



## FamilyBoost vinkkaa:

# HAASTAVA TEMPERAMENTTI

- Temperamentti tarkoittaa ainutlaatuista yhdistelmää erilaisia piirteitä, jotka ovat meissä kaikissa nähtävillä heti syntymästä lähtien.
- Vaikka temperamenttipiirreyhdistelmiä on lukemattomia, temperamenttitutkimuksissa on luokiteltu kolme pääkategoriaa havainnoillistamaan erilaisia temperamenttityylejä: *helppo*, *hitaasti lämpenevä* ja *haastava* temperamentti. Nimet näille yhdistelmille on annettu sen mukaan kuinka helppoa tai haastavaa tietyn temperamenttityylin ihmisen on sopeutua ympäristöönsä.

## VANHEMMAN 6 PERIAATETTA

- **Kärsivällisyys** - Vanhempi huomaa usein tarpeen kärsivällisyydelle jo heti vauvan synnyttyä. Vanhempi oppii kyllä ymmärtämään lastaan ja lapsi oppii rauhoittamaan itsensä ja sopeutumaan uusiin tilanteisiin ja muutokseen, mutta kaikki tämä vie enemmän aikaa ja vaatii vanhemman kärsivällisyyttä.
- **Rajat** - Haastavan temperamentin lapsi hyötyy selkeistä rajoista, vaikka kapinoikin toistuvasti niitä vastaan. Valtataisteluiden välttämiseksi on hyvä määrittää selkeät rajat, jotka lapsikin pystyy pitämään mielessään.
- **Rutiinit** - Haastavaan temperamenttiin liittyy usein rytmittömyyttä, eli esimerkiksi perustarpeet kuten nälkä, uni ja vessassa käyminen eivät noudata kellontarkkuutta. Rutiinit kuitenkin rauhoittavat arkea ja auttavat lasta pikkuhiljaa löytämään arkeen tarvittavan rytmin. Lue lisää rajojen asettamisesta ja rutiinien muodostamisesta.
- **Tunnesäätelyn harjoittaminen** - Kun lapsi oppii ymmärtämään omia tunteitaan ja osaa rauhoittaa itsensä, tunteiden voimakkuuskin usein laskee niin, että tunneilmaisu on tasaisempaa. Lue lisää tunnetaitojen harjoittelemisesta.
- **Ymmärrys** - Mitä paremmin ymmärrät lastasi, ymmärrät itseäsi ja ymmärrät sitä, miten temperamenttityylinne sopivat yhteen, sitä helpompaa sinun on asennoitua tilanteeseen ja toimia vanhempana rauhallisesti ja rakentavasti.
- **Vanhemman oma tunnesäätely** - Haastava temperamenttityyli herättää voimakkaita tunteita paitsi kantajassaan myös ympäristössään. Vanhemman on tärkeää miettiä, miten hän itse voi purkaa omia tunteitaan perhe-elämään liittyen.