



Harjoitus: Tunnista ja pura oireita vahvistavat keuhät

Miksi?

Huomaat keuhät, jotka vahvistavat lapsen tai nuoren oireita. Muutat näitä keuhät kokeilemalla erilaisia toimintatapoja.

Miten?

Pohdi, tunnistatko perheestänne oireita vahvistavia tai ylläpitäviä keuhät. Miten vuorovaikutuskeuhät voisi muuttaa?

Esim. Lapsi on allapäin eikä halua tehdä mitään. Annan hänen olla rauhassa huoneessaan. Se kuitenkin laskee hänen mielialaansa lisää. Teen lapseni kanssa jotain pientä, vaikka häntä ei huvita. Näin lapsi saa kokemuksen, että hän pystyy tekemään asioita.
