



Tuumasta toimeen – meidän perheen muutos

Hyvien aikomusten toteuttaminen käytännössä on toisinaan haastavaa. Muutosta voi kuitenkin helpottaa suunnittelemalla tarkasti, miten, missä ja milloin muutos toteutuu. Seuraavat askeleet auttavat sinua muutoksen toteuttamisessa.

Lähtö – miltä tilanne näyttää tällä hetkellä?

- Mikä meidän perheessä toimii jo hyvin? *Esim. Meidän perhe liikkuu yhdessä ja minä annan liikkumisen mallin muille perheenjäsenille.*
- Mitä haluaisin muuttaa? *Esim. Arkena ulkoilu jää turhan vähäiseksi.*
- Miten voisimme toimia, jotta tavoite toteutuu? *Esim. Ulkoilua voisi yrittää lisätä arkeen.*
- Missä arjen tilanteissa meillä olisi hyvä mahdollisuus toimia tavoitteemme mukaisesti? *Esim. Yhteisen päivällisen jälkeen uppoudumme usein ruutujen ääreen. Ruutujen käytön sijaan voisimme lähteä ulos ainakin useimpina päivinä.*

Apua alkutilanteen kartoitukseen löydät:

www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/neuvola-kortti

Muutoksen toteuttaminen mielikuissa

On helpompaa siirtää aikomus käytäntöön, kun sen yhdistää mielessään tiettyyn arjessa toistuvaan asiaan, esim. rutiiniin, kelsonaikaan tms. Toteuttamissuunnitelma kannattaa muotoilla mahdollisimman konkreettiseksi, esim: *Kun olemme syöneet päivällisen, niin ruutujen käytön sijaan menemme yhdessä pihalle.*

Houkutukset ja haasteet hallintaan

Ajoittain vastaan tulee tilanteita, joissa houkutus toimia vastoin omaa tavoitetta on suuri. Tilanteisiin voi varautua tunnistamalla etukäteen mahdolliset haastavat tilanteet ja tekemällä toteuttamissuunnitelman niiden varalle.

- Missä tilanteissa minun/meidän on vaikeaa toimia tavoitteemme mukaisesti?
- Millaisia tavoitteeni mukaisia ratkaisuja tilanteeseen löytyy?

Esim. Jos sataa vettä silloin, kun perheemme olisi lähdössä ulos, niin teemme olohuonesirkuksen ulkoilun sijaan.

Laatikaa perheen oma bingo ja seuratkaa, miten muutos toteutuu!



www.dagis.fi