



Verktyg för att kartlägga utgångsläget (på finska):

[kortti.neuvokasperhe.fi/](http://kortti.neuvokasperhe.fi/)

## Från ord till handling– vår familjs förändring

www.dagis.fi



Att förändra en länge inrotad vana kan ibland vara utmanande. Konkreta mål och planer på hur, när och var förändringar sker hjälper oss att lyckas. Du kan använda dig av följande steg i förändringsprocessen.

### START– fundera på målen

- Vad fungerar bra i vår familj just nu?  
*T.ex. I vår familj rör vi på oss tillsammans och jag är en bra förebild för övriga familjemedlemmar.*
- Var behövs en förändring?  
*Tex. under vardagarna blir utevistelsen alltför kort.*
- Hur skulle vi kunna göra så att målet uppnås?  
*T.ex. Vi kan försöka öka utevistelsen i vardagen.*
- När och i vilka vardagliga situationer har vi möjlighet att uppfylla vårt mål?  
*T.ex. Efter vår gemensamma middag fastnar vi ofta framför skärmen. Istället för skärmen kunde vi gå ut åt-*

### FÖRÄNDRING– förverkliga i tanken

Det är lättare att gå från ord till handling då man förknippar målet i tankarna med en t.ex. återkommande rutin eller ett klockslag.

*Exempel: Om det regnar när familjen är på väg ut, gör vi vardagsrumscirkus istället.*

### HANTERING– var förberedd på utmaningar och frestelser

Ibland möter man situationer när frestelsen är stor att agera tvärtemot den egna målsättningen. Man kan förbereda sig genom att i förväg identifiera utmanande situationer och göra en handlingsplan för dem.

- I vilka situationer har vi svårt att följa våra uppsatta mål?
- Vilka lösningar kan vi använda oss av i dessa situationer?

### UPPFÖLJNING

Gör ett bingo av familjens egna målsättningar och följ med förändringen!

