



# Harjoitus: Lisätään mielekästä tekemistä

---

## Miksi?

Kun lisäätte tietoisesti mukavia ja mielihyvää tuovia asioita arkeen, lapsi saa mahdollisuuksia myönteisten kokemusten syntymiseen. Myönteiset kokemukset tukevat mielialaa.

## Miten?

### Kartoittakaa mukavia tekemisiä

Kerätkää lapsen kanssa asioita, jotka tuntuivat aiemmin kivoilta tai jotka ovat tuoneet hänelle iloa. Listatkaa asioita ylös. Asiat voivat olla pieniä ja arkisia. Listaan voi kirjoittaa myös uusia asioita.

esim. Koripallon heittäminen äidin kanssa, majan rakentaminen, leipominen, hierontahetki, lumileikit, iltapalan syöminen piknikillä olohuoneessa.

### Sopikaa toteutuksesta

Tehkää konkreettinen suunnitelma, miten lisäätte tekemisiä arkeen. Valitkaa listasta vähintään kaksi asiaa, jotka voitte toteuttaa seuraavan viikon aikana. Suunnitelkaa, milloin ja miten toteutate ne. Kirjoittakaa suunnitelmanne ylös esimerkiksi perheen viikkokalenteriin. Voit myös käyttää harjoituksesta löytyvää viikkopohjaa suunnitelman kirjaamiseen.

### Luokaa rutiini

Pyrkikää tekemään mielekkäiden tekemisten toteuttamisesta säännöllistä. Tässä voi auttaa esimerkiksi se, että suunnittelette viikon aktiviteetteja aina tiettyinä viikonpäivinä. Voit kannustaa lasta valitsemaan kullekin viikolle sopivia toimia listasta. Listaan voi myös lisätä uusia asioita, aina kun jotakin tulee mieleen.