



Harjoitus: Tunnista omat vanhemmuusansasi

Tavoite

Tulet tietoisemmaksi omista tavoistasi reagoida lapsen ahdistukseen. Pohdit uudenlaisia toimintamalleja tilanteisiin.

Ohje

Tutustu yllä kuvattuihin tyypillisiin vanhemmuuden ansoihin. Pohdi sitten seuraavia kysymyksiä:

Omat vanhemmuuden ansani

Mihin vanhemmuuden ansaan itse tyypillisesti lankeat? Voit mainita yhden tai useampia ansoja

Tilanteet, joissa olen erityisen altis lankeamaan tähän ansaan

Toimintasuunnitelma tulevien tilanteiden varalle