



## FamilyBoost vinkkaa:

# NÄIN AUTAT LASTA YÖLLISTEN PELKOJEN KANSSA

### Ota tunne tosissaan



Vaikka lapsi päivänvalossa ymmärtäisi pelon olevan aiheeton, opettaa pelon tunteen vähättelemisen, lapselle nauraminen tai tunteen kieltäminen lapselle, että omissa tunteissa on jotakin hävettävää. Ota tunne vastaan ja sanoita se ääneen sanomalla esimerkiksi: “sua taisi ruveta pelottamaan, kun täällä on ihan pimeää”.

### Auta ymmärtämään



Auta lasta ymmärtämään, että pelko on tunne siinä missä mikä tahansa muukin tunne. Kaikki tunteet menevät ajallaan ohi. Voit sanoa lapselle rauhallisesti: “pelko on tunne, ja se menee pian ohi”.

### Älä vahvista



Lapsen pelkoja saattaa joskus vahvistaa se, että vanhempi alkaa tarkistella sängynalustoja hirviöiden varalta. Vanhemman varmistelu voi lisätä lapsen tunnetta siitä, että omassa makuuhuoneessa todella on jotakin pelättävää, kun vanhempikin haluaa varmistua sen turvallisuudesta.

### Luo turvaa



Keskity turvallisuuden tunteen luomiseen. Kerro lapselle, että teidän kotinne on turvallinen, eikä siellä ole mitään pelättävää. Tehkää suunnitelma: mitä lapsi voi tehdä pelon tunteen herätessä ja mikä vahvistaisi turvallisuudentunnetta? Pieni lapsi rauhoittuu vanhemman tuella, ja kouluikäinen voi jo harjoitella itse itsensä rauhoittamista. Mitä rauhoittavaa lapsi voisi itselleen sanoa, mitä rauhoittavia mielikuvia ajatella? Sovi lapsen kanssa, että mikäli pelon tunne yltyy voimakkaaksi, hän voi tulla herättämään vanhempansa.

### Tunne lapsesi



Jotkut lapset ovat toisia taipuvaisempia pelkoihin. Selkeät rutiinit ja muutosten ennakointi auttavat herkästi pelokasta lasta. “Karaiseminen” ei tee lapsesta vähemmän pelokasta, minkä vuoksi on hyvä pitää huolta siitä, että lapsi ei joudu turhaan ja toistuvasti tilanteisiin, jotka ovat hänelle liian pelottavia (kuten pelottavien ohjelmien katsominen).

© WWW.FAMILYBOOST.FI

facebook.com/thefamilyboost