

Tänään aiheena on itsesäätely. Ensimmäinen virallinen kuinka puuttua lapsen ei toivottuun käyttäytymiseen askel. Kun olemme päättäneet puuttua siihen tilanteeseen, niin on todella tärkeää, millä tavalla kohtaamme se lapsi. Tässä kohdassa on erittäin tärkeää oma tunteiden käsittely ja itsesäätely. Lapsen toiminta on voinut aiheuttaa meissä vaikeiden tunteiden nousemista, ärsyyntymistä ja jopa vihaa. Siksi on tärkeää, että emme mene niitä suoraan ilmaisemaan lapselle. Vaan käsittelemme ärtymisemme ja vihaisuutemme, jotta voisimme rauhassa kohdata lapsi. Tämä tilanteen selvittämisen a ja o.

Tässä muutama syy siihen: Ensinnäkin puhuimme empatianeuroneista eli peilisoluista. Jos menemme tilanteeseen vihaisena ja ärtyneenä, niin meidän kokemamme tunne tarttuu helposti lapseen ja myös hän ärsyyntyy. Sen jälkeen olemme kuin kaksi kipinöivää kiveä, jotka yrittävät ratkaista hankalaa tilannetta.

Sen sijaan, kun olemme rauhallisia, niin meidän rauhallisuus voi tarttua myös siihen lapseen.

Toiseksi on tärkeää, että pysymme rauhallisina, jotta voisimme ajatella. Jos olemme tässä aivomallissa tipahtaneet reaktioalueelle, niin on tärkeää, että saamme aivot taas ajattelevaan tilaan.

Itsesäätely ei ole monellekaan helpoin askel, vaan vaatii kaikkein eniten harjoittelua. Olen itse hyvä esimerkki. Olen luonteeltani temperamenttinen. Temperamenttiini kuuluu pientä äkkipikaisuutta ja tunteiden nousemista, mutta myös pikaista laskua. Olen hyvin saanut säädelyä näitä tunteita silloin kun olen ollut itse lastenhoitajana ja lapsiryhmien vetäjänä. Kun esikoiseni syntyi ja kasvoi tähän kuuluisaan tahtoikään, niin huomasi ensimmäisen kerran itsesäätelyni olevan riittämätön. Oma lapsi pääsee sellaiselle tasolle, mihin hoitolapset eivät ikinä päässeet. Tämän oivalluksen jälkeen oli erittäin tärkeää aloittaa itsesäätelyharjoitukset, joita teen edelleen päivittäin. Nyt voin rehellisesti sanoa olevani rauhallinen rakkauskasvattaja, joka haluan olla.

Reaktiomme lapsen toimintaan määrittelee myös tilanteen suunnan. Lapsen toiminnasta seuraa meidän reaktio, meidän reaktiosta seuraa lapsen reaktio. Kun me pystymme menemään tilanteeseen rauhallisina, ei uhkaavina, yhteistyöhaluisina, niin myös sen lapsen on myös mahdollisuus olla rauhallinen ja tehdä yhteistyötä meidän kanssa. Joten kipinöivän kiven sijaan, meidän tulisi olla se mieltä rauhoittava vesi.

Päivän tekstissä käymme läpi niitä tapoja, millä sitä omaa itsesäätelyä voi kehittää ja harjoituksissa sitten kerätään vähän sitä omaa työkalupakkia.