

Jaksamisen pankkikirja

Jaksamisen pankkikirjan tarkoituksena on auttaa vanhempia hahmottamaan omia voimavarojaan sekä miettimään keinoja omien voimavarojen vahvistamiseksi. Jaksamiseen pankkikirjaa voidaan käyttää joko yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä tai molemmissa. Tehtävä on jokaisen henkilökohtainen tuotos ja sitä ei välttämättä tarvitse näyttää toisille.

Välineet tehtävän toteuttamiseen;

- kartonkia tai vahvaa paperia,
- kyniä (mielellään myös värikyniä)
- kuvia, tarroja tms kansilehden koristamiseen

Pankkikirjan tekeminen;

- taita esimerkiksi A4 kokoinen kartonki kahtia niin, että sinulla on 4 sivua käytettävissä
- kansilehden voi jokainen suunnitella sellaiseksi kuin itse haluaa, esimerkiksi piirtää, leikata kuvia tai kirjoittaa siihen omia ajatuksiaan
- keskiaukeaman vasen sivu on *otto*-sivu. Siihen kirjoitetaan niitä asioita, jotka vievät voimavaroja ja tuntuvat arjessa haasteelliselta. Tätä voi miettiä joko oman itsensä tai perheen näkökulmasta
- keskiaukeaman oikeanpuoleinen sivu on *talletus*-sivu. Siihen kirjoitetaan niitä asioita, jotka antavat voimia ja vahvistavat arjessa jaksamista ja selviytymistä
- takakannen yläosaan laitetaan *lainat*. Siihen kirjoitetaan asioita, joihin vanhempi on hakenut tai tarvinnut ulkopuolisen apua (esimerkiksi perheneuvola, psykologin palvelut, tukiperhe jne)
- takasivun alalaitaan laitetaan *sijoitukset*. Siihen kirjoitetaan asioita, johon vanhempi haluaa tulevaisuudessa sijoittaa eli asioita, joihin hän haluaa tulevaisuudessa kiinnittää huomiota oman jaksamisen suhteen



Kun pankkikirjat on tehty, sisällöistä ja jaksamisesta yleensä voi käydä keskustelua.

Keskustelua voi käydä oman puolison kanssa, pienissä ryhmissä tai koko ryhmänä. Ryhmäläisten kanssa on hyvä keskustella myös menetelmästä ja siitä, miltä tekeminen tuntui.

