



Harjoitus: Vaihtoehtosuunnitelma

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on tukea lasta selviytymään yllättävistä muutoksista. Vaihtoehtosuunnitelman käyttäminen voi vähitellen lisätä lapsen joustavuutta muutoksissa.

Ohje

Ottakaa käyttöön perheellenne sopiva merkki, jolla ilmaistaan yllättävää muutosta. Merkkiä näyttämällä lapselle kerrotaan, että vaihtoehtosuunnitelma on otettava käyttöön.

Voitte käyttää valmista merkkiä (pdf) tai keksiä oman.

Harjoitelkaa merkin käyttöä ja vaihtoehtosuunnitelman tekemistä ensin kotona pienissä yllättävissä muutostilanteissa.

Esimerkiksi jos olette lähdössä pyöräilemään, mutta ulkona alkaa sataa kaatamalla. Mitä vaihtoehtoja keksitte tilanteeseen? Tarkoituksena on pohtia yhdessä, mitä voitte tehdä, kun alkuperäinen suunnitelma ei toteudu.

Miettikää vaihtoehtoja seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä muita asioita voisimme tehdä nyt?
- Voimmeko toteuttaa alkuperäisen suunnitelman myöhemmin tai toisessa paikassa?

Aikuisen tulee tarjota vaihtoehtoja, jos lapsi ei keksi niitä itse.

Suunnitellessasi jotakin isompaa menoa lapsen kanssa, huomioi mahdolliset muutokset jo ennakkoon. Käy läpi lapsen kanssa, miten voitte yllättävissä tilanteissa toimia.

Esimerkki

Lapsi on menossa isän kanssa kirjastoon.

Isä käy lapsen kanssa etukäteen läpi, miten toimitaan, jos lapsen toivomaa kirjaa ei löydy hyllystä.

Ennakoitu muutostilanne käy toteen.

Isä näyttää vaihtoehtosuunnitelman merkkiä lapselle kirjastossa.

Isä pohtii lapsen kanssa vaihtoehtoja tilanteeseen.



Kokeile ja havainnoi

Kokeile harjoitusta 2–4 viikon ajan.

Havainnoi:

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Onko valitsemanne toteutustapa hyvä?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?