

# SISÄLLYS

Esipuhe .....	7
Johdanto – toimeen tarttumisen taito .....	12
Toimeen tarttumisen taustatekijöitä .....	14
Kuormitus tasapainoon .....	22
Toimeen tarttumisen ja loppuun saattamisen vaiheet.....	27
Kasvattaja harjoittelun tukena .....	29
Lomakkeen käytön harjoittelu .....	37
Valmiina aloittamaan .....	46
Tavoitteen tekeminen näkyväksi .....	57
Energian riittävyden varmistaminen .....	71
Suunnitelman tekeminen .....	73
Tarkkaavuuden suuntaaminen .....	82
Ilo avuksi aloittamiseen .....	86
Keinoja toimeen tarttumisen taitojen vahvistamiseksi.....	90
Toimessa pysyminen: ponnistelu .....	116
Erlaisia voimavaroja .....	122
Keinoja vaikuttaa ikäviin tunteisiin ja ajatuksiin .....	140
Toimessa pysyminen: tauko .....	168
Tauon tarpeen tunnistaminen .....	170
Taukotoimintoja .....	179
Toimen lopettaminen.....	194
Hyvän vastaanottaminen ja positiivisten tunteiden herättäminen.....	200
Epäonnistumisten kohtaaminen .....	201
Tavoitteiden uudelleenarviointi .....	209
Kiitollisuus .....	213
Lähteet.....	219
Liitteet .....	221