



MITEN TEHDÄ RUOKAILUISTA MYÖNTEISIÄ?

ANNA LAPSEN VALITA

Tee ruokaa siten, että lapsen on mahdollista valita, mitä syö; ottaako vihanneslautaselta kurkkua vai tomaattia. Monelle lapselle on piinallisen tärkeää, että ruoka on aseteltu tietyllä tavalla. Anna lapsen kohtuuden rajoissa määritellä, miten hän syö tarjolla olevat asiat, mutta älä anna lapsen valita ruoaksi jotakin sellaista, mitä et ole itse suunnitellut sinä päivänä tarjoavasi.

MÄÄRITÄ RAJAT

Määrittele enintään 5 ruokailuun liittyvää sääntöä ja ole valmis pitämään niistä kiinni. Kerro säännöt lapsille, jotta he tietävät, mitä heiltä odotetaan.

JÄTÄ HUOMIOTTA

Jos lapsesi häiritsevä käytös ei ole määrittelemiesi viiden tärkeimmän säännön joukossa, jätä se huomiotta. Lapsen käytöksessä lisääntyy se, mistä hän saa eniten huomiota, joten myös sääntöjen vastainen käytös kannattaa jättää huomiotta silloin kuin se on mahdollista. Huono käytös voimistuu ensin ja sitten vasta alkaa vähentyä, joten ole sinnikäs. Palauta myönteinen huomiosi takaisin lapseen välittömästi, kun lapsi lopettaa sääntöjä rikkovan käytöksen.

PALKITSE

Jos yhteinen ruokailu on ollut perheessänne hankalaa, sen muuttaminen ehkä vaatii erityistä myönteisyyttä. Kehu lapsia välittömästi, kun he käyttäytyvät edes muutaman sekunnin ajan ruokapöydässä niin kuin toivot. Näytä peukkua, hymyile, kiitä! Voitte sopia myös pienestä palkinnosta (esim. pastilli), jos sovituista säännöistä on pidetty kiinni.

PIDÄ HAUSKAA!

Kun ruoanlaittoon suhtautuu enemmän yhteisenä kivana asiana kuin välttämättömänä rutiinina, siitä tulee jokaiselle hausempaa. Ota lapset mukaan ruoanlaittoon, jutelkaa pöydässä mukavista jutuista ja tutustukaa toisiinne paremmin. Irrotelkaa joskus leikkimällä Kokkisotaa, pitämällä piknik olohuoneessa tai järjestämällä lempiruokaviikko!