

An abstract painting featuring a vibrant blue background with expressive brushstrokes in yellow, white, and black. The composition is dynamic, with various textures and colors blending together. The text is centered over the painting.

AIKUISEN OPAS
Lapsen kokemus -
työkirjaan

LAPSEN KOKEMUS – TYÖKIRJA
- VANHEMPIEN PÄIHDEONGELMAN
PUHEEKSI OTTAMINEN LAPSEN KANSSA

Työkirjan tarkoituksena on auttaa lasta kertomaan hänen kokemuksestaan vanhempien päihdeiden käyttöön liittyen. Koska lapset ovat erilaisia ja asioista puhuminen ei ole lapsille luontevin tapa ilmaista itseään, on työkirjan tehtäviä mahdollisuus soveltaa monin eri tavoin. Aikuisen oppaaseen on koottu esimerkinomaisesti ideoita tehtävien toteuttamiseen ja lapsen kanssa työskentelyyn.

Lisätietoja ja palautetta Lapsen kokemus –työkirjaan liittyen:

Miia Ala-Rautalahti perhepolku@jyvaskylankatulahetys.fi puh. 040 588 4221

Tuija Hauvala etunimi.sukunimi@koske.jyu.fi puh. 0400 904 663

Lapsen kokemus -työkirjan kuvitus: Sanna Honkola

Lapsen kokemus -työkirjan tekninen tuki: Eira Rauhala

SISÄLTÖ

Lasten kanssa työskentely – ohjeita työntekijälle.....	4
SYMBOLIT.....	6
SINÄ, TÄRKEÄT IHMISESI JA ELÄMÄSI.....	8
Perhe.....	8
Mitä teette yleensä perheen kanssa yhdessä?.....	8
Tavallinen ilta tai viikonloppu	9
JUOMINEN JA HUMALA.....	9
Miltä sinusta tuntuu puhua vanhempien juomisesta?.....	9
Minkälainen äiti/isä on humalassa.....	11
Mitä asioita tapahtuu, kun vanhempasi on humalassa?.....	11
Millaista on kotona, kun vanhemmat juovat?.....	12
Mitä sinä teet, kun äiti/isä on humalassa?.....	12
Juomiseen liittyvät tunteet	13
HUOLENPITO JA AVUNSAANTI.....	15
Aiheuttaako juominen teillä lisää riitoja?.....	15
Joskus aikuiset voivat satuttaa lapsia tai toisiaan tai itseään.....	16
Jos saisit toivoa ihan mitä vaan, mitä toivoisit?.....	17
TURVASUUNNITELMA.....	18

Lasten kanssa työskentely – ohjeita työntekijälle

- ✓ Tutustu työkirjaan huolellisesti etukäteen. Työkirja on pitkä, eikä sitä ole tarkoitus tehdä kokonaan yhdellä kerralla. Työkirjan voi myös antaa lapselle kotiin, jotta hän voi tutustua siihen rauhassa etukäteen.
- ✓ Työkirjaan on kaksi eri kansilehtivaihtoehtoa. Anna lapsen halutessaan valita ”tyhjä” kansi, ja esimerkiksi maalata vesiväreillä itse kansi haluamansalaiseksi. Työkirjan voi koota esim. kansioon.
- ✓ Varaa rauhallinen tila, jossa ei ole häiriötekijöitä ja jossa lapsi voi tuntea tapaamistilanteen turvalliseksi. Jos mahdollista, anna lapsen rakentaa itselleen turvapaikka tai valita, missä hänen on luontevinta lomaketta täyttää (tuolilla pöydän ääressä, lattialla maaten, säkkituolissa...)
- ✓ Varaa aikaa – anna lapselle tilaa vastata kysymyksiin.
- ✓ Varaa mukaan paperia ja värikyniä, jotta lapsi voi kertoa kokemuksistaan piirtämällä tai kirjoittamalla. Voitte myös sopia lapsen kanssa, että käytte työkirjaa läpi keskustellen, ja sinä kirjoitat asioita ylös. Teemojen käsittelyssä kannattaa hyödyntää muita työvälineitä, kuten tunnekortteja, pikkunukkeja, Pesäpuun välineitä jne. Tehtävien vieressä on symboleita, jotka kertovat, millä muullakin tavalla tehtävän voi toteuttaa.
- ✓ Kerro keskustelun alussa lapselle avoimesti tapaamisen tarkoitus – kerro, että sinä tiedät äidin/isän päihteiden käytöstä ja/tai väkivallasta ja että sinä pyrit auttamaan häntä. Tehkää myös yhdessä sopimus siitä, ketkä työkirjan tulevat näkemään (näytetäänkö esim. vanhemmille).
- ✓ Tiedosta, että lapsi todennäköisesti tietää, mitä äidin/isän päihteiden käytön/väkivaltaisuuden paljastaminen merkitsee ja mitä siitä saattaa seurata - älä pakota tai painosta lasta puhumaan.
- ✓ Lapsen kertoessa äidin/isän päihteidenkäytöstä ja/tai väkivallasta, kannusta häntä puhumaan ja kerro, että tiedät että lapsen on todennäköisesti vaikea puhua ja että asioiden kertominen vaatii lapselta varmasti rohkeutta.
- ✓ Kerro syyllisyydentunteiden yleisyydestä sekä äidin/isän vastuusta ja siitä kenellä se päihteiden käytössä ja/tai väkivaltatilanteessa aina on. Korosta lapsen syyttömyyttä.
- ✓ Työkirjan tarkoituksena on toimia vuorovaikutuksen runkona ja apuvälineenä, sekä auttaa lasta kertomaan omasta kokemuksestaan. Ole kiinnostunut lapsen vastauksista: Tee tarkentavia kysymyksiä siitä, mitä on tapahtunut ja miltä se on lapsesta tuntunut. Älä kuitenkaan ”tenttaa” tai ”haastattele”.
- ✓ Puhu asioista niiden oikeilla nimillä. Käytä lapsen omaa kieltä, samoja sanoja, joita lapsi esimerkiksi juomisesta tai väkivallasta käyttää.
- ✓ Ota huomioon, että lapsi rakastaa vanhempiaan ja peilaa itseään suhteessa heihin. Vanhempien loukkaaminen tai arvosteleminen loukkaa lasta ja hänen omanarvontuntoaan.
- ✓ Puhu aina totta. Älä lupaa olla kertomatta kenellekään. On todennäköistä, että joudut kertomaan jollekin, joten älä aseta itseäsi tilanteeseen, jossa joudut pettämään lapsen luottamuksen.

- ✓ Muista kertoa lapselle lopuksi, mitä jatkossa tulee tapahtumaan – kenelle aiot asiasta kertoa, miten auttaa lasta, miten hänen vanhempiaan, tapaatteko vielä jne.
- ✓ Lapselta voi pyytää palautetta tapaamisesta/työskentelystä esimerkiksi Pesäpuun nettisivuilta löytyvän Lapsen/nuoren tapaamislomakkeen avulla

Lomakkeet: <http://www.pesapuu.fi/index.phtml?s=522>

Muista myös; Kun lapsi ottaa perheenjäsenen päihdeongelman puheeksi tai jos itse otat sen puheeksi lapsen kanssa; älä koskaan poistu lapsen luota, ennen kuin olet sanonut:

- ✓ lapsen tehneen oikein kertomalla asiasta ja hakemalla perheelle apua
- ✓ ettei päihdeongelma ole koskaan lapsen syytä
- ✓ ettei vanhempien päihdeongelmaa tarvitse hävetä
- ✓ ettei lapsen tehtävä ole pitää huolta vanhemmista ja kodista
- ✓ että päihdeongelma on sairaus, johon vanhempi tarvitsee sairautta ymmärtävän aikuisen apua
- ✓ että aiot auttaa häntä ja hänen perhettään tai autat heitä hakemaan apua perheelle
- ✓ mistä lapsi saa apua hätätilanteessa

Lähteenä käytetty Tiina Holmberg; ”Lapset ja vanhempien päihdeongelma” sekä ”Opas perheväkivaltaa kohdanneen lapsen kanssa työskenteleville”.

SYMBOLIT

Symbolien avulla voit löytää lapselle hänelle sopivimman tavan työstää työkirjan teemoja. Symbolit ovat esillä työkirjassa, myös lasta varten. Aikuisen oppaaseen on koottu konkreettisia esimerkkejä tehtävien toteuttamisesta eri tavoin, mutta jokainen käyttäköön itse mielikuvitustaan! Lähes kaikissa tehtävissä on vaihtoehtoina puhuminen, piirtäminen ja kirjoittaminen. Niistä ei Aikuisen oppaassa ole erillisiä esimerkkejä, mutta muiden symbolien kohdalta voit löytää ideoita ja hyödyllisiä apukysymyksiä myös näihin.

Piirtäminen



Lapselle asioiden ja tilanteiden piirtäminen on usein helpompaa kuin niiden kuvaaminen sanallisesti. Piirtämällä lapsi pystyy usein kuvaamaan paitsi konkreettisia asioita, myös esimerkiksi tunnetiloja joille ei ehkä hänen mielessään vielä edes ole sanoja. Muille ihmisille lasten piirtämät kuvat yleensä kertovat paljon, paljon enemmän kuin sanat. Piirtäminen monesti myös jäsentää asioita paitsi lapselle itselleen, myös muille ihmisille.

Kirjoittaminen



Piirtämisen tavoin joillekin lapsille voi olla helpompi kertoa asioistaan ja kokemuksistaan kirjoittamalla kuin puhumalla. Kirjoittamalla asioihin saa hieman enemmän etäisyyttä kuin puhumalla: kirjoitetut asiat pysyvät ensin vain kirjoittajalla itsellään, ja ne jaetaan toiselle yleensä vasta kokonaisuutena, valmiina tuotoksena. Tämä antaa lapselle hieman harkinta-aikaa, ja voi tuntua turvallisemmaltakin kuin puhuminen. Näistä syistä kirjoittaminen on vaihtoehtona useissa tehtävissä.

Leikki



Leikki on lapselle luontainen tapa toimia ja ilmaista itseään. Leikissä lapsi myös kertoo paljon itsestään, arjestaan ja itselleen merkityksellisistä asioista. Leikin avulla lapsi monesti pystyy käsittelemään muutoin liian vaikeilta tuntuvia asioita. Leikki ja roolinotto luovat turvallista välimatkaa todellisuuden vaikeisiin asioihin. Lasta voi myös pyytää näyttämään pikkunukeilla tms. erilaisia asioita. Tässä erotetaan toisistaan leikki ja esineillä näyttäminen. **Leikissä** työntekijällä on oma roolihahmo, jolla hän voi mm. esittää tarkentavia kysymyksiä leikin hahmoille, **esineillä näyttämisessä** työntekijä taas voi esittää kysymykset ja kommentit suoraan lapselle.

Kortit



Erilaiset kuvakortit ovat hyödyllisiä lasten kanssa työskennellessä. Kuvat konkretisoivat abstrakteja asioita, kuten tunteita, ja toisaalta lapset ovat myös taitavia löytämään kuville myös symbolisempia merkityksiä. Kuvien käyttö tuo myös lasten tarvitsemää toiminnallisuutta esimerkiksi keskusteluun, vuorovaikutuksen tukena käytettäessä. Erilaisia kortteja voi ostaa valmiina tai tehdä itse piirtämällä tai askartelemalla. Esimerkiksi Papunetin kuvapankissa (www.papunet.fi) on satoja hyviä valo- ja piirroskuvia, joita voi tulostaa ilmaiseksi.

Juttelu



Keskustelu voi olla aikuisille se ominaisin tapa kertoa omista asioista, mutta on harvoin sitä lapselle. Jotkut lapset ja nuoret kuitenkin voivat olla hyvinkin keskustelevia, ja haluta käydä esimerkiksi työkirjan tehtäviä läpi jutellen, siten että aikuinen kirjaa asioita ylös. Tällöinkin keskustelun tukena kannattaa kuitenkin yleensä käyttää toiminnallisia välineitä kuten erilaisia kortteja.

Kuvittelu



Joissain tehtävissä on vaihtoehtona kuvittelu- eli mielikuvitusohjeistus. Erityisesti jos lapsen on vaikea löytää sanoja kuvaamaan tunteitaan, voi mielikuvaharjoitus olla hyödyllinen tunteiden ilmaisun väylä, ja keino oppia tunnistamaan omia tunteita. Mielikuvaharjoitus tehdään rauhallisessa ympäristössä, jossa lapsi voi turvallisesti mielin vaikkapa käydä pötkölleen, sulkea silmänsä ja keskittyä mieleen tuleviin asioihin. Mielikuvaharjoitukset voivat olla hyvinkin voimakkaita kokemuksia niin lapsille kuin aikuisillekin, ja niiden tekeminen pitäisikin aina muistaa purkaa. Mielikuvaharjoitus kannattaa ensinnäkin purkaa ulos omasta mielestä esim. piirtämällä mielikuva paperille, lisäksi työskentely tulee purkaa

vielä puhumalla; Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä asioita se toi mieleen? Mikä olo on nyt?

SINÄ, TÄRKEÄT IHMISESI JA ELÄMÄSI

Perhe

- **Leikki, esineillä näyttäminen** 

Lapselle voi antaa erilaisia pikkunukkeja, joista hän saa valita perheenjäseniään kuvaavat nuket. Nukeista kannattaa kysellä tarkentavia kysymyksiä: Miksi valitsit juuri tämän? Mitä siinä on samaa kuin perheenjäsenessäsi? Onko jotain erilaista? Pikkunukkien sijaan voi myös käyttää erilaisia pikkuesineitä (eläimiä, nappeja, Kinder-munien leluja jne. jne.), ihan mitä vaan ja kaikkea sekaisin! Lapset ovat mestareita löytämään symboleita eri asioille!

- **Kortit** 

Myös erilaisia kortteja voi käyttää pikkunukkien ja pikkuesineiden tapaan kuvaamaan perheenjäseniä ja muita tärkeitä ihmisiä. Kortit voivat olla esim:

- o **Nalle-kortit (Pesäpuu).** 50 erilaista korttia, joissa nallet ilmentävät erilaisia tunnetiloja ja persoonallisuuden piirteitä.
- o **Postikortit.** Melkein mitkä tahansa postikortit käyvät myös vallan mainiosti. Kuvat voivat esittää esim. eläimiä, ihmisiä, kasveja, esineitä, melkein mitä vaan, mielellään kuitenkin konkreettisia asioita. Kortteja kerätessä kannattaa huomioida, että niissä on riittävästi valinnan varaa, parisen kymmentä on aika hyvä määrä.
- o **Itsetehdyt kortit (mm. lehdistä leikatut kuvat).** Erilaisia kortteja voi tehdä myös itse leikkaamalla lehdistä kuvia ja liimaamalla niitä kartongille. Näin korttien sisällön rajana on vain luovuus!

Mitä teette yleensä perheen kanssa yhdessä?

- **Leikki, esineillä näyttäminen** 

Piirtämisen tai kirjoittamisen sijaan lapsi voi haluta näyttää perheen yhteisen tekemisen leikkimällä. Lapsi valitsee ensin ne henkilöt nukeista (tai muista leikissä käytettävistä esineistä), jotka yleensä osallistuvat perheen yhteiseen tekemiseen. Sitten hän voi leikkiä, mitä perhe tekee yhdessä. Työntekijä voi tehdä leikin hahmoille (ei siis suoraan lapselle) omalla roolihahmollaan tarkentavia kysymyksiä, kuten: Mitä mieltä eri perheenjäsenet ovat yhteisestä tekemisestä? Kuka tätä tekemistä on toivonut? Haluaisiko joku tehdä mieluummin jotain muuta? jne. Vaihtoehtoisesti lasta voi myös pyytää näyttämään nukeilla, mitä heidän perheensä tekee yleensä yhdessä. Tällöin työntekijä voi osoittaa lisäkysymykset suoraan lapselle.

Tavallinen ilta tai viikonloppu



- Piirtäminen

Tämän aiheen piirtämisen tueksi voi lapselle tarvittaessa antaa apukysymyksiä, esim.

- Missä vietät tavallisesti iltaasi/viikonloppuasi?
- Keitä muita on paikalla?
- Mitä silloin tehdään? Mitä sinä teet? Mitä muut tekevät?

- Pikkunukke-leikki



Tämän tehtävän voi toteuttaa myös pikkunukeilla, joko leikkimällä tai nukeilla näyttämällä. Tarkentavia kysymyksiä voi tehdä samaan tapaan kuin piirtämisessä.

JUOMINEN JA HUMALA

Miltä sinusta tuntuu puhua vanhempien juomisesta?

-Erilaiset tunnekortit



Työkirjassa tehtävässä on tunnekuvat, joista voi sopivan tunnetilan valita, mutta vaihtoehtoisesti voi myös käyttää erilaisia tunnekortteja, erityisesti jos nämä kuvat eivät lasta miellytä tms. Esimerkkejä tunnekorteista:

- **Nalle-kortit (Pesäpuu).** 50 erilaista korttia, joissa nallet ilmentävät erilaisia tunnetiloja ja persoonallisuuden piirteitä.
- **Tunnepantomiiimi-kortit (Pesäpuu).** 32 kortin sarja, jossa tunnesana ja kuvitettuna tunnetta vastaava ilme korteissa esiintyvän lapsen kasvoilla.
- **Kissanpäivät –kortit (Pesäpuu).** 12 korttiparin sarja, jossa kissat ilmentävät erilaisia tunteita. Korteissa on myös tunteen nimi.
- **Itse tehdyt tunnekortit.** Valmiina ostettujen tunnekorttien sijaan voi tunnekortit myös tehdä itse. Tunnekuvia voi piirtää itse, tai sitten niitä voi leikata lehdistä, mainoksista jne. Papunetin kuvapankista (www.papunet.fi) löytyy runsaasti sekä valokuvia että piirrettyjä kuvia eri tunnetiloista. Lapselle voi myös tehdä omat tunnekortit yhdessä hänen kanssaan. Erityisen vaikuttavat tunnekortit saa, jos lasta valokuvaa eri tunnetiloja kasvoillaan, ja kokoaa valokuvista lapsen omat tunnekortit.
- **Tunnesäättila –kortit (Pesäpuu tai itse tehdyt).** Tunnetiloja ilmaisevien ilmeiden lisäksi tunnetta voi kuvata myös esimerkiksi säättilalla. Pesäpuulla on valmiita Tunnesäättila –kortteja, mutta niitä on myös

helppo piirtää itse. Myös erilaisia säätila-kuvia löytyy Papunetin sivustalta (www.papunet.fi).



- Mielikuvaharjoitus

Erityisesti jos lapsen on vaikea löytää sanoja tai ilmeitä kuvaamaan tunnetilojaan, voi mielikuvaharjoitus olla hyödyllinen tunteiden ilmaisun väylä, ja keino oppia tunnistamaan omaa tunnetta. Mielikuvaharjoitus tehdään rauhallisessa ympäristössä, jossa lapsi voi turvallisesti mielin vaikkapa käydä pötkölle, sulkea silmänsä ja keskittyä mieleen tuleviin asioihin. Juomisesta puhumiseen liittyviä tunteita voi lähestyä vaikkapa seuraavasti:

Käy pitkälleen tai ota hyvä asento istuallaan.

Sulje silmäsi.

Onhan sinulla varmasti nyt hyvä olla?

Olemme nyt alkaneet puhua vanhempiesi juomiseen liittyvistä asioista.

Puhuminen ei varmasti ole sinulle helppoa, vaan vaatii paljon rohkeutta.

Uskon sen myös herättävän sinussa monenlaisia tunteita.

Yritä nyt kuvitella mielessäsi niitä tunteita, mitä vanhempien juomisesta puhuminen sinussa herättää.

Miltä puhuminen sinusta tuntuu?

Sinun ei tarvitse ajatella tunteisiin liittyviä sanoja, vaan voit miettiä, miltä tunne näyttäisi.

Minkä värinen tunteesi olisi?

Minkä muotoinen se olisi? Olisiko se terävä vai pyöreä?

Entä minkä kokoinen tunne olisi?

Olisiko tunteita vain yksi, vai olisiko niitä monta?

Katsele nyt mielessäsi, miltä tunteesi sinusta näyttäisi.

Tunne ei välttämättä ole kaunis eikä mukava.

Siksi onkin tärkeää saada se ulos sinusta.

Sitten kun olet valmis, voit pikkuhiljaa avalla silmiäsi ja nousta ylös.

Purku:

Mielikuvaharjoitus kannattaa ensinnäkin purkaa ulos omasta mielestä esim. piirtämällä mielikuva paperille, lisäksi työskentely tulee purkaa vielä puhumalla; Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä asioita se toi mieleen? Mikä olo on nyt? Jäikö jokin asia vaivaamaan tai painamaan mieltä?

Minkälainen äiti/isä on humalassa



- **Piirtäminen**

Piirtämisen tueksi voi tässä tehtävässä lapselle tarvittaessa antaa esimerkiksi seuraavanlaisia apukysymyksiä:

- Miltä vanhempi näyttää humalassa?
- Miltä hän silloin kuulostaa? (vaikkapa puhekupla piirustukseen)
- Mitkä asiat hänessä muuttuvat, kun hän tulee humalaan?
- Millaisia asioita hän silloin tekee?
- Onko joitain asioita, joita vanhempi yleensä tekee, mutta ei tee silloin kun on humalassa?

- **Leikki, esineillä näyttäminen**



Tässäkin tehtävässä lapsen voi olla helpompi kuvata päihtynyttä vanhempaa ja muutosta, joka vanhemmassa tapahtuu hänen päihtyessään leikin avulla kuin esimerkiksi sanoin kuvaamalla. Leikkiä voi ohjata antamalla lapselle samantapaisia apukysymyksiä kuin piirtämisenkin tueksi. Leikissä lapsi voi erityisen hyvin havainnollistaa muutosta, joka vanhemmassa hänen näkökulmastaan tapahtuu kun vanhempi päihtyy.

- **Erilaiset kortit**



- **Tilannekuvat (Perhepolku).** Tilannekuvat on 19 kuvan korttisarja, joka on koottu lasten piirtämistä kuvista. Kuvien aiheet ovat arkisista, mukavista tilanteista sekä siitä, millaisia asioita voi tapahtua kun vanhemmat juovat.
- **Nalle-kortit (Pesäpuu).** 50 erilaista korttia, joissa nallet ilmentävät erilaisia tunnetiloja ja persoonallisuuden piirteitä. Jos Nalle-kortteja käytetään sekä Perhe-tehtävässä havainnollistamaan sitä, millainen äiti ja/tai isä on, että tässä tehtävässä, saa lapsi konkreettisesti ilmaista vanhemmassa tapahtuvaa muutosta hänen päihtyessään.

Mitä asioita tapahtuu, kun vanhempasi on humalassa?

- **Kortit**



Tehtävässä olevien kuvien lisäksi voi tapahtumia käsitellä myös korttien avulla.

- **Tilannekuvat (Perhepolku).** Tilannekuvat on 19 kuvan korttisarja, joka on koottu lasten piirtämistä kuvista. Kuvien aiheet ovat arkisista, mukavista tilanteista sekä siitä, millaisia asioita voi tapahtua kun vanhemmat juovat. Lapselle on hyvä

muistaa sanoa, että kuvat ovat lasten piirtämiä. Tämä voi poistaa tunnetta siitä, että olen ainoa, jonka elämässä tällaisia asioita tapahtuu, ja sitä kautta lievittää häpeän tunnetta.

Millaista on kotona, kun vanhemmat juovat?

- **Leikki, esineillä näyttäminen**



- o **Nukke koti tai muutoin rakennettu leikkikoti.** Tässä tehtävässä lasta voi pyytää järjestämään nukkekodin sellaiseksi, kuin koti on silloin kun siellä juodaan. Jos käytössä ei ole nukkekotia, voi lapselle antaa esimerkiksi pahvilaatikon, johon hän voi rakentaa ”oman kodin”, tai toteuttaa leikkiä vaikkapa kodista piirretyn, pohjapiirustuksen avulla. Nukkekodin tai laatikon lisäksi tarvitaan nukkekodin kalusteita ja muuta nukkekodin pikkutavaraa, esim. pulloja, astioita, vaatteita, ruokia jne.

Mitä sinä teet, kun äiti/isä on humalassa?

- **Piirtäminen, kirjoittaminen**



Tässä tehtävässä voi piirtämisen tai kirjoittamisen tukena tarvittaessa käyttää seuraavanlaisia apukysymyksiä:

- o Missä sinä silloin olet?
- o Onko joku lähelläsi, vai oletko yksin?
- o Millaisia asioita sinä silloin teet?
- o Onko joitain asioita, joita sinun silloin pitää tehdä?
- o Onko joitain asioita, joita tavallisesti tekisit, mutta et tee koska vanhemmat juovat?

- **Leikki, esineillä näyttäminen**



Tämäkin tehtävä voi erityisesti pienelle lapselle olla luontevin tehdä leikin tai esineillä näyttämisen avulla, edellä mainittuja apukysymyksiä mahdollisesti hyödyntäen. Jos edellinen tehtävä on toteutettu nukkekotileikinä, kannattaa tämä leikki jatkaa lapsen rakentamassa kodissa, jolloin siitä tulee hyvinkin konkreettinen.

Juomiseen liittyvät tunteet

- Erilaiset tunnekortit



- **Nalle-kortit (Pesäpuu).** 50 erilaista korttia, joissa nallet ilmentävät erilaisia tunnetiloja ja persoonallisuuden piirteitä.
- **Tunnepantomiiimi-kortit (Pesäpuu).** 32 kortin sarja, jossa tunnesana ja kuvitettuna tunnetta vastaava ilme korteissa esiintyvän lapsen kasvoilla.
- **Kissanpäivät –kortit (Pesäpuu).** 12 korttiparin sarja, jossa kissat ilmentävät erilaisia tunteita. Korteissa on myös tunteen nimi.
- **Itse tehdyt tunnekortit.** Valmiina ostettujen tunnekorttien sijaan voi tunnekortit myös tehdä itse. Tunnekuvia voi piirtää itse, tai sitten niitä voi leikata lehdistä, mainoksista jne. Papunetin kuvapankista (www.papunet.fi) löytyy runsaasti sekä valokuvia että piirrettyjä kuvia eri tunnetiloista. Lapselle voi myös tehdä omat tunnekortit yhdessä hänen kanssaan. Erityisen vaikuttavat tunnekortit saa, jos lasta valokuvaa eri tunnetiloja kasvoillaan, ja kokoaa valokuvista lapsen omat tunnekortit.
- **Tunnesäätila –kortit (Pesäpuu tai itse tehdyt).** Tunnetiloja ilmaisevien ilmeiden lisäksi tunnetta voi kuvata myös esimerkiksi säätilalla. Pesäpuulla on valmiita Tunnesäätila –kortteja, mutta niitä on myös helppo piirtää itse. Myös erilaisia säätila-kuvia löytyy Papunetin kuvapankista (www.papunet.fi).

- **Mielikuvaharjoitus**



Tässä tehtävässä voi käyttää samantyyppistä mielikuvaharjoitusta kuin **Miltä sinusta tuntuu puhua vanhempien juomisesta?** –tehtävässä, tai vaikkapa seuraavanlaista:

Käy pitkälleen tai ota hyvä asento istuallaan.

Sulje silmäsi.

Onhan sinulla varmasti nyt hyvä olla?

Olemme nyt alkaneet puhua vanhempiesi juomiseen liittyvistä asioista.

Puhuminen ei varmasti ole sinulle helppoa, vaan vaatii paljon rohkeutta.

Vanhempien juomiseen liittyy varmasti monenlaisia tunteita, jotka eivät välttämättä tunnu mukavilta.

Voit tietää tunteille nimiäkin, mutta nyt tunnustelemme, missä nämä tunteet tuntuvat.

Joskus ikävät tunteet voivat tuntua kipuna tai outona möykkynä tai painavana olona.

Ajattele ensin jalkojasi. Tuntuuko vanhempien juominen jaloissasi?

Ajattele sitten käsiäsi. Tunnetko juomiseen liittyviä tunteita käsissäsi?

Ajattele seuraavaksi mahaasi. Luuletko, että tunteet voisivat olla mahassasi?

Sitten ajattele ylävartaloasi. Tuntuvatko tunteet sinulla sydämen kohdalla tai esimerkiksi kurkussa?

Ajattele sitten päätäsi? Tuntuvatko tunteet pään sisällä?

Ajattele vielä koko vartaloasi.

Missä kohdissa tunnet erilaisia tunteita.

Juomiseen liittyvät tunteet voivat tuntua kipuna tai outona möykkynä tai painavana olona.

Lopuksi mieti vielä jotain mukavaa asiaa.

Mieti, missä kohtaa vartaloasi tämä hyvä olo tuntuu.

Tuntuuko sinusta hyvältä jaloissa, käsissä, mahassa, ylävartalossa vai päässä.

Paina tämä hyvä tunne mieleesi.

Kun olet valmis, avaa pikkuhiljaa silmäsi.

PURKU:

Työskentely kannattaa purkaa pyytämällä lasta esimerkiksi piirtämään oma kuvansa, ja värittämään ne kohdat, missä juomiseen liittyvät tunteet tuntuivat, ja missä tuntui hyvältä. Kohdat voi myös värittää valmiista ihmishahmopiirustuksesta, tai näyttää omasta vartalosta tai esimerkiksi nukan vartalosta. Lopuksi harjoitus on hyvä purkaa juttelemalla.

HUOLENPITO JA AVUNSAANTI

Tämän tehtävän lapsi voi tehdä kirjoittamalla sopivat henkilöt työkirjaan, tai esimerkiksi juttelemalla työntekijän kanssa, jolloin aikuinenkin voi kirjoittaa henkilöt työkirjaan. Pienille lapsille leikkiminen tai nukeilla näyttäminen voi kuitenkin olla helpompaa kuin juttelu.

- **Leikki, nukeilla näyttäminen**



Tätä tehtävää varten tarvitaan useita erilaisia pikkunukkeja tai vaikkapa sorminukkeja. Ensimmäiseksi lapsi voi valita niistä hahmot esittämään vaikkapa itseään ja perheenjäseniään. Sitten häntä voi pyytää näyttämään, kuka näistä huolehtii milläkin tavalla hänestä vanhempien ollessa humalassa (työkirjan mukaisesti). Jos huolehtija on joku muu kuin perheenjäsen, valitsee lapsi hänelle sopivan hahmon ja kertoo kuka henkilö on.

Lasta voi myös pyytää leikkimään tilanteita läpi, jolloin huolehtivien henkilöiden lisäksi voi konkretisoida esimerkiksi millä tavalla lapsi herätetään, mitä ruokaa syödään, miten häntä lohdutetaan jne. Työntekijä voi omalla leikkihahmolla esittää tarkentavia kysymyksiä leikissä.

- **Mielikuvaharjoitus**



Tehtävän voi toteuttaa myös mielikuvaharjoituksena, jolloin lasta ensin ohjataan rentoutumaan ja ajattelemaan tilannetta, jossa vanhemmat/vanhempi on humalassa. Sitten lasta ohjataan ajattelemaan hänestä huolta pitäviä ihmisiä työkirjan kysymysten mukaisiin tilanteisiin johdatellen, esim. *Sinulla on nälkä. Kuka sinulle voisi nyt antaa ruokaa?* Mielikuvaharjoituksen voi purkaa siten, että lapsi sen jälkeen kirjoittaa henkilöt työkirjaan, tai vaikkapa piirtää työkirjan kohtiin kyseisten henkilöiden kuvat.

HUOM. Jos on tiedossa, että lapsi joutuu huolehtimaan todella paljon itse itsestään, eikä hänellä ole huolehtivia aikuisia lähipiirissään, tai edes yhtä sellaista aikuista, jonka huolehtimiseen hän voi luottaa, ei tätä kannata tehdä mielikuvitusharjoituksena. Tällaisessa tilanteessa mielikuvitusharjoitus voisi olla lapselle liian rankka kokemus.

Aiheuttaako juominen teillä lisää riitoja?

- **Leikki, esineillä näyttäminen**



Tämänkin tehtävän voi tehdä juttelun tai kirjoittamisen sijaan hyvin konkreettisesti leikkimällä. Tällöin työkirjan kysymykset toimivat leikkiä ohjaavina apukysymyksinä, joita työntekijä voi esittää omasta leikkiroolistaan (esim. puhuva pehmolelu) käsin.

Joskus aikuiset voivat satuttaa lapsia tai toisiaan tai itseään

- Leikki, esineillä näyttäminen



Mikäli lapsi on kokenut joitain tässä tehtävässä esille otettavista asioista, voi hänen olla helpompi konkretisoida kokemaansa pikkunukkien avulla. Lasta voi pyytää näyttämään nukeilla esimerkiksi

- miten häntä on satutettu.
- miten hän on nähnyt tai kuullut aikuisen satuttavan toista aikuista.
- miten hän on nähnyt tai kuullut aikuisen satuttavan itseään.
- mihin kohtiin joku aikuinen on häntä kosketellut.
- millä tavalla joku aikuinen on häntä kosketellut.

Nukkien avulla tämäkin tehtävä konkretisoituu merkittävästi. On hyvä muistaa, että kun lapsi kuvaa erityisesti kuulemiaan, mutta myös näkemiään asioita, hän kuvaa niitä sellaisena kuin on itse ne kokenut, ei välttämättä suorana kopiona todellisuudesta.

Jos saisit toivoa ihan mitä vaan, mitä toivoisit?

- Mielikuvaharjoitus



Käy pitkälle tai ota hyvä asento istuallaan.

Sulje silmäsi.

Onhan sinulla varmasti nyt hyvä olla?

Olet varmaan joskus nähnyt TV:ssä tai sirkuksessa taikurin.

Taikurilla on usein hienot vaatteet, korkea silinterihattu ja taikasauva.

Taikasauvan avulla hän taikoo mitä ihmeellisimpiä asioita.

Sellaisiakin asioita, joita ei voisi millään uskoa tapahtuvan oikeasti.

Kuvittele, että taikuri lainaa taikasauvaansa sinulle.

Pyörittelet sitä käsissäsi ja katsot oikein tarkasti.

Se on hieno ja säihkyvä.

Kuvittele, että voisit taikoa sillä mitä haluat.

Mieti oikein tarkasti, mitä haluaisit eniten maailmassa.

Sen ei tarvitse olla jokin tavara, vaan se voi olla jokin asiakin.

Voit toivoa, että jotain tapahtuu tai että jotain ei tapahdu.

Kuvittele, että saat toivoa kolmea asiaa..

Mieti nyt, mitkä olisivat tärkeimmät toivomuksesi.

Pidä toivomukset tarkasti mielessäsi.

Nyt ne ovat sinulla itselläsi, etkä tarvitse enää taikasauvaa.

Voit antaa taikasauvan takaisin taikurille.

Taikuri voi ehkä toteuttaa toiveesi, mutta tärkeintä on, että tiedät ne itse ja kerrot niistä muillekin.

Koska silloin toiveet voivat toteutua myös ilman taikasauvaa.

Avaa pikkuhiljaa silmäsi.

PURKU:

Mielikuvaharjoituksen voi purkaa piirtämällä toiveet työkirjan sivulle, tai vaikka juttelemalla.

TURVASUUNNITELMA

- ✓ Työkirjan lopussa on turvasuunnitelman pohja. Tarkoituksena on, että keskustelujenne aikana tai päätteeksi kokoatte yhdessä lapsen kanssa hänelle turvasuunnitelman.
- ✓ Lapsen kanssa on hyvä käydä pelottava tilanne läpi kuvittelemalla se hetki hetkeltä. Apuvälineenä kannattaa käyttää vaikkapa pikkunukkeja, kodin ”pohjapiirustusta” yms.
- ✓ Turvasuunnitelmaan kootaan konkreettisia asioita ja keinoja, joista voi olla lapselle apua pelottavassa tilanteessa tai kun on paha olla: Mitä lapsi voi tehdä itse, että tuntisi olonsa paremmaksi? Auttaako piirtäminen/kirjoittaminen/musiikin kuuntelu/urheilu tms.? Kenen kanssa hän voisi puhua pahasta olostaa? Minkälaisen asioiden ajattelemisen saa olon paremmaksi? Onko kotona jokin paikka, jossa lapsi tuntee olonsa turvallisemmaksi kuin muualla? Onko hänellä jokin lelu, joka tuo turvallisuuden tunnetta? Onko hänellä joku, jolle voisi pelottavassa tilanteessa soittaa? Onko hänellä oma puhelin/soittoaikaa/miten soittaminen onnistuu? Onko hänellä joku, jonka luokse voisi mennä, kun kotona pelottaa? Pääseekö hän tällaisessa tilanteessa lähtemään kotoa? jne. Nämä kysymykset ovat esimerkkejä siitä, joihin etsitte vastauksia yhdessä, tarkoituksena ei ole, että aikuinen kyselee ja lapsella on vastaukset valmiina!
- ✓ Ohjaa ja kannusta lasta hätänumeroon soittamiseen avunsaamiseksi!