



Harjoitus: Kymmenen minuutin kuulumiset

Miksi?

Harjoituksen avulla lisäätte ymmärrystä toistenne ajatuksista ja tunteista läsnäolon ja kuuntelun avulla. Harjoitus auttaa luomaan arkeen yhteisen hetken ilman kiirettä.

Miten?

Pyri tekemään harjoitus säännöllisesti. Valitkaa nuorelle mieleinen, rauhallinen ja mukava ympäristö, esimerkiksi sohvalla, kävelyllä, ruokapöydässä. Jos nuori on haluton kertomaan kuulumisia, voitte valita esimerkiksi yhteisen tekemisen, jonka yhteydessä vanhempi on kiireettömästi läsnä. Tämä voi mahdollistaa vuorovaikutustilanteen syntymisen luontaisesti tekemisen keskelle.

1. Vaimenna häiriötekijät, esimerkiksi laita puhelimesi äänettömälle ja keskity kuuntelemaan nuorta.
2. Kertokaa vuorotellen kolme asiaa kuluneesta päivästä:
 - a. Yksi mukava asia, joka tapahtui.
 - b. Yksi haaste tai harmi, jonka koit.
 - c. Jokin hauska tai mielenkiintoinen ajatus, joka tuli mieleesi.
3. Kuuntele keskeyttämättä ja ilman arvostelua. Tavoitteena on vain kuulla ja ymmärtää toista.
4. Halutessanne voitte kysyä jatkokysymyksiä, mutta tärkeintä on antaa toiselle tilaa puhua.

Tuntuuko sinusta erilaiselta olla nuoren kanssa näissä hetkissä?

Pohdi, onko yhteisen läsnäolon hetkillä vaikutusta sinun ja nuoren väliseen yhdessäoloon ja vuorovaikutukseen.