



**Sano niin monta
tunnetta, kun
keksit minuutissa.**

**Mitä tunteita
teidän perheessä
on ollut tänään?
Nimeä yksi tunne,
jonka tunnistit.**

**Mistä tulet
iloiseksi?**

**Kerro kolme hyvää
asiaa tästä
päivästä.**

**Mistä tulet
surulliseksi?**

**Mikä on parasta
yhteistä tekemistä
teidän perheessä?**

**Miten sinua on
kannustettu tai
kehuttu viime
aikoina? Kuka
kannusti tai kehui?**

Mitä toivoisit, että teidän perhe tekisi enemmän yhdessä?

Mikä sinua rentouttaa? Kerro kaksi asiaa.

Mikä sinua pelottaa?

Millainen olisi sinun unelmien päivä oman perheen kanssa? Mitä haluaisit, että teette? Miten olette yhdessä?

Mistä huomaat, että tunnet iloa? (esim. kehon merkit tai mitä teet silloin)

Mikä on naurattanut sinua viime aikoina oikein kovasti?

Mistä huomaat, että tunnet surua? (esim. kehon merkit tai mitä teet silloin)

Mistä huomaat, että tunnet pelkoa? (esim. kehon merkit tai mitä teet silloin)

**Mitä voit tehdä,
jos sinua
jännittää oikein
kovasti?**

**Mistä tulet
onnelliseksi?**

**Missä asioissa
sinä olet hyvä?
Kerro ainakin
kolme asiaa.**

**Miten teidän
perheessä saa
ilmaista kiukkua?**

**Miten teidän
perheessä
näytetään, että
rakastaa toista?**

**Mikä on parasta
teidän perheessä?**

**Kuka sanoi
viimeksi teidän
perheessä:
"rakastan sinua"?**

**Mistä huomaa,
että joku teidän
perheessä on
iloinen?**

**Mistä huomaa,
että joku teidän
perheessä on
surullinen?**

**Mitä tiedät
tunteista? Kerro
kaksi asiaa.**

**Mikä on parasta
äidissä?**

**Mikä on parasta
isässä?**

**Mikä on parasta
veljessä /
siskossa?**

**Kun olet kiukkuinen,
miten toivot, että
vanhempi auttaa
sinua tunteen kanssa?**

**Kerro yksi juttu,
missä onnistuit
tänään.**

**Kun olet surullinen,
miten toivot, että
vanhempi auttaa sinua
tunteen kanssa?**

Mitä tunteita olet huomannut tänään teidän perheen aikuisilla?

Mistä olet kiitollinen? Kerro kolme asiaa.

Mikä on naurattanut sinua viime aikoina oikein kovasti?

Mistä yhteisestä tekemisestä teidän perhe nauttii?

Mikä asia on harmittanut sinua viimeksi?

Kuka voi auttaa sinua silloin, kun on hankalaa?

Missä asiassa äiti/isä on hyvä?

**Mistä asioista on vaikeinta puhua vanhempien kanssa?
Mitä on vaikeinta kertoa vanhemmille?**



**Kerro kolme
parasta asiaa
lapsessasi.**

**Mikä on
mukavinta
yhteistä tekemistä
yhdessä lapsen
kanssa?**

**Mitä tunteita
huomasit tänään
lapsessa? Nimeä
yksi tunne.**

**Mistä yhteisestä
tekemisestä teidän
perhe nauttii?**

**Mikä on parasta
teidän perheessä?**

**Miten teidän
perheessä
näytetään
rakkautta?**

**Miten teidän
perheessä saa
näyttää kiukkua?**

**Mitä tiedät
tunteista? Kerro
kolme asiaa.**

**Kerro jokin hauska
muisto lapsesta
viime kesältä.**

**Kerro jokin
mieleen jäänyt
muisto lapsesta
viime talvelta.**

**Mistä asioista
lapsesi tulee
iloiseksi?**

**Mistä asioista
lapsesi tulee
onnelliseksi?**

**Minkä asian lapsesi
osaa paremmin
kuin sinä?**

**Kuka sanoi viimeksi
teidän perheessä
"rakastan sinua?"**

**Mitä teidän
perheessä
osoitetaan
välittämistä?**

**Kerro kolme hyvää
asiaa teidän
perheestä.**

**Mikä tuo iloa
teidän
perheeseen?**

**Kerro kolme hyvää
asiaa tästä
päivästä.**

**Missä asiassa
onnistuit tänään?**

**Mikä on paras
tapasi auttaa lasta,
tunteen säätelyssä,
kun hän on
kiukkuinen?**

**Mistä asioista olet
ylpeä lapsessasi?**

**Miten teidän
perheessä sovitaan
riidat?**

**Mikä lapsen
sanoma tai tekemä
asia tuntuu sinusta
ihanalta?**

**Miten teidän
perheessä
ilmaistaan iloa?**

**Mikä asia sinua
nauratti viimeksi
yhdessä lapsen
kanssa?**

**Mistä asioista
teidän perhe saa
voimaa?**

**Mitä haluaisit
tehdä ensi kesänä
yhdessä lapsen
kanssa?**

**Milloin tunsit
viimeksi ylpeyttä
lapsestasi?**

**Missä asioissa
lapsesi on hyvä?**

**Mitkä ovat lapsesi
parhaat
luonteenpiirteet?**

**Mikä tekee
lapsestasi
ainutlaatuisen
ihanan?**

Mikä on paras tapasi auttaa lastasi tunteen säätelyssä, kun hän on vihainen?

Mikä on paras tapasi auttaa lastasi tunteen säätelyssä, kun häntä pelottaa?

Mikä on sopiva ruutuaika teidän perheessä päivän aikana?

Minkä kotityön tekemisessä lapsesi on hyvä?

Mikä biisi voisi olla teidän perheen voimakappale?

Kerro yksi ihana muisto lapsesi vauva-ajasta.



**Tee kymmenen
kyykkyyn-ylös
liikettä.**

**Punnerra seisten
seinää vasten
seitsemän kertaa.**

**Tee kolme x-
hyppyä.**

**Laula ja leiki pää-
olkapää-peppu-
polvet-varpaat -
leikki.**

**Marssi jalkoja
korkealle
nostellen viisi
kertaa.**

**Venytä itsesi niin
pitkäksi kuin
pystyt lattialle
maaten.**

**Tee kuusi
vatsalihasliikettä.**

**Nyrkkeile ilmaan
kaksikymmentä
kertaa.**

**Nouse varpaillesi
ja venytä itsesi
niin pitkäksi kuin
pystyt.**

**Lankuta lattialla
minuutti.**

**Seiso suorassa ja
kurkota kädet
lattiaan asti.**

**Anna pelikaverille
kevyt
hartiahieronta.**

**Hyppää
tasahyppyjä viisi
peräkkäin.**

**Potkaise
mielikuvituspalloa
kolme kertaa.**

**Nouse tuolista
ylös ja istu
takaisin tuoliin
kuusi kertaa.**