



Harjoitus: Huomaa päivän hyvät hetket

Miksi?

Huolien keskellä hyvän huomaaminen voi joskus olla vaikeaa. Vanhemman omat teot perheen hyvinvoinnin eteen jäävät usein itseltä huomaamatta. Huomio kiinnittyy siihen, mitä vielä voisi tai pitäisi tehdä.

Hyvien ja arjessa sujuvien asioiden huomaamista voi harjoitella. Tässä harjoituksessa pysähdytte arjen hyvien hetkien äärelle ja huomaatte sen, mikä sujuu.

Huomion ohjaaminen hyviin hetkiin helpottaa niiden lisäämistä arjessa.

Miten?

Kirjatkaa yhdessä perheen kanssa päivän päätteeksi ainakin kolme asiaa, jotka tänään ovat sujuneet hyvin tai tuntuneet mukavilta. Näiden ei tarvitse liittyä koulunkäyntiin.

Tehkää harjoituksesta arjen rutiini, jota toistatte säännöllisesti. Päivittäin toistettuna harjoituksesta on isoin hyöty.

Voitte tehdä päiväkirjan tätä varten tai tulostaa lomakkeen alta. Vaihtoehtoisesti voitte perustaa myös viestiketjun, johon jokainen voi kirjoittaa mukavia asioita päivittäin.

Mitä hyvää tänään huomasin?

Esim. Lapsi nousi sängystä ja söi aamupalaa. Lapsi pelasi sisaruksen kanssa ja auttoi tätä. Kotona oli leppoisa tunnelma.