

KIWI KAMELEONTIN KIRJANEN

Työväline lapsen erilaisten tunteiden
huomaamiseen ja käsittelyyn



Kaikille
EVAÄT
elämään

ALISA-PROJEKTI

Onpa kiva, että löysit tämän kirjasen!

”Minä olen Kiwi Kameleontti ja minunkin perheessäni on sairas perheenjäsen!



Perheenjäsenen sairaus herättää minussa monenlaisia tunteita.

Erilaiset tunteet saavat minut muuttamaan väriäni – joskus olen kiukusta punainen ja huolesta sininen. Toisaalta ilon tunteet saavat minut muuttumaan pirteän keltaiseksi ja onnellisena olen vihreä.

Haluan, että tiedät ettet ole yksin. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja niistä on hyvä välillä jutella aikuisen kanssa!”

Ota siis itsellesi rauhallinen aika ja paikka ja lähde täyttämään tätä vihkosta yhdessä aikuisen kanssa.

Minä itse

Piirrä tähän oma kuvasi:

Nimeni on _____

Olen ____ vuotta vanha

Jos olisin väri, olisin

Minua pelottaa

Minua lohduttaa

Tunnen oloni turvalliseksi, kun

Minut tekee iloiseksi

Tulen surulliseksi, jos

Pohdi yhdessä aikuisen kanssa alla olevia:

Minä olen taitava

En olisi minä, jos

Minussa on erityisen hyvää se, että

Minun perheeni

Perheeseeni kuuluu

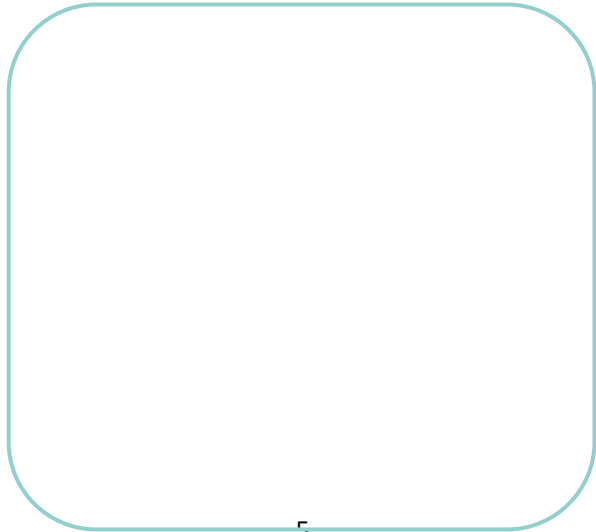
Perheessämme on hyvää se, että

Perheessäni minua huolestuttaa se, että

Jos vanhempani olisivat värejä, he olisivat

Minä haluaisin _____ tietävän,
että (jotain sellaista, jota olen miettinyt
mutten ole uskaltanut tai viitsinyt sanoa)

Piirrä oma perheesi tähän.



”ARGH!”

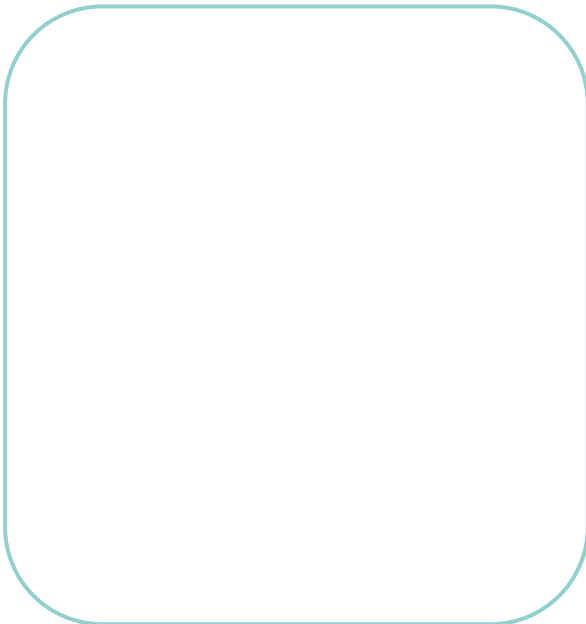
”Joskus minua
harmittaa ja
suuttuttaa,



että

perheenjäseneni on sairas. Olo muuttuu
kummalliseksi: poskia alkaa kuumottaa,
suuttumus tuntuu mahassa, päätä särkee.”

Mitä erilaiset tunteet tekevät sinun kehollesi?
Missä erilaiset tunteet tuntuvat? Piirrä tähän
oma kuvasi ja väritä siihen missä tunteet
tuntuvat.



”Joskus perheenjäsenen sairaudesta voi olla hankala puhua, tiedän kyllä sairauden oikean nimen, mutta se on vähän vaikea sanoa. Minä olen nimennyt sairauden Mökömököksi. Olen jutellut sairaudesta perheeni kanssa, juttelethan sinäkin?”



Mikä olisi sinusta perheenjäsenesi sairauden nimi? Miltä se voisi näyttää? Minkävärinen se voisi olla? Piirrä tai kirjoita tähän.

Minkälaisia ajatuksia perheenjäsenen sairaus sinussa herättää?

Kirje sairaudelle

”Aluksi olin vihainen perheenjäsenelleni, koska hän oli sairas.

Sairastuminen ei kuitenkaan ole kenenkään syy. Ymmärsin etten ole

vihainen perheenjäsenelle, vaan sairaudelle!

Kirjoitin sairaudelle kirjeen. Kirjoita sinäkin – se voi helpottaa! Ota aikuinen mukaan kirjeen kirjoittamiseen.”



Päivämäärä: _____

Kun kuulin sinusta ensimmäisen kerran

Olen sinulle vihainen, koska

En pidä sinusta, koska

Tunteita, joita olet herättänyt minussa

Haluaisin sanoa sinulle, että

Terveisin, _____

Nyt olemme tulleet kirjasen loppuun. Sairaus on vain yksi osa perheeni arkea. Teemme edelleen yhdessä monia kivoja asioita:



kiipeilemme puussa ja katsomme auringonlaskua. Tunnen itseni näissä yhteisissä hetkissä tärkeäksi.”

Mitä kivaa sinä teet perheesi kanssa? Piirrä tai kirjoita tähän.

A large, empty rounded rectangular box with a light blue border, intended for drawing or writing.

Kannattaa säilyttää kirjanen täytettyäsi sen.
Voit aina palata sen pariin tai tulostaa ja
täyttää sen
uudelleen
esimerkiksi
vuoden päästä.



Tämä kirjanen on toteutettu Karelia-
ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden
ALISA-projektille tehtynä harjoitustyönä.

ALISA-projekti tukee koko perhettä, kun
vanhempi sairastuu. Lisää tietoa ja tukea:
www.alisaprojekti.fi.

Kiitos!



ALISA-PROJEKTI

