



# Harjoitus: Vanhemman tunteet ja uskomukset

---

## Miksi?

Opit tarkastelemaan tunteita ja uskomuksia, joita lapsesi masentuneisuus ja pärjääminen sinussa herättävät. Opit erottamaan toisistaan asioiden todennäköiset ja epätodennäköiset seuraukset.

## Miten?

Valitse jokin lapseesi liittyvä asia, joka mietityttää sinua tällä hetkellä.

esim. Lapsen toistuva poistuminen paikalta, kun hänelle ehdottaa jotain.

Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

**Tilanne, jossa asia tuli esiin**

esim. Lapseni kieltäytyi tekemisestä ja meni kiukutellen omaan huoneeseensa.



**Oma ajatus tai tunne tilanteeseen liittyen**

esim. Turhautuminen. Pelkään, että lapsi vetäytyy muusta perheestä.

**Pahinta, mitä voisi käydä**

esim. En saa enää yhteyttä lapseeni, hän eristäytyy huoneeseensa, menetän hänet.

**Parasta, mitä voisi käydä**

esim. Lapsi on ollut vain väsynyt. Levättyään lapsi touhuaa taas normaalisti perheen kanssa.

**Todennäköisin lopputulos**

esim. Lapseni vetäytyminen johtuu alakulosta. Tekeminen vaati paljon aktiivisuutta. Ehkä lapsi koki sen liian raskaaksi. Voimme tehdä yhdessä jotain helpompaa, jolloin saamme kokemuksia yhdessäolosta.