



# Harjoitus: Muutossuunnitelma

---

## Miksi?

Teet muutossuunnitelman, jonka avulla hahmotat omaa toimintaasi ja keinoja tukea nuorta. Tavoitteen, syiden, keinojen ja lopputuloksen kirjaaminen ylös auttaa hankalissa tilanteissa. Näiden samojen kysymysten avulla voit myös auttaa nuorta pohtimaan omaa tilannettaan.

## Miten?

Pohdi ja kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin.

### **Muutos, jonka haluan saada aikaan**

Esim. Lapsi lähtee joka aamu kouluun.

### **Asiat, joita teen muutoksen aikaansaamiseksi**

Esim. Olen kotona lähettämässä lapsen kouluun tai saatan lapsen sinne, kannustan lasta ja pysyn itse rauhallisena, kun hän vastustele



### Tavat, joilla toiset voivat auttaa minua

Esim. Sopiminen koulun kanssa, että ensimmäisenä paluupäivänä vastassa on tuttu aikuinen. Sopiminen siitä, että koulupäivään ei sisältyisi paljoo yllättäviä tapahtumia. Koko perhe sitoutuu menemään aiemmin nukkumaan.

### Muut asiat, jotka auttavat minua tämän suunnitelman toteuttamisessa

Esim. Sovin lapsen kanssa parhaan tavan herätä ja teen aamiaisen. Palkitsen lapsen jokaisesta onnistumisesta sanoittamalla onnistumisen, pienellä palkkiolla tai etuoikeudella. Palkitsen myös itseni, kun pysyin rauhallisena, vaikka lapsi vastusteli.



**Tiedän, että suunnitelmani muutoksen aikaansaamiseksi toimii, kun**

Esim. Herääminen ja aamutoimet toimivat rutiininomaisesti ja kouluun lähteminen onnistuu joka viikko.

**Asioita, jotka voivat haitata suunnitelmani toteuttamista**

Esim. Oma väsymys ja vuorotyö.