



Vanhemmuus voimavarana: Arvostava silmä -harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Synnyttää luonnollista kiitollisuutta eri asioita kohtaan ja sallia itselleen hyvistä asioista nauttiminen. Lapsen kanssa yhdessä tekeminen.

Kesto: 45 min.

Ryhmäkoko: Harjoitus toteutetaan yhdessä lasten kanssa.

Materiaalit: Kynä ja paperia, jokaiselle lapselle oma suurennuslasi tai luuppi.

Tila: Metsä.

Muuta: Arvostavan suhtautumistavan turvin on paljon helpompi tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Se tarkoittaa suhtautumistapaa, jolla teemme vuorovaikutuksen itsellemme paljon helpommaksi ja miellyttävämmäksi. Voimme esimerkiksi pyrkiä näkemään vihaisessa työkaverissa sen kauneuden, joka ei ehkä juuri nyt ole läsnä, mutta joka tässä ihmisessä parhaimmillaan on.

Toteutus:

1. Lähde lastesi kanssa ulos metsään. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään. Luonto ja metsä erityisesti on toimintaympäristönä innostava ja harjoittaa mm. motoriikkaa monipuolisesti.
2. Tutkikaa ympäristöä, elämää ja elinpiiriä arvostavalla silmällä. Löydä itsestäsi, ympäristöstä, läheisistäsi ja elämästäsi ne hyvät asiat, joiden haluat siinä säilyvän. Listaa metsälenkin aikana näitä asioita ja täydennä listaa aina, kun huomaat asioita, joita arvostat ja joista olet kiitollinen. Tutki metsässä yhdessä lasten kanssa sieltä löytyviä mielenkiintoisia asioita luupilla

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

ja kirjaa myös lasten löytämiä hyviä asioita ylös. Lapsen iästä riippuen häntä voi myös haastatella ja kysellä mistä asioista lapsi on elämässään kiitollinen.

