



Harjoitus: Vahvista hyvää

Tavoite:

Luottamuksesi omaan vanhemmuuteesi vahvistuu.

Ohje:

Tee tämä harjoitus joka päivä viikon ajan. Aikaa menee kerrallaan noin 10 minuuttia.

1. Aina kun sinulla on ollut hyvä vuorovaikutushetki lapsesi kanssa, kirjaa se ylös. Kuvaile myös, miltä onnistuminen sinusta tuntui.
2. Muista antaa hyvää palautetta myös lapselle. Kehu häntä asioista, joissa hän on onnistunut. Kerro sen lisäksi, mitä tunnet ja koet lapsesi kanssa. Voit sanoa esimerkiksi "kanssasi on mukava leikkiä", "tulen iloiseksi, kun teemme asioita yhdessä" tai "nautin seurastasi".
3. Ota itse tai pyydä jotakuta ottamaan kuvia tai videoita yhteisistä hetkistänne.

Huomioitavaa:

On tärkeää antaa itselleen hyvää palautetta omasta vanhemmuudesta ja laittaa muistiin onnistumisia. Merkityksellistä on huomata hyvä myös lapsessa ja muistaa antaa myös lapselle palautetta onnistumisista.
