MINUN AJATUKSIANI VANHEMPIEN EROSTA

Haluanko kuulla erosta?

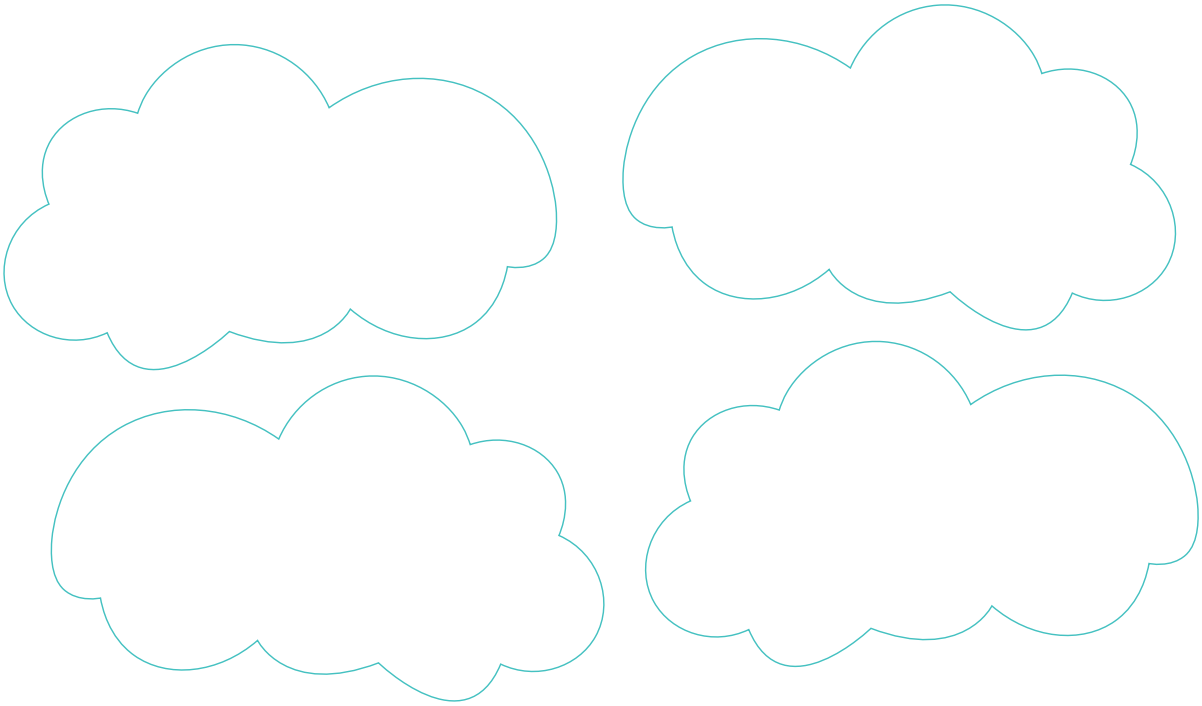
Kyllä Ei En tiedä

Miten voin puhua siitä ja kenelle voin puhua?

Mitä haluan kuulla tai kysyä?

Näitä kysymyksiä pohdin:

Mitä ajatuksia vanhempien ero herättää sinussa? Kirjoita pilviin sinun ajatuksiasi ja tunteitasi.
Väritä pilvet sinun tunteitasi kuvaavilla väreillä. Voit myös piirtää itsesi ja eroon liittyviä asioita tai tilanteita.



Tässä on sinulle avuksi sanoja ja lauseita, joita voi käyttää tehtävässä.
Huh, helpotus | Mitä nyt tapahtuu | Parempi näin | Arvasin | Suututtaa | Itkettää
Ihan sama | Ei ole totta | Haluan pois | Ette voi tehdä näin | Minun syytä?

LÄHDE: Eron hetki -kortit. Jaakkola & Lehtonen, 2019. Lasten erovertaisryhmä vanhempien eron jälkeen. Ohjaajan opas.

5

4

3

2

1

MINUN MIELIPITEELLÄNI ON MERKITYSTÄ

Ympyröi mittarista luku, joka kuvastaa sitä, kuinka hyvin sinua mielestäsi kuunnellaan (1 = huonosti, 5 = hyvin).

Mihin asioihin saan vaikuttaa ja minulta kysytään mielipidettä?

Toivoisin, että näihin asioihin saisin sanoa oman mielipiteeni

Kenelle voit jutella omista tärkeistä asioista, tai kun sinua harmittaa?

Äiti	Isä	Sisko	Veli
Isovanhempi	Opettaja	Kaveri	Kuka muu?

Jatka seuraavia lauseita.

Tällä hetkellä tykkään...

Minulle tuo hyvää mieltä...

Eniten minua harmittaa...

Harmitukseen auttaa...

MINUN PERHEENI

Piirrä tähän perheesi. Keitä perheeseesi kuuluu? Millainen kukin on?
Mitä on kiva tehdä yhdessä? Voit käyttää tehtävässä olevia sanoja apunasi.

vilkas

iloinen

kiukkuinen

ujo

vauhdikas

vahva

hellä

avulias

reipas

haaveilija

utelias

luotettava

tomera

äreä

viisas

puhelias

hauska

rento

rakastava

vihainen

mukava

hassu

lempeä

ahkera

ärsyttävä

pettynyt

rehellinen

taitava

surullinen

ELÄMÄNI TÄRKEÄT IHMISET

Tähän voit kirjoittaa tai piirtää elämäsi tärkeimmät ihmiset. Voit piirtää myös lemmikit. Voit samalla pohtia, mitä haluaisit sanoa heille? Kenelle haluaisit laittaa viestin tai soittaa?

PERHE
Ketä perheeseeni kuuluu?

YSTÄVÄT
Ketkä ovat ystäviäni?

LÄHIPIIRI
Ketä läheisiini kuuluu?

YHTEYDENPITO
Miten pidän yhteyttä vanhempiin, läheisiin ja ystäviin?

NÄIN ERO MUUTTI MINUN ELÄMÄÄNI

Miten ero on vaikuttanut elämääni?

Miltä muutokset minusta tuntuu nyt? Voit myös piirtää oman hymiösi.

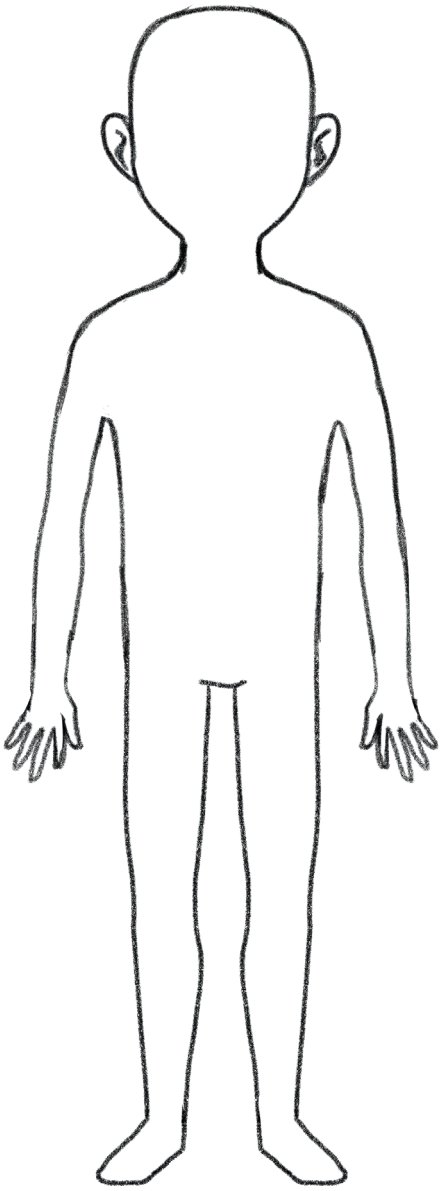
Mitä minulle tärkeitä asioita haluaisin elämässäni säilyttää?

Minkä toivoisin muuttuvan?

TÄLTÄ MINUSTA OIKEASTI TUNTUU

Mitä sinä tunnet? Ympyröi ne tunteet, jotka liittyvät eroon.

Jokin muu tunne, mikä? Piirrä tai kirjoita.



Missä tunteet tuntuvat?
Merkitse valitsemasi tunteet kuvaan niillä väreillä, mitä ajattelet tunteidesi olevan.

Kenelle voit puhua omista tunteista?

Äiti	Isä	Sisko	Veli
Isovanhempi	Opettaja	Kaveri	Kuka muu?

Onko sinulla lupa näyttää tunteita?

NÄIN MINÄ AJATTELEN

Jatka seuraavia lauseita.

Minusta tuntuu, että vanhempani...

Kotona yleensä...

Suurin pelkoni on...

Minut tekee surulliseksi...

Ikävintä vanhempien erossa on...

Vanhempien erosta puhuminen...

Parasta omassa perheessäni on...

TÄLLAINEN MINÄ OLEN

Piirrä oma kuva.

Mitä teen silloin kun minulla on hyvä olla tai olen iloinen?

Mikä on minussa parasta?

Missä olen hyvä?

Missä paikassa tunnen oloni mukavaksi?
Kotona | Koulussa | Kaverin luona | Ulkona
Isovanhemmilla | Harrastuksissa | Muualla, missä?

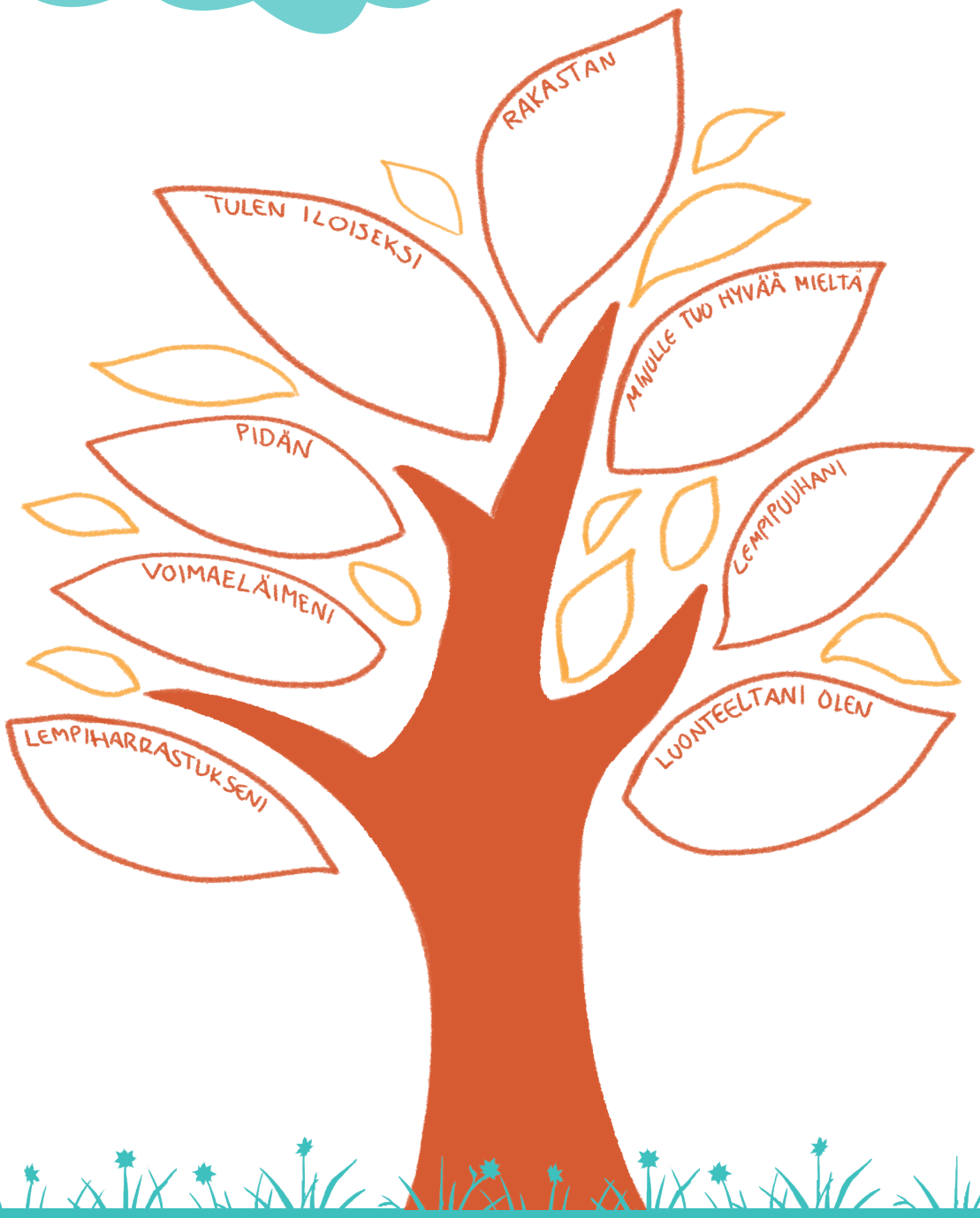
MINULLE TÄRKEITÄ ASIOITA, VAHVUUKSIA JA UNELMIA

Jatka lauseita.

Toivon....

Haluaisin...

Unelmoin...



MIKÄ AUTTAA, JOS SINULLA ON HUOLIA?

Millaisia huolia sinulla on vanhempien eroon liittyen? Piirrä reppu ja kirjoita tai piirrä ne asiat reppuun.

Mitä pitäisi tapahtua, jotta huoli erosta helpottuu?

Kannatko mukanasi asioita, jotka kuuluisivat vanhempien reppuun? Mitä ne asiat ovat?
Yhdistä ne nuolella vanhempien reppuun.

Mitkä mitkä asiat ovat hyvin? Piirrä tai kirjoita ne tähän.