



# Harjoitus: Myönteisen minäkuvan tukeminen

---

## Miksi?

Opit kiinnittämään huomiota toimintaasi ja toimimaan tavoilla, jotka tukevat lapsen myönteistä minäkuvaa.

## Miten?

### Havainnoi

Havainnoi tapaasi puhua lapsestasi, hänen ominaisuuksistaan ja toiminnastaan. Kuinka usein, miten ja millaista palautetta annat hänelle?

Entä millaista puhetta käytät itsestäsi? Millainen puhe- ja palautteenantokulttuuri teillä on yleisesti perheessänne?

### Vahvista

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin ja vahvista havaintojesi perusteella tarvittavia osa-alueita:

- Huomaa lapsesi ainutlaatuiset, hienot piirteet ja ominaisuudet. Kerro niistä lapsellesi, kun ne tulevat esiin ja näytä, miten arvostat lastasi.
  - Osoita, että lapsesi kokemukset, ajatukset ja tunteet sekä mielipiteet ja mielenkiinnonkohteet ovat tärkeitä ja kiinnostavia ja että haluat jakaa niitä lapsesi kanssa.
  - Anna myönteistä palautetta pienistäkin onnistumisista, myös yrittämisestä. Etsi sellaisia myönteisen palautteen antamisen tapoja, jotka tuntuvat lapsestasi hyviltä ja tilanteeseen sopivilta (esim. peukku, läpyt, hali, hymy sanallisen palautteen rinnalla).
  - Huomioi lapsesi pystyvyyttä ja toimijuutta, kun se on mahdollista. Kiitä ja kehu häntä tehtävän suorittamisesta tai avustamisesta.
  - Osoita luottamusta lastasi kohtaan antamalla hänelle sopivia vastuita ja tehtäviä.
  - Anna korjaavaa palautetta lapsen käyttäytymisestä, älä persoonasta. Lapsen käyttäytyminen voi olla huonoa tai väärin, mutta lapsi ei ole huono tai vääränlainen.
  - Puhu itsestäsi myönteiseen, arvostavaan sävyyn. Ole ylpeä omista piirteistäsi ja ominaisuuksistasi.
  - Osoita lapsellesi, miten mukavaa hänen kanssaan on olla ja miten ylpeä olet siitä, että saat olla juuri hänen vanhempansa.
-