



Harjoitus: Lisää läsnäolon hetkiä

Miksi?

Viestit lapsellesi, että

- olet hänen tukenaan
- olet kiinnostunut hänen asioistaan
- haluat viettää hänen kanssaan aikaa

Miten?

Pohdi seuraavien kysymysten avulla, miten voisit lisätä läsnäolon hetkiä lapsesi kanssa arkeen.

Tilanne

Millaisista yhdessäolon hetkistä nautit lapsesi kanssa? Millaisissa tilanteissa sinun on helppoa olla läsnä lapsellesi?

esim. Nautin, kun luemme illalla kirjaa ja juttelemme siitä. Tällöin olen aidosti lapsen kanssa, enkä keskity muuhun.

Mikä tukee sinua olemaan läsnä lapsellesi, mikä estää sitä?

esim. Minua tukee rutiinit, ajatus, että tämä on tärkeää ja oma kiinnostus tekemiseen. Minua estää väsymys, puhelimen käyttö ja ajatus, etten ehdi.



Viestintä

Miten osoitat lapsellesi kiinnostusta ja saatavilla oloa?

esim. Kysyn kysymyksiä lapsen päivästä, annan hänelle tilaa kertoa asioistaan, kutsun lapsen mukaan yhteiseen touhuun.

Onko jotain, mitä voisit lisätä tai muuttaa omassa tavassasi viestiä saatavilla oloa?

esim. Voisin osoittaa kiinnostusta menemällä hänen vierelleen ja olemalla utelias sen suhteen, mitä hän tekee.



Vastaanotto

Miten lapsesi reagoi läsnäolon yrityksiisi? Millainen lähestyminen on ollut kummallekin palkitsevaa?

esim. Välillä hän torjuu minut. Parhaiten läsnäolo on onnistunut, kun olen pystynyt antamaan yhdessäololle aikaa ilman, että mietin muuta. Lapsi on nauttinut, kun olen ollut kiinnostunut hänen jutuistaan.

Löydätkö lapsesi toiminnasta joitain vihjeitä siitä, mitä voisit muuttaa tai lisätä omassa toiminnassasi?

esim. Voisin harjoitella lapsen aloitteiden parempaa tunnistamista ja niihin liittymistä. Esim. kun hän puhuu pelistä, voisin seurata sitä ja esittää siitä kysymyksiä tai huomioita.