

Sanotaan, että hyvin suunniteltu, on puoliksi tehty. Tämä pitää paikkansa ainakin siinä, että jos käytät hyvän suunnitelman tekemiseen aikaa, niin todennäköisemmin myös pääset tavoitteisiisi.

Millainen on hyvä suunnitelma?

Seuraavaksi 10 asiaa, jotka kannattaa ottaa huomioon suunnitelmaa tehtäessä.

1. Suunnitelman tulisi olla **omiin resursseihin sopiva**. Ota huomioon aika, voimavarat ja motivaatio. Kuinka paljon sinulla on aikaa lapsen kanssa? Vietätkö lapsen kanssa viisi vai viisitoista tuntia viikossa? Toiseksi ota huomioon omat voimavarat. Mihin jaksaminen tällä hetkellä riittää? Onko muita asioita, jotka vievät voimavaroja? Onko työpaikalla huonot resurssit ja aikaa suunnitteluun ei oikeastaan jää. Kotona on pieni lapsi, joka nukkuu huonosti yöt, joten väsymys haittaa suunnitelman toteuttamista. Kolmantena mieti motivaatiota. Millä tavoin saisit heräteltyä oman sisäisen motivaation? Listaa ne asiat, mitä tunnet saavasi siitä kun siirryt positiivisen kasvatuksen käyttämiseen.
2. Suunnitelman tulisi olla **omiin tarpeisiin sopiva**. Millaisia arvoja, tietoja ja taitoja haluan välittää lapselle tai lapsille? Mitkä on ne asiat, jotka minä koen tärkeinä? Mitkä asiat minua kiinnostavat? Oma kiinnostus vie eteenpäin ja haluan opettaa. Innostuksesi aiheesta näkyy myös lapsille.
3. Suunnitelman tulisi olla **lapsen tarpeisiin sopiva**. Kun mietimme omaa lasta tai lapsiryhmää, niin mitä koemme lapsen tai lapsien tarvitsevan? Minkälaisia tarpeita heiltä nousee esiin, joihin minun olisi vastattava. Isompien lasten kanssa voi tietenkin myös jutella hänen toiveistaan ja tarpeistaan.
4. Suunnitelma tulisi pilkkoa **tarpeeksi pieniin askeleisiin**. Jos meillä on vain kaukainen päätavoite vuoden, muutaman tai monen vuoden päähän, on se vaikeampi saavuttaa. Mitä

pienemmiksi askeleiksi kuitenkin jaamme tavoitteen, sitä todennäköisemmin myös pääsemme siihen. Askelten tulisi olla sellaisia, että jokaiselle päivälle on joku pieni tavoite, joten onnistumisen kokemuksia voi tulla joka päivä ja jos ei tänään onnistu, niin huomenna on aina uusi mahdollisuus.

5. Suunnitelman toteuttamiseen auttaa **sosiaalinen sitouttaminen**. Sellaiset suunnitelmat, jotka jaamme toisille ihmisille, ystävälle, kumppanille, työkaverille tai vaikka sosiaaliseen mediaan lisäävät motivaatiota. Emme ajattele olevamme pelkästään velvollisia itsellemme tai lapselle, vaan mukana on myös muita ihmisiä. Voimme luoda vaikka työpaikalle haasteen, jossa kaikki sitoutuvat toimimaan yhteisen tavoitteen eteen ja sitten tsemppavat toisiaan, että siihen päästään.
6. Suunnitelmien ja tavoitteiden luomiseen tulisi käyttää **hyviä työkaluja**. Esimerkiksi osiossa 14 jaoin toteamusaikomuksen ja rutiinien pinoamisen. Niitä voi käyttää tässä kohtaa uusien tapojen luomiseen.
7. Aivomme tykkäävät palkkioista ja suunnitelmaan olisi hyvä laittaa myös **mielen palkkiot**. Tässä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, että päivän päätteeksi syödään suklaapatukka tai tavoitteen saavutettua voi lähteä lomalle tai ostaa jotain, vaan käytämme enemmän sellaisia mielen palkkioita. Esimerkiksi kun on onnistunut, niin voi jakaa sen puolison tai työkaverin kanssa tai kilauttaa kaverille. Mielen palkkio tulee siitä, että saa jakaa onnistumisen toisen kanssa. Tai sitten nauttii onnistumisen myönteisestä tunteesta ja pitää pienen iloisen tanssituokion aina, kun on saavuttanut jonkun mikrotavoitteen.
8. Se, mikä erottaa hyvän suunnitelman ja onnistuneen suunnitelman, on **esteiden kartoittaminen**. Usein suunnitelmamme kaatuvat siihen, että emme ole etukäteen miettineet, mitä esteitä matkalla voi tulla. Jos kartoitamme esteet ja teemme suunnitelmat myös niiden kiertämiseksi, pääsemme todennäköisemmin tavoitteeseemme. Mitä teen jos

tulee väsymys, asiat unohtuvat tai motivaatio loppuu? Tee suunnitelma näiden varalle. Voiko jostain karsia, että saa lisää energiaa? Voinko saada jonkun kaverin tsemppaamaan ja motivoimaan minua? Minkälaisia muistutuksia laitan, että en unohda?

9. Suunnitelmassa on hyvä muistaa **joustavuus**. On todella tärkeää tehdä sellaisia suunnitelmia, joista voi myös joustaa. Ei vain suunnitelma A, vaan lisäksi suunnitelma B,C ja D. Välillä suunnitelmia joutuu muuttamaan ihan lennosta. Ei ole yksi tai kaksi kertaa kun olen muuttanut tunti- tai lapsiryhmän suunnitelmaa lennosta, koska olen huomannut viiden tai kymmenen minuutin päästä, että nyt tämä opetushetki ei sovi näille lapsille tai tähän ei löydy innostusta tai tämä tapa ei ole oikea. Siksi on hyvä, että löytyy itseltä joustavuutta ja vaihtoehtoisia suunnitelmia.
10. Suunnitelman viimeinen askel on **usko itseemme**. Niin kuin lapset tarvitsevat aikuisten uskovan heihin, niin meidänkin täytyy uskoa itseemme. Jos emme saa sitä tunnetta itse aikaan, niin yleensä ympäriltämme löytyy ihmisiä, jotka tsemppaavat ja uskovat meihin, ajattelevat, että pääsemme tavoitteisiimme. Kun kuulemme tämän, myös oma usko itseemme kasvaa.

Näillä ohjeilla voi lähteä eteenpäin tekemään suunnitelmaa.