

## Viesti sairaan tai vammaisen lapsen vanhemmalle

Tämän mielikuvaharjoituksen tarkoituksena on pysähtyä arjen keskellä kuuntelemaan, mitä sinulle itsellesi kuuluu, ja mitä juuri nyt tarvitset. Tarkoitus on pohtia vahvuuksiasi ja hyvinvointiasi lisääviä asioita. Huomion kiinnittäminen omiin tarpeisiin ja omiin vahvuuksiin on tärkeää silloin, kun voimavaroja tarvitaan poikkeuksellisen paljon.

**Kesto:** 3 min 25 s

**Kenelle:** Aikuiselle, jonka lapsella on sairaus, vamma tai muita erityistarpeita

**Harjoituksen tarkoitus:** Tämän mielikuvaharjoituksen tarkoituksena on voimavarojen vahvistaminen. Huomion kiinnittäminen omiin tarpeisiin, hyvinvointia lisääviin hetkiin ja omiin vahvuuksiin on tärkeää silloin, kun voimavaroja tarvitaan poikkeuksellisen paljon.

**Asiantuntija harjoituksen takana:** Riina Airo-Niemi, Psykologi

### HARJOITUS

Pysähdy hetkeksi. Ota mukava asento. Voit halutessasi sulkea silmäsi, tai katsella jotain rauhoittavaa.

Voit hyvin olla tässä hetken.  
Hengitä muutaman kerran syvään.

Mitä sinulle kuuluu juuri nyt? Miltä kehossasi tuntuu? Mitä se tarvitsee?

Mitä haluaisit tänään sanoa itsellesi? Missä olet onnistunut tänään? Mistä haluat kiittää itseäsi? Pysähdy hetkeksi miettimään, millaisia vahvuuksia sinulla on.

Palauta mieleesi mukava hetki lapsesi kanssa yhdessä. Mitä teitte? Miltä hän näytti...miltä hän kuulosti...? Miltä sinusta tuntui?

Pohdi hetken millainen tekeminen lisää hyvinvointiasi. Minkälaisista hetkistä saat iloa, mikä rentouttaa? Miten voisit lisätä niitä arkeesi?

---Olet arvokas  
---Pidä itsestäsi huolta.