

Voimapyörä aikuiselle

Lapsen haasteiden kohtaaminen voi olla vaikeaa. Se miten kykenemme vastaanottamaan lapsen kiukkua, heijastuu siihen, miten saamme tilanteen purkautumaan.

Jos olemme aikuisina tilanteessa jo valmiiksi kuormittuneita päivän tapahtumista, väsyneitä huonosti nukutun yön jäljiltä tai stressaantuneita työasioista emme välttämättä kykene vastaanottamaan lapsen kiukkuttelua tai huomionhakemista.

Voimme kuitenkin vielä aikuisinakin harjoitella erilaisia rauhoittumisen taitoja. Monet Voimapyörän vinkeistä on sinulle varmasti tuttuja, mutta et ole ehkä koskaan tietoisesti kokeillut niitä niinä hankalina hetkinä, kun tarvitset pienen paussin tilanteeseen.



Käyttöehdotus

Lue jokainen sarake huolellisesti läpi. Kokeile ehdotettua toimintaa mielikuvana, näin löydät joukosta ne jotka tuntuvat sinulle läheisimmiltä. Voit kiinnittää Voimapyörän jääkaapinoveen, josta sitä on tilanteen keskellä helppo käyttää ja valita sopiva rauhoittumiskeino.

Tarkastele tilannetta jälkeenpäin ja laita mm. merkille pääsitkö itse omasta harmituksesta nopeammin yli Voimapyörän harjoituksilla. Vai saitko idean ja keksit juuri sinulle sopivan tavan rauhoittaa itseäsi?

- ♥ Pysähdy
- ♥ Rauhoitu
- ♥ Käy tilanne läpi lapsen kanssa

kuinka Arki  kesytetään?