

Harjoitus: Lapsilähtöinen yhdessäolo

Tavoite:

Vahvistat suhdettasi lapseesi. Näin parannat lapsen itsetuntoa ja kykyä hallita omaa käytöstään. Mallinnat sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelemista, auttamista ja arvostamista.

Ohje:

Tee harjoitus päivittäin. Valitse jokin toiminta, jossa toteutat harjoituksen.

Toimi lapsilähtöisesti 10 minuutin ajan seuraavien ohjeiden mukaisesti

- Seuraa lapsen aloitteita, ja etene lapsen tahdissa.
- Kuvaile lapsen tekemisiä, ja kehu häntä.
- Vältä kysymysten esittämistä ja kritisoimista.
- Osoita välittämistä sanallisesti sekä sanattomasti, esimerkiksi hymyllä ja katseella.
- Näytä lapselle, että viihdyt hänen seurassaan.

Tuntuuko sinusta erilaiselta olla lapsesi kanssa näissä hetkissä?

Pohdi, onko lapsilähtöisillä yhdessäolon hetkillä vaikutusta sinun ja lapsesi väliseen yhdessäoloon.