



Euroopan unionin
osarahoittama

Vertaisryhmät maahanmuuttajille

Ohjausmateriaalia ryhmien avuksi



Ryhmät kotoutumisen tukena

Ryhmät tukevat maahan muuttaneiden osallisuutta, kotoutumista ja hyvinvointia. Ryhmässä vahvistuu suomen kielen käyttö ja arjen taidot. Ryhmä on yhteisöllinen ja turvallinen paikka, jossa osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan.

Löydät täältä ideoita omaan ryhmääsi. Voit myös valita ryhmäsi aiheeksi minkä tahansa Niityn Perheinfon materiaalin. Suunnittele etukäteen ryhmän kulku: Miten ryhmä alkaa, miten ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa? Miten aihetta käsitellään? Miten olisi hyvä lopettaa? Muista kuitenkin, että suunnitelma on hyvänä tukena, mutta ryhmä voi toteutua aivan toisenlaisena kuin olet alun perin suunnitellut.

Ryhmissä on hyvä huomioida:

- Omasta taustastaan saa kertoa sen verran kuin haluaa.
- Kaikille annetaan tasapuolisesti puheenvuoroja.
- Keskustelu ohjataan takaisin aiheeseen, jos se ajautuu liiaksi aiheen sivuun.
- Ryhmässä esille tulleita asioita ei kerrota ryhmän ulkopuolelle.
- Ryhmä lopetetaan suunnitellun aikataulun mukaisesti.
- Joskus ryhmäläinen tarvitsee enemmän apua kuin ryhmä voi antaa. Mieti jo valmiiksi oman alueesi tuen mahdollisuuksia.
- Ryhmää olisi hyvä pitää yhdessä jonkun kanssa. Näin sinulla on joku, jonka kanssa jaat ajatuksia ja voitte yhdessä suunnitella.

Aiheita:

Hyvä isyys ja isyyden haasteet	4
Kotityöt lapsiperheissä	5
Lapsen hyvinvointi ja kasvatus	6
Lasten vuorovaikutus- ja kaveritaidot	7
Mielen hyvinvointi (kokonaisuus neljälle ryhmäkerralle)	8
Päiväkodin arki	9
Ravinto ja ruokakulttuuri	10
Ruutuaika	11
Stressin hallinta	12
Suun terveys.....	13
Vanhemman hyvinvointi ja mielen hyvinvoinnin tukeminen	14
Vanhempi lapsen tunnesäätelyn tukena	15
Ideoi oma aiheesi Perheinfon materiaalista	16

Hyvä isyys ja isyyden haasteet

Tavoitteet	- Ryhmässä miehet voivat jakaa kokemuksiaan ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Ryhmä tarjoaa turvallisen paikan puhua isyydestä ja omista tunteista. - Keskustellaan isyyden merkityksestä ja isän roolista eri kulttuureissa. - Annetaan käytännön vinkkejä isyyteen liittyviin asioihin, kuten lasten kasvatukseen ja perhe-elämän arjen tasapainoon. - Tunnistetaan omia tunteita ja pohditaan omaa roolia isänä.
Ryhmän kulku	
Aloitutus	- Jokainen voi kertoa muutamalla sanalla, mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta: isä. - Keskustelun apuna voi käyttää myös kuvakortteja.
Aiheen käsittely	Keskustelua isyyden merkityksestä ja haasteista eri kulttuureissa. Teemat: - Oma isäsuhde - Miten isyys näyttäytyy eri kulttuureissa? - Minkälaisia haasteita isyydessä on? - Minkälainen isä haluat olla omille lapsillesi?
Lopetus	Mikä isä-kuvakorteista tällä hetkellä puhuttelee?
Tarvittavat välineet	- Kuvia isyydestä ja arjesta keskustelun apuna (kuvia voi kerätä myös aikakausilehdistä) 1-4 teemat kirjoitettuna isolle paperille tai muuten näkyville. Tarvittaessa kyniä, jos paperille kirjoitetaan ylös ajatuksia.

Kotityöt lapsiperheessä

Tavoitteet	• Osallistujat voivat kertoa omista kokemuksistaan ja saada vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. • Kannustetaan osallistujia pohtimaan, miten kotityöt jakaantuvat perheessä. • Tutustutaan siihen, miten kotitöitä jaetaan eri kulttuureissa ja pohditaan, miten tämä näkyy perhe-elämässä Suomessa. • Harjoitellaan uusia sanoja ja käsitteitä kotitöihin liittyen.
Ryhmän kulku	
Aloit	• Mikä on mieluisin kotityö sinulle? • Minkä kotityön jätät viimeiseksi?
Aiheen käsittely	Luodaan oma tai kuvitteellinen perhe. Jokainen voi työskennellä oman perhe-esimerkin kanssa tai luodaan yhdessä yksi perhe Kotityöt lapsiperheessä –materiaalin avulla. • Pohdittavaksi: • Millä tavalla kotityöt jakaantuivat perheenjäsenten kesken? • Miksi työt jakaantuivat tällä tavalla? • Onko kotitöiden osalta kulttuurisia eroja? • Minkälaisia yllättäviä asioita huomasit? • Voisiko jotain muuttaa? Onko tarpeellista muuttaa jotain?
Lopetus	• Keskustelua, mikä olisi ideaalitalanne? Onko jotain, mitä voisi viedä mukanaan omaan arkeen?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Kotityöt lapsiperheessä Varaa tyhjiä lappuja kotitöille, joita ei valmiista materiaalista löydy.

Lapsen hyvinvointi ja kasvatusta

Tavoitteet	• Osallistujat saa tietoa, mitkä tekijät lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia • Osallistujat saa mahdollisuuden jakaa kokemuksia haastavista kasvatustilanteista
Ryhmän kulku	
Aloitus	• Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvaa oman lapsen sen hetkistä olotilaa, tunnelmaa tai aamun/viikon sujumista oman lapsen kanssa
Aiheen käsittely	Keskustellaan lapsen hyvinvoinnin tekijöistä Lapsen hyvinvoinnin siivet -materiaalin pohjalta. Kaikille jaetaan Lapsen hyvinvoinnin siivet tai vaihtoehtoisesti heijastetaan näytölle. • Esimerkkejä kysymyksistä keskustelun tueksi: • Mitkä ovat teidän perheen tärkeät jokapäiväiset rutiinit? Sujuuko hampaiden pesu? • Miltä tuntuu pitää kiinni säännöllisistä rutiineista/päivärytmistä, jos perheessä on eri ikäisiä lapsia? • Mitä teette koko perheen kanssa yhdessä? • Täytyykö lapsenne arki ruutuajasta ja pelaamisesta? • Miten lapselle voisi osoittaa välittämistä?
Lopetus	• Mistä perheenne arjessa olevasta asiasta olet iloinen?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Tunnekortit lapsille • Lapsen hyvinvoinnin siivet • Lapsen kasvu ja kehitys 1-6 v -ikäkausilehtiset

Lasten vuorovaikutus- ja kaveritaidot

Tavoitteet	• Osallistuja saa tietoa, mikä merkitys leikillä on. • Osallistuja ymmärtää vuorovaikutuksen merkityksen. • Osallistuja saa keinoja vahvistaa vuorovaikutustaitoja lapsensa kanssa. • Vanhempi rohkaistuu puhumaan suomea.
Ryhmän kulku	•
Aloitus	• Mikä oli lempileikkisi?
Aiheen käsittely	Katsotaan yhdessä Leikki päiväkodissa –video Keskustelua mm: • Keskustellaan leikistä ja vuorovaikutuksesta • Keskustellaan omista kokemuksista suhteessa leikkiin • Mitä ajatuksia leikkiminen sinussa herättää? • Kuka leikki sinun kanssasi lapsena?
Lopetus	• Minkä leikin haluaisit opettaa lapsellesi?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Leikki päiväkodissa • Lapsen tunnetaitojen kehittäminen leikin avulla

Mielen hyvinvointi

(kokonaisuus neljälle ryhmäkerralle)

1. Mielen hyvinvointi
2. Tunnetaidot
3. Vahvuudet
4. Oman näköinen elämä

Tavoitteet	• Osallistuja tunnistaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja osaa pohtia, mitkä asiat tukevat tai kuormittavat omaa jaksamista arjessa. • Osallistuja oppii tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan sekä pohtimaan, miten tunteita voi ilmaista ja säädellä rakentavalla tavalla. • Osallistuja tunnistaa omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja selviytymistaitojaan. • Osallistuja pohtii omia arvoja, toiveita ja tavoitteita.
Ryhmän kulku	
Aloitutus	Tutustumista kuvakorttien avulla. Jokainen valitsee kortin kuvaamaan omaa viikkoaan tai mielialaansa.
Aiheen käsittely	Jokaiselle kerralle on oma aiheensa. 1. Mielen hyvinvointi 2. Tunnetaidot 3. Vahvuudet 4. Oman näköinen elämä Jokaisella kerralla voit hyödyntää valmista materiaalia. Materiaalista löytyy mm. kysymyksiä ja tehtäviä keskustelun avuksi.
Lopetus	Jaetaan yksi tai kaksi oivallusta, mitä on aiheesta tänään oppinut.
Tarvittavat välineet	Kuvakortit (voit itse valmistaa kortit leikkaamalla kuvia aikakausilehdistä) Perheinfo-portaalista: • Mielen hyvinvointi – Ryhmänohjauksen materiaali neljälle kerralle

Päiväkodin arki

Tavoitteet	• Osallistuja saa tietoa varhaiskasvatuksesta ja päiväkodin arjesta. • Osallistuja ymmärtää varhaiskasvatuksen merkityksen kotoutumisen näkökulmasta. • Osallistuja saa rohkeutta ottaa päiväkodin henkilökunnan kanssa puheeksi lapsen ja perheeseen liittyvät asiat. • Vanhempi rohkaistuu puhumaan suomea.
Ryhmän kulku	
Aloitus	• Tutustuminen: jokainen kertoo oman sekä lapsen nimen heittämällä lankakerää toiselle, jolloin siitä muodostuu yhteisöllinen verkko. Lankaa pois kerätessä jokainen kertoo millä mielellä tuli ryhmään.
Aiheen käsittely	Aluksi katsotaan Perheinfosta video Tervetuloa päiväkotiin! • Mitä ajatuksia video herättää? • Nouseeko jotain kysymyksiä? • Tuleeko esille jotain uutta? Keskustelua voi olla esim. • Lapsen päiväkotiarjesta • Eri vuodenaikojen vaikutuksesta pukeutumiseen • Miten toimia, jos herää huoli lapsen kehityksestä ja millaista tukea on saatavilla. • Kielen kehitys, vuorovaikutustaidot
Lopetus	• Vapaamuotoista keskustelua lapsen arjesta
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Tervetuloa päiväkotiin! • Tervetuloa päiväkotiin! • Lue lapselle Tämä kerta sopii erityisesti varhaiskasvattajan ohjaamana tai ohjaajalle, jolle päiväkotiki on jo tuttua.

Ravinto ja ruokakulttuurit

Tavoitteet	• Osallistuja saa tietoa suomalaisesta ruoasta. • Osallistuja osaa miettiä parempia ruokavalintoja kaupassa. • Osallistuja tunnistaa säännöllisen ruokarytmin vaikutuksen koko perheen hyvinvointiin. • Osallistuja saa rohkeutta kannustaa lasta uusien makujen pariin.
Ryhmän kulku	
Aloitus	• Tutustuminen: jokainen kertoo ruoat/ruoka-aineet, joista tykkää ja ei tykkää.
Aiheen käsittely	• Keskustelua: • Oman kulttuurin ruokailutavat • Ruokailutottumukset ja miten ruokailutottumukset vaikuttavat lapsiin • Suomalainen ruokakulttuuri • Miten toimia, jos lapsi on valikoiva ruoan suhteen? • Miten lapsi suhtautuu ruokaan? • Minkälainen on monipuolinen ravinto? • Miten perheessä näkyy uusi ruokakulttuuri? (esim. marjat, pakastaminen) • Onko ruokarytmi kunnossa? • Miten makea vaikuttaa hampaisiin? • Onko Sydänmerkki -tuotteet tuttuja?
Lopetus	• Vapaamuotoista keskustelua: Mitä jäi mieleen? Saitko jotain uutta tietoa?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Säännölliset ruoka-ajat • Ravitsemus-suositus • 10 keinoa tukea lapsen monipuolista syömistä • Vahvuuskortit perheille ruokakasvatuksesta Lisäksi voit hyödyntää esim: • Video pakastamisesta (Martat) • Ruokakolmio (Kansalliset ravitsemussuositukset)

Ruutuaika

Tavoitteet	• Osallistuja osaa pohtia lapsen ruutuaajan vaikutusta • Osallistuja saa keinoja, joilla hän voi rajoittaa ruutuaikaa • Osallistuja osaa huomioida somen vaarat ja haitallisen sisällön. • Osallistuja saa tietoa ruutuaajan vaikutuksista esimerkiksi kielen kehitykseen
Ryhmän kulku	
Aloitus	• Mitä kaikkea ruutuaikaan sisältyy?
Aiheen käsittely	Aluksi katsotaan Ruutuaika –video. • Millaisia haasteita ruutuaikaan liittyy eri perheissä? • Millaisia tunteita vanhemmilla on lapsen ruutuajasta? Keskustelua mm. • Ruutuaajan suositukset • Vanhempi läsnä • Vanhemman tulee tietää, mitä lapsi tekee puhelimella • Vanhempi voi seurata lapsen tilejä • Selkeät säännöt somen käyttöön • Turvarajoittimet, ikärajat, pelien ostot • Erilaisia keinoja, keinojen jakaminen Kaikki keinot ei käy kaikille lapsille, jokainen lapsi ja jokainen vanhempi on yksilö. Keinoja pitää olla useita erilaisia, joista jokainen valitsee itselleen sopivan. Aihe voi olla sellainen, josta vanhempi helposti syöllistyy, lähestytään aihetta syöllistämättä.
Lopetus	• Saitko jonkin uuden idean, jota lähdet kokeilemaan?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Ruutuaika

Stressin hallinta

Tavoitteet	- Keskustellaan stressin syistä ja vaikutuksista sekä opetellaan tunnistamaan stressin oireita. - Pohditaan vertaistuen avulla uuteen kulttuuriin sopeutumista, kulttuurishokkia ja siihen liittyvää stressiä. - Tutustutaan erilaisiin keinoihin ja menetelmiin, joista voi olla apua stressin hallinnassa arjessa. - Mahdollistetaan kokemusten jakaminen ja vertaistuen saaminen ryhmäkeskusteluiden kautta.
Ryhmän kulku	
Aloitus	Mikä on paikka tai tilanne, jossa olet levollinen ja sinulla on hyvä olla?
Aiheen käsittely	Keskustelua auttavia kysymyksiä: - Stressin tunnistaminen - Mitkä tilanteet tai tapahtumat aiheuttavat sinulle stressiä? Miten toimit, kun koet stressiä? - Miten kehosi reagoi stressiin? Kukin voi kirjoittaa paperille erilaisia stressin oireita, esim. ärtymys, väsymys, huolet, unettomuus... - Menetelmät ja keinot stressinhallintaan - Mitkä keinoja olet käyttänyt stressin hallintaan? Ovatko olleet toimivia? (esim. hengitysharjoituksia) Miten ne ovat vaikuttaneet oloosi? - Tiedätkö joitain muita keinoja? Mitä muita keinoja voisi olla? Mistä voisi saada apua? - Kulttuuriin sopeutuminen - Mitkä asiat uudessa kulttuurissa ovat olleet sinulle haastavia ja aiheuttaneet stressiä? - Onko sinulla jokin tapa tai perinne, joka on auttanut sinua sopeutumaan paremmin? - Itsetunto ja minäkuva: - Miten stressi on vaikuttanut sinuun? - Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi hyväksi ja itsevarmaksi?
Lopetus	Palataan ajatukseen siitä, missä paikassa tai tilanteessa on levollinen olo. Miten siihen olotilaan voisi päästä useammin?
Tarvittavat välineet	Paperia, johon kukin voi kirjoittaa ylös omia ajatuksiaan.

Suun terveys

Tavoitteet	• Osallistuja saa tietoa suun terveydestä • Osallistuja ymmärtää ravinnon merkityksen osana suun terveyttä • Osallistuja saa tietoa lapsen hampaiden harjaamisesta ja fluorin käytöstä • Osallistuja tunnistaisi omat vahvuudet perheen terveystottumuksissa • Osallistuja saa keinoja muuttaa terveystottumuksia
Ryhmän kulku	
Aloitutus	• Mikä on teidän perheen vahvuus? (Vahvuuskortit) Jokainen voi valita perheensä vahvuuksia ja kertoa niistä. • Tunnistetaan perheiden hyviä terveystottumuksia vahvuuskorttien avulla.
Aiheen käsittely	Keskustelua suun terveydestä ja ravitsemuksesta Perheinfon materiaaleja hyödyntäen (esim. Lasten hampaiden harjaus - video, Suosi ja välttä, Lapsen suun terveys ja omahoito) • Mitä tottumusta tai tapaa olisi hyvä vielä vahvistaa perheessä? Miten siihen voisi päästä? • Mitä haluat muuttaa perheen terveystottumuksissa? Mitä konkreettista voisi tehdä, jotta tapa tulisi arkeen? Mitä muutoksia se voisi vaatia?
Lopetus	• Jokainen voi valita vielä yhden vahvuuskortin ja kertoa, miten haluaisi sen näkyvän perheessään.
Tarvittavat välineet	• Perheinfo-portaali: • Materiaalia Perheinfon Suunterveys ja Ravitsemus – sivuilta • Vahvuuskortit perheille ruokakasvatuksesta

Vanhemman hyvinvointi ja mielen hyvinvoinnin tukeminen

Tavoitteet	• Osallistuja saa tietoa, mitkä osatekijät ovat tärkeitä vanhemman hyvinvoinnille ja mielenterveydelle • Osallistuja saa mahdollisuuden keskustella keinoista, jotka auttavat vanhempaa jaksamaan perheen arjessa
Ryhmän kulku	
Aloitutus	• Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvaavat omaa tunnetilaa tai kuluneen viikon sujumista
Aiheen käsittely	• Keskustellaan vanhemman hyvinvoinnin osatekijöistä Vanhemman hyvinvoinnin siivet - materiaalin pohjalta • Kaikille jaetaan Vanhemman hyvinvoinnin siivet tai vaihtoehtoisesti heijastetaan kuva näytölle • Käydään eri osatekijät läpi keskustellen. Tueksi voi tuoda tietoa riittävästä unesta ja liikunnan hyödyistä Kysymyksiä keskustelun tueksi: • Löytyykö arjessa riittävästi aikaa levolle ja liikkumiselle? • Löytyykö ajasta aikaa niille asioille, jotka ovat itsellesi tärkeitä? • Onko sinulla tarpeeksi aikaa rentoutua? • Millä keinoin voi säädellä omaa stressiä tai mitkä auttavat vähentämään kuormittumisen tunnetta? • Kuinka helppoa/vaikeaa on sietää ja hyväksyä epäonnistumiset? • Vaaditko itseltäsi paljon, osaatko suhtautua itseesi lempeästi? • Onko elämässäsi ihminen tai ihmisiä, joille voit keventää omaa mieltäsi tai jakaa iloa? • Millaiset ihmissuhteet kuormittavat? • Saatko vertaistukea? • Tiedätkö, mistä voi pyytää apua?
Lopetus	• Mistä olet tänään kiitollinen? • Aikaa vapaalle keskustelulle ja kysymyksille.
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Tunnekortit aikuiselle • Vanhemman hyvinvoinnin siivet

Vanhempi lapsen tunnesäätelyn tukena

Tavoitteet	• Osallistuja saa vahvistusta omalle vanhemmuudelleen. • Osallistuja ymmärtää mikä tuo lapselle turvaa • Osallistuja saa keinoja säädellä omaa tunnetilaa haastavassa tilanteessa. • Vanhempi rohkaistuu puhumaan suomea.
Ryhmän kulku	•
Aloitus	• Keskustelua vanhemmuudesta: • Mitä ajatuksia vanhemmuus sinussa herättää?
Aiheen käsittely	Aihetta voi käsitellä Vanhempi lapsen tunnesäätelyn tukena -materiaalin avulla. • Rutiinien, ennakkoinnin ja johdonmukaisuuden merkitys • Mitä lapsen haastavan käytöksen takana mahtaa olla? • Miten säädellä vanhemman omia tunnetiloja? Materiaali sisältää myös kysymyksiä, joita voitte yhdessä pohtia. Minkälaisia tunteita eri tilanteet sinussa herättävät? Tunteista voi kertoa tunnekorttien avulla.
Lopetus	• Mikä asia jäi päällimmäisenä mieleen?
Tarvittavat välineet	Perheinfo-portaalista: • Vanhempi lapsen tunnesäätelyn tukena • Tunnekortit aikuiselle

Ideoi oma aiheesi Perheinfon materiaalista

Tavoitteet

Ryhmän kulku

Aloituis

Aiheen käsittely

Lopetus

**Tarvittavat
välineet**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Irmeli Nieminen, TAMK
Projektipäällikkö
Irmeli.nieminen@tuni.fi
Puh. +358 50 311 9677

Anna Aikasalo, TAMK
Projektikoordinaattori
Anna.aikasalo@tuni.fi
+358 50 479 0815

Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

