



Harjoitus: Oppimani toimintatavat

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla tiedostat, millaisia toimintatapoja olet perinyt omilta vanhemmiltasi tai sinua kasvattaneilta henkilöiltä.

Kun tunnistat toimintatapasi ja arvioit niitä, voit halutessasi muuttaa toimintaasi. On täysin mahdollista oppia toimimaan uudella tavalla, kun maltaa ottaa sille aikaa.

Miten?

Videolla (1:58) perhepsykoterapeutti kertoo, miten oma lapsuus vaikuttaa vanhemmuuteen. Katso video ja/tai pohdi alla olevia kysymyksiä. Halutessasi voit kirjoittaa vastaukset vastauskenttiin tai paperille.

<https://youtu.be/bpzPtmWvdu0>

Millaisia kasvattajia suvussasi on ollut?

Muistuttaako oma toimintasi heidän toimintaansa? Vai oletko päättänyt toimia toisin?

Millaisissa tilanteissa voisit valita toimia toisin kuin omat kasvattajasi aikoinaan toimivat?