



**Tukea
vanhemmuuteen ja
turvallisia aikuisia
lasten elämään.**



LASTEN JA
NUORTEN
KESKUS

Sisällys

Lukijalle.....	3
Meidän luokan syntytarina ja tarkoitus	5
Toiminnan ydin – Meidän luokan taustaa ja tavoitteita.....	7
Toiminta ponnistaa opetussuunnitelmasta.....	7
Toimintamallin keskeiset periaatteet.....	9
Kohti toteutusta – toimintamallin vaiheet	10
Yhdessä onnistuen – roolit ja vastuut.....	11
Kohti vahvempaa yhteisöä: vertaisuus ja ryhmäytyminen.....	14
Mistä Meidän luokka -toiminta rakentuu? Tärkeimmät teemat ja aiheet	16
Tunnetaidot.....	17
Sosioemotionaalinen osaaminen	17
Stressinhallinta.....	17
Tietoisuustaidot, rauhoittuminen ja keskittyminen.....	17
Ongelmanratkaisu	17
Positiiviset ajattelumallit	17
Hyvä arki	17
Oppilaiden vertaissuhteet.....	17
Alueellisesta erityisluonteesta nousevat tarpeet.....	18
Esimerkki: Kun ei ole kokemusta ja tietoa suomalaisesta koulusta.....	18
Vanhemmuuden tukemista kulttuurisensitiivisellä otteella	18
Käytännön vinkkejä ja esimerkkejä.....	21
Ensimmäinen kerta “Syysjuhlat” ja aloitus	21
Perhepuhetta – yhdessä kohti parempaa vuorovaikutusta	22
Perhe ja vanhemmuus – arjen sydän	26
Itsensä ja toisten ymmärtämisen merkitys vuorovaikutuksessa	29
Mallin hyötyjen arviointi ja mittaaminen	31

Tekijät:

TEKSTI Hanna Rajalin

KUVAT Hanna Rajalin, Freepik

TAITTO Sari-Marika Durchman

Lukijalle

Tervetuloa tutustumaan Meidän luokka -toimintaan!

Lapsen kasvu ja hyvinvointi rakentuvat turvallisten aikuisten ja vahvan yhteisön ympärille. Meidän luokka -toiminta tuo vanhemmat yhteen, vahvistaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä sekä luo pohjaa lasten turvallisuuden tunteelle ja yhteisöllisyydelle.

Tämä opas tarjoaa kattavan kuvauksen Meidän luokka -toimintamallista, sen taustasta ja käytännön toteutuksesta. Sen avulla toimintaa voidaan käynnistää ja mukauttaa paikallisiin tarpeisiin. Tavoitteena on luoda pitkäjänteinen ja ennaltaehkäisevä tukimuoto, joka tuo vanhemmat osaksi kouluyhteisöä ja tarjoaa tilaa vertaistuelle, yhteisöllisyydelle ja yhdessä tekemiselle.

Toivomme, että tämä opas inspiroi ja antaa konkreettisia keinoja yhteisöllisyyden vahvistamiseen kouluissa ja perheiden arjessa. Yhdessä voimme rakentaa turvallista ja myönteistä kasvuympäristöä lapsillemme.



Hanna Rajalin

suunnittelija
vanhemmuuden tuki ja perhetoiminta
Lasten ja nuorten keskus



A woman with dark hair in a bun, wearing a grey sweater, is smiling and hugging three children. The children are of diverse backgrounds: a girl with blonde hair in a white shirt and red dress, a girl with blonde hair in a red and black plaid shirt, and a boy with curly hair in a denim jacket. They are all smiling and looking at each other. The background shows a classroom with a green chalkboard and colorful posters, including one with a blue whale and the word 'HAVE' and another with a rainbow and the word 'WAVE'.

"Kun koulu,
perheet ja yhteisö
yhdistävät voimansa,
lasten ja nuorten arki
muuttuu turvalli-
semmaksi."

Meidän luokan syntytarina ja tarkoitus

Mistä kaikki alkoi?

Meidän luokka -toiminta käynnistyi syksyllä 2023 Vantaalla osana Hyvän arjen rakentajat -ohjelmaa. Kehittämistyöstä ja pilotoinnista vastasivat Lasten ja nuorten keskus ry:n ja Aseman lapset ry:n Hyvän arjen rakentajat -ohjelman työntekijät Hanna Rajalin ja Sanna Asikainen.

Hyvän arjen rakentajat -ohjelmassa (2022-2025) rakennetaan elävää ja yhteisöllistä Havukoskea yhdessä siellä asuvien kanssa. Ohjelmassa luodaan turvallisempaa arkea lapsille, nuorille ja ikääntyville. Ohjelma tuottaa kohderyhmille oikea-aikaisia palveluja. Tavoitteen saavuttamiseksi järjestöt toimivat yhteistyössä kaupungin ja hyvinvointialueen kanssa. Ohjelman järjestötoimijoiden ja julkisen puolen välisen yhteistyön odotetaan tehostavan palveluita. Tämän toteutuessa käytetyistä euroista saadaan enemmän irti.

Meidän luokka -toimintamalli syntyi uudenlaisen ennaltaehkäisevän perhetukimuodon tarpeeseen. Havaintojen ja kokemuksemme mukaan pienten lasten vanhemmille on laajasti vanhemmuuden tuen erilaisia palveluita. Vanhemmille järjestetään ryhmiä ja erilaista vertaistoimintaa perhekeskuksiin. Kouluikäisten lasten vanhempien ryhmämuotoinen toiminta on kuitenkin melko vähäistä, ja heille vertaisuuteen perustuvat ryhmät ovat tyypillisesti koottu jonkin rajatun tai erityisen teeman ympärille. Lasten harrastukset kokoavat aktiiviset vanhemmat ja lapset harrastuksiin, mutta näiden ulkopuolelle jää liian iso osa perheistä.

Koulusta kuultua

Keskusteluissa koulun henkilöstön – opettajien, rehtorien ja kuraattoreiden kanssa nousee esiin se, että yhteistyö vanhempien kanssa koettiin

jonkin verran kuormittavaksi, mutta samalla osa-alueeksi, jota haluttiin vahvistaa. Opettajan työ ja luokan hallinta vievät suurimman osan opettajan resursseista. Vanhempien kanssa tehtävään työhön ei tunnu jäävän riittävästi, eikä siihen ole keinoja eikä voimavaroja. Kodin ja vanhempien merkitys tunnistetaan oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun ja oppimisen perustana.

Koulussa toteutettavat tukitoimet tai interventiot ovat usein lyhytaikaisia, yksittäisiin tilanteisiin tai hetkiin keskittyviä toimenpiteitä. Ne voivat kohdistua tiettyyn ongelmaan tai tarpeeseen hetkellisesti, mutta eivät välttämättä ole osa pitkäkestoista, jatkuvaa tukea tai laajempaa suunnitelmallista toimintaa. Pistemäisyys voi johtaa siihen, että interventioiden vaikutus jää rajalliseksi, koska ne eivät välttämättä huomioi oppilaan pitkäaikaista kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vanhempia kohdataan vuosittaisissa vanhempainilloissa ja keskusteluissa. Kasvatuskeskustelut käydään usein erilaisten ongelmien ympärillä. Kasvatuskeskustelut käydään usein erilaisten ongelmien ympärillä. Vanhempien kasvatustehtävän tukeminen jää usein lyhytkestoiseksi. Vanhemmuuden tukeminen kokonaisvaltaisesti ei tunnu oikein kuuluvan kenenkään työpöydälle. Perheiden kanssa tehtävä ennaltaehkäisevä työ ja -toiminta on vähäistä. Meidän luokka -toiminta on pitkäaikainen, ennaltaehkäisevä koulutyötä palveleva kokonaisuus.

Huolestuttavia lukuja pilottialueelta

Tulevaisuuden haasteet Pohjolassa -tutkimusohjelmassa (2021–2027) Havukosken alueen asukkaiden luottamus kouluun on vain 50 %, kun keskimäärin Suomessa se on 71 %. Keskimääräinen luku on ollut Suomessa laskussa, mutta Havukosken luku on tätä merkittävästi alempi.



Meidän luokka -toimintamalli on kehitetty alueella, jossa myös useat muut mittarit laittavat käärimään hihat paremman tulevaisuuden eteen. Alueelle on ominaista suuri muunkielisten kotivanhempien osuus, korkeat pienituloisuus- ja työttömyysasteet sekä matala koulutustaso.

Luottamus on kulmakivi

Vanhemmuuden tuen kehittämisen kulmakiveksi muodostui luottamuksen rakentaminen alueen vanhempien ja toimijoiden kesken. Luottamuksen rakentaminen alueella ei käynyt nopeasti, se otti aikaa ja vahvistui jalkautumisissa ja kohtaamisissa. Luottamuksen vahvistuminen vaikuttaa koko yhteisön toimintaan ja hyvinvointiin monella tavoin. Luottamus parantaa vuorovaikutusta, yhteistyötä ja jokaisen yksilön osallisuuden tunnetta. Kun luottamus lähti kasvamaan yhteisössä, se loi turvallisuuden ja arvostuksen tunteen, mikä mahdollisti avoimemman ja rehellisemmän kommunikaation. Toiminnan käynnistäminen vaati luottamuksen ja yhteisen tavoitetilan löytymistä myös koulun kanssa.

Meidän luokka -toiminta päätettiin käynnistää ja pilotoida aluksi yhden luokan kanssa. Luokka oli peruskoulun ensimmäinen luokka, jonka kanssa toiminta on edelleen käynnissä. Pilottiluokka valikoitui Havukosken alueelta Kytöpuiston koulusta. Tavoitteena oli luoda koululuokasta ja sen perheistä koostuva yhteisö, joka tuntee toisensa ja kykenee luomaan yhteyksiä myös koulun ulkopuolella. Lähtökohtana oli vanhempien tutustuttaminen toisiinsa, luottamuksen syntyminen ja ajankohtaisten asioiden käsittely yhdessä keskustellen ja toiminnallisuutta hyödyntäen. Pilotoinnin kuluessa toimintaa muokattiin ja kehitettiin.

Syksyllä 2024 toiminta käynnistyi kaikilla aloittavilla ensimmäisillä luokilla ja Rekolan seurakunta lähti työpariksi Lasten ja nuorten keskuksen työntekijälle. Uutena toimintana käynnistettiin vastaava pilotointi myös alueen seitsemänsien luokkien kanssa.

Iloa merkitykselliseen työhön!

Hanna Rajalin

Toiminnan ydin – taustaa ja tavoitteita

Yhteisön merkitys korostuu tässä ajassa. Meidän luokka -toiminnan missio on ***”Luokan vanhempia ryhmäyttämällä ja vanhempien yhteisöä rakentamalla lasten koettu turvallisuuden tunne vahvistuu.”***

Yhteisö tarjoaa lapsiperheille arvokasta tukea, turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapsiperheille yhteisö voi tarkoittaa verkostoa, johon kuuluvat perhe, ystävät, naapurit ja esimerkiksi koulu- tai päiväkotiyhteisö. Niiden avulla perheet voivat jakaa arjen haasteita ja iloja sekä oppia toisiltaan.

Yhteisö tukee myös lasten kasvua tarjoamalla roolimalleja, turvallisia sosiaalisia suhteita ja mahdollisuuden kokea itsensä osaksi laajempaa kokonaisuutta. Toimiva yhteisö voi olla suuri voimavara lapsiperheille, vähentää vanhempien kokemaa kuormitusta, yksinäisyyttä ja parantaa sekä lasten että vanhempien hyvinvointia. Meidän luokka -toiminnan tavoitteena on rakentaa turvallinen yhteisö.

Aikuisten tuntiessa toisensa he voivat tukea toisiaan kasvatustehtävässä, auttaa lapsia ystävyyssuhteiden haasteissa, olla osaltaan vaikuttamassa siihen, että kukaan ei jäisi yksin ja kiusaaminen saataisiin kuriin heti alkumetreillä.

Toiminta ponnistaa opetussuunnitelmasta

Kodin ja koulun yhteistyötä pidetään perusopetuksen opetussuunnitelmassa tärkeänä keinona, joka edistää paitsi oppilaan akateemista menestystä myös hänen sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointiaan. Meidän luokka -toiminnassa pyritään vahvistamaan ja osaltaan tukemaan koulun ja kodin yhteistyötä. Yhteistyöhön tar-

vitaan molemminpuolista luottamusta ja sen rakentaminen vaatii aikaa ja tekoja. **Meidän luokka -toiminta voi osaltaan olla vahvistamassa opetussuunnitelman tavoitteita toimimalla kodin ja koulun rajapinnassa. Toiminta voi parhaimmillaan tukea koulun ja kodin yhteistyötä.**

Opetussuunnitelma edellyttää koululta säännöllistä tiedottamista ja keskustelua vanhempien kanssa. Tämä voi opetussuunnitelman mukaisesti sisältää vanhempainiltoja, tapaamisia, sähköisiä viestejä sekä muita tapoja, joilla vanhemmat saavat tietoa koulun arjesta ja toiminnasta sekä oppilaan kehityksestä. Vanhempia kannustetaan osallistumaan koulun toimintaan, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi vanhempaintoimikunnassa toimimista tai koulun tilaisuuksiin ja projekteihin osallistumista. Tällä tavoin koulu ja vanhemmat voivat rakentaa yhteisöllisyyttä ja parantaa vuorovaikutusta. Meidän luokka -toiminnan puitteissa järjestäjän on luontevaa olla mukana koulun vanhempainilloissa ja esimerkiksi kodin ja koulun päivissä. Meidän luokka -toiminta kannustaa vanhempia toimimaan kouluyhteisön eteen, joka voi näkyä esim. aktiivisuutena vanhempainyhdistyksessä.



A woman with dark hair tied in a bun is smiling and holding a grey cup. She is wearing a grey cardigan over a dark top. In the foreground, the back of a person with glasses and a red sweater is visible. The background is a teal wall with a lamp.

"Kun
vanhemmat
löytävät toisensa,
lapset saavat
ympärilleen
tukea antavan
yhteisön"

Toimintamallin keskeiset periaatteet

Meidän luokka -toiminta rakentuu muutaman tärkeän periaatteen varaan. Meidän luokka -toiminta rakentaa pitkäkestoisen ja avoimen yhteistyön perustan, jossa vanhemmat ryhmäytyvät, luottamus kasvaa ja yhteisöllisyys vahvistuu. Tavoitteena on luoda ympäristö, jossa jokainen lapsi ja perhe tuntee kuuluvansa yhteiseen, turvalliseen ja kannustavaan yhteisöön.

Vanhempien keskinäinen ryhmäytyminen

- Toiminta tarjoaa vanhemmille mahdollisuuksia tutustua toisiinsa syvemmin ja luoda keskinäisiä suhteita, jotka tukevat koko luokan yhteishenkeä.

Osallisuus

- Vanhemmat ja lapset osallistuvat aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, mikä vahvistaa luokan yhteishenkeä, edistää vastuullisuutta ja antaa tilaa jokaisen näkökulmalle.

Yhteisöllisyyden tukeminen

- Jokainen vanhempi on osa yhteistä kokonaisuutta, jossa tuetaan niin lapsia kuin toisia vanhempia. Yhteisöllisyys tuo turvaa ja iloa sekä lapsille että aikuisille.

Luottamuksen rakentaminen

- Kun vanhemmat ja ohjaajat oppivat luottamaan toisiinsa, syntyy avoin ilmapiiri, jossa on helppo puhua asioista ja löytää ratkaisuja haasteisiin. Tämä voi vaikuttaa positiivisesti myös kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön.

Avoin viestintä ja yhteistyö

- Toimiva tiedonkulku ja avoimet keskustelut luovat selkeyttä ja vähentävät väärinymmärryksiä. Yhdessä tehty päätöksenteko sitouttaa kaikkia osapuolia.

Pitkäkestoisuus korostuu vrt. muutaman kerran kurssimuotoinen toiminta

- Toiminta ei rajoitu yksittäisiin tapaamisiin tai lyhyisiin kursseihin, vaan se rakentaa pidemmän aikavälin yhteistyötä, jossa luottamus ja yhteisöllisyys syvenevät ajan myötä.

Meidän luokka -toiminta on matka, jossa luodaan kestävä ja avoin yhteisö. Yhdessä vanhemmat, koulun henkilökunta ja lapset muodostavat perustan, joka tukee lasten hyvinvointia ja koko luokan yhteishenkeä.





"Meidän luokka-
toiminnan keskei-
nen ajatus on tukea
koulutyötä."

Yhdessä onnistuen – roolit ja vastuut

Toiminnan järjestäjän rooli

Meidän luokka -toiminnan järjestäjänä voi toimia kolmannen sektorin tai seurakunnan työntekijät, joilla on osaamista perheiden ja koulujen kanssa tehtävästä työstä. Järjestäjänä voi toimia myös kaupungin tai hyvinvointialueen työntekijät, esimerkiksi perheohjaajat, koulutyöntekijät ja monikulttuuriset ohjaajat.

Järjestäjä kantaa Meidän luokka -toiminnasta vastuun. Järjestäjän vastuulla on toiminnan käynnistäminen, toteuttaminen, seuranta, viestiminen, kehittäminen ja vakuutukset sekä muut välttämättömät toimet. Toiminnan järjestäjän vastuulla on tiedottaa koulun henkilökuntaa ja vanhempia toiminnasta. Järjestäjä vastaa yhteydenpidosta. Järjestäjä mahdollistaa myöhemmin vastuuvanhemman toiminnan ja tukee vanhempaa eteen tulevilla kysymyksillä ja käytännön toiminnassa. Järjestäjä kannustaa ja kiittää vastuuvanhempaa säännöllisesti.

Koulun henkilökunnan rooli

Meidän luokka -toiminnan keskeinen ajatus on tukea koulutyötä. Opettajien toiveiden ja resursien mukaan voidaan yhteistyötä tehdä hyvinkin tiiviisti tai vähimmillään lukukauden alussa ja päättyessä. Toimintaa ei tule rakentaa niin, että se kuormittaa koulun henkilökuntaa ja tästä yhteistyöstä on tärkeää sopia ja keskustella tarkoin toiminnan aluksi.

Vanhempien/ vastuuvanhemman rooli

Noin 2-3 toimintavuoden jälkeen voi vastuuvanhempi ottaa Meidän luokka -toiminnan vastuulle. Työntekijä siirtyy taustalle ja vastuuvanhempi tai -vanhemmat ottavat vetovastuun. He huolehtivat toiminnan jatkuvuudesta kutsumalla luokan koolle, avaamalla ja sulkemalla tilat sekä koordinoimalla esimerkiksi iltapalan valmistamista. Kaikki vanhemmat osallistuvat toiminnan sisältöjen suunnitteluun ja tavoitteena on, että tapaamiset kehittyvät niin, että perheet voivat itsenäisesti toteuttaa niitä. Työntekijän rooli on olla mahdollistajana ja tukea vastuunkantajia.

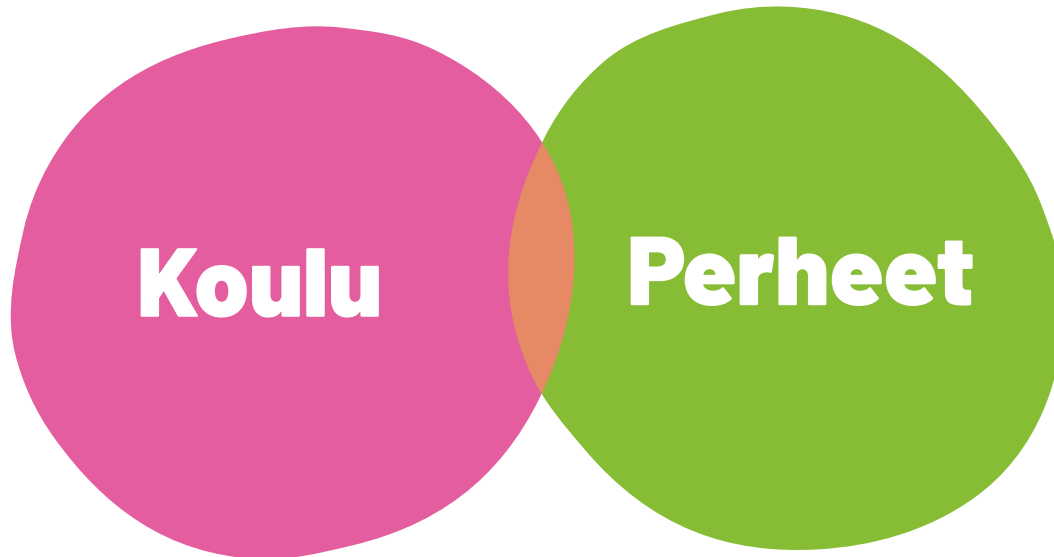


Kohti toteutusta – toimintamallin vaiheet

Tässä osiossa kuvataan, kuinka Meidän luokka -toiminta
toteutetaan vaiheittain



TOTEUTTAJA



Valmisteluvaihe

- esittely koulun johdolle ja toiminnan aloittamisesta päättäminen
- vierailu tulevien ekaluokkien vanhempainillassa, alkuinfo keväällä
- vanhempien ensitapaaminen ja käynnistäminen syksyllä

Vanhempien ryhmäytyminen

- ensimmäiset ryhmätapaamiset
- ryhmäytystapahtumat ja yhteiset aktiviteetit

Vanhempien yhteisön rakentaminen

- säännölliset tapaamiset ja viestintäkanavat (esim. WhatsApp-ryhmät)
- osallistaminen keskiössä

Yhteiset projektit ja tavoitteet

- vastuuvanhemmat toteuttamaan toimintaa
- vastuun jakaminen ja toiminnan mahdollistaminen ilman työntekijän isoa roolia esim. 3 luokasta lähtien
- tuki vastuuvanhemmille ja yhteistyön muodoista päättäminen

Seuranta

- seuranta ja kyselyt kaksi kertaa lukukaudessa, vanhemmat ja lapset.
- palautteen jatkuva kerääminen vanhemmilta ja lapsilta toiminnan aikana
- säännölliset palautekeskustelut koulun henkilökunnan kanssa

Kohti vahvempaa yhteisöä: vertaisuus ja ryhmäytyminen

"Hyvä
yhteistyö vanhem-
pien välillä lisää
yhteenkuuluvuuden
tunnetta."



Ideoita ryhmäytymiseen

www.varinautit.fi/tutustumistehtavat/

<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2022/09/Mahis-harjoituspankki.pdf>

ryhmarenki.fi/tutustuminen-ryhmassa/

Toiminta lähtee liikkeelle ryhmäytymisestä. Ryhmäytymisen kesto voi vaihdella ryhmän erityispiirteiden takia voimakkaasti. Ryhmäytymistä on arvioitava säännöllisesti. Ryhmäytymisen tila vaikuttaa siihen minkälaista toimintaa kannattaa toteuttaa. Ryhmäyttämiseen on olemassa paljon hyvää valmista materiaalia, jota kannattaa soveltaen hyödyntää omaan Meidän luokka -ryhmään pitkin matkaa.

Kun ryhmäytyminen etenee, rohkaistuvat vanhemmat jakamaan kokemuksiaan sekä ottamaan vastaan tukea ja neuvoja toisiltaan. Tämä voi helpottaa lasten koulutyötä ja auttaa selviytymään arjen haasteista. Kun vanhemmat tuntevat toisensa, he ovat usein myös aktiivisempia ja sitoutuneempia koulun ja opettajan kanssa tehtävään yhteistyöhön, mikä osaltaan tukee lasten oppimista, luokan ilmapiiriä ja opettajan työtä.

Hyvä yhteistyö vanhempien välillä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapset hyötyvät, kun heidän perheensä ovat osa turvallista ja yhteisöllistä verkostoa. Luottavaisessa ilmapiirissä kaikki, kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi. Kun yhteenkuuluvuus lisääntyy, parantaa se jo osaltaan hyvinvointia.

Luottamus kannustaa vanhempia jakamaan ajatuksiaan ja huoliaan avoimesti, mikä ehkäisee väärinymmärryksiä ja ristiriitoja. Avointa viestintää ja yhteistyötä pitää rakentaa ja ylläpitää. Näin mahdollistetaan se, että vaikeiden tilanteiden keskellä päästään parempaan yhteistyöhön ja voidaan toimia yhdessä tehokkaammin lapsen parhaaksi.

Meidän luokka -toiminnan tarkoituksena on tarjota perheille pitkäkestoista tukea. Useat toiminnot suunnitellaan kestäväksi vain tietyn ajan, jolloin toiminnan tulokset ja vaikutukset jäävät usein saavuttamatta ja niitä on vaikea arvioida. Parhaimmillaan Meidän luokka -toiminta alkaa ensimmäisellä luokalla ja jatkuu läpi alakoulun. Kun toiminta on tuttua ja vanhempien verkosto

tiivis, on toiminnalla hyvät edellytykset jatkua myös yläkoulussa.

Vertaisryhmä ja luottamuksen periaatteet

Meidän luokka -toiminnassa on tärkeää sopia ja keskustella toimintaperiaatteista, jotka koskevat työskentelyä. Tämä keskustelu voi olla esimerkiksi yhden kokoontumiskerran teema. Periaatteista voi tehdä jonkinlaisen huoneentaulun tai muun tuotoksen joka muistuttaa yhdessä sovitusta ja johon voi viitata toiminnan aikana. *Luottamuksellisuus, avoimuus, keskinäinen hyväksyntä, kunnioitus ja sitoutuminen ovat vertaisryhmän kulmakiviä.*

Luottamuksellisuus ryhmässä tarkoittaa sitä, että asioista, joista ryhmässä puhutaan, ei puhuta muualla. Avoimuus ryhmässä on sitä, että kukin kertoo asioistaan ja tunteistaan oman harkintansa mukaan säilyttäen omat rajansa.

Ryhmässä tulee vallita hyväksyvä ja kunnioitava ilmapiiri. Kaikenlainen tulkinta ja arvostelu ryhmässä on kiellettyä. Hyvää tarkoittavaa neuvomista on tärkeää välttää. Ohjaajan hyväksyvä, kuunteleva ja kunnioittava toimintatapa luo hyvän pohjan ja esimerkin koko ryhmän toimintatavoille. Ohjaajan rooli on osoittaa sanoillaan ja teoillaan, että kaikkien kokemukset ovat aitoja ja totta.

Meidän luokka -toiminta toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla vain jos osallistujat sitoutuvat toimintaan. Ohjaajan on kuitenkin hyvä muistaa, että toiminta on vapaaehtoista.



Toiminnan keskeiset teemat

Meidän luokka -toiminnan keskeiset teemat tukevat koko ryhmää ja niitä pidetään esillä luovasti ja yhdessä tehden. Yhtä tärkeää on luoda yhteisiä, voimaannuttavia kokemuksia. Retket, juhlat ja hassuttelu kuuluvat toiminnan ytimeen, ja kokonaisuutta muovataan mielikuvituksen ja budjetin puitteissa. Pilottiluokan kanssa järjestettiin vuodenkiertoon sopivia tapahtumia sekä luokkaretkiä talvilomalla ja kesän alussa.

Meidän luokka -toimintaan valikoidut teemat ja painotukset tiivistettynä:

Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely ovat keskeisiä taitoja, jotka auttavat lapsia ja aikuisia rakentamaan myönteisiä ihmissuhteita ja käsittelemään arjen haasteita.

Esimerkki: Harjoitellaan tunnetaitoja roolileikkien ja ”miltä minusta tuntuu” -keskustelujen avulla.

Sosioemotionaalinen osaaminen

Kyky ymmärtää omia ja toisten tunteita, kommunikoida paremmin ja luoda kestäviä ihmissuhteita.

Esimerkki: Harjoitellaan empatiaa ja konfliktinratkaisua helpoilla tehtävillä.

Stressinhallinta, tietoisuustaidot, rauhoittuminen ja keskittyminen

Lasten ja perheiden tukeminen stressaavissa tilanteissa opettamalla rentoutumista ja hallinnan tunnetta lisääviä menetelmiä.

Esimerkki: Yhteiset harjoitukset, kuten hengitystekniikat ja ”huoli pois” -hetket.

Ongelmanratkaisu

Lasten kyky ratkoa arjen haasteita rakentavasti ja yhteistyössä muiden kanssa.

Esimerkki: Pelilliset harjoitukset, joissa ratkotaan arjen ongelmia yhdessä.

Positiiviset ajattelumallit

Lapset ja perheet oppivat kehittämään myönteistä ja rakentavaa suhtautumista elämän haasteisiin.

Esimerkki: Kiitollisuusharjoitukset, joissa pohditaan hyviä asioita omassa päivässä.

Hyvä arki

Keskitytään luomaan tasapainoinen ja terve arki, jossa riittävä uni, liikunta, ravinto ja perheen yhteinen aika ovat keskiössä.

Esimerkki: Vanhempien ja lasten yhteinen ”meidän hyvä arki” -suunnitelma.

Oppilaiden vertaissuhteet

Lasten väliset suhteet ovat keskeisiä heidän hyvinvoinnilleen. Toiminnassa tuetaan ystävyyssuhteita ja sekä ehkäistään kiusaamista ja ulkopuolisuuden kokemusta.

Esimerkki: Ystävyystaitojen harjoitukset, kuten toisten kehuminen ja tukeminen. Vanhempien roolikartat lapsen tukemisessa.

Suomalainen koulujärjestelmä (alueellinen tarve)

Vanhemmille tarjotaan selkeää tietoa siitä, miten koulujärjestelmä toimii ja miten he voivat tukea lastensa koulunkäyntiä.

Esimerkki: esitellään koulun arkea, tukipalveluita ja opetuksen periaatteita.

Mitä, missä ja milloin?

Meidän luokka -toiminnassa teemoja sisällytetään yhteisen tekemisen lomaan. Iltoja voi rakentaa niin, että vanhemmille on oma teemallinen hetkensä, jolloin lapset toimivat toisen ohjaajan kanssa tai teemoja käsitellään niin, että sekä lapset että vanhemmat ovat paikalla. Miten vain tämä järjestetään, on teemojen esille tuomisessa tärkeää kuulla osallistujia ja käyttää luovasti ryhmälle sopivia menetelmiä. Osa keskeisistä teemoista voi olla vahvasti alueellisia tai ryhmäkohtaisia.

Opettajan ja alueella toimivien verkostojen kanssa kannattaa miettiä myös alueellisia ilmiöitä, joita olisi hyvä tuoda käsittelyyn Meidän luokka -toiminnassa. Jos ryhmä on monikielinen, on erityisen tärkeää suunnitella, mitä asioita milläkin kerralla otetaan esille ja miten varmistetaan, että kaikki ymmärtävät riittävästi mistä puhutaan. Kuvien käyttäminen, helppojen esimerkkien avulla kertominen sekä vanhempien omat kokemukset ja kysymykset toimivat tällöin punaisena lankana.

Alueellisesta erityisluonteesta nousevat tarpeet

Havukosken alue Vantaalla on hyvin monikulttuurinen. Valtaosa toimintaan osallistuneista perheistä puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea. Tämä on aiheuttanut käytännön järjestelyissä monenlaisia tilanteita sekä järjestelyitä. Toiminnan kehittämisessä on noussut esiin muutamia erityispiirteitä.

Kaikilla vanhemmilla ei ole omakohtaista kokemusta suomalaisesta koulusta. Toiminnan yksi tavoite Havukosken alueella on lisätä vanhempien ymmärrystä suomalaisesta koulujärjestelmästä, jotta he osaavat auttaa ja tukea lasta koulunkäynnissä.

Suomalainen koulujärjestelmä tutuksi

Tämä teema on laaja ja se on hyvä jakaa usealle kerralle. Vanhempien kysymyksiin ja keskusteluun on hyvä varata riittävästi aikaa. Kokonaisuuden voi toteuttaa niin, että lapsille on omaa tekemistä.

Aluksi on hyvä kertoa ja selvittää suomalaisen koulutusjärjestelmän perusasiat. Kerrotaan mm. oikeudesta maksuttomaan esiopetukseen vuotia ennen peruskoulua sekä peruskoulusta, joka kestää 9 vuotta ja on kaikille pakollinen. Oppivelvollisuus jatkuu aina 18 ikävuoteen asti? Perusopetuksemme on kattavaa sisältäen ilmaisen kouluruokailun, terveydenhuollon ja tarvittavat oppimateriaalit. Peruskoulun jälkeen avautuu tie,

jossa oppilaat voivat jatkaa lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen toiselle asteelle. On hyvä kertoa myös maksuttomuudesta ja siitä että näiden jälkeen voi hakeutua korkeakoulutukseen. Yliopistot ja ammattikorkeakoulut tarjoavat korkeakoulututkintoja, ja opiskelu on suomalaisille pääosin maksutonta.

Käytä havainnollistavia elementtejä

Suomalaisessa kouluarjessa on omat erityispiirteensä, joiden ymmärtäminen voi helpottaa sopeutumista. Suomessa opettajat ja oppilaat ovat usein rennossa vuorovaikutuksessa, mutta kouluissa noudatetaan tiettyjä sääntöjä ja hyviä käytöstapoja. Oppilaita rohkaistaan itsenäisyyteen ja oman oppimisen hallintaan jo varhain, esimerkiksi läksyjen tekemisessä. Koulupäivät eivät yleensä ole pitkiä, ja oppilailla on säännöllisesti lomaa, kuten syys-, joulu- ja kesälomat. Suomessa on ainutlaatuinen maksuton kouluruokailu, ja lapsia kannustetaan terveelliseen syömiseen ja yhteisölliseen ruokailuun.

Nosta esiin, mitä hyötyä lapsen koulunkäynnistä on perheelle.

Vanhemmille on tärkeää kertoa suomalaisen koulutuksen arvoista, joita ovat tasa-arvo, monikulttuurisuus ja tuki oppimiselle, esim. S2-opetus. Suomessa painotetaan yksilöllisiä oppimistarpeita ja jokaisen oppilaan oikeutta oppia omassa tahdissaan.

Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä perheen ja koulun välinen yhteistyö on arvostettua. Tämä näkyy ja toteutuu vanhempainilloissa ja keskusteluissa ja Wilma-järjestelmää käytetään yhtey-

” Vanhemmille on tärkeää kertoa suomalaisen koulutuksen arvoista ”

denpitovälineenä. Suomessa läksyjä ei yleensä ole paljon, joskin määrä vaihtelee. Perhettä kannattaa ohjata seuraamaan oppilaan läksyjä ja tukemaan oppimista kotona.

Vanhemmat voivat tukea lapsen koulunkäyntiä monin tavoin, vaikka suomalainen järjestelmä on melko lailla itsenäisyyttä korostava.

- **Suomen kielen opiskelu:** Kannusta perhettä opiskelemaan suomea, jos se ei ole heidän äidinkieltensä, koska kielitaito auttaa sekä koulunkäynnin tukemisessa että arjessa.
- **Kannustus ja positiivinen asenne koulunkäyntiin:** Suomessa korostetaan positiivista suhtautumista oppimiseen, ja vanhemmat voivat tukea tätä asennetta kotona.
- **Avoin keskustelu koulusta:** Kannusta perhettä keskustelemaan lapsen kanssa kouluasioista ja kuuntelemaan lapsen ajatuksia ja kokemuksia.

Suomessa on saatavilla paljon tukipalveluita oppilaille ja heidän perheilleen. Näitä tukitoimia kannattaa pitää esillä ja luoda luottamusta eri toimijoihin. Joskus esimerkiksi kuraattorin tai psykologin jalkautuminen iltaan voi madaltaa vanhempia ottamaan yhteyttä, kun kasvot ovat tutut.

Kerro innostavia tarinoita! Näytä kuvia!

Vanhemmuuden tukemista kulttuurisensitiivisellä otteella

Vanhemman kulttuuritaustan erilaisuus ja vaikeus sopeutua uuden kulttuurin odotuksiin voi nostaa pintaan osaamattomuuden ja huonon kokemuksen vanhempana. Myös perheenjäsenten eriaikainen kotoutuminen voi vaikuttaa vanhemmuuden kokemukseen. Pilottiluokilla havaitsimme, miten suomen kielen osaaminen vaikutti perheen dynamiikkaan. Perheissä, joissa vanhemmat eivät puhu suomea, on koulua käyvän lapsen rooli monissa ryhmätilanteissa hyvin suuri. Näissä perheissä lapsi kannattelee vanhempaa, auttaa kiinnittymään ja tutustumaan muihin. Lapsi toimii helposti samaan aikaan sekä tulkkina vanhemmalle että oman luokkansa jäsenenä. Pidämme hyvin

tärkeänä, että lapsi saa olla lapsi Meidän luokka-ryhmässä ja autamme erityisesti näitä vanhempia kiinnittymään ja liittymään ryhmään.

Toiseen maahan muuttaessa kasvatuskäytännöt saattavat herättää paljon kysymyksiä ja hämmennyksen hetkiä. Oman perheen kasvatuskäytännöt voivat olla jopa ristiriidassa suomalaisessa koulumaailmassa. Vanhemmuuden ihanteetkin ovat jossain määrin kulttuurisidonnaisia.

Meidän luokka-toiminta on yhteisöllistä ryhmämuotoista vanhemmuuden tukea. Monessa monikulttuurisessa perheessä tasapainotellaan eri kulttuurien kasvatuskäytänteiden välillä. Meidän luokka-toiminnassa pyritään ratkaisukeskeisyyteen niin, että vanhempia kannustetaan suuntaamaan huomio ongelmien sijaan hyviin hetkiin. Toiminnassa on keskeistä tuoda aktiivisesti esille hyviä asioita vanhemmille ja lapsille sekä vahvistaa perheen omaa toimijuutta ja pystyvyyden tunnetta.

Pakolaistaustaisilla perheillä on usein monia eri kuormitustekijöitä, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen ja kasvatustehtävään. Näitä voivat olla mm. maahanmuuttoon liittyvät haasteet, kasvatuskäytännöt, traumaattiset kokemukset ja vanhemman omat lapsuuden kokemukset. Meidän luokka-toiminta perustuu luottamukselle, kulttuurisensitiivisyydelle ja perheen vahvuuksien tunnistamiselle, jolloin perheet voivat rakentaa itselleen uutta ja vakaata arkea. Mikäli toiminnassa havaitaan selkeää traumaoireilua, voi perheen ohjata hakemaan tukea kokemusten käsittelyyn.

Perheiden tavoittaminen ja luottamuksen rakentaminen monikulttuurisella alueella ei ole nopeaa. Pelko ja luottamuspula liittyy usein lastensuojelupelkoon tai aiempiin huonoihin kokemuksiin erilaisten toimijoiden kanssa. Meidän luokka-toiminnassa luottamuksen rakentamista tehtiin koulun, alueellisen somaliyhteisön ja kohtaamispaikan kautta.

Wilmaa ja reppupostia - parhaat viestintäkanavat käyttöön

Sujuva yhteistyö ja avoin viestintä kaikkien osapuolten välillä on toiminnan onnistumisen kannalta tärkeää. Toiminnan alussa on tärkeää kertoa vanhemmille mistä on kyse ja miksi toimintaa järjestetään. Jos toimitaan monikulttuurisella alueella voi aluksi kääntää toiminnan peruskuvauksen kaikkien perheiden kielille. Havukoskella peruskuvauksen sanoitettiin näin:

“Meidän luokka” -toiminta kokoaa yhteen luokan lasten vanhemmat. Toiminnan tavoitteena on oppia tuntemaan muita vanhempia. Tutustutaan toisiimme mukavan tekemisen avulla.

Lasten elämässä tulee eteen paljon tilanteita, jolloin on tärkeää tuntea lapsen ystävien vanhempia. Toiminta toteutuu yhteistyössä koulun kanssa, mutta ei liity koulunkäyntiin. Toiminta on vanhemmille vapaaehtoista. Toimintaa ohjaavat Hyvän arjen rakentajat -ohjelman Hanna Rajalin ja Sanna Asikainen. Tulkaa rohkeasti mukaan! Koko perhe on tervetullut mukaan. Toiminta on osa Hyvän arjen rakentajat -ohjelmaa.

Wilma -järjestelmä toimii kutsujen lähettämisesä koteihin, mutta kaikilla alueilla ei näin kuitenkaan ole. Havukoskella asia ratkaistiin niin, että jokaisesta kokoontumisesta lähetetään koulusta oppilaan kautta kotiin reppuposti ja kutsu Meidän luokan kokoontumiseen. Jotta opettajan työtaakkaa ei kasvateta, vie työntekijä valmiin mainoksen luokkaan. Tämä vaatii toiminnan järjestäjältä säännöllistä jalkautumista kouluun.



Jalkautuminen lisää samalla myös luontevaa yhteistyötä opettajan kanssa ja oppilaatkin tulevat nopeasti tutuksi. Reppupostilla halutaan varmistaa, että kaikki perheet saavat tiedon iltatoiminnasta. Kokemus on osoittanut ettei kerran kaudessa viestiminen riitä, vaan perheitä on muistutettava joka kerta uudelleen ja mahdollisimman lähellä itse tapahtumahetkeä.

Havukoskella jokaiselle luokalle on perustettu myös vapaaehtoinen WhatsApp -ryhmä, jonka kautta on helppo vielä muistuttaa perheitä ja perheet voivat ottaa helposti yhteyttä myös toisiinsa.



Seuraavassa osiossa esitellään muutamia esimerkkejä, joita voidaan mukauttaa ryhmän tarpeiden ja työntekijöiden resurssien mukaan. Tulevaisuudessa tavoitteena on jakaa hyviä käytäntöjä ja ideoita, joita voi hyödyntää ja soveltaa tilanteen mukaan.



Vinkkejä ja esimerkkejä toiminnan toteuttamiseen

Tässä osiossa esitellään muutamia esimerkkikokoontumisia, joita voidaan mukauttaa ryhmän tarpeiden ja työntekijöiden resurssien mukaan. Tulevaisuudessa tavoitteena on jakaa hyviä käytäntöjä ja ideoita, joita voi hyödyntää ja soveltaa tilanteen mukaan.

Esimerkki 1: ENSIMMÄINEN KERTA “Syysjuhlat” ja aloitus

Ensimmäisen luokan käynnistymistä, koulun aloitusta ja syksyä voi juhlistaa koko perheen voimin ja näin samalla käynnistää Meidän luokka-toiminta.

Ensimmäinen kerta on hyvä järjestää yhdessä luokanopettajan kanssa. Luonteva paikka juhlille on koulu tai koulun piha, sillä usein vanhemmille on tärkeää päästä näkemään lapsen pulpetti ja oma luokka. Juhla kannattaa järjestää siinä vaiheessa, kun opettaja on tutustunut lapsiin ja luokat on muodostettu. Ajankohta on hyvä miettiä yhdessä opettajan kanssa, mutta kovin pitkälle syksyyn toiminnan käynnistämistä ei kannata venyttää. Syyskuu on usein luonteva aloitusajankohta.

Jotta juhlista ei tule opettajalle liiaksi lisätyötä, voi työntekijä tai työpari jalkautua kouluun ja auttaa suunnittelussa luokan lasten kanssa. Lasten kanssa voidaan tehdä esimerkiksi kutsut koteihin ja harjoitella muutama laulu tai loru esitettäväksi vanhemmille.

Opettajan rooli ensimmäisellä kerralla on tärkeä. Opettaja kutsuu vanhemmat ja kertoo toiminnasta ja sen kytköksestä koulutyöhön. On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät Meidän luokka-toiminnan merkityksen, koulun roolin ja ryhmätoiminnan roolin. Kun opettaja on esitellyt luokkaa, kertonut syksystä ja Meidän luokka-toiminnasta, on järjestäjän vuoro ottaa ohjat ja vastuu juhlasta ja käynnistyneestä toiminnasta.

Syysjuhlan ohjelma:

1. Tervetuloa!
2. Luokan esittelyä ja syksyn kuulumisia opettajalta
3. Oppilaiden valmistamat esitykset
4. Meidän luokka -toiminnan esittely opettajan näkökulmasta
5. Yhteistä leikkiä ja tekemistä
 - Lapsi esittelee omille aikuisille oman pulpetin, naulakon ja jonkin haluamansa asian luokasta tai luokan läheltä.
 - Tutustumisleikki: kaikki asettuvat ringiin, ja jokainen lapsi keksii perheelleen liikkeen, joka toistetaan yhdessä. Samalla he kertovat, keitä on paikalla ja halutessaan myös, keitä on kotona.
Tilanteessa on tärkeää käyttää neutraalia ilmaisuja, kuten lapsen aikuinen, jotta huomioidaan sijoitetut lapset ja isovanhempiensa kanssa asuvat lapset.
6. Jakaannutaan 2-3 perheen ryhmiin ja pelataan helppoja pelejä pöydissä.
7. Nautitaan yhteinen iltapala, joka on koottu syksyn värikkäistä antimista.
8. Käydään läpi tulevat kokoontumiset ja pyydetään perheitä halutessaan liittymään qr-koodilla Meidän luokan omaan Whatsapp-ryhmään. Jaetaan toiminnan mainos ja päätetään ilta.

Esimerkki 2:

PERHEPUHETTA – yhdessä kohti parempaa vuorovaikutusta

Toisinaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutus voi ajautua kielteiselle kehälle ja huomio kiinnittyy erityisesti tilanteisiin, jotka eivät suju. Tämän kaltaisen kierteen taustalla voi joskus olla vanhemman uupumus tai lapsuuden mallit. Pienilläkin muutoksilla perheen dynamiikassa voi liikahtaa jotain merkittävää. Tämän tapaamisen tavoitteena on työskennellä vanhempien ja lasten kanssa. Tavoitteena on auttaa vanhempia tunnistamaan oman perheen vuorovaikutuksen tilaa ja opettaa lapsille pieniä vuorovaikutustaitoja.



1. Tervetuloa!

2. Päivän tunnelmien jakaminen

- **Luokkakuvaa.** Aikuiset ja lapset piirtävät päivästä kertovan ilmeen ja liimaavat sen "luokkakuvaan". Kerrotaan päivän tunnelmasta omalle perheelle. Halukkaat saavat jakaa tunnelman koko ryhmälle.
- **Hyväksyvä katse.** Seistään piirissä ja jutellaan siitä, miten tänäänkin katseilla on ollut iso merkitys. Yhteiskuvasta näemme, että päivä on ollut jollakin vaikea ja väsyttävä ja toisilla taas kiva ja iloinen. Miten voimme katson toista hyväksyvästi ja kannustavasti? Näytetään piirissä vuorotellen tämä hyväksyvä katse vieressä seisovalle. Katseen merkitys voi olla todella iso! Miltä tuntui?

Seuraavaksi työskennellään lapset ja vanhemmat erikseen 30 min.



Työskentely lasten kanssa

Lapset siirtyvät ohjaajan kanssa toiseen tilaan, jossa harjoitellaan erilaisia tapoja kiittää ja pyytää apua.

- **Aluksi mietitään yhdessä**, milloin ja mistä kiitetään ja mihin tavallisesti pyydetään apua omassa perheessä. Parien tehtävänä on keksiä erilaisia tapoja, tyylejä ja sanoituksia. Miten kiitetään ja pyydetään apua hyvin ja huonosti. Parit esittävät erilaiset tavat ryhmälle.
- **Kysytään lapsilta** lisää erilaisia tapoja kiittää ja pyytää apua. Näytellään näitä tapoja. Esim. hassusti, kummallisesti, eri kielillä, laulaen, ilman sanoja.
- **Harjoituksen jälkeen keskustellaan** lasten kanssa. Miltä nämä erilaiset tavat tuntuivat. Mikä tapa oli kaunein, rumin, kohteliaan, hauskin, toimivin? Miten erilaiset tavat toimivat? Mitä on kohteliaisuus ja mitä se tarkoittaa? Miten kotona olisi hyvä toimia? Miksi? Entä koulussa? Miksi?
- **Lopuksi valmistetaan pieni esitys** vanhemmille erilaisista kiittämis- ja avunpyyntö-tilanteista.



Aikuisten kanssa työskentely

Muistutetaan aluksi mitä kunnioittava keskustelu ja luottamus tässä ryhmässä tarkoittaa.

Alustus teemaan: arjen kiireessä perheen yhteyden ylläpitäminen voi olla haastavaa. Aamulla jokainen suuntaa omiin menoihinsa, ja illalla väsymys vie voimia yhteiseltä ajalta. Pienillä teoilla voi kuitenkin vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia.

- **Pyydä vanhempaa valitsemaan** jokin tilasta löytyvä väri, joka kuvaa tätä tunnistettavaa hetkeä arjessa.
- **Pyydä kertomaan parille** tästä väristä, miten se kuvaa tilannetta ja mitä perheessä tyypillisesti tapahtuu kun kaikilla on nälkä, kiire, kiukkua ja tämä kasaantuu perheessä. Mikä tilanteessa on vaikeinta? Miten tilanne etenee, kun se menee huonoon suuntaan? Miten kukin perheessä silloin käyttäytyy? Miten tilanne etenee, kun se kääntyy hyvään suuntaan? Mitä siinä tapahtuu?
- **Pyydä pareja kertomaan** muutama esimerkki ryhmälle.
- **Kerätään paperille avainsanoja** niistä illoista, jolloin tilanne kääntyi hyvään suuntaan. Mitä silloin tapahtui, mitä keinoja vanhemmat käyttivät? Minkälaiset asiat saivat tilanteen kääntymään mukavaksi arki-illaksi?

Apua keskustelun johdatteluun:

Huumori. Lasten kanssa kaikenlaisissa tilanteissa pääsee usein helpommalla pienen hassuttelun avulla. Huumori alentaa stressitasoja sekä vahvistaa yhteyttä ihmisten välillä.

Rutiinit. Miksi tietyt asiat ovat tärkeitä? Ovatko ne kaikki pakollisia tai edes tarpeellisia tai käytännöllisiä? Voiko järjestystä muuttaa?

Osallistaminen. Lapset yleensä haluavat tehdä yhteistyötä, auttaa perheessä tekemällä asioita ja olla hyödyksi tai ainakin kokea itsensä hyödyllisiksi. Yleensä lapset myös toimivat paremmin yhteistyössä, kun he saavat puuhailla jotain sen sijaan, että pitäisi odottaa tai olla passiivisia.

Käydään lopuksi yhdessä kierros, "mitä vien kotiin"

3. Lapset ja aikuiset tulevat samaan tilaan ja lapset esittävät vanhemmille erilaisia kiittämisen ja avun pyytämisen tilanteita.

4. Yhteinen iltapala ja toistuva yhteinen päätöshetki.



Esimerkki 3:

PERHE JA VANHEMMUUS – arjen sydän

Vanhempi, joka ei tunnista oman vanhemmuutensa voimavaroja eikä koe myönteistä vanhemmuutta, saattaa tuntea itsensä uupuneeksi, riittämättömäksi ja epävarmaksi kasvatustehtävässään. Hän voi keskittyä enemmän haasteisiin kuin onnistumisiin ja kokea vanhemmuuden kuormittavana ilman selkeää keinoa vahvistaa omaa jaksamistaan. Tämä voi heikentää vuorovaikutusta lapsen kanssa ja vaikeuttaa myönteisen, kannustavan ilmapiirin luomista perheessä.



1. Tervetuloa!

2. Illan teemaan sopivat aloitusleikit

- **Leikkijät istuvat ympyrässä.** Leikinohjaaja antaa pienen esineen, esimerkiksi avaimenrenkaan, joka kiertää ihmiseltä toiselle, kunnes hän sanoo "stop". Se, jonka kädessä avaimenrenkas on, kertoo nimensä ja jotain perheestään, esimerkiksi kotieläimen nimen. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.
- **Perheitä on pyydetty ottamaan mukaan esine,** joka on tärkeä perheelle tai kuva siitä. Asetutaan niin, että kaikki näkevät ja kuulevat kun perhe kerrallaan kertoo, miksi juuri tämä esine tai kuva on tuotu mukana. Jokaiselle perheelle saa esittää kaksi tarkentavaa kysymystä.

Seuraavaksi työskennellään lapset ja vanhemmat erikseen 30 min.

Työskentely lasten kanssa::

- Pohditaan yhdessä, milloin vanhemmat ovat mukavia. Minkälaisia he ovat silloin?
- Mietitään, miksi vanhemmat eivät ole aina mukavia.
- Askarrellaan vanhemmille tai vanhemmalle kortti, johon on koottu hyviä asioita vanhemmasta.
- Leikitään yhdessä, jos jää aikaa.





Mitä asioita tulee mieleen myönteisestä vanhemmuudesta?



Työskentely aikuisten kanssa

Sovitaan aluksi mitä kunnioittava keskustelu ja luottamus tässä ryhmässä tarkoittavat ja sovi-
taan yhteisistä periaatteista.

Mitä asioita tulee mieleen myönteisestä vanhemmuudesta? Esim. rakkauden osoittaminen, hyvän näkeminen lapsessa ja perheessä, riittä-
vän hyvä vanhemmuus.

Miltä hyvä vanhemmuus näyttää sosiaalisessa mediassa tai televisiossa, elokuvissa?

Työskentelyssä voidaan käyttää sopivia kuva-
kortteja tai käydä keskustelua ilman niitä.

- Jos käytetään kortteja pyydetään vanhem-
pia valitsemaan kuva, joka kertoo heille
myönteisestä vanhemmuudesta.
- Syvennetään keskustelua.

- Miltä hyvä vanhemmuus näyttää sosiaali-
sessa mediassa tai televisiossa, elokuvissa?
Jatketaan pareittain: Ketä tai millaista van-
hempaa ihaillet? Miksi?
- Mitä hyvää näet itsessäsi vanhempänä?
Miten haluat että lapsesi muistaa sinut
aikuisena?
- Käydään läpi kierros, jossa jokainen kertoo
yhdessä asian mistä on tyytyväinen omassa
vanhemmuudessa.
- Kirjoitetaan lopuksi valmiille kauniille kortille
omalle lapselle tai lapsille heidän vahvuuk-
siaan.

Työskentelyssä voi hyödyntää erilaisia vahvuus-
kortteja.

**5. Lapset ja aikuiset tulevat samaan tilaan ja
kauniit kortit annetaan omille vanhemmille
ja lapsille.**

**6. Yhteinen iltapala ja toistuva yhteinen
päätohetki.**





Itsensä ja toisten ymmärtämisen merkitys vuorovaikutuksessa

Pysähtyminen ja itsensä kuunteleminen on helppompaa, kun pyrkii ymmärtämään omia tunteitaan ja tarpeitaan. On tärkeää pohtia, miksi jokin tilanne herättää voimakkaita tunteita – mikä tunne tai täyttymätön tarve on niiden taustalla? Pelkän pinnallisen ärsytyksen, kuten ”minua ärsyttää, kun tässä kestää”, sijaan on hyödyllistä tarkastella syvempiä syitä. Miksi kärsimättömyys syntyy? Johtuuko se esimerkiksi väsymyksestä, nälästä tai tarpeesta hallita tilannetta? Lisäksi on tärkeää pohtia, mistä tämä hallinnan tarve kumpuaa.

Yhtä merkittävää kuin itsensä ymmärtäminen on myös lapsen tunteiden ja tarpeiden huomiointi. Jokaisella on perustavanlaatuinen tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Hermostuminen voi helposti kasvaa, jos lapsen tunteiden sijaan tarjotaan suoraan ratkaisuja, kyseenalaistetaan hänen kokemuksiaan tai vähätellään hänen tunteitaan.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa voi auttaa lasta hahmottamaan omia tarpeitaan ja löytämään toimivia keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Aikuinen voi esimerkiksi kysyä: ”Mitä sinä tarvitset, jotta tämä onnistuisi?” tai ”Miten voimme hoitaa tämän niin, että kaikki ovat tyytyväisiä?”

Tilanteisiin kannattaa suhtautua joustavasti ja pohtia, kuinka merkittäviä ne todella ovat – onko esimerkiksi tärkeää, jos lapsella on kengät väärissä jaloissa, housut väärinpäin tai kodissa vallitsee hetkellinen epäjärjestys.

On myös tärkeää tunnistaa omat rajat. Aina ei jaksa tai pysty reagoimaan ihanteellisella tavalla, ja tällöin voi olla luonnollista turhautua. Tällaisissa tilanteissa on keskeistä suhteuttaa asiat niiden todelliseen merkitykseen ja muistaa olla armollinen itselleen.

Konfliktin ollessa päällä voi soveltaa esimerkiksi STOP-tekniikkaa.

STOP-tekniikka:

Stop - Pysäytä mitä olit tekemässä
Tiedosta hengityksesi.
Hengitä kolme kertaa syvään.
Ohjaa huomio. Havainnoi kehoa, tunteita, ajatuksia.
Palaa. Jatka siihen mihin jäit.

"Mittaaminen
tekee toiminnasta
tavoitteellista, läpi-
näkyvää ja kestä-
vää."



Mallin hyötyjen arviointi ja mittaaminen

Meidän luokka -toimintaa on tärkeää mitata, jotta voidaan varmistaa sen vaikuttavuus, kehittää toimintaa ja kohdentaa resurssit oikein. Toiminnasta ei ole vielä valmista arviointia ja mittaaminen on vasta käynnissä.

Pilottivaiheessa vanhemmille teetettiin Diakonia ammattikorkeakoulun 3X10d Elämäntilannemittari, joka toimii hyvin myös puheeksioton välineenä. dialogi.diak.fi/puheenvuoro44/3x10d-elamantilannemittarit/

Lasten koettua turvallisuutta olisi hyvä mitata. Alkuun päästään kyselyllä, joka on helppo toteuttaa kaksi kertaa vuodessa. Lapsille suunnatut kysymykset on tärkeää pitää helppoina ja vastaaminen vaivattomana. Kyselyn tuloksia on tärkeä verrata toisiinsa ja jos tuloksissa tapahtuu isoja muutoksia, on se merkityksellinen

viesti, jonka voi ottaa aikuisten kanssa puheeksi. Lasten kyselyä voi miettiä myös yhdessä opettajan kanssa ja yhdistää esimerkiksi luokan omiin kyselyihin.

Koulun ja vanhempien välisen yhteistyön vahvistumista on hyvä arvioida vuosittain. Tapauksien ja keskustelut luokan opettajan, rehtorin ja muiden työntekijöiden esim. kuraattorin tai kouluohjaajan kanssa on hyvä pitää säännöllisesti ja arvioida yhdessä Meidän luokka -toiminnan merkitystä. Tästä on tärkeää tehdä tapa ja kirjata yhteinen keskustelu. Luonteva ajankohta keskustelulle on kevät, jolloin yhteistyöstä on hyvä samalla myös kiittää.

Mittaaminen tekee toiminnasta tavoitteellista, läpinäkyvää ja kestävämpää.





“Meidän luokka -illoissa on ollut mahdollisuus tutustua lapsen luokkatovereihin ja heidän vanhempiinsa. Illoissa on ollut rentoa yhdessäoloa, leikkimielisiä pelejä ja mukavaa yhteistä tekemistä. Olemme päässeet myös retkillä, kuten museoon ja Suomenlinnaan, jotka ovat olleet mukavia retkiä. Kiva kun järjestätte retkiä myös koulun loma-aikoina.

On ollut hienoa nähdä, keiden kanssa oma lapsi viettää koulupäiviään ja samalla tutustua luokan opettajaan. On ollut mukavaa että koko perhe on saanut osallistua iltoihin ja retkille.

*On todella hienoa, että tällaista toimintaa järjestetään, ja mukavaa, että se on jatkunut myös ensimmäisen luokan jälkeen. Toivottavasti toiminta jatkuu koko ala-asteen ajan ja yhä useammat vanhemmat innostuvat osallistumaan mukaan.
Kiitokset teille Hanna, Sanna ja Susanna!*

Mona – toimintaan osallistunut vanhempi



**LASTEN JA
NUORTEN
KESKUS**

