
Info aikuisille: Matkakohde 3: Hyvän huomaamisen hietikko

Usein puutumme vain lapsen ei toivottuun käyttäytymiseen ja harvemmin lapsi saa positiivista palautetta. Kun sisarukset leikkivät sovussa, seuraamme sivusta ja menemme väliin vasta, jos tulee riitaa. Voisimme kuitenkin tehdä hyvää lasten itsetunnolle ja vahvistaa toivottua käyttäytymistä antamalla kehua: ”Onpa ihanaa nähdä, miten hyvin teidän leikit sujuvat!”

Hyvän huomaaminen ei ole kuitenkaan helppoa, sillä aivojamme ei ole ohjelmoitu siihen. Tarkkaavaisuutemme kohdistuu poikkeamiin ja havahdumme vasta niihin tilanteisiin, joihin meidän tulee puuttua. Onneksi aivot ovat plastiset eli muokkaantuvat ja voimme tietoisella hyvän huomaamisella muokata jopa aivojen rakennetta. Näin hyvän huomaaminen helpottuu. Ajan kanssa alat automaattisesti enemmän huomioimaan hyviä asioita ja positiivisen palautteen antaminen tulee kuin luonnostaan.

Lisäämällä kotona positiivista palautetta, saamme aikaan positiivisia kierteitä. Näiden aloittaminen on usein aikuisen vastuulla, sillä lapsen on vaikeampi ohjata omaa toimintaansa ja ajatteluaan. Lapsi ottaa kuitenkin hyvin mallia meidän toiminnasta ja kun me viljelemme kotona kiitoksia, kehuja, kannustuksia, niin lapsi tekee samoin.

Voimme erilaisilla harjoituksilla kotona katkaista negatiivisia kierteitä ja aloittaa positiivisia. Hyvät teot seuraavat hyviä tekoja ja kauniit sanat toisiaan. Kun keskitymme siihen mikä on hyvin, myös arki tuntuu mielekkäältä.

Pienillä teoilla ja sanoilla voimme vaikuttaa kodin ilmapiiriin huomattavasti. Monet perheet ovat kertoneet, että pelkästään lisäämällä hyvän huomaamista, on se vaikuttanut niin lasten käyttäytymiseen kuin koko perheen hyvinvointiin. Pienillä teoilla voi olla suuret vaikutukset.

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

- ★ Hyvän huomaaminen ja hyvään keskittyminen, auttavat meitä pysymään tunteiden ja toiminnan vihreällä alueella.
- ★ Voimme saada ja vastaanottaa kehuja eri tavoilla
- ★ Kehuja voi antaa joko sanoen, näyttäen sen teoilla tai eleillä
- ★ Jo pelkkä hymy on toiselle positiivinen palaute, se kertoo ”minun on hyvä olla kanssasi”
- ★ Myös yrityksestä kannattaa kehua. Aina ei tarvitse onnistua.
- ★ Hyvän esiin nostaminen, auttaa meitä myös muistamaan hyvät asiat ja ovat myös iltaisin avain hyvään uneen.