



## FamilyBoost vinkkaa:

# MITEN AUTTAA LASTA SIETÄMÄÄN PETTYMYKSIÄ?

### Ota tunne tosissaan

Pettymyksen tunne on juuri sillä hetkellä lapselle aito. Eihän hän muuten reagoisi niin voimakkaasti! Ole vieressä, hengittele syvään ja näytä lapselle, että olet hänen puolellaan ja ymmärrät hänen pettymyksensä. Sinun ei tarvitse antaa periksi tai ratkaista asiaa niin, että pettymyksen aihe poistuu. Riittää, että lohdutat: “Voi kurja, kun kävi näin.”

### Tue itsetuntoa

Kun näet lapsesi rakastavasti ja hyväksyvästi hyvine ja huonoine puolineen, lapsesi oppii myös näkemään itsensä niin. Ei tarvitse onnistua kaikessa, jotta voi kokea olevansa hyvä. Koska lapsi joka tapauksessa epäonnistuu usein, on tärkeää, että hän kokee myös onnistumista usein. Auta lastasi onnistumaan ja suuntaa huomio lapsen onnistumisiin!

### Näytä mallia!

Miten itse suhtaudut pettymyksiin? Älä hauku itseäsi epäonnistuessasi: “Mä olen ihan surkea, kun en tajunnut tuota” tai “Olen tyhmä, kun unohdin sen”. Voit puhua tunteistasi, mutta älä laajenna puhetta koskemaan itseäsi kokonaisvaltaisemmin: “Kylläpä harmittaa, että epäonnistuin, mutta ensi kerralla tiedän mitä tehdä”.

### Muista perusasiat

Kiinnitä huomiota ulkoisiin tekijöihin: väsyneenä, nälkäisenä tai stressaantuneena pienetkin vastoinkäymiset tuntuvat entistä suuremmilta, minkä vuoksi pettymysten sietäminen on vaikeaa. Kylläisenä ja hyvin nukkuneena lapsen on helpompi saada jo oppimansa tunnetaidot käyttöönsä!

### Ennakoi

Ennakoi ja auta lasta varautumaan pettymyksiin. Jos pettymykset syntyvät usein siitä, että asiat eivät suju niin kuin lapsi on suunnitellut, auta häntä varautumaan tällaisiin tilanteisiin. “Meidän piti mennä autolla, mutta nyt näyttää siltä, että meidän täytyykin mennä bussilla” tai “Tuo onkin todella haastava tehtävä ja voi olla että se ei heti onnistu, mutta voit aina yrittää uudestaan!”.