

Vanhemman voimavarat - valmennus

Taide vanhemmuuden tukena

Valokuvan voima

Etsi vanhoja valokuvia perheestäsi, palaa hetkeksi siihen tilaan ja paikkaan. Mitä olet tuntenut silloin? Mitä ajattelin vanhemmuudestasi?

Valitse kolme suosikkiasi ja tehkää niistä uusintaversiot. Voitte kopioida asentoja ja paikkoja mitä kuvissa on,

Vanhemman voimavarat - valmennus

Taide vanhemmuuden tukena

Valokuvan voima

Etsi itsellesi paikka jossa tunnet olosi vahvaksi. Ota paikasta valokuva ja mieti mihin voisit tulostetun kuvan laittaa niin, että se auttaisi sinua niissä hetkissä kun tarvitset voimaa.

Vanhemman voimavarat - valmennus

Taide vanhemmuuden tukena

Kirjoittaminen

Ota kynä käteen ja anna ajatuksen virrata. Kirjoita sivu täyteen ajatuksia joita et suodata omien vaatimustesi kautta. Kun olet valmis, jätä paperi hetkeksi. Palaa kirjoituksen luo rauhallisessa hetkessä ja etsi tekstistä asioita joista sinulle tulee hyvä olo. Ympyröi ne ja harjoittele niiden korostamista, niin kuin voit tehdä arkiajattelussasi.

Vanhemman voimavarat - valmennus

Taide vanhemmuuden tukena

Musiikki

Valitse käyttämäsi musiikin toistopalvelu. Luo palveluun oma soittolistasi johon keräät kappaleita jotka vievät sinut positiivisten asioiden äärelle.