



# Harjoitus: Miten lapsi hahmottaa tilanteen?

---

## Miksi?

Lapsen kanssa on hyvä pysähtyä miettimään, mitä mielialan laskun taustalla voisi olla. Yhdessä tilannetta hahmottamalla voi löytyä ymmärrys siitä, mihin asioihin voi vaikuttaa ja mihin halutaan muutosta.

## Miten?

Keskustele lapsesi kanssa seuraavista asioista. Kysy kiinnostuneena, mitä lapsi ajattelee.

- Tietääkö lapsi, miksi hänellä on alakuloinen olo?
  - Mitkä asiat olisi voinut vaikuttaa masentuneisuuteen?
  - Mitkä asiat voisi ylläpitää alakuloa ja jaksamattomuutta?
  - Millaisia vahvuuksia lapsella on? Mitkä asiat sujuvat?
  - Mihin lapsi toivoisi muutosta?
-