



Harjoitus: Tunnista tunteet yhdessä

Miksi?

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

Omien ja lapsen ajatusten sekä tunteiden pohtiminen lisää ymmärrystä omasta ja toisen toiminnasta. Toiminnan ymmärtäminen auttaa parantamaan perheen sisäistä vuorovaikutusta. Se myös tukee lapsen kehitystä.

Omien ajatusten ja tunteiden pohtiminen ja tunnistaminen auttaa hallitsemaan tunteita ja toimintaa, mikä parantaa hyvinvointia ja ihmissuhteita.

Harjoitus auttaa lasta nimeämään ja ymmärtämään omia tunteitaan ja pohtimaan toisten tunteita.

Miten?

Pyytäkää vuorotellen toista kertomaan, miltä jokin tilanne tuntui. Halutessasi voit kirjoittaa asioita alle tai muistiinpanoihisi.

Esimerkiksi

- Miltä sinusta tuntui, kun tänään aamulla lähtiessämme tuli kiire?
- Arvaatko, miltä minusta tuntui, kun muutimme uuteen kotiin?
- Miltä sinusta tuntui, kun kuulimme, että olen sairastunut?

Millaisia tunteita koitte?

Millaisia ajatuksia teillä oli?



Miten perheenjäsenet reagoivat? Mitä eri perheenjäsenet sanoivat tai tekivät?

Miten sananne tai tekonne vaikuttivat toisiinne?

Mitä opitte tästä ja toisistanne?