

YHTEENVETO – OSOITA RAKKAUTTA

TAVOITTEIDEN ABC

Tapaamisten tavoitteena on vaikuttaa lapsen kehitykseen positiivisesti. Niin kauan kun lapset asuvat kotona, suhde vanhempiin on heidän kehityksensä kannalta tärkein ihmissuhde.

Omat tavoitteeni

Voi olla hyvä katsoa tulevaisuuteen nähdäkseen, vastaako se mitä teemme tänään sitä, millaisia haluamme olla vanhempina.

VANHEMMUUSFAKTORIT

Lapset oppivat koko ajan uusia asioita. Kaksi tapaa kuvata sitä, miten lapset oppivat asioita vanhemmiltaan, ovat *esikuvafaktori* ja *huomiofaktori*:

Esikuvafaktori – Lapsesi toimii kuten sinä

Lapsi toimii esimerkkisi mukaan sanavalinnoissaan, äänensävyssään, toimiessaan erilaisissa tilanteissa sekä ruumiinkielessään ja hänen pelkonsa ovat samanlaisia kuin sinulla.

Huomiofaktori – Lapsesi tekee enemmän sitä, mihin kiinnität huomiota

Lapset tarvitsevat kasvaakseen rakkautta ja huomiota. He oppivat nopeasti, miten heidän tulee toimia saadakseen vanhempiensa huomion. Jos lapset eivät saa osakseen tarpeeksi positiivista huomiota, on olemassa riski siitä, että he yrittävät sen sijaan saada negatiivista huomiota.

OSOITA RAKKAUTTA

Lapsen kasvulle on tärkeää, että hän tuntee itsensä rakastetuksi. Sen myötä lapselle kehittyy parempi itsetunto ja se suojaa lasta vaikeuksilta. Lämpö ja rakkaus vähentävät myös riitoja perheessä.

Yhden suhde viiteen

Suhteen toimimisen kannalta on tärkeää tarjota lapselle enemmän positiivista kuin negatiivista huomiota. Viisi kertaa enemmän rakkautta osoittaa tässä suhteessa hyvän tasapainon kaikissa ihmissuhteissa. Usein toistuvat riidat voivat olla osoitus siitä, että lapsi tarvitsee osakseen enemmän positiivista huomiota.

Keskity siihen mikä toimii

Kun näet ja suuntaat huomiosi siihen, mikä suhteessa toimii, se johtaa *positiivisiin kierteisiin* ja vähentää riitelyä. Lapsi hakee vähemmän negatiivista huomiota ja tällöin tarjoutuu myös enemmän tilaisuuksia kannustaa häntä.

YHTEENVETO – AIKAA YHDESSÄ

VIETTÄKÄÄ AIKAA YHDESSÄ

Lapsen kanssa yhdessä vietetty aika luo paremman suhteen lapsen ja vanhemman välille ja vähentää riitoja.

Lapsen ohjaama toiminta – *BUSA*

Lapsen kanssa yhdessä vietetty aika, jolloin vanhempi antaa lapsen ohjata toimintaa, on hyväksi lapsen kehitykselle. *BUSA* saa myös aikaan parempaa yhteistyötä lapsen ja vanhempien välillä.

Barnet styr - **U**ppmuntra barnet - **S**ätt ord på det barnet gör - **A**lla dagar.

(Lapsi ohjaa - Kannusta lasta – Ilmaise sanoin, mitä lapsi tekee - Joka päivä.)

YHTEISPELIKETJU

Yhteispeliketju on työkalu, jonka avulla ymmärrät paremmin, miksi lapsi tekee niin kuin hän tekee ja miten lapsen ja aikuisen käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa. Yhteispeliketjua voidaan käyttää apuna myös silloin, kun halutaan auttaa lasta toimimaan toisella tavalla *ennen* ja *jälkeen*.

Ennen

Valmistelut

Valmista lapsi siihen, mitä tulee tapahtumaan.
Valitse aktiviteetille sopiva ajankohta

Osallistuminen

Sopikaa lapsen omista tehtävistä,
suunnitelkaa yhdessä.
Anna lapselle aikaa suoriutua tehtävistään.

Positiivinen kannustus

Sano mitä lapsen tulee tehdä, ei sitä mitä hänen tulee lakata tekemästä.
Sano esimerkiksi: ”tule tänne istumaan minun viereeni”
sen sijaan, että sanoisit: ”älä juokse ympäriinsä”.

Rutiinit

Luo rutiineja – toimi samalla tavoin joka kerta.

Positiiviset odotukset

Näytä että uskot siihen, että lapsi osaa!

Jälkeen

Huomio

Osoita enemmän huomiota ja kannusta lasta, kun hän onnistuu!

YHTEENVETO – NÄYTÄ ESIMERKKIÄ

ÄRTYMYS JA SUUTTUMINEN

Negatiiviset vaikutukset ja niiden syyt:

- *Esikuvafaktori*: Lapsi oppii moittimaan muita.
- *Huomiofaktori*: Lapsi saa paljon huomiota riitojen yhteydessä, mikä johtaa negatiiviseen riitojen kierteeseen.
- *Viiden suhde yhteen*: Suhteesta lapseen tulee negatiivisempi. Ilmapiiri perheessä huononee.
- Heikentävä vaikutus: Terävät komennukset menettävät merkitystään, mikä voi olla vaarallista tilanteissa, joissa lapsen tulisi reagoida vanhemman käskyyn nopeasti pelastuakseen vaaratilanteelta.
- Tehostava vaikutus: Sanomalla vihaisen komennon saa usein vihaisen vastauksen.

NÄYTÄ ESIMERKKIÄ

Voi olla vaikeaa toimia lapselle esikuvana koko ajan, siitä huolimatta, ettemme haluaisi suuttua. Usein monet asiat vaikuttavat siihen, miten toimimme. Esimerkkejä näistä ovat:

Voimakas stressi

Stressin vaikutuksesta tulemme helpommin vihaisiksi. *Esimerkki siitä, miten voit toimia*: Pyri muuttamaan muutettavissa olevia olosuhteita. Alenna vaatimustasoa tai hyväksy ne asiat, joiden muuttaminen ei ole mahdollista. Varaa aikaa palautumiselle ja liikunnalle.

Kriittiset tilanteet

Kriittiset tilanteet ovat tilanteita, jotka johtavat suuttumiseen useammin kuin muut. *Esimerkki siitä, miten voit toimia*: Pohdi omia kriittisiä tilanteitasi osataksesi valmistautua niihin paremmin.

Ajatukset ja fyysiset reaktiot

Suuttumus vaikuttaa sekä ruumiiseemme että siihen, kuinka ajattelemme. Suuttuneena on vaikeampi ajatella selkeästi ja löytää ratkaisua ongelmaan. *Esimerkki siitä, miten voit toimia*: Opettele tunnistamaan suuttumuksen merkit varhaisessa vaiheessa, koska niiden käsitteleminen on tällöin helpompaa.

Käyttäytyminen

Suuttumuksen näyttämällä ulospäin on negatiivisia vaikutuksia. *Esimerkki siitä, miten voit toimia toisin*: Pidä tauko, suuttumus on tunne, joka häviää itsestään, jos vain odotat hetken. Ota sinua suuttuttanut asia puheeksi myöhemmässä tilanteessa. Etsi tilanteeseen ratkaisuja yhdessä lapsen kanssa.

Seuraamukset

Se mikä tuntuu oikealta ja toimii välittömästi itse tilanteessa, ei aina ole hyvä ratkaisu pitkällä tähtäimellä – *lyhyen tähtäimen harha*.

YHTEENVETO – VALITSE RIIDAT

VALITSE RIIDAT

Kun vanhemmat pohtivat ja päättävät yhdessä siitä, mitkä riidat ovat tärkeitä ja mistä voidaan luopua, on helpompi toimia johdonmukaisesti ja tilanne muuttuu lapsen kannalta selkeämmäksi. Huomion kohdentaminen siihen mikä toimii samalla kun jankuttamista ja komentamista vähennetään, johtaa pidemmällä tähtäimellä riitojen vähenemiseen.

Luonnolliset seuraamukset

Joskus riitojen poisvalitsemisen seurauksena voi olla, että lapsi kokee kieltojen ja kinastelun sijaan toiminnan luonnolliset seuraukset. Lapset esimerkiksi hyväksyvät käsineiden käytön helposti huomattaessaan, että ulkona tulee kylmä.

Tilanne pahenee ennen kuin se alkaa parantua

Jos vanhempi lakkaa jankuttamasta tai komentamasta, se voi aluksi johtaa siihen, että lapsi alkaa reagoida voimakkaammin saadakseen vanhemman reagoimaan. Jos vanhempi kuitenkin pidättyy jankuttamisesta ja komentamisesta, riidat vähenevät.

BRA

Tiettyjä riitoja ei voi valita pois. BRA on kuvaus siitä, miten voit kohdella lastasi siten, että konfliktitilanteiden vaara vähenee.

Bekräfta barnets känsla (vahvista lapsen tunteita) Osoita, että ymmärrät lasta ja ilmaise sanoin lapsen tunteet.

Repetera varför (toista miksi) Anna lyhyt selitys.

Avled (suuntaa huomio toisaalle) Anna lapselle jotain muuta tehtävää ja kannusta häntä riitelyn sijaan.