

Itsesäätelyn ajatuksia pohdittavaksi vanhemmille

Vanhemman voimavarat

- Omiin voimavaroihin panostaminen tukee tunteiden säätelyä. Avainasemassa ovat muun muassa nukkuminen, syöminen ja liikkuminen.
- Miettikää viisi asiaa, mitkä arjessa LISÄÄVÄT voimavaroja
- Miettikää sen jälkeen viisi asiaa, mitkä arjessa VÄHENTÄVÄT voimavaroja
- Miettikää lopuksi, millä keinoin voisitte saada arkeen enemmän voimavaroja lisääviä ja miten vähentää voimavaroja vähentäviä asioita

Puolison tukeminen

- Toisen ihmisen tuki on usein suuri ja ratkaiseva apu tilanteissa, joissa oma pinna meinaa katketa
- Keskustelkaa yhdessä, millä tavalla toivoisitte puolison olevan teidän tukena
- Käyttäkää minä – viestejä
 - Toivon, että...
 - Minua auttaisi...
 - Rauhoitun, kun..

Miten toimin, kun minulta meinaa palaa pinna

- Lukekaa yhdessä aikuisen itsesäätelyn artikkeli
- Valitse listasta ne tavat, mitkä voivat toimia sinulla
- Jos kyseinen tapa vaatii ennakkovalmisteluja, mieti miten toteutat ne kotona

Miten toimin, kun lapsi tarvitsee itsesäätelyn tukea

- Lukekaa yhdessä artikkeli lapsen itsesäätelytaidoista
- Miettikää, millä tavoin voitte auttaa lasta kehittymään itsesäätelytaidoissa
- Miten voitte tukea lasta itse tilanteessa?

Miten toimin tilanteen jälkeen?

- Pohtikaa asiaa kahdesta näkökulmasta
 - Mitä teen kun oma itsesäätely on pettänyt? Miten keskustelen lapsen kanssa?
 - Mitä teen kun lapsen tunteet ovat kuohuneet yli? Miten käsittelemme tilannetta tunteiden purkauksen jälkeen?

Miten varaudumme tulevaan?

- Jokaisesta tilanteesta voi oppia uutta.
- Miettikää tilanteen jälkeen.
 - Mitä opimme tästä tilanteesta?
 - Mitä harjoittelemme tai miten varaudumme seuraavaan tilanteeseen?

