



# Harjoitus: Jos olisit minä

---

Voit tehdä harjoituksen yhdessä kaikkien tai jonkun perheenjäsenen kanssa. Jos he eivät halua tehdä harjoitusta, voit tehdä sen yksin. Tällöin eläydy toisen perheenjäsenen näkökulmaan ja reaktioihin sekä pohdi, mitä hän ehkä tunsi.

Voit myös pyytää jotain toista läheistäsi tai ystävääsi eläytymään kanssasi tähän harjoitukseen.

## Miksi?

Harjoitus auttaa perheenjäseniä ymmärtämään toisiaan ja lisäämään vuorovaikutusta. Harjoitus auttaa kuulemaan ja ymmärtämään toisten toiveita ja kokemuksia. Harjoituksen kautta voi löytää uusia toimintatapoja arjen vuorovaikutustilanteisiin.

## Miten?

Valitkaa joku arkinen tilanne ja vaihtakaa rooleja keskenänne. Lapsi voi eläytyä vanhemman rooliin ja vanhempi lapsen rooliin. Tilanne voi olla vaikka aamuinen lähtötilanne, illalla nukkumaanmeno, keskustelu kotiintuloajoista tai nuoren saapuminen myöhässä kotiin.

Kirjoita alla oleviin kohtiin havaintoja harjoituksen tekemisestä.

### Valitsemanne tilanne

Esim. päiväkotiin ja töihin lähtö aamulla tai liian myöhäiseksi venähtänyt iltapala

### Miten eri perheenjäsenet reagoivat ja mitä sanoivat tilanteessa?

Mitä tunsin, tein ja sanoin eläytyessäni perheenjäsenen rooliin? Mitä perheenjäsenen tunsin, teki ja sanoi kun hän eläytyi minun rooliini?

Esim. Lapseni roolissa olin tosi väsynyt, minua harmitti ja torkin ruokaa pois. En osannut sanoa miltä tuntuu. Kun lapsi esitti minua, hän sanoi ”nyt loppuu tuo pelleily” ja mutristi naamaa.



**Mitä kumpikin ajatteli ja tunsu harjoituksen jälkeen?**

Esim. Ymmärsin, että lapsi on aamulla väsynyt ja minun hoputteluni stressaa häntä...

**Miltä toisen roolissa oleminen tuntui? Miltä tuntui kuulla omaa puhetta toisen suusta?**

**Miten toivoisit toisen toimivan, reagoivan tai puhuvan sinulle?**

**Miettikää yhdessä teille sopivia tapoja toimia arkisissa tilanteissa niin, että huomioitte toistenne toiveita.**