



# Harjoitus: Ajatusten tunnistaminen

---

## Miksi?

- Opetat lasta tunnistamaan omia ajatuksiaan
- Harjoittelette suhtautumaan ajatuksiin vain ajatuksina, jotka tulevat ja menevät omia aikojaan

## Miten?

### Ajatuksiin tutustuminen

Harjoitelkaa lapsesi kanssa tunnistamaan ja sanoittamaan ajatuksianne. Kerätkää ylös ja kirjoittakaa listaan aivan kaikenlaisia ajatuksia. Voitte keksiä ajatuksia eri kategorioista, kuten

- ympäristöstä tai toisistanne herääviä ajatuksia
- hauskoja tai jännittäviä ajatuksia
- hullunkurisia ajatuksia

esim. meillä on liian pieni sohva, isä jaksaa nostaa minut ilmaan, pimeällä huoneeseeni tulee zombeja, kissamme osaa puhua espanjaa.

### Ajatusten havainnoiminen

Laittakaa sitten silmät kiinni ja kiinnittäkää huomio mieleen nouseviin ajatuksiin. Käyttäkää teille sopivaa mielikuvaa ajatusten havainnoinnin apuna:

- Kuvitelkaa, että ajatukset ovat pilviä, jotka lipuvat tuulen mukana taivaan halki. Kuten pilvet, ajatukset voivat olla joskus myrskyisiä tai leppeitä. Kuitenkin ne tulevat ja menevät tuulen mukana ja lopulta katoavat näkyvistä.
- Kuvitelkaa, että ajatukset ovat lehtiä, jotka lipuvat joen virran mukana. Voitte seurata ajatusten kulkua virrassa, kunnes ne katoavat näkyvistä.

Tehkää harjoitusta hiljaisuudessa muutaman minuutin ajan. Jutelkaa sitten, miltä omien ajatusten seuraaminen tuntui. Oliko helppoa vai vaikeaa tunnistaa ajatuksia? Huomasitteko, kun ajatus tuli näkyviin ja katosi?