



## Tuumasta toimeen – meidän perheen muutos

Syvään juurtuneiden tottumusten muuttaminen on joskus haastavaa. Onnistumista helpottavat konkreettiset tavoitteet ja suunnitelma siitä, miten, missä ja milloin muutos toteutuu. Voit hyödyntää seuraavia askeleita muutoksen toteuttamisessa.



Työkalu lähtötilanteen  
kartoitukseen:

[www.neuvokasperhe.fi/  
materiaalit/neuvola-kortti](http://www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/neuvola-kortti)

### LÄHTÖ – tarkenna tavoitetta

- **Mikä meidän perheessä toimii jo hyvin?**  
*Esim. Meidän perheessä TV:n katselu on kohtuullista, koska meillä on selkeät säännöt enimmäisajasta.*
- **Mikä kaippaa muutosta?**  
*Esim. Uppoudumme helposti tabletin ääreen iltaisin, kukin tahoilleen. Kaipaisin enemmän yhteistä aikaa.*
- **Miten voisimme toimia, jotta tavoite toteutuu?**  
*Esim. Sopia yhteiset käytännöt tabletin käyttöön ja miettiä muuta yhteistä puuhaa arki-iltoihin.*
- **Milloin tai missä arjen tilanteissa meillä olisi hyvä mahdollisuus toimia tavoitteemme mukaisesti?**  
*Esim. Päivällisen jälkeen*

### MUUTOS – toteuta mielikuvissa

On helpompaa siirtää aikomus käytäntöön, kun sen yhdistää mielessään tiettyyn arjessa toistuvaan asiaan, esimerkiksi rutiiniin tai kellonaikaan.

*Esim. Päivällisen jälkeen voisimme ainakin 2–3 arki-iltana viikossa vuoron perään keksiä yhteistä puuhaa.*

### HALLINTA – varaudu houkutuksiin ja haasteisiin

Ajoittain vastaan tulee tilanteita, joissa houkutus toimia vastoin omaa tavoitetta on suuri. Tilanteisiin voi varautua tunnistamalla etukäteen mahdolliset haastavat tilanteet ja tekemällä suunnitelman niiden varalle.

- Missä tilanteissa meidän on vaikeaa toimia tavoitteemme mukaisesti?
- Millaisia ratkaisuja näihin tilanteisiin löytyy?

### SEURANTA

**Tehkää perheen omista tavoitteista oma bingo ja seurakaa muutosten toteutumista!**

