



FamilyBoost uinkkaa:

MITEN TUEN LAPSEN ITSETUNTOA?

Hoiva

Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan paljon hoivaa. Lapsen kasvaessa hoivan muodot muuttuvat. Vauvaa syötetään, pestään ja nukutetaan, leikki-ikäistä pidetään sylissä ja lohdutetaan, teini-ikäistä kuunnellaan ja tarjotaan kahvia. Hoivalla on itsetunnon kannalta tärkeitä vaikutuksia. Kun lapsesta ja lapsen tarpeista pidetään huolta, hän tuntee olevansa tärkeä ja turvassa. *Millä tavoin annat lapsellesi hoivaa?*

Kannustus

Kun lapsi saa sopivassa suhteessa sekä hoivaa että kannustusta, hänestä kasvaa itsenäinen, omiin kykyihinsä uskova yksilö. Usko lapsen pärjäämiseen ja anna hänen yrittää itse olemalla kuitenkin tarvittaessa lapsesi käytettävissä ja apuna. Vanhempana voit auttaa lasta saamaan onnistumisen kokemuksia takaamalla hänelle usein tehtäviä ja haasteita, joissa hän voi onnistua. Kehu lastasi, kun hän toimii toivotulla tavalla. Kehu onnistumisen lisäksi myös yrittämisestä. *Millä tavoin kannustat lastasi? Saako lapsesi usein onnistumisen kokemuksia? Mitä asioita sinulla on tapana kehua?*

Rajat

Rajat opettavat lapselle, miten toimia perheessä, sosiaalisissa suhteissa ja yhteiskunnassa. Rajat luovat turvallisuutta ja onnistumisen kokemuksia, kun lapsi tietää mitä häneltä odotetaan ja miten hän voi toimia toivotulla tavalla. Mitä selkeämpää elämä on lapsen näkökulmasta, sitä helpompi hänen on toimia odotusten mukaan. *Onko teidän kotona selkeät rajat? Tietääkö lapsesi, mitä odotat häneltä?*

Mukava yhdessäolo

Anna lapsen nähdä ja kokea, miten paljon nautit hänestä, miten paljon arvostat ja rakastat häntä. Kun haluat viettää mukavaa aikaa lapsesi kanssa, viestität hänelle, että hän on sinulle tärkeä ja rakas, juuri sellaisena kuin hän on! Pidä huoli, että arkeen mahtuu kiireettömiä hetkiä, joista te molemmat nautitte ja joissa teillä on hauskaa yhdessä. *Mikä hetket ovat sellaisia, joissa lapsi saa tuntea rakkautesi ja ylpeytesi? Mikä lapsessasi on sellaista, josta nautit ja annat hyvää palautetta? Mitä tykkäät tehdä lapsesi kanssa?*