

Harjoitus: Ruokailutilanteen havainnointi

Tavoite:

Opit tunnistamaan tunnetiloja, joita ruokailutilanne sinussa ja lapsessasi herättää. Ymmärrät paremmin, miten ruokailutilanteissa toimitte ja minkälaisia seurauksia näillä toiminnoilla on.

Ohje:

Havainnoi perheenne tavallista ruokailutilannetta ja tuntemuksia, joita se sinussa ja lapsessasi herättää.

Voit halutessasi videoida ruokailutilanteen esimerkiksi puhelimella ja katsoa sen jälkikäteen.

Voit pohtia vastauksia kysymyksiin mielessäsi. Halutessasi voit myös kirjoittaa vastaukset alta löytyviin laatikoihin.

Pohdinta on tarkoitus tehdä yksin, ei siis vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Tarkoitus on, että oma ymmärryksesi ja kykysi tukea lastasi kehittyy.

Havainnoi ruokailutilanteen kulkua. Mitä tilanteessa tapahtuu?

Miten sinä ja lapsesi toimitte tilanteessa?

Millainen tunnetila sinulla ja lapsellasi on ruokailun alkaessa? Miten tunnetilat muuttuvat ruokailun edetessä?

Mitkä seikat ruokailutilanteessa aiheuttavat muutoksia tunnetiloissa? Voit arvioida tunnetiloja asteikolla 4–10.