

Pelaa fiksusti -ryhmä __.__.202__

Hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen

Nimi:

Listaa ylös seuraavia asioita

- Vahvuuksiani arjessa ovat...
- Voimavarojani heikentäviä tekijöitä ovat...
- Millaiset asiat saavat sinut onnelliseksi?
- Millaiset asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi?
- Mitä piirteitä arvostat itsessäsi?
- Millä tavoin huolehdit hyvinvoinnistasi?

Lähde: Menetelmäkansio Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen tukemiseksi (2019), s. 41-43

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264983/Menetelm%E4kansio%20Rautanen_Anna,%20Savolainen_Jenny,%20Vuori_Mira.pdf?sequence=3