



# Harjoitus: Näkökulman vaihto

---

## Miksi?

Lisäät ymmärrystäsi omasta ja lapsesi toiminnasta. Harjoittelet tietoisesti pohtimaan, minkälaisia ajatuksia ja tunteita itselläsi ja lapsellasi erilaisissa tilanteissa on.

## Miten?

Palauta mieleesi jokin lapsesi kanssa kokemasi arkinen tilanne, joka oli haastava.

Voit valita tilanteen, joka on toistuvasti haastava, tai tilanteen, joka oli haastava vain jollain tietyllä kerralla.

---

### **Mikä tilanne oli?**

Esim. Nuori ei herännyt ajoissa, ja jouduin viemään hänet kouluun.

### **Mitä tunteita huomasit? Koitko keskenään ristiriitaisia tunteita?**

Esim. Vihaisuus ja keinottomuus



### Ajatukset

**Oliko sinulla itseäsi koskevia ajatuksia? Oliko sinulla lasta koskevia ajatuksia? Entä oliko sinulla vanhemmuuteen liittyviä ajatuksia?**

Esim. Hän varmaan teki tämän tahallaan, ettei hänen tarvitse kävellä. Olen huono vanhempi, kun en saa häntä toimimaan.

**Miten lapsen reaktiot ja käyttäytyminen tilanteessa vaikuttivat sinuun?**

Esim. Nuori vaikutti suuttuneelta ja tiuski minulle. Suutuin lisää.

**Pohdi seuraavaksi, miten lapsesi on mahdollisesti kokenut tilanteen.**

**Mitä tunteita lapsellasi mahdollisesti oli?**

Esim. Ahdistus ja häpeä myöhästymisestä, ärtymys

**Mitä ajatuksia lapsellasi mahdollisesti oli hänestä itsestään tai sinusta?**

Esim. Vanhempi on varmaan vihainen minulle. Miksi en koskaan herää ajoissa?



**Miten arvelet oman käyttäytymisesi vaikuttaneen lapseen?**

Esim. Olin kiireinen ja stressaantunut. En jutellut autossa nuorelle. Se ei varmaan helpottanut hänen oloaan.

**Pohdi lopuksi, lisääntyikö ymmärryksesi omasta tai lapsesi käytöksestä harjoituksen avulla?**

Esim. Tilanteen pohtiminen auttoi huomaamaan muita mahdollisia selityksiä lapseni toiminnalle. Se muutti tulkintaani. Tunsin myötätuntoa itseäni ja lastani kohtaan.