



Harjoitus: Haavoittuvuudet ja vahvuudet -tehtävä

Miksi?

Harjoittelette huomaamaan perheenne vahvuudet. Opite keskustelemaan perheenä ja tunnistamaan, mitkä asiat teillä sujuvat.

Arjen haavoittuvuuksien ja vahvuuksien huomaaminen auttaa lisäämään hyvin sujuvia asioita ja etsimään keinoja toimimattomiin arjen tilanteisiin.

Miten?

Keskustele yhdessä perheesi kanssa, millaisia haavoittuvuuksia ja vahvuuksia tunnistatte arjessanne. Halutessasi voit hyödyntää edellistä Mielenterveyden käsi -harjoitusta.

Kirjoita alla oleviin laatikoihin löytämäanne haavoittuvuudet ja vahvuudet. Pohtikaa arjen sujuvuutta seuraavilla osa-alueilla. Perheenjäsenet voivat kokea tilanteet myös eri tavoin. Se ei haittaa.

- päivärytmi, syöminen, nukkuminen, ulkoilu ja liikkuminen
- perheen yhteinen aika, vuorovaikutus, tunteet ja mieliala
- rahankäyttö ja ruutuaika
- kotityöt
- arki päiväkodissa, koulussa, opinnoissa, työssä
- vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet
- vanhemmuus

Kirjoita alla oleviin laatikoihin, mitkä asiat koitte vahvuuksina ja mitkä haavoittuvuuksina. Joskus sama asia voi olla toinen perheenjäsenen mielestä vahvuus ja toisen mielestä haavoittuvuus. Hyväksykää tämä ja käykää keskustelua, mitä asialle voisi tehdä.

Haavoittuvuudet eli asiat, joihin toivotte muutosta



Vahvuudet eli asiat, jotka yleensä sujuvat arjessa

Valitkaa yhdessä muutama vahvuus ja haavoittuvuus, joita haluatte yhdessä huomioida arjessa.

Valitut haavoittuvuudet ja vahvuudet

Laatikaa suunnitelma siitä, miten voitte vahvistaa valitsemianne vahvuuksia ja mitä teette haavoittuvuuksille.

Toimintasuunnitelma