

Harjoitus: Mitä tapahtui?

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on lisätä vanhemman ja lapsen yhteistä ymmärrystä tapahtuneesta. Harjoituksen avulla lapsi voi vähitellen oppia

ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteita paremmin

kertomaan erilaisista itseään koskevista asioista

havainnoimaan toimintaansa

säätellemään toimintaansa tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita

Ohje

Tarkastelkaa yhdessä mallikysymysten (pdf) avulla jotakin arjessa tapahtunutta tilannetta. Tapahtumat voidaan kirjoittaa tapahtumaketjuksi tai piirtää sarjakuvaksi.

Voitte käyttää tilanteeseen liittyvien tunteiden kuvaamisessa apuna tunnekortteja, jotka löytyvät harjoituksesta 7 "Miltä minusta tuntuu?". Tunteiden voimakkuuksien kuvaamisessa voitte käyttää apuna tunnemittaria harjoituksesta 8.

Kysymykset

- Mitä tapahtui?
- Mitä sinä teit tai sanoit?
- Mitä toinen henkilö teki tai sanoi?
- Miltä sinusta tuntui?
- Mitä sitten tapahtui?
- Miten tilanne päättyi?

Voitte pohtia myös, mitä seuraavalla kerralla kukin voisi tehdä toisin, jotta tilanne sujuisi paremmin.



Kokeile ja havainnoi

Tehkää harjoitusta säännöllisesti 2–4 viikon ajan.

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Onko valitsemanne toteutustapa hyvä?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotakin toisenlaista harjoitusta?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on tullut eteen?