

**Hyvät vanhemmat,**

**tämä kirje on Kouvolan ensimmäinen lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje. Me varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa työskentelevät haluamme yhteistyökumppaneittemme kanssa olla kirjeiden välityksellä lastenne ja nuortenne rinnalla kulkijoita perheen arjessa. Tuomme teille vuoden mittaan pohdittavaksi erilaisia asioita ja ilmiöitä, joita voitte pysähtyä perheenä pohtimaan. Kirjeen innoittamana voitte lapsenne tai nuorene kanssa keskustella asioista, joiden avulla voimme yhdessä edistää hyvinvointia.**

## **MYÖNTEISET TUNTEET / HYVÄN HUOMAAMINEN**

Myönteiset tunteet lisäävät tutkimusten mukaan sisäistä motivaatiota, mielen joustavuutta sekä auttavat meitä selviytymään kohtaamistamme muutoksista ja vaikeuksista. Myönteiset tunteet ovat hyvinvointimme perusta.

Myönteisiä tunteita ovat *ilo, mielenkiinto, tyyneys, toivo, kiitollisuus, miellyttävä yllätys, hyväntuulisuus, varmuus, ihailu, innokkuus, euforia, tyytyväisyys, ylpeys, rauha, inspiroitunut, nautinnollisuus, huvittuneisuus, haltioituminen ja rakkaus.*

Aivomme tarttuvat helpommin negatiivisiin tunteisiin. Myönteiset tunteet ovat hienovaraisia ja hetkellisiä, siksi niihin kannattaa tarttua. Mihin kiinnitämme huomiota, se kasvaa.

**Lähde vahvistamaan myönteisiä tunteita omassa perheessäsi. Kiinnitä erityistä huomiota myönteisiin tunteisiin viikon ajan.**

- 1. Käytä myönteisiä sanoja lapsesi tai nuoresi kanssa.** Laita sanat esille esimerkiksi jääkaapin oveen.
- 2. Pysähdy arjen pieniin hyviin hetkiin.**
- 3. Keskustele perheenjäsenesi kanssa.** Mikä meni tänään hyvin? Koin iloa, kun... Olen kiitollinen, koska... Innostuin, kun... Tunnen ylpeyttä, kun...
- 4. Jaa myönteisiä tunteita ja hetkiä kohtaamiesi ihmisten kanssa.**

**Pistetään yhdessä positiivinen kierre Kouvolassa eteenpäin!**

Vinkkejä kiinnostuneille: [www.positiivinenkasvatus.fi](http://www.positiivinenkasvatus.fi)

