



FamilyBoost vinkkaa:

MITEN AUTTAA LASTA SIETÄMÄÄN PETTYMYKSIÄ?

Ota tunne tosissaan

Pettymyksen tunne on juuri sillä hetkellä lapselle aito. Eihän hän muuten reagoisi niin voimakkaasti! Ole vieressä, hengittele syvään ja näytä lapselle, että olet hänen puolellaan ja ymmärrät hänen pettymyksensä. Sinun ei tarvitse antaa periksi tai ratkaista asiaa niin, että pettymyksen aihe poistuu. Riittää, että lohdutat: “Voi kurja, kun kävi näin.”

Tue itsetuntoa

Kun näet lapsesi rakastavasti ja hyväksyvästi hyvine ja huonoine puolineen, lapsesi oppii myös näkemään itsensä niin. Ei tarvitse onnistua kaikessa, jotta voi kokea olevansa hyvä. Koska lapsi joka tapauksessa epäonnistuu usein, on tärkeää, että hän kokee myös onnistumista usein. Auta lastasi onnistumaan ja suuntaa huomio lapsen onnistumisiin!

Näytä mallia!

Miten itse suhtaudut pettymyksiin? Älä hauku itseäsi epäonnistuessasi: “Mä olen ihan surkea, kun en tajunnut tuota” tai “Olen tyhmä, kun unohdin sen”. Voit puhua tunteistasi, mutta älä laajenna puhetta koskemaan itseäsi kokonaisvaltaisemmin: “Kylläpä harmittaa, että epäonnistuin, mutta ensi kerralla tiedän mitä tehdä”.

Muista perusasiat

Kiinnitä huomiota ulkoisiin tekijöihin: väsyneenä, nälkäisenä tai stressaantuneena pienetkin vastoinkäymiset tuntuvat entistä suuremmilta, minkä vuoksi pettymysten sietäminen on vaikeaa. Kylläisenä ja hyvin nukkuneena lapsen on helpompi saada jo oppimansa tunnetaidot käyttöönsä!

Ennakoi

Ennakoi ja auta lasta varautumaan pettymyksiin. Jos pettymykset syntyvät usein siitä, että asiat eivät suju niin kuin lapsi on suunnitellut, auta häntä varautumaan tällaisiin tilanteisiin. “Meidän piti mennä autolla, mutta nyt näyttää siltä, että meidän täytyykin mennä bussilla” tai “Tuo onkin todella haastava tehtävä ja voi olla että se ei heti onnistu, mutta voit aina yrittää uudestaan!”.



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 yrittämistä. *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. *Mitkä 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?*



FamilyBoost uinkkaa:

MITEN AUTAN LASTA SIIRTYMÄTILANTEISSA?

STRUKTUROI ARKEA

- 1. Pidä rutiinit ennakoitavana:** Lasta helpottaa, kun hän tietää etukäteen suurinpiirtein, mitä päivä tuo tullessaan.
- 2. Jäsennä arkisia toimintoja kuvien avulla:** Kuvat auttavat muistamaan, mitä toimintoja kuuluu iltarutiineihin tai mitkä vaatteet on puettava päälle pakkasaamuna ulos lähdettäessä. Piirtäkää kuvat itse tai tulostakaa täältä: papunet.net/materiaalia/kuvapankki

ENNAKOI SIIRTymiÄ

- 3. Käy läpi päivän kulku:** Ottakaa tavaksi käydä aamulla tai edellisenä iltana läpi päivän ohjelma. Kerro isommista tapahtumista paria päivää aikaisemmin. Mikäli lapsi jännittää uusia tilanteita, käykää tilanteet läpi etukäteen!
- 4. Tee lukujärjestys,** johon laitatte tekstinä tai symboleina aamutoimet, päiväkotikoulupäivän, harrastukset, muut menot ja iltatoimet. Lukujärjestyksestä voit osoittaa lapselle, missä menette ja muistuttaa, mitä seuraavaksi on tulossa.
- 5. Muistuta siirtymistä** etukäteen. Ota lapsen katsekontakti ja kosketa häntä olkapäälle. Näin varmistat, että lapsi kuulee muistutuksesi kiinnostavasta tekemisestä huolimatta.
- 6. Käytä ajastinta,** josta lapsi itse huomaa ajan kulumisen. Tähän tarkoitukseen sopii perinteinen munakello tai puhelimeen/tabletille ladattava sovellus. Etsi sovelluskaupasta sovellusta ajastin tai timer -hakusanalla.

MYÖNTEINEN ASENNE

- 7. Varaa siirtymiin riittävästi aikaa.** Vanhemman kiire ja stressi tarttuu herkästi lapseen. Mikä auttaisi sinua pysymään rauhallisena lapsen käyttäytyessä välillä raivostuttavalla tavalla? Muista, että siirtymät ovat monelle lapselle vaikeita!
- 8. Hyödynnä leikkisyys!** Kumpi teistä on nopeampi pukemaan, kumpi ehtii kerätä enemmän leluja lelukoriin?
- 9. Kehu onnistumisista:** Muista kehua lasta silloin, kun tilanteet sujuvat. Myönteinen palaute ja kannustus on tehokkaampi tapa vaikuttaa lapsen käytökseen kuin moitteet ja rankaiseminen.

© WWW.FAMILYBOOST.FI

facebook.com/thefamilyboost



FamilyBoost vinkkaa:

MITEN SELVITÄ EROAHDISTUKSESTA?

Eroahdistus on täysin normaalia etenkin alle 3-vuotiaille, mutta isommankin lapsen voi olla vaikea erota vanhemmastaan, kun jotakin uutta tai jännittävää tapahtuu.

Ennakoiminen

Kun lapsi tietää, milloin eron hetki koittaa, hän pystyy parhaiten valmistautumaan siihen. Vaikka lapsi reagoisi eroon voimakkaasti, älä poistu paikalta salaa, ettei eroon liittyvä ahdistus lisääntyisi. *"Minä katson täältä, kun sinä menet aamupiiriin ja sitten minä lähden"*. **Kerro lapselle, milloin näette taas ja luo siitä myönteinen mielikuva:** *"Tulen hakemaan sinut heti töiden jälkeen ja voimme sitten kotona jatkaa sitä leikkiä, mikä jäi aamulla kesken."*

Rutiini

Luokaa yhdessä erotilanteeseen oma rutiini, ihan teidän kahden oma juttu. Rutiini voi olla esimerkiksi halaus ja pusu kummallekin poskelle tai yläfemmi ja salainen käsimerkki. Rutiini auttaa valmistautumaan eron hetkeen ja pitämään sen napakkana ja myönteisenä. Harjoitelkaa erorutiinia kotona leikin avulla etukäteen.

Myönteinen asenne

Tunteet tarttuvat! Lapsen eroahdistus tarttuu herkästi vanhempaan. Jos vanhempi pystyy pysymään myönteisenä ja rauhallisena, tarttuu tämä tunnetila myös lapseen! Hengitä syvään. Osoita omalla puheellasi ja käytökselläsi, että lapsi pärjää kyllä eikä hänen tarvitse huolehtia sinusta, hän on turvassa ja hänellä tulee olemaan mukavaa!

Siirtymä-objekti

Eron aikana ikävän tunnetta saattaa helpottaa jokin sinusta muistuttava tavara. Voit antaa lapselle hoitopäivän ajaksi esimerkiksi jonkin sinulle kuuluvan huivin, korun, valokuvan, avaimenperän tai muun tavarat. Tästä on hyvä kertoa myös lapsen hoitopaikkaan.

Jälleen-näkeminen

On täysin normaalia, että lapset ovat kiukkuisia, itkuisia tai takertuvia, kun he näkevät vanhemman eron jälkeen. Yritä jättää huono käytös huomiotta ja lohduta lasta koskettamalla ja puhumalla rauhoittavasti: *"Mä huomaan, että sulla on ollut ikävä mua ja tiedätkö mitä, mullakin on ollut ikävä sua. Vitsi, mä haluaisin kuulla mitä sä oot tehnyt tänään!"*

© WWW.FAMILYBOOST.FI

facebook.com/thefamilyboost



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.