



FamilyBoost vinkkaa:

# NÄIN OPETAT LAPSELLE ONNELLISUUDEN TAITOJA!

*Onnellisuus ei ole jotakin mitä meille tapahtuu vaan se on taito. **Ohessa on listattu kolme tapaa opettaa onnellisuuden taitoja lapselle.** Hyviä onnellisuushetkiä on esimerkiksi illalla ennen nukkumaanmenoa tai päivällispöydän ääressä. Keskustelkaa silloin, kun lapsi on riittävän rauhallinen ja hyväntuulinen.*

## 1. MITÄ HYVÄÄ TÄNÄÄN ON TAPAHTUNUT?

Riippuen lapsen iästä hän voi kirjoittaa ylös tai kertoa sinulle kolme hyvää asiaa, mitä hänelle on tänään tapahtunut. Lapselta voi kysyä myös tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla lasta voi auttaa ymmärtämään, miten hän voi itse vaikuttaa päivän tapahtumiin:

Miksi tämä tapahtui?  
Mitä merkitystä sillä oli sinulle?  
Miten sitä voi lisätä?

Kerro sinäkin lapsellesi, mitä mukavaa sinulle on tapahtunut!

## 2. MISTÄ OLET KIITOLLINEN?

Kysy lapselta, mistä hän on kiitollinen. Tämän voi tehdä rutiininomaisesti vaikka joka viikko tai silloin, kun tuntuu, että lapsi erityisesti tarvitsee muistutusta hyvistä asioista elämässään.

Elämässä on monia pieniä ja isoja asioita, joista voi olla kiitollinen. Eri aikoina erilaiset asiat korostuvat. Auta lastasi näkemään, mistä kaikesta voi olla kiitollinen. Esimerkiksi kivasta kaverista päiväkodissa, lempimuroista, perheestään, terveydestä tai mukavasta säätilasta.

## 3. MITEN VOIT AUTTAA?

Onnellisuus ei tosiaankaan ole vain itseensä ja omaan elämäänsä keskittymistä. Tutkimusten mukaan toisille hyvän tekeminen on yksi tehokkaimista tavoista tuntea onnellisuutta.

Miettikää lapsen kanssa, minkälaisia hyviä tekoja hän voisi tehdä. Voi tehdä esimerkiksi 3-5 pientä hyvää tekoa päivässä tai yhden isomman hyvän työn viikossa. Ajattele, miten paljon annettavaa lapsellasi on maailmalle, jos hän omaksuu hyvän tekemisen rutiinin jo pienenä!

