



Harjoitus: Omat vahvuudet vanhempana

Tavoite:

Opit luopumaan vertailusta ja kiinnittämään huomiota omiin vahvuuksiisi.

Ohje:

On tavallista, että omaa vanhemmuutta verrataan toisten vanhempien tapaan olla lastensa kanssa. Usein myös oman lapsen kehitystä verrataan toisiin lapsiin.

Vertailusta luopumista kannattaa harjoitella, sillä vertailu kuormittaa turhaan. Kaikilla on omat vahvuutensa vanhempana.

Lue alla olevat väittämät. Pohdi, mitkä tunnistat omina vahvuuksinasi. Löydätkö vahvuuksia, joita ei tässä ole mainittu?

Harjoituksen tekemiseen menee aikaa 5–10 minuuttia. Voit halutessasi toistaa tehtävän aina tarpeen mukaan. Voit tehdä harjoituksen myös yhdessä toisen vanhemman kanssa. Antakaa tällöin hyvää palautetta toistenne vanhemmuudesta.

Mitä alla olevista vahvuuksista tunnistat itsessäsi? Entä toisessa vanhemmassa?

- Osaan hoivata lastani
- Osaan rajata lastani hänen kehitystasonsa mukaisesti
- Osaan kannustaa lastani haastavissa tilanteissa
- Osaan antaa riittävästi hyvää palautetta lapselleni
- Osaan olla leikkisä
- Teen vuorovaikutusaloitteita
- Huomaan vuorovaikutusaloitteet
- Osaan vaatia lapseltani asioita hänen kehitystasonsa mukaisesti
- Osaan pitää huolta omasta jaksamisestani
- Osaan antaa toiselle vanhemmalle hyvää palautetta hänen vanhemmuudestaan

Onko sinulla jokin muu vahvuus? Mikä se on?