

Vanhemmuus vahvuutena - tsekkauslista

Tarkastele omaa vanhemmuuttasi ja vahvuuksiasi. Löytyykö jotain, mihin toivoisit kiinnittävän enemmän huomiota. Muista, että sinä riität juuri sellaisena kuin olet. ❤️

Vuorovaikutus

Millaisesta yhdessä tekemisestä ja kokemisesta nautitte?



Yhteinen jaettu hetki on tärkeä. Pysähdy ja kuuntele lapsen asiat.

Lapsen käyttäytymisen ymmärtäminen

Pysähdytkö tarkastelemaan, mistä lapsen käytös johtuu? Mistä lapsi ilahtuu, mikä suututtaa?



Käyttäytymiseen on aina syy! Lapsi vasta harjoittelee käyttäytymisen säätelyä.

Omien tunteiden säätely

Siedätkö lapsen pettymyksiä? Menetätkö hermoni helposti?



Vanhemmuus opettaa paljon tunteista ja niiden säätelystä. Tärkeää on itse toimia lasta rauhoittavalla tavalla.

Ongelmanratkaisutaidot

Onko arjessa joku solmukohta - ongelma joka toistuu? Kuinka toimin - muutanko suuntaa vai jatkanko vanhaan malliin?



Haastavan tilanteen toistuessa on hyvä pysähtyä ja tunnistaa ongelma. Ratkaisuvaihtoehtoja on tärkeä pohtia yhdessä. Valitkaa omaan arkeen sopiva ratkaisu.

Rajojen asettaminen

Millainen vanhempi olen rajojen asettajana? Mitkä asiat ovat sellaisia, joista ei jousteta tai joista voi neuvotella?



Rajat ja rakkaus - klisee vai tosiasia? Sinä tunnet lapsesi - tarvitseeko hän muistuttelua vai rohkaisua, jämäkkyyttä vai tukea?

Oma supervahvuuteni vanhempana

Mikä kyky, taito ja ominaisuus sinussa on, joka tekee sinusta maailman parhaan vanhemman juuri sinun lapsellesi?



Muista, olet mahtava juuri sellaisena kuin olet!

Mihin haluan kiinnittää huomiota?

Mitä teen toisin?

Mistä huomaan onnistuneeni?

Millaisia seurauksia onnistumisella oli?

