



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.

- **Mikä meidän perheessä toimii jo hyvin?**

Esim. Meidän perhe syö yhdessä melkein joka päivä.

- **Mikä kaippaa muutosta?**

Esim. Sokeria kertyy ruoasta turhan paljon, haluaisin karsia sitä.

- **Miten voisimme toimia, jotta tavoite toteutuu?**

Esim. Voisimme vähentää sokeripitoisten juomien kulutusta ja valita vähemmän sokeripitoisia vaihtoehtoja usein syödyistä ruoista.

- **Missä arjen tilanteissa meillä olisi hyvä mahdollisuus toimia tavoitteemme mukaisesti?** *Esim. Ruokailujen yhteydessä tai kaupassa.*

Työkalu lähtötilanteen kartoitukseen: www.neuvokasperhe.fi/materiaalit/neuvola-kortti

LÄHTÖ

**Tarkenna
tavoitetta.**

MUUTOS

**Toteuta
mielikuvissa.**

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

Esim. Perheessämme ruokajuomia ovat arkena vesi, maito, piimä tai itsetehty makuvesi. Muroista ja jogurteista valitsemme vain vähän sokeria sisältävät vaihtoehdot.

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

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

HALLINTA

**Varaudu
houkutuksiin
ja haasteisiin.**

SEURANTA

**Tehkää perheen omista
tavoitteista bingo ja
seuratkaa muutosten
onnistumista!**

