



Harjoitus: Hyvän palautteen kerääminen

Tavoite:

Vahvistat omaa osaamistasi vanhempana ja kiinnität huomiota onnistumisiin.

Ohje:

Varaa viikon ajan joka ilta hetki, jolloin teet tämän harjoituksen. Aikaa kuluu noin 5–15 minuuttia kerrallaan.

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi vastauksia joko mielessäsi tai kirjoittaen ne alta löytyviin ruutuihin.

Vanhemmat ovat usein kovin vaativia itselleen ja keskittyvät asioihin, jotka olisi voinut tehdä toisin tai paremmin. Tämän harjoituksen tarkoitus on keskittyä nimenomaan onnistumisiin.

Anna itsellesi hyvää palautetta yhteisistä hetkistäsi.

Missä onnistuit? Mistä itse erityisesti pidit? Mitä haluat muistaa juuri tästä hetkestä?

Kirjoita muutamalla sanalla ylös, mistä lapsesi piti ja mistä hän ei pitänyt.