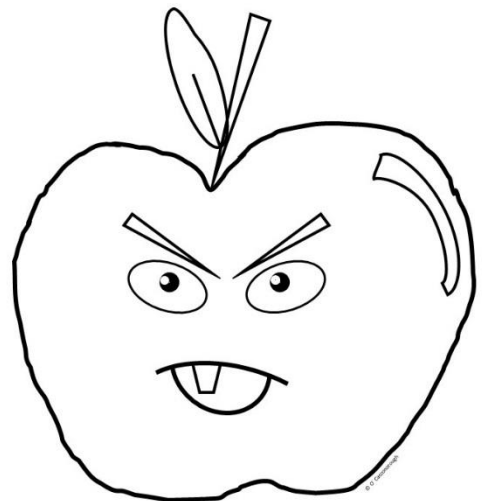
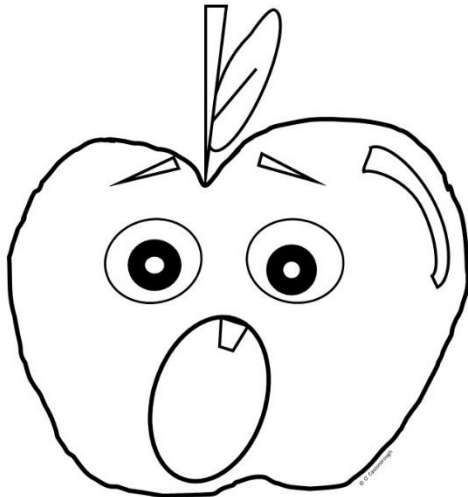
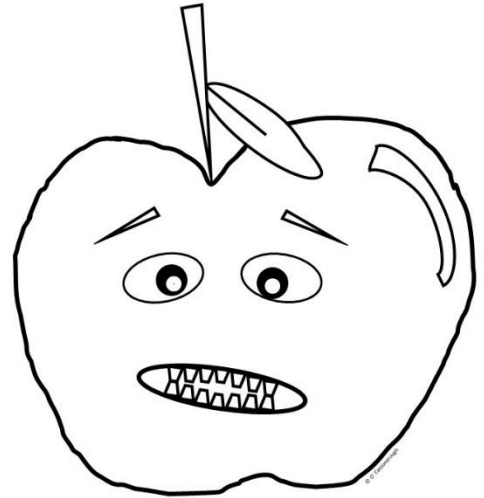
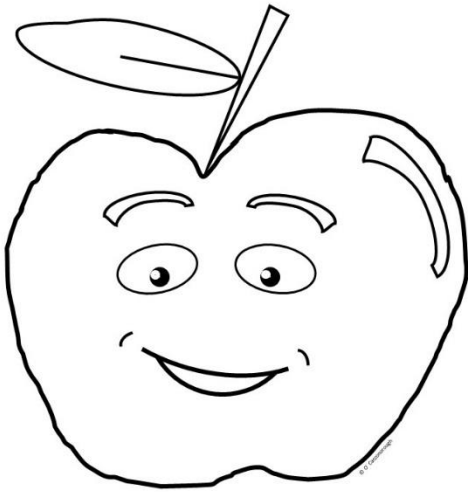


Hämmästynyt, oho-tunne

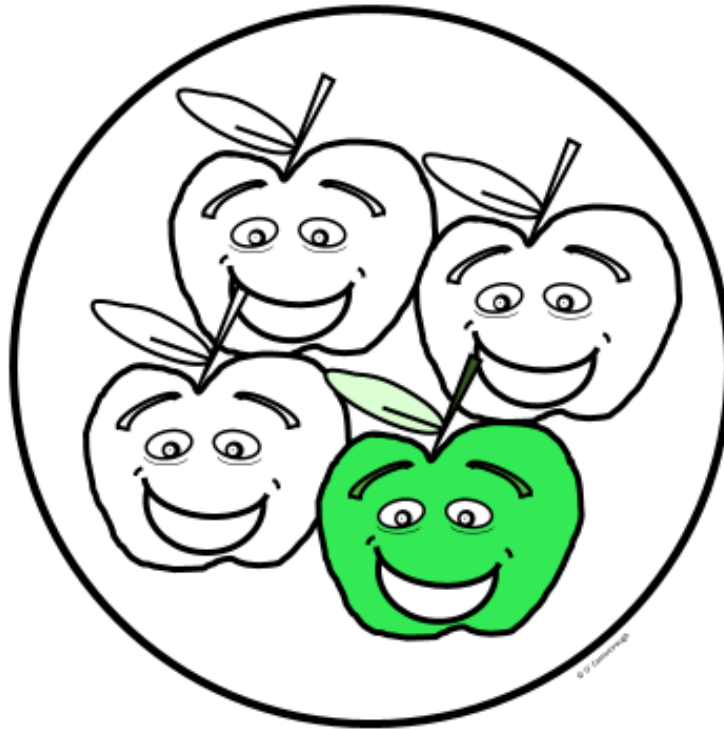


Surullinen, itkettää

12.7. Liite 7: Fiilinkiomenat, väritettävät



12.8. Liite 8: *Fiilinkiomenat*, turvallinen olo – turvaton olo



Turvallinen olo



Turvaton olo

12.9. Liite 9: Rentoutumisharjoitukset

Olen rento (tavoite: hiljainen olo sisällä)

Istu mukavasti ja sulje silmäsi.

Päästä jännitys kasvoistasi. Tunne miten suusi ja leukasi rentoutuvat. Kuuntele hiljaista hengitystäsi.

Kun hengität sisään, sano itsellesi: "Olen..."

Kun hengität ulos, sano itsellesi: "...rento."

Hengitä koko ajan kevyesti ja rennosti. Sano koko ajan itsellesi: "Olen... rento." Kuuntele koko ajan hiljaista hengitystäsi.

Jonkin ajan kuluttua voit muuttaa sanoja: "Olen rauhallinen", "olen tyyni", "olen hiljainen."

Etsi ja löydä itsellesi parhaiten sopivat sanat ja tunteet. Tunne hiljainen, rauhallinen paikka sisälläsi.

Sateenkaarenväriset pilvet (tavoite: rauhoittava hengitys)

Makaa mukavasti ja sulje silmäsi.

Kuvittele kirkas sininen kesätaivas pääsi yläpuolelle. Näet pehmeiden, valkoisten, untuvaisten pilvien ajelehtivan ylitseesi. Kutsu yksi pilvistä käymään luonasi. Seuraa kuinka se leijuu alas lähemmäs maata. Ratsasta pilven sisään.

Tunne, miten pilvi kääriytyy ympärillesi. Hengitä sisään pilven pehmeyttä. Huomaa miten pilvi muuttuu vaaleanpunaiseksi. Hengitä sisään vaaleanpunaista pilveä ympärilläsi. Huomaa miltä tuntuu.

Anna pilvelle jokin toinen väri, mistä pidät oikein paljon. Hengitä sisään uutta väriä. Huomaa miltä nyt tuntuu.

Anna pilvelle taas uusi väri... ja taas uusi. Hengitä sisään kaikkia värejä, joista eniten pidät. (pitkä tauko)

Tuntuu hyvältä olla kääriytyneenä omaan sateenkaareen. Tuntuu hyvältä piiloutua oman sateenkaarenvärisen pilven sisään.

Hiekkapussi (tavoite: päästää jännitys pois)

Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että makaa pihalla lämpimänä kesäpäivänä. Tunne, miten painosi upottaa sinut maahan. Tunnet itsesi painavammaksi ja painavammaksi, niin kuin hiekkapussi. Tunne hiekan paino maan päällä.

Kuvittele, että pussin pohjassa on pieni reikä. Anna hiekan valua isovarpaattesi välistä. Tunne, miten jalkasi tuntuvat rennoilta ja veltoilta. Anna hiekan valua nilkoistasi. Anna hiekan kadota sääristäsi ja polvistasi. Anna sen lähteä reisistä ja takamuksestasi. Tunne, miten hiekkapussi tyhjenee.

Anna hiekan valua ulos jokaisella uloshengityksellä. Anna hiekan lähteä vatsastasi ja lantioistasi. Säkin alaosa on nyt aivan tyhjä. Tunne, miten rento ja veltto olet.

Anna sitten hiekan valua sormenpäistäsi. Tunne, kuinka se virtaa ulos käsivarsistasi ja olkapäistäsi. Tunne, miten se katoaa rintakehästäsi. Hiekkapussi on nyt melkein tyhjä. Tunne, kuinka rento olet maatessasi siinä velttona. Nauti tyhjyyden ja rentoudun tunteesta.

Sulava kynttilä (tavoite: rentouttaa koko vartalo)

Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi.

Kuvittele, että makaat auringossa lämpimänä päivänä. Sinut on tehty vahasta. Olet kuin valtavan suuri kynttilä. Auringon paistaessa varpaasi alkavat sulaa. Seuraavaksi alkavat sulaa jalkasi ja nilkkasi. Tunne lämmin auringonpaiste säärilläsi. Polvesi sulavat... ja sitten reites.

Takamuksesi ja lantiosi alkavat sulaa. Alavartalosi on pehmeä ja lämmin. Tunne, miten sormesi sulavat ruohikolle. Sitten sulavat kätesi ja ranteesi. Kyynärpääsi alkavat sulaa... ja sitten olkapääsi. Tunne lämmin auringonpaiste rinnallasi ja kaulallasi.

Anna koko vartalosi sulaa maan sisään. Olosi on aivan rento ja mukava. Olet täysin rauhallinen.

Lähde: Martha Belknap. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Luovia rentoutusharjoituksia lapsille.

Rentoutusharjoitukset tulee lukea hyvin hitaasti ja selvästi. Puhu rauhallisella ja hiljaisella äänellä. Pidä lauseiden välissä taukoa.

12.10.**Liite 10: Vanhemman päiväarviointilomake**

Päivä _____

1. Mielestäni aamupäivän sisältö oli:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

2. Mielestäni iltapäivän sisältö oli:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

3. Minusta materiaali mitä saimme oli:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

4. Minun mielestäni ohjaajien taidot olivat:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

5. Mielestäni ryhmän keskustelut ja porinat olivat:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

6. Mielestäni materiaali mitä teimme oli:

Hyödytön	neutraali	hyödyllinen	erittäin hyödyllinen
----------	-----------	-------------	----------------------

Muuta: _____

12.11. Liite 11: Arviointilomake noin viikko Perhepäivien jälkeen

1. Mitä mieltä olet päivien määrästä (kaksi) ja kellonajasta (9-16)?

2. Mikä oli päivien sisältö/anti sinulle?

3. Mitä ajatuksia lasten osallistuminen herätti?

4. Päivien tuomat ajatukset ja pohdinnat näkyivät kotiarjessamme:

5. Koitko saavasi vertaistukea päivien aikana? Miten?

6. Miten koit, että keskusteluissa oli eri työntekijöitä?

7. Nyt jälkeenpäin arvioin päivien kokonaisuutta seuraavasti:

Muuta mitä haluat meille kertoa:

Kiitos osallistumisestasi Perhepäiviin ja sen arviointiin!

12.12.

Liite 12: Vaikuttavuuden arviointilomake

Vaikuttavuudella tarkoitetaan toiminnalla aikaansaattua muutosta, tässä tapauksessa Perhepäivien vaikutusta perheen asenteeseen ja oletukseen suhteessa päivähoiton aloittamiseen. Vaikutusta voidaan todeta vertaamalla edellä mainittuja tiloja ennen ja jälkeen. On myös tärkeää mitata asiakkaan subjektiivisia kokemuksia eli hyötyä ja asiakaskokemusta sekä konkreettisia muutoksia arjessa (esim. jännitys suhteessa päivähoiton aloittamiseen).

1. verrataan nykytilaa lähtötasoon ennen Perhepäiviä -> todetaan missä määrin palvelulla eli Perhepäivillä oli hyötyä perheille
2. verrataan vaikutusta tilanteeseen, jossa mitään ei olisi tehty

Vaikutuksen tuloksia tulee tarkastella sekä lyhyellä että pitkällä seuranta-ajalla. Perhepäivistä pyydettiin jokaisen päivän jälkeen arviointi (numeraalinen ja sanallinen) sekä viikon jälkeen toista arviointia (sanallinen). Nyt kun oletusarvoisesti lapset ovat lähteneet päivähoitoon tai kerhotoimintaa kysytään vielä pitkän aikavälin ajatuksia ja arvioita. (Lähde: Vaikuttavuus ja sen mittaaminen. Opas järjestäjille.

http://www.nhg.fi/wp-content/uploads/2016/09/NHG_whitepaper_Vaikuttavuusjasenmittaaminen_sivut.pdf

Miten Perhepäivät ovat vaikuttaneet perheen arkeen ja päivähoiton aloittamiseen (oletuksena, että päivähoito on jo alkanut):

1. Oletko kokenut, että Perhepäivät sai aikaan muutoksia teidän arjessa? Jos muutti, niin miten? _____

2. Miten päivähoiton/kerhon aloitus sujui lapsesi ja sinun kannaltasi? _____

3. Viikko Perhepäivien jälkeen olleessa arvioinnissa osa teistä vastaajista kertoi, että Perhepäivät olivat näkyneet muutoksina kotiarjessa. Miten toteat nyt **kolmen kuukauden jälkeen**, onko perhearkeen tullut jotain pysyvää muutosta tai muutosta yleensä? Jos on, niin millaisia? _____

4. Suosittelisitko Perhepäiviä muille perheille? Jos suosittelisitte, niin miksi? _____

Suuret kiitokset vastauksistasi!

12.13.

Liite 13: Varaleikkejä tuokioihin

Tähän on kerätty muutamia varaleikkejä, jos aikaa jää tai jos jokin tuokion leikeistä ei sovellu tila/lasten iän mukaan.

Vaahteranlehti/meritähti; istutaan piirissä, pienemmät lapset vanhemman jalkojen välissä. Liikutaan pepuilla kohden keskustaa (vaahteranlehti/meritähti käpristyy pieneksi, pieneksi, kuinka pieneksi päästään). Liikutaan pepuilla takaisin ulospäin suureksi, suureksi, kuinka suureksi pääsemme. Samalla voidaan puhalltaa syystuulta/merituulta.

Leikkivarjo on hyvä väline, jonka avulla saa mukavaa yhdessäoloa. Ollaan ensin kaikki varjon reunalla ja yhdessä heilutetaan varjoa ylös ja alas. Leikinohjaaja voi sitten antaa lapsille luvan mennä varjon alle. Vanhemmat jatkavat varjon heiluttelua. Ohjaaja antaa vanhemmille merkin, ja varjo jätetään lasten päälle – hiljaisuus- ja merkistä jälleen varjo nousee. Leikinohjaaja antaa ohjeita lasten mennä alle ja tulla pois. Toinen mukava varjoleikki on, kun lapset käyvät varjon päälle istumaan (varjo on liukas, joten varovaisuutta, kun sen päällä kävellään). Vanhemmat pyörittävät varjoa ja lapset ovat ”karusellissa”. Kolmas varjoleikki on, että lapset käyvät varjon alle makaamaan. Vanhemmat laskevat varjon melko lähelle lapsia ja alkavat pyörittää sitä, värit vaihtuvat lasten silmissä. Varjoleikkiin voi myös ottaa mukaan vaikka pallot. Pidetään palloja varjon päällä ja varovasti pomputellaan niitä. Ohjaajan merkistä niin suuret liikkeet, että pallot pomppaavat varjosta pois. Lapset saavat hakea pallot takaisin.

Viikonpäiväloru, leikinohjaaja sanoo ja näyttää liikkeen ensin, vanhemmat ja lapset tekevät perässä:

Maanantaina mahat maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorana.
Sitten syli sykkyrään!

Liikuntaloru:

Hengitä, hengitä ilmaa näin,
kohota kätesi ylöspäin.
Kosketa otsaasi sormella,
heiluta, heiluta jalkoja.
Pyörähdä ympäri hyrränä,
purista hellästi nenästä.
Käväise, käväise kyykyssä,
vilkuta toisille kädellä.
Pysähdy, seis, seis, lopeta,
muillekin leikkimme opeta. (Jukka Itkonen)

Loppuloru:

Yy, kaa, koo, nee, vii (tömistyksiä tahdissa)
olla ystävii (neljä taputusta, kädet ylös).
Kavereita kaikki (taputus olkapäille)

Matti sekä Maikki (neljä tasahyppyä).
Yhdessä me päätetään (pyöritään)
ettei kukaan yksin jää (piiri pieneksi ja yhteishali).