



Harjoitus: Kuunteleminen

Tavoite:

Osoitat lapselle välittämistä ja empatiaa. Annat lapselle tunteen siitä, että hän on erityislaatuinen ja ihana käytösongelmista huolimatta.

Ohje:

Harjoittele lapsesi kuuntelemista seuraavien ohjeiden mukaisesti ainakin yhdessä keskustelutilanteessa päivän aikana. Toista harjoitusta päivittäin.

Toimi seuraavien ohjeiden mukaisesti

- Ota katsekontakti lapseen.
- Osoita olemuksellasi, kuten ilmeilläsi ja eleilläsi, että haluat kuulla, mitä lapsesi kertoo.
- Anna lapsen puhua loppuun ennen kuin vastaat.
- Kiinnitä huomiota lapsen ajatuksiin ja tunnetilaan, ja pyri aidosti samaistumaan niihin.
- Osoita kiinnostusta kysymyksillä ja yhteenvedoilla: "Ymmärsinkö oikein, että tarkoitat...".
- Pyri ymmärtämään lapsen näkökulmaa ilman, että pyrit muuttamaan sitä. Kunnioita lapsen näkemyksiä.
- Vältä tekemästä johtopäätöksiä tai tulkintoja.
- Rohkaise lasta kertomaan lisää.

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- Eteneekö keskustelutilanne eri tavalla kuin tavallisesti?
- Saako lapsesi kokemuksen siitä, että hän tulee kuulluksi ja ymmärretyksi?
- Entä miltä sinusta tuntuu asettua kuuntelemaan lastasi?

Voit halutessasi kirjoittaa ajatuksiasi ylös: