



Harjoitus: Käyttäytymisen aktivointi

Miksi?

Vahvistat lapsen mielialaa ja pystyvyyden kokemusta.

- Autat lastasi huomaamaan, että hän saa tehtyä arjen askareita. Tämä lisää mielihyvän kokemusta.
- Opetat, että mielialan ei tarvitse ohjata toimintaa.
- Lapsi voi myös huomata, miten toiminta voi kohottaa mielialaa ja vähentää kielteisiä ajatuksia.

Miten?

Harjoitusta on tärkeää tehdä säännöllisesti ja jatkaa usean viikon ajan, jotta aktiivisuus lisääntyy ja lapsi saa toistuvia kokemuksia sen hyödystä.

Aloittakaa ensin yhdestä tekemisestä. Kun lapsi on toteuttanut sen, tehkää uusi suunnitelma uudesta tekemisestä.

Jatkossa voitte tehdä myös viikkosuunnitelman, johon valitsette muutamia tekemisiä ja suunnittelette niille sopivan ajankohdan.

Kartoittakaa tekemisiä

Kirjatkaa lapsen kanssa ylös arjen pieniä asioita, joihin lapsen on ollut vaikeaa tarttua. Kerätkää sellaisia asioita, joiden tekeminen vahvistaisi lapsen kokemusta pystyvyydestä ja onnistumisesta.

Pohtikaa asioita, jotka olisivat lapsen voimavarat huomioiden toteutettavissa. Pieni ponnistelu askareen tekemisessä lisää mielihyvän kokemusta onnistumisesta. Jos ponnistelua vaaditaan liikaa, teko saattaa jäädä tekemättä.

esim. harrastusvälineiden huoltaminen, lelujen ja tavaroiden korjaaminen oman huoneen lattialta, tiskikoneen tyhjennys.



Sopikaa toteutuksesta

Pyydä lasta valitsemaan listasta jokin askare, jonka hän tekee seuraavan kahden päivän aikana. Kirjatkaa suunnitelma ylös, milloin teko toteutetaan. Voitte käyttää esimerkiksi viikko-ohjelman pohjaa apuna.

Pohtikaa, voiko vanhempi tukea lasta jotenkin teon toteuttamisessa.

esim. Lapsi järjestää tavarat huoneensa lattialta huomenna ruoan jälkeen. Vanhempi auttaa siten, että etsii pikkuleluille oman säilytyskorin.

Arvioikaa tunnetta ja ajatuksia

Ohjaa lasta arvioimaan omaa tunnetilaa ja ajatuksia askareeseen liittyen sen tekemisen jälkeen. Voitte käyttää tunnetilan arvioimisen apuna myös tunnemittaria [harjoituksesta 6. tunteiden tunnistaminen](#).

Ennen askareta:

Tunne

esim. jonkin verran alakuloinen

Ajatus

esim. olen liian sotkuinen, leikeistä ei tule mitään

Askareen tekemisen jälkeen:



Tunne

esim. hieman alakuloinen

Ajatus

esim. Onnistuin siivoamaan lelut ja tavarat paikoilleen. Minusta voi olla johonkin.