



Harjoitus: Säännöllinen kehuminen

Miksi?

Myönteinen huomio ja kehuminen vahvistavat nuoren itsetuntoa, lisäävät luottamusta vanhemman ja nuoren välille ja kannustavat toivottuun käyttäytymiseen. Kun nuori kokee tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi, hänen hyvinvointinsa vahvistuu.

Miten?

Anna kolme kehua tai myönteistä huomiota, jotka liittyvät nuoren päivän aikana tekemään toimintaan, asenteeseen tai yrittämiseen.

- Kehut voivat olla pieniä: "Huomasin, että laitoit astiat tiskikoneeseen, kiitos."
- Myös yrittämisestä kannattaa kehua: "Kiva, että yritit tänään pakata harrastusvälineet itse."
- Tai isompia: "Oli tosi hienoa, miten maltoit tänään odottaa vuoroasi."

Pidä kehu aitoina ja konkreettisina. Vältä liiallista yleistämistä, kuten "Olet aina niin kiltti", ja keskity sen sijaan johonkin tilanteeseen tai tekoon.

Kirjaa ylös viikon ajan, miten nuori reagoi kehumiseen ja miltä myönteisen palautteen antaminen tuntui.

Vinkki: Jos kehuminen tuntuu aluksi vieraalta, voit aloittaa yhdestä keuhetkestä päivässä ja lisätä määrää vähitellen.