



PUKEMINEN ILMAN KIUKUTTELUA

YMMÄRRÄ, MIKSI PUKEMINEN SAATTAA KIUKUTTAA JA AIHEUTTAA RIITOJA

- Pukemiseen liittyy tavallisesti **siirtymä**. Siirtymätilanteet, eli paikasta tai toiminnasta toiseen siirtymiset aiheuttavat monelle lapselle levottomuutta ja yhteistyöhaluttomuutta.
- Lapsi saattaa kokea, että **vaatteet tuntuvat päällä inhottavilta**.
- Pukemistilanteista syntyy herkästi **valtataistelusetelma**. Lapsi saattaa kokea, että hänen täytyy pukea vain koska vanhempi on niin päättänyt.
- Monen lapsen on **hankala keskittyä pukemiseen**. Lapsi on hidas ja omissa maailmoissaan, vanhempi hoputtaa ja kumpaakin hermostuttaa. Pukeminen saattaa aikuisen mielessä olla hyvin konkreettinen ja yksinkertainen rutiini, mutta lapsen näkökulmasta pukemiseen liittyy monta askelta ja mielessäpidettävää asiaa.

SELKEYTÄ

- Pukemista helpottaa se, että lapsi tietää selkeästi, mitä tapahtuu ja mitä häneltä odotetaan. **Luo pukemiseen selkeät rutiinit**, jotta lapsi oppii ennakoimaan pukemistilanteita.
- **Anna lapselle selkeitä ohjeita**. Sen sijaan, että sanot vain ”Pueppas nyt!”, koetakin sanoa: ”laita seuraavaksi sukat jalkaan.”
- **Pidä tilanne myönteisenä** kehumalla lasta hänen edistymisestään.
- **Auta lasta**, jos hän vaikuttaa kaipaavan apua, vaikka lapsi periaatteessa jo osaisikin pukea itsenäisesti.
- **Käytä kuvia** selkeyttämään pukemisrutiineita.

VÄLTÄ VALTATAISTELUA

- Anna lapselle muutama vaihtoehto: ”Haluatko tänään keltaisen pipon vai harmaan pipon?”. Näin vanhempi asettaa rajan (tänään laitetaan pipo), mutta lapsi saa silti kokemuksen siitä, että pystyy itse vaikuttamaan. Koettakaa valita vaatteet jo edellisenä iltana.

OLE LUOVA

- **Hassuttele!** Ota huumori avuksesi! Lapset rakastavat toistoa, joten ei haittaa vaikka toistaisit samaa hyväksi koettua kikkaa viisikymmentä kertaa. Kokeile klassista kukkuu-leikkiä, tee hassuja ääniä tai teeskentele pukevasi lapsen vaatteita itsellesi – mitä vaan keksitkään!
- **Harhauta!** Harhauta lapsen huomio pois pukemistilanteesta juttelemalla jostakin muusta, osoittamalla jotakin mielenkiintoista tai laulamalla lapsen suosikkilaulua. Tai keksisittekö ihan teidän oman pukeutumislaulun?
- **Kilpaile!** Tehkää pukeutumisesta peli, jossa jokaisesta vaatekappaleesta saa yhden pisteen. Kerättyään tietyn määrän pisteitä lapsi saa ksylitolpastillin, reppuselkäkyödin autolle tai jonkin muun lapselle mieluisan pienen palkinnon. Tai voisitteko ottaa nopeuskilpailun? Kumpi on tänään nopeampi pukemaan?

