



FamilyBoost vinkkaa: RAJOJEN ASETTAMINEN

Selkeät rajat ja säännöt luovat turvaa. Miten asettaa rajoja ja pitää yllä myönteistä ilmapiiriä?

- **Määritä säännöt.** Mieti, mitkä ovat teidän perheen säännöt, joista haluat lapsen pitävän kiinni. Mitkä ovat sellaisia asioita, joissa kieltäminen on ehdottoman tärkeää? Esimerkiksi: vaaratilanteet, toisten satuttaminen ja esineiden rikkominen. Rajoja voi asettaa monella tavalla. Pelkkä ein sanominen ei välttämättä ole tehokasta. Sanallisen kiellon sijaan tai lisäksi voit hyödyntää näitä:
- **Kehollinen ohjaus:** Ota lapsen katsekontakti ja ohjaa lapsi lempeästi olkapäästä pois kielletystä toiminnasta.
- **Harhauttaminen:** Suuntaa lapsen huomio kielletystä toiminnasta johonkin muuhun hänelle mielenkiintoiseen asiaan.
- **Huomiotta jättäminen:** Valitse taistelusi! Jotta arki ei menisi jatkuvaksi huomautteluksi, kannattaa pienemmät ärsyttävät käytökset jättää huomiotta ja suunnata sen sijaan myönteinen huomio lapseen heti silloin, kun hän toimii toivotulla tavalla.
- **Käskyn esittäminen myönteisessä muodossa:** Sen sijaan, että kiellät lasta tekemästä jotakin, sanokin hänelle sen toiminta, jota toivot hänen tekevän. Esimerkiksi: ”älä pyöri tuolilla” → ”istu rauhassa peppu tuolissa”, ”älä ota sitä” → ”laita se takaisin ja tule tänne minun viereeni”. Lapsi pystyy omaksumaan käskyn nopeammin, kun se on myönteisessä muodossa asetettu.
- **Muista, että kieltäminen ja siitä aiheutuvat pettymykset eivät ole vaarallisia.** Ota lapsen tunne vastaan ja lohduta lasta, mutta sinun ei tarvitse perääntyä asettamastasi rajasta.