

account+or

**ARJEN JOHTAMINEN POIKKEUSOLOISSA:
MITÄ KANNATTAA HUOMIOIDA TYÖN JA PERHEEN
YHTEENSOVITTAMISESSA?**

Tervetuloa!

a+



Minna Anttila
Accountor HR4



Markku Hugg
Accountor HR4



Miia Pitkänen
Lastensuojelun keskusliitto

POIKKEUSAIKA TUO UUDISTUKSIA KOTIIN JA TYÖHÖN

- + Työhyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, että oma toimintakykymme säilyy ja minäpystyvyytemme ei kärsi liiallisesti poikkeusaikana ja olemme poikkeusajan jälkeenkin hyvinvoivia työntekijöitä
- + Perhe-elämän näkökulmasta on tärkeää, että tulemme hyvin toimeen keskenämme ja keksimme yhdessä keinoja voida hyvin muuttuneessa tilanteessa
- + Kriisi on mahdollisuus nostaa perheen ja työn yhteensovittamista uudelle tasolle ja muuttaa myös työelämäämme!



1

**Työn ja perheen
yhteensovittaminen:**
Miten avaat lapselle
mikä korona on?

2

Itsensä johtaminen:
Miten johdat omia
tunteitasi, tuet
keskittymiskykyäsi ja
palautumistasi?

3

**Työnantajana
poikkeusaikana:**
Millaiset ohjeet
henkilökunnalle?

Työn ja perheen yhteensovittaminen

MITEN AVATA LAPSELLE MIKÄ KORONA ON?

- Kysy ja kuuntele
 - Jokainen lapsi on yksilö
 - Tule tietoiseksi miltä korona juuri sinun lapsellesi näyttää
- Kerro totuus lapsen ikään sopivalla tavalla
 - Tietoa voi etsiä yhdessä
 - Suojele ja rauhoittele
- Opetelkaa yhdessä miten suojautua virukselta
 - Lapsi saa olla toimijana myös itse



UUSI ARKI HALTUUN:

- Sanoita lapselle omaa työtäsi
- Päivän rakenne ja rytmi
 - Koulu ja työaika
 - Vapaa- sekä lepoaika
 - Arjen ja kodin askareet
- Mikä on juuri meille paras tapa toimia?
- Muista oman jaksamisen tärkeys
- Ota lempeys ja armollisuus keskiöön: ”Sinun arkesi on lapsesi lapsuus”



MITEN ORGANISOIT PERHEESI YHTEISTÄ ARKEA KUN TYÖ TULEE KOTIIN?

- + Laita happinaamari itsellesi –silloin osaat auttaa muitakin
- + Lähde liikkeelle läheltä ja ajattele yhtä aikaa kauaskantoisesti:
 1. Mitä tekisin juuri nyt, jotta tilanne helpottaa?
 2. Millaista haluan työelämäni olevan pitkällä tähtäimellä?
 3. Miten tämä aika muuttaa minun ja lasteni suhdetta?



Rakenna resilienssiä, muutoskykyisyyttä yhdessä

- Keskity merkityksellisiin asioihin
- Tue muita
- Kehitä läsnäolotaitoja
- Ole armollinen itsellesi ja muille
- Tutustu uusiin asioihin

Resilienssi on kykyä sopeutua ennakoimattomiin muutoksiin ja takaiskuihin sekä palautua ja oppia niistä.

REAKTIOITA HENKISESTI KUORMITTAVAAN TILANTEeseen

Fyysiset oireet	Kognitiiviset oireet	Emotionaaliset oireet	Toiminnalliset oireet
Nopea hengitys	Huomiokyky heikkenee	Viha, pelko, suru	Epäsosiaalinen käytös
Sydämentykytys	Muistiongelmät	Masennus, avuttomuus	Ylireagointi ympäristöön
Unihäiriöt	Asioiden sekoittaminen	Mielialavaihtelut	Eristäytyminen, välttäminen

PELOSSA AIVOT MENEVÄT ”KARKUUN” –TILAAN TURVASSA AIVOT MENEVÄT ”KOHTI” – TILAAN

a+

PELOSSA KARKUUN

TUNTEINA STRESSI, EPÄVARMUUS

- + Näkökenttä kapenee, ongelmakeskeisyys
- + Luovuus, yhteistyökyky, oivallus heikkenee
- + Kokemus umpikujassa olemisesta
- + Pessimistisyys lisääntyy

TURVASSA KOHTI

TUNTEINA UTELIAISUUS, INNOSTUS

- + Ratkaisukeskeisyys kasvaa ja näkökenttä laajenee
- + Luovuus, yhteistyökyky, oivallus lisääntyy
- + Kokemus edistymisestä
- + Asenne optimistisempi

Ajatus Tunne Toiminta

OMIEN TUNTEIDEN JOHTAMINEN

1. Tunnista ja opi nimeämään tunteesi
2. Hyväksy tunteesi
3. Kykene ottamaan tunteisiisi etäisyyttä

+ Tunteet ovat kehomme opittuja tapoja reagoida ajatuksiimme. Kun pystyt tunnistamaan niitä, saat reaktioaikaa ajatuksen, tunteen ja toiminnan välille- kerkeät vaikuttaa tietoisesti tapaasi toimia!

Miten ylläpidät keskittymistä ja palautumista?

1. Rakenna uusi toimiva rutiini – aivot pitävät kaavoista
2. Tee yksi asia kerrallaan. Aivot eivät multitaskaa.
3. Tauota tehokkaasti (1 tauko per 1,5 h työtä)
4. Pikaulkoile kesken työpäivän ja pitkäaikaisulkoile vapaalla
5. Mahdollista kyky keskittyä edes tietty hetki päivän aikana
6. Rauhoita ennen nukahtamista oleva aika mediattomaksi
7. Syö pitkäkestoisia hiilihydraatteja
8. Varaa aikaa unelle
9. Tee minuutti –hengitysharjoitusta lastesi kanssa
10. Tankkaa rakkautta läheisyydestä!



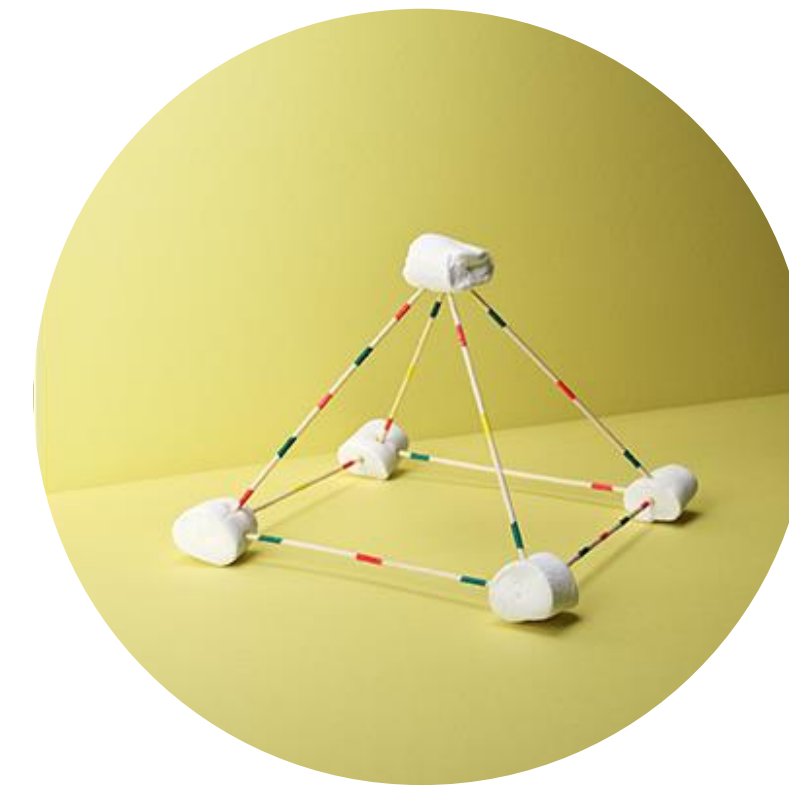
VINKKEJÄ TYÖNANTAJALLE

1. Perustana LUOTTAMUS
2. Tavoitteiden asetanta yksilöiden tilanteeseen perustuen
3. Proaktiivinen kuuntelu (esimies on säännöllisesti yhteydessä alaiseen)
4. Kannusta käyttämään aikaa myös mukavuusalueella
5. Aikaa uuden oppimiselle
6. Selkeä työpäivä
 1. Aseta työpäivälle rajat: alku ja loppu
 2. Strukturoidut palaverit (tavoitteet, agenda)
 3. Aikaa myös sosiaaliselle keskustelulle

SUJUVAMPAAN UUTEEN ETÄÄRKEEN



1. Fasilitoitu digipeli



2. Etätyön viikkopulssi

MISTÄ VOIN HAKEA LISÄÄ TIETOA?

- + Tukea omaan jaksamiseen: Mielenterveyden keskusliiton verkko – ja puhelinpalvelut (mielenterveysneuvonta, vertaistukipuhelin) tarjoavat tietoa ja keskustelu- ja kuunteluapua, sivuilla oma-apuoppaita <https://www.mtkl.fi/mista-apua/>
- + Daniel Coleman: Tunneäly työelämässä. 2000.
- + Joe Dispenza: Luo itsesi uudelleen. 2016.
- + Huotilainen-Moisala: Keskittymiskyvyn elvytysopas, 2018
- + Lue lisää: www.lapsenoikeudet.fi/korona/

Heräsikö kysymyksiä?

a+



Minna Anttila
Accountor HR4
minna.anttila@hr4.fi



Markku Hugg
Accountor HR4
markku.hugg@hr4.fi



Miia Pitkänen
Lastensuojelun keskusliitto

account+on

Kiitos!