



ARJEN
SANATAIDE-
PAKKA

© Perhehoitoliitto ry

2021

www.perhehoitoliitto.fi

Sisällöntuotto: Jasmine Westerlund & Sini

Sandman, Kirjan talo - Bokens hus ry

Ulkoasu ja taitto: Sofia Henttunen

ARJEN SANATAIDEPAKKA

Tervetuloa käyttämään Arjen sanataidepakkaa! Kortit rakentuvat Perhehoitoliitto ry:n ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositusten ympärille:

1. Huolehdi siitä, että **arkea eletään** yhdessä ikäihmisen kanssa
2. Kiinnitä huomio siihen, miten tapasi **puhua** ja **kohdata** vaikuttaa ikäihmiseen
3. Varmista, että ikäihminen saa tehdä **valintoja** ja **päätöksiä** arjessa
4. Näe ja hyödynnä **ympäristön mahdollisuudet**
5. Rakenna perhettä ja yhteisyyttä **yhdessä** ikäihmisen kanssa

Kuhunkin aihepiiriin kuuluu 10 korttia, ja tehtävien kestot ja vaikeusasteet vaihtelevat. Tehtävät ohjaavat havainnoimaan arkea ja sen ilonpilkahduksia, innostavat keskustelemaan ja kommunikoimaan, tukevat ikäihmisen mahdollisuutta valintojen tekemiseen, vievät tarkkailemaan ympäristöä ja tuovat perheessä asujia yhteisen tekemisen äärelle.



ARJEN SANATAIDEPAKKA

Kaikkia tehtäviä voi soveltaa: jos seisominen ei onnistu, voi istua, jos ei pääse ulos, voi mennä parvekkeelle tai katsella ikkunasta. Jos muisteleminen tuntuu hankalalta, voi jutella muuten vain. Tehtäviä voi tehdä osittain tai muunnella tarpeen mukaan. Kirjoittamisen ja piirtämisen sijaan voi vain keskustella, ja johonkin tehtävän osa-alueeseen voi paneutua pidemmäksi aikaa, jos siltä tuntuu.

Korttien ei ole tarkoitus vaatia tai velvoittaa, vaan innostaa ja ilahduttaa. Toivottavasti ne tarjoavat monia mukavia tekemisen, juttelun ja ihmettelyn hetkiä.



Perhe-
hoitoliitto




Arjen sanataidepakka: Ohjeet 2/2




KAHVIHETKI

Kesto: 5-15 min • Välineet: kahvikuppeja

Kahvin juominen on arkinen, iloinen asia, johon liittyy mukavia makuelämyksiä.

 *Ottakaa esiin erilaisia kahvikuppeja, tunnustelkaa, mikä niistä tuntuu mukavalta kädessä.*


 *Jutelkaa yhdessä kahviin liittyvistä miellelyhtymistä. Miltä maistuu hyvä kahvi, entä miltä se tuoksuu? Millaisia ovat lempikahvikuppinne – onko hyvä kahvikuppi suuri sammio vai siro mokkakuppi? Juotteko kahvin mustana vai ehkä kermalla? Kuinka paljon sokeria on sopivasti?*




AISTIMUISTOJA

Kesto: 15 min • Välineet: ruokia ja kodin tarvikkeita

Arkiset tuoksut saattavat olla yllättävän innostavia ja herätteleviä.

 *Ota esille erilaisia tuttuja, tuoksuvia elintarvikkeita ja arjen asioita, kuten kahvin poroja, appelsiini/mandariini, mäntysuopaa, kanelia, kardemummaa... Tuoksutelkaa näitä.*


 *Mikä tuoksu mieluisalta, mikä epämieluisalta? Mihin tuoksut liittyvät, millaisiin paikkoihin ne kiinnittyvät? Mihin kardemumman tai appelsiinin tuoksu kuljettaa?*





HYVÄN JA PAHAN MIELEN MUISTIKIRJA

Kesto: satunnaisesti koko päivän • Välineet: kynä ja paperi

Tämä harjoitus kartoittaa sitä, millaisesta arjesta toinen ihminen nauttii; mikä tuottaa iloa ja mikä harmia?

 Kirjatkaa päivän mittaan ylös asioita, jotka ilahduttavat tai harmittavat.

 Keskustelkaa. Miksi joku asia päivässä tuntuu hyvältä tai ikävältä? Voisiko jonkun asian arjessa tehdä toisin niin, että se tuntuisi mukavammalta?

 Asioita voi kirjata ylös useana päivänä ja pohtia, toistuuko joku asia useissa listoissa.



Suositus 1: Arjen eläminen

KOTOISIA MAKUJA

Kesto: muokattavissa • Välineet: kynä ja paperia, halutessa vihanneksia, hedelmiä tai muuta ruokaa

Ruoka on tärkeä osa arkea.

🗨️ *Keskustelkaa siitä, millaisista mauista ja ruuista ikäihminen pitää – ovatko mieleisiä makeat vai happamat maut, soseet, laatikot vai puurot? Maistuuko omena vai päärynä, ranskanleipä vai hapankorppu?*

🗨️ *Voit kertoa omista lempiruuistasi tai tuoda esille erilaisia hedelmiä ja vihanneksia.*

✍️ *Voitte etsiä jonkin tutun reseptin ja kirjoittaa sen muistiin.*



UNESSA

Kesto: n. 15 min • Välineet: paperi ja värikyniä

“Uni ulkoa tulevi/ unen poika porstuasta.”

Kaikki me näemme unia, ja usein unet viipyvät mielessä ja vaikuttavat päivän tunnelmaan.

🗨️ *Keskustelkaa siitä, näettekö usein unia, miltä tuntuu herätä unta nähtyään? Millaisia unet voivat olla?*

🗨️ *Voitte myös pohtia, oliko viimeisin uni suloinen uni vai painajainen. Missä paikoissa unissanne on oltu? Keitä unissa on usein mukana – perheenjäseniä, ystäviä, vieraita ihmisiä?*

✍️ *Voisiko unesta tai unista yleensä piirtää kuvan? Millä värillä se piirrettäisiin?*



IHANA AAMU

Kesto: 10-15 min • Välineet: ei tarvita

Millaiseen aamuun haluaisit herätä?

🗨️ *Keskustelkaa siitä, mitkä asiat tekevät aamusta mielekkään.*

"Aamun kirkkaus on niinkuin laulu.
Itse taivas lepää järvessä.
Liikkumatta, autuaina pilvet
unekivat ilman äärillä.

Kaislat välkkyvät kastepisarista,
metsä hymyy läpi kyynelten.
Kaukaa, helisten ja värähdellen
rastaan huilu jumalallinen."

- Saima Harmaja



Suositus 1: Arjen eläminen

6/50

ARJEN AARTEET

Kesto: 15-30 min • Välineet: ei tarvita

Kootkaa pöydälle teille tärkeitä arjen aarteita.

🗨️ *Miksi esine on teille tärkeä? Mistä se on saatu tai löydetty? Mitä merkityksiä esineeseen liittyy?*



Suositus 1: Arjen eläminen

UUSIA TAITOJA

Kesto: muokattavissa • Välineet: muokattavissa

Opetelkaa yhdessä jokin uusi taito, jonka haluaisitte osata.

🗨️ *Miettikää myös millaisia taitoja jo osaatte, joita voisitte opettaa myös toisillenne.*



Suositus 1: Arjen eläminen

PÄIVÄKAHVIVUHLAT

Kesto: muokattavissa • Välineet: muokattavissa

Suunnitelkaa yhdessä päiväkahvijuhlat!

☞ *Voitte miettiä esimerkiksi millainen musiikki sopisi juuri teidän kahvihetkeen? Leivotteko kenties jotain yhdessä? Millaiseksi pöytä katetaan? Ketä kutsutaan juhliin? Onko luvassa ehkä jotain pientä ohjelmaa tai yhdessä tekemistä?*



Suositus 1: Arjen eläminen

IHANA ILTA

Kesto: 10-15 min • Välineet: ei tarvita

Millaiseen iltaan haluaisit nukahtaa?

🗨️ *Keskustelkaa siitä, mitkä asiat tekevät illasta mielekkään.*

”On taivas himmentynyt hentoon sineen,
ja sinenevät varjot hankien,
mut vielä hohtaa katu luminen
heleine lyhtyineen ja unelmineen.
Ma kuljen keveästi kotiinpäin,
kun hämyyn värähtelee ensi tähti.
Pois kaikki tuska povestani lähti,
ja ilman syytä autuaaksi jäin.”

- Saima Harmaja



Suositus 1: Arjen eläminen


10/50




KORVARUNO

Kesto: 5-15 min • Välineet: kynä ja paperia

Kaikki puhe on arvokasta ja kaunista.

 *Keskustele ikäihmisen kanssa jostakin hänelle tärkeästä asiasta ja kirjoita ylös pieni pätkä ikäihmisen puhetta aiheeseen liittyen. Puhe voi tarkoittaa vain muutamaa sanaa, ja myös täytesanoja ja hymähdyksiä kuten "Joo", "Niin", "Mmm.."*

 *Lue teksti ikäihmiselle. Jatkaa keskustelua.*




Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

KAUNIIT YKSITYISKOHDAT

Kesto: 5-15 min • Välineet: kynä ja paperia

Kun ihmiseen tarkentaa katseensa, hän on sellaisenaan kiinnostava ja erityinen.

 *Katso ikäihmistä ja täydennä lauseet:*

Kättesi ovat kuin _____

Kasvosi tuovat mieleen _____

Jalkasi _____

Hymysi kuin _____



Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

12/50

HEI VAANI!

Kesto: 15+ min • Välineet: ei tarvita

Tervehtiminen on ensimmäinen osa kohtaamista.

🗨️ *Miten teillä tervehditään tai miten toivoisit tervehdittävän? Miten toivotetaan hyvää yötä, millä sanoilla huikataan ulos lähtiessä? Millainen tervehdys tuntuu ja kuulostaa mukavalta?*

✍️ *Voitte myös kirjoittaa tervehdyssanoja muistiin ja keksiä omia tervehdyssanoja, jotka sopivat juuri teille.*



Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

VALOA KUVISSA

Kesto: 15+ min • Välineet: vanhoja valokuvia

Kuviin tallentuu tärkeitä hetkiä.

👁️ *Katselkaa ikäihmisen valokuvia tai perheenne valokuvia.*


💬 *Kuvitelkaa mitä on voinut tapahtua ennen kuvaa, mitä tapahtui sen jälkeen? Mitä on kuvan ulkopuolella; mihin kuvan polku johtaa, mitä on talon nurkan takana? Mitä tuoksuja, ääniä, valoa kuva tuo mieleen? Tuuliko kuvauspäivänä, oliko pakkasta? Valuiko hiki paidan selkää? Oliko nälkä, väsyttikö?*




RENTOUTUS

Kesto: 15-30 min • Välineet: pallo ja musiikkisoitin

Mennään sängyn päälle selinmakuulle, tai tehdään rentoutus tuolilla istuen.

 *Kulje esimerkiksi pallon tai sukista tehdyn nyytin kanssa koskettaen kevyesti ikäihmisen jalkoja, käsiä ja päätä.*

 *Rentoutumisen aikana voidaan kuunnella rauhoittavaa musiikkia.*

Tämän jälkeen voitte vaihtaa vuoroa.





Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

PÄIVÄN LIIKE

Kesto: 10-30 min • Välineet: ei tarvita

Tämä harjoitus auttaa avaamaan hieman kehoa ja ilmaisemaan itseä ilman sanoja.

 *Tarkoituksena on tehdä keholla liike, joka kuvaa omaa tämän hetkistä olotilaa. Voit kannustaa tekemällä ensin oman liikkeen. Toinen voi tehdä mukana. Jos haluaa, liikkeeseen saa lisätä myös äänen.*

 *Muistuta, että väärää tapaa liikkua ei ole - jokaisen liike on oikeanlainen juuri sellaisena kuin se on!*




Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen


KEHO KERTOO

Kesto: 15-30 min • Välineet: kynä ja paperia

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa hahmottamaan ja sanoittamaan kehollisia tunteuksiaan.

 *Onko kehossa lämpöä, viileyttä, vahvuutta, rentoutta, kireyttä tai kipua? Voitte näyttää kädellä kehonne eri kohtia tai tunteukset voidaan piirtää paperille.*



 *Keskustelkaa siitä, mikä tuntuu kehossa hyvältä. Minkälainen kosketus, millaiset vaatteet, asennot? Mitkä asiat helpottavat kehon epämukavia tunteuksia?*



Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen


KIINALAINEN MUOTOKUVA

Kesto: 15-30 min • Välineet: kynä ja paperia

Kiinalainen muotokuva on hauska tapa tutustua toisiimme paremmin!

  *Pohtikaa, miten jatkaisitte seuraavia lauseita:*

1. Jos olisin eläin, olisin...
2. Jos olisin kukka, olisin...
3. Jos olisin puu, olisin...
4. Jos olisin ruokalaji, olisin...
5. Jos olisin rakennus, olisin...
6. Jos olisin kirja, olisin...
7. Jos olisin sävellyks, olisin...
8. Jos olisin elokuva, olisin...

 *Kirjoittamisen jälkeen voitte keskustella ja perustella vastauksianne.*



Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

KOLME ASIAA

Kesto: 5-10 min • Välineet: ei tarvita

Myönteinen keskustelu ja kannustava puhe tuottaa iloa ja hyvää oloa.

🗨️ Keskustelkaa:

1) Kertokaa toisillenne kolme asiaa, joista olette kiitollisia juuri tänään.


2) Kertokaa toisillenne kolme asiaa, joista pidätte itsessänne.




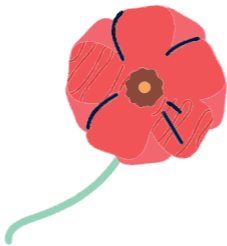
Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

LAHJA

Kesto: vaihtelee • Välineet: ulkoilumahdollisuus

 **Etsikää luonnosta lahja toisillenne. Se voi olla esimerkiksi kivi, kukka, käpy tai ottamasi kuva kauniista paikasta.**

 **Kertokaa lahjan saajalle, mistä lahja löytyi ja miksi se on saajalleen sopiva.**



Suositus 2: Keskustelu ja kohtaaminen

20/50



AAMUSTA ILTAAN

Kesto: 15+ min • Välineet: kynä ja paperia

Ihmisten erilaiset rytmit vaikuttavat paljon siihen, miten arki sujuu.

💬✍️ *Jutelkaa siitä, oletteko aamu- vai iltaihmissiä. Kysy ikäihmiseltä ja listaa paperille aamuun ja iltaan liittyviä asioita, kuten väsymys, puuro, virkeys, iltapala, auringonlasku... Mitkä äänet ja tunteukset kuuluvat aamuun tai iltaan?*

💬 *Miltä listat näyttävät? Mikä tekisi aamuista tai illoista parempia? Tarvittaisiinko aamuihin lisää aikaa tai iltoihin teenjuontia?*




Suositus 3: Valinnat ja päätökset


21/50


VAATTEET, KUTEET, VETIMET

Kesto: 15 min • Välineet: omat vaatteet, kynä ja paperia

Pukeutuminen on tärkeä tapa rakentaa omaa persoonaa.

 *Ikäihmisen valitessa itselleen mieluisia vaatteita tunnustelkaa kankaiden pintoja, tekstuureja, sileyttä ja kovuutta.*

 *Miksi juuri nämä vaatteet ovat mieluisat? Mikä niissä tuntuu mukavalta? Entä millaiset vaatteet eivät ole mukavat päällä?*

 *Voitte piirtää mukavista ja epämukavista vaatteista myös kuvia tai vaikka paperinukkeja.*



MAANANTAINA MAKKARAT TEHTIIN

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia, internet tai keittokirjoja, halutessa lehtileikkeitä ja liimaa

Ruokailu rytmittää päivää ja tarjoaa parhaimmillaan mieluisia aistimushetkiä.

🗨️ *Suunnitelkaa yhdessä viikon ruokalista. Voidaan valita ruokia muutamasta vaihtoehdosta: syödäänkö maanantaina makaronilaatikkaa vai lihakeittoa, tiistaina kesäkeittoa vai lasagnea?*

✂️ *Piirtäkää tai leikatkaa lehdistä ruokien kuvat, ja säilyttäkää lista.*

“Maanantaina makkarat tehtiin, tiistaina tikut vuoltiin, keskiviikkona keitto keitettiin, torstaina tupaan kannettiin, perjantaina perheelle annettiin, lauantaina liemi latkittiin, sunnuntaina suu pyyhittiin.”






Suositus 3: Valinnat ja päätökset

ILON PILKKAHDUKSIA

Kesto: pitkin viikkoa • Välineet: kynä ja paperia/kamera

Arjen ilojen ei tarvitse olla suuria voidakseen valaista päivää.

  *Mitkä asiat ovat ikäihmisen mielestä rentouttavia ja iloa tuottavia arjen keskellä? Nauttiiko hän lehden selailusta, valokuvien katselusta, pienestä kävelystä pihalla, makeasta herkusta kahvin kanssa, hyvän-tuoksuisen kasvovoiteen laittamisesta? Koettakaa mahduttaa viikon jokaiseen päivään jokin tällainen ilon ja rentoutuksen hetki.*


 *Voitte kirjoittaa hetket ylös tai ottaa valokuvia niistä ja palata niihin myöhemmin.*




PÄIVÄPALAPELI

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia

**Joskus arki sujuu, mutta joskus osaset
hiertävät eivätkä osu kohdalleen.**

 Kirjoittakaa paperille arkipäivään kuuluvat asiat: aamupala, lounas, päivällinen, ulkoilu, saunominen, pukeutuminen, lehden luku, kahvin juonti – mitä arkeenne sitten kuuluukaan. Leikatkaa eri osiot irti omiksi lapuikseen.

 Siirrelkää yhdessä paloja ja jutelkaa siitä, mistä hyvä päivä muodostuu? Missä järjestyksessä asiat olisi mukavinta tehdä, mikä tuntuu hankalalta, mikä hauskalta? Voisiko joitain paloja siirrellä? Tekstit voi myös kirjoittaa valmiiksi lapuille.






Suositus 3: Valinnat ja päätökset

MIELIPIDEJANA

Kesto: 15-30 min • Välineet: kynä ja paperia

**Hyvän perhehoitoarjen lähtökohta on, että ikäihminen pystyy vaikuttamaan omaan arkeensa. Mieli-
piteiden ja mieltymysten tunteminen auttaa mielekkään arjen suunnittelussa.**

   **Käykää keskustelua mielipidejanan avulla.** Piirtäkää paperille jana, jonka toisessa päässä on "Täysin samaa mieltä", ja toisessa päässä "Täysin eri mieltä". Tehtävänä on esittää väittämiä. Väittämät voivat liittyä arkeen, tai vaikkapa ajankohtaisiin uutisiin. Ikäihminen näyttää, mihin kohtaa janalla asettuu. Lopuksi voidaan keskustella siitä, minkä perusteella valitsi sen paikan, minkä valitsi.

Esimerkkiväittämiä: "saunominen kuuluu arkeen", "tunnen oloni virkeäksi" jne.



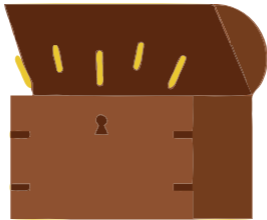
Suositus 3: Valinnat ja päätökset

HYVIEN ASIOIDEN PURKKI

Kesto: muokattavissa • Välineet: kynä ja paperia

Kerätkää purkkiin tai rasiaan asioita, jotka tekevät arjesta hyvän.

☞ *Lukekaa purkin sisältö tasaisin väliajoin ja keskustelkaa, onko näitä asioita arjessa.*



Suositus 3: Valinnat ja päätökset

ELÄMÄN ISOIN PÄÄTÖS

Kesto: 5-15 min • Välineet: ei tarvita

Mikä tai mitkä ovat olleet teidän elämänne isoimmat päätökset?

🗨️ *Keskustelkaa, miltä päätöksen tekeminen on tuntunut ja miten ne ovat vaikuttaneet elämäänne.*





Suositus 3: Valinnat ja päätökset

TOIVE

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia

Keskustelkaa siitä, mitä ikäihminen haluaisi tehdä, nähdä tai kokea.

  *Valitkaa yksi asia ja kirjoittakaa se ylös jääkaapin oveen. Toteuttakaa tämä seuraavalla viikolla. Kun toive on toteutettu, kirjoittakaa ylös uusi toive.*




Suositus 3: Valinnat ja päätökset

TARINA VALINNAN TEKEMISESTÄ

Kesto: 15-30 min • Välineet: kynä ja paperia

Arkisten valintojen tekemiseen voi rohkaita ja niistä voi keskustella tarinan avulla.

 *Auta apukysymyksillä ja kirjaa, millainen tarinasta muotoutuu. Aloittaja voi valita aiheen, josta tarina aloitetaan. Lopuksi keskustellaan yhdessä, millainen merkitys kullekin on sillä, että saa tehdä jokapäiväisiä valintoja ja päätöksiä.*

- 1) Eräänä aamuna päätin, että...
- 2) Siitä seurasi, että...
- 3) Siitä seurasi vielä sekin, että...
- 4) Lopulta...
- 5) Tällä tarinalla oli onnellinen loppu, koska...
- 6) Tämän tarinan opetus oli...




Suositus 3: Valinnat ja päätökset



KARTOITUSTA

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia

Piirtäkää kartta/pohjapiirros talosta, jossa asutte.

 *Jutelkaa piirtäessänne talosta; mihin sijoittuu ikäihmisen huone, missä kulkevat portaat, minne päin on keittiö? Merkitkää taloon tärkeitä ja mukavia paikkoja ja asioita: tässä juodaan aamukahvia, tässä puetaan takki päälle, täällä luetaan kirjoja, tähän paistaa ilta-aurinko. Kartta kannattaa säilyttää.*





Suositus 4: Ympäristön mahdollisuudet

VUODENAIKOJEN TUOKSUT

Kesto: 15 min • Välineet: ulkoilumahdollisuus

Lähiympäristö tarjoaa paljon aistittavaa ja nautittavaa.

 *Lähtekää kävelylle tai vaikka käväisemään pihapiirissä, kuisti tai parvekekin riittää. Pysähtykää ja sulkekaa silmät. **Haistelkaa, tunnustelkaa ja kuulostelkaa**, miltä meneillään oleva vuodenaika tuoksuu, kuulostaa ja tuntuu.*


 *Tuoksuvatko vaahteranlehdet, lumisade, hiirenkorvat tai asfaltti? Kuuluuko lintujen, autojen tai tuulen ääntä? Miltä tuntuu tuuli iholla tai pakkasen sormissa? Mitkä aistimukset ovat miellyttäviä, mitkä epämiellyttäviä? Tuntemuksia voi sanallistaa, mutta ei tarvitse, pelkkä aistiminen riittää.*




PIENI PALA LUONTOA

Kesto: 5-15 min • Välineet: ulkoa löytyvät asiat

Silloinkin kun ollaan sisällä, mukana voi olla pieni pala ulkomaailmaa.

 *Tuo sisälle ulkoa jotain vuodenaikaan liittyvää: vaahteranlehtiä, leikattua ruohoa, lumipallo, kukkia.*

 *Miltä ne tuoksuvat, kuulostavat, tuntuvat sormissa, mitä ne tuovat mieleen? Ovatko aistimukset miellyttäviä vai epämiellyttäviä?*






Suositus 4: Ympäristön mahdollisuudet

ARJEN KARTTA

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä/maaleja ja paperia

Kartoittaa voi paitsi taloa sisältä, myös ulkona olevaa lähiympäristöä.

 *Piirtäkää (isolle tai pienelle paperille, luonnostellen kuulakärkikynällä tai vaikka huolella öljyväreillä) pihan tai lähiympäristön kartta. Merkitkää kartalle teille tärkeitä asioita: maisemia, puita, kiviä, kukkia, tai mitä tahansa kiinnostavaa.*


  *Ottakaa kartta mukaan ulos seuraavalla kerralla ja seuratkaa sitä: löydätkö tutut asiat, onko jokin muuttunut, nouseeko esiin jotain uutta? Täydentäkää karttaa.*




PIHAN ÄÄNET

Kesto: vaihtelee • Välineet: ulkoilumahdollisuus

Jos muut aistit ovat poissa käytöstä, yksi aisti vahvistuu.

 *Lähtiessänne ulos, sulkekaa välillä silmät ja kuunnelkaa pihan äänimaisemaa.*

 *Missä kohtaa kuuluu linnun laulua, missä autojen ääntä, missä askelia, lasten ääniä tai hiekan rapinaa? Mitä äänet tuovat mieleen? Mitkä ovat mieluisia, mitkä epämieluisia, mitkä kovia, mitkä hiljaisia? Kuuluuko tänään eri ääniä kuin eilen?*



LEIKKISÄSTI

Kesto: 15 min • Välineet: ei tarvita

Kaikissa meissä asuu lapsi.

🗨️ *Kun käytte pihalla ja tai kävelette leikki-
puiston ohi, miettikää vanhoja leikkejä.
Millaisia leikkejä olette leikkineet, millaisia
leikkejä tiedätte? Oletteko leikkineet joitain
samoja leikkejä? Jos perheessä tai lähipiiris-
sä on lapsia, voitte kysellä, mitä leikkejä he
leikkivät.*

Vanhoja leikkejä: Tervapata, Suolanpunnitus,
Puujalat, Kepin yli hyppely, Ruutuhyppely,
Polttopallo, 10 tikkua laudalla, Viimeinen pari
uunista ulos



KOSKETA TILASSA

Kesto: 15-30 min • Välineet: ei tarvita

Tämän harjoituksen tarkoitus on havainnoida ympäristöä. Harjoitusta voidaan tehdä sekä sisällä että ulkona.

🗨️ ✋ *Ohjeista katselemaan ympärille ja koskettamaan sellaista esinettä, mikä sopii adjektiiviin.*

Esimerkiksi: *”Kosketa jotakin... (pientä, kaunista, mitä et ole huomannut aiemmin, kiinnostavaa...)”.*



Suositus 4: Ympäristön mahdollisuudet

YHTEINEN ÄÄNIMAISEMA

Kesto: 15-30 min • Välineet: ei tarvita

Äänimaiseman luominen yhdessä vaatii jokaiselta hieman heittäytymistä! Ideana on tuottaa suulla ja keholla ääniä, joista syntyy yhteinen äänimaisema.

🗨️ *Aloitetaan päättämällä, minkälainen maisema halutaan luoda. Halutaanko tänään mennä aurinkorannalle tai ehkäpä metsään? Millaisia ääniä kuuluu kaupungissa? Entä viidakossa? Miltä saunassa kuulostaa? Valitaan maisema, jonne halutaan sukeltaa. Tuntemuksia voi sanallistaa, mutta ei tarvitse, pelkkä aistiminen riittää.*

👏 *Suljetaan silmät, ja aletaan luomaan yhteistä äänimaisemaa. Ääniä voi tehdä suulla ja koko keholla, vaikka taputtaen tai koputtaen sormilla pöytää.*

🗨️ *Lopuksi voidaan keskustella, miltä äänimaiseman tekeminen tuntui.*



UUSIA NÄKÖKULMIA

Kesto: 5-15 min • Välineet: ei tarvita

Kävelkää tilassa johonkin paikkaan, jossa ette ole koskaan aiemmin olleet.

👁️ *Keskittykää vain tarkastelemaan huonetta uudesta näkökulmasta.*

🗨️ *Mitä näette, kuulette, tunnette? Löydätekö ehkä uuden lempipaikan?*

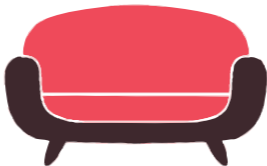


LEMPIPAIKKA

Kesto: 5-15 min • Välineet: ei tarvita

Esitelkää toisillenne oma lempipaikkanne.

🗨️ *Kertokaa miksi tykkäätte juuri tästä paikasta. Mitä värejä ja materiaaleja paikasta löytyy, kantautuuko sinne jotain ääniä, vai onko ihan hiljaista? Onko valoisaa vai pimeää? Mitä kaikkea teette lempipaikkassanne?*



Suositus 4: Ympäristön mahdollisuudet

40/50



JUHLIT AAN

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia, juhlista muistuttavia tai niiden valmisteluun tarvittavia asioita

Arkeen tarvitaan myös juhlahetkiä.

🗨️ *Millainen on hyvä juhla? Ovatko parhaita pääsiäispöydän tarjoilut vai lahjat syntymäpäivänä? Keitä haluaisitte kutsua joulupöytään?*

✋ ✎ ✂️ **Suunnitelkaa oma juhla:** kirjoittakaa juhla muistiin, lisätkää mukaan vaikka lautasliina, kutsukortti, laulun nuotit tai muuta sopivaa. Tehkää juhla valmisteluja: leipokaa pipareita, askarrelkaa kutsukortteja, kerätkää kukkakimppu, laittakaa rullakampausta hiuksiin...



KOTI

Kesto: alle 15 min • Välineet: kynä ja paperia

Kaiken keskiössä on koti.

🗨️ *Mitä koti teille tarkoittaa? Mikä kodissa on tärkeää, mistä asioista koti muodostuu?*

✎️ 🗨️ *Täydentäkää yhdessä teksti ja lukekaa se sitten:*

Koti on paikka jossa _____

Kodissa tärkeää on _____

Koti tuoksuu _____

Koti tuntuu _____


Kotona saa _____




YHDESSÄ

Kesto: vaihtelee • Välineet: ei tarvita

Jokaisessa perheessä on omat tapansa tehdä asioita.

 *Listatkaa asioita, joita teette yhdessä, kahdestaan tai perheenä, kuten ruokailu, ulkoilu, ruuanlaitto, siivoaminen, tv:n katselu.*

 *Mitkä näistä ovat mielestänne mukavia toimia, mitkä ikäviä? Kuka päättää, mitä tehdään? Miettikää roolejanne arjen toiminnoissa: kuka istuu aina sohvan nurkassa, kuka pitää kädessä kaukosäädintä? Kuka imuroi, kuka tamppaa matot, kuka valittaa sotkusta? Kuka haluaa ulkoilla sateella ja kuka olisi mieluummin aina sisällä? **Voitte lisätä näitä huomioita myös tekemäänne kodin karttaan (kortti 31).***



YSTÄVYYYS

Kesto: vaihtelee • Välineet: ei tarvita

Ystävät kannattelevat meitä.

🗨️ *Muistatteko loruja, runoja tai sanontoja, jotka liittyvät ystävyteen? Mitä niissä sanotaan ystäväistä? Millaisia teidän mielestänne ovat hyvät ystävät? Mitä ystävän kanssa voi tehdä? Millaisessa tilanteessa ystävä on ollut teille korvaamaton?*

✍️ *Kirjoittakaa näitä loruja ja huomioita muistiin.*

*“Sua muistan talven kylmällä,
kun lunta tuiskuttelee.
Sua muistan kesän hetkellä,
kun leivo lauleskelee.”*



YSTÄVÄKIRJA

Kesto: vaihtelee • Välineet: kynä ja paperia

**Täyttäkää kaikista perheenjäsenistä
ystäväkirjan sivu:**

Nimi _____

Ikä _____

Lempinimi _____

Lempiruoka _____

Pitää _____

Ei pidä _____

Toivoo _____

Tärkein muisto _____



VIIRINAUHA

Kesto: muokattavissa • Välineet: kangasta/paperia, liimaa ja narua, omaan elämään liittyviä kuvia/esineitä

Luodaan yhteishenkeä tekemällä yhteisen viirinauha

✂ *Viireihin liimataan kuvia ja esineitä, jotka liittyvät jollain lailla omaan elämään.*

✎ *Valmis viirinauha voidaan ripustaa seinälle tai kattoon.*



KAHVIKONSERTTI

Kesto: 5-15 min • Välineet: musiikkisoitin

Valitkaa yhdessä kahvihetkenne musiikki.

☞ *Mikä sopii juuri tähän päivään? Onko tunnelma hidas ja rauhallinen vai sopisiko tähän hetkeen jokin menevämpi?*



Suositus 5: Yhdessä

HYVIEN HETKIEN PURKKI

Kesto: muokattavissa • Välineet: kynä ja paperia

Kerätkää purkkiin tai rasiaan yhdessä kokemianne hyviä hetkiä.

🗨️ *Lukekaa hetkiä silloin tällöin muistin virkistykseksi.*



Suositus 5: Yhdessä

ELOKUVAILTA

Kesto: muokattavissa • Välineet: televisio/tietokone

Suunnitelkaa yhteinen elokuvailta!

🗨️ ✋ *Päätäkää elokuva, jonka katsotte, ja herkut, jotka ostetaan ja valmistetaan.*



Suositus 5: Yhdessä

TOISTEN AUTTAMINEN

Kesto: 15+ min • Välineet: ei tarvita

Miettikää yhdessä, missä voitte olla toisillenne avuksi.

🗨️ *Onko esimerkiksi joku hyvä kuuntelija, tärkeistä asioista muistuttaja, muiden kannustaja tai lohduttaja? Keksikää lisää ja löytäkää jokaisen vahvuus.*



Suositus 5: Yhdessä

50/50