



# Harjoitus: Ymmärrä omaa ja lapsesi käytöstä

---

## Miksi?

Kehität kykyäsi pohtia omia ja lapsen ajatuksia ja tunteita. Harjoittelu auttaa ymmärtämään omaa ja lapsen käyttäytymistä.

## Miten?

Käy läpi jotakin tilannetta, jossa olit tunteiden vallassa.

Ajatusten ja tunteiden pohtiminen on helpointa jälkikäteen, kun voimakas tunne on mennyt ohi. Voimakkaiden tunteiden vallassa tai väsyneenä harjoittelu ei onnistu.

Voit halutessasi kirjoittaa pohdintojasi alle.

---

Pohdi ensin omaa kokemustasi. Miksi suutuin niin kovasti? Mistä tämä tunne tuli?

Suhtaudu kiinnostuneesti ja lempeästi omiin ajatuksiisi.

Esim. "Ei ihme, että harmittaa, kun tämä toistui taas ja olen nukkunut huonosti. Kaikilla vanhemmilla on hermo kireällä väsyneenä."



Pyri huomaamaan ja hyväksymään tunteesi. Mieti sen jälkeen, mitä tarvitset.

Esim. "Huomaan, että tunnen väsymystä ja yksinäisyyttä. Taidan mennä kohta lepäämään ja soittaa ystävälle."

Siirry sitten pohtimaan lapsen tai nuoren toimintaa.

Esim. "Ehkä hänkin on väsynyt. Ehkä koulussa tapahtui jotain kurjaa. Ehkä lapseni halusi huomiotani. Ehkä käytöksen taustalla on jokin syy, jota en tiedä."