



Harjoitus: Huomaa hyvä

Miksi?

Huomaatte arjen hyvät hetket. Vahvistat lapsen kokemusta siitä, että arjessa on asioita, jotka sujuvat ja ovat mukavia.

Miten?

Kehu pieniä arjen onnistumisia

Kiinnitä erityistä huomiota lapsesi toimintaan, joka sujui ja anna siitä huomiota ja kehuja. Anna myönteistä palautetta heti ja täsmennä, mistä asiasta kehut lasta.

Esimerkki: "Todella hienoa, kun pystyit nousemaan tänään vuoteesta itsenäisesti kellon soidessa ja sait ajoissa aamutoimet tehtyä. Olen ylpeä sinusta, koska tiedän, että se vaati sinulta ponnisteluja."

Vahvista hyviä hetkiä

Kirjatkaa päivän päätteeksi ainakin kolme asiaa, jotka tänään ovat sujuneet hyvin tai tuntuneet mukavilta. Tuo aktiivisesti esiin onnistumisia. Voit myös kysyä lapselta, keksiikö hän päivän hyviä hetkiä.

Esimerkki: 1. Kaikki ehtivät aamulla ajoissa kouluun ja töihin. 2. Kaikki osallistuivat syntymäpäiväkortin tekoon isovanhemmalle 3. Iltapalalla naurettiin yhdessä, kun muisteltiin kesää.

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

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



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai