

Menetelmäkurssi 2-3: Ennakointi

Positiivisen kasvattajan kolmas pilari on ennakointi. Ennakoinnin tarkoitus on ehkäistä ei toivottua käyttäytymistä ja konfliktitilanteita sekä antaa lapselle välineitä niiden ratkaisuun. Positiivisessa kasvatuksessa pyritään siirtymään reaktiivisesta eli reagoivasta toiminnasta proaktiiviseen eli ennakoivaan toimintaan.

Tämä tarkoittaa kahta asiaa. Ensimmäkin pyrimme tekemään tarvittavat toimet, jotta tilanteet sujuisivat lapsen kanssa parhaiten ja konfliktitilanteita ei syntyisi. Toiseksi mietimme etukäteen, miten toimimme konfliktitilanteessa, jotta ne sujuvat parhaimmalla tavalla.

Ennakointi ei kuitenkaan tarkoita, että laittaisimme lapsen kuplaan tai tasoittaisimme kaikki kumpareet tasaisiksi. Konfliktitilanteet ovat tarpeellisia ja myös niistä opimme paljon. Tavoite on kuitenkin se, että kotona tai töissä kasvatusta ei tuntuisi jatkuvalla tulipalojen sammuttelulta meidän hyppiessä ongelmatilanteista toiseen.

Miten ennakointia toteutetaan? Ennakointi on yhdistelmä eteenpäin katsomista ja suunnitelmallisuutta. Sitä voi toteuttaa lyhyellä aikavälillä yhden päivän tai yksittäisten tilanteiden ennakointiin tai sitten pitkäaikaisesti isompaa tavoitetta kohti kuljettaessa. Ennakoinnissa otetaan aina huomioon kyseinen lapsi tai lapsiryhmän lapset, heidän tarpeensa ja käsillä oleva tilanne.

Jos esimerkiksi suunnittelemme menevämmme lapsen tai lapsiryhmän kanssa ensimmäistä kertaa taidemuseoon, voimme lasten kanssa keskustella, mitä kaikkia taitoja taidemuseossa tarvitaan? Tarvitsemme varmasti rauhallisuutta ja keskittymiskykyä toimiaksemme yhteistyössä. Kärsivällisyyttä, kun joudumme jonottamaan ja odottamaan vuoroamme. Voimme tehdä tarvittavia taitoharjoituksia etukäteen esimerkiksi rooliharjoitusten kautta. Lapset voivat ensiksi yhdessä järjestää oman taidenäyttelyn lapsiryhmässä tai kotona. Siellä voimme harjoitella ja yhdessä miettiä tilanteeseen vastauksia. Millä tavalla taidemuseossa ollaan? Millä tavalla siellä kuljetaan? Kun osallistamme lapsen suunnitteluun ja toteuttamiseen, lapsi sitoutuu paremmin toimimaan yhteisten pelisääntöjen mukaisesti. Tämä vähentää myös jännitystä ja muita vaikeita tunteita, jotka voivat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja konfliktitilanteiden syntyyn.

Toimintasuunnitelma tehdään aikuisen toiminnan tueksi. Miten en reagoi konfliktitilanteissa aivojen hätäviestien ohjaamana, vaan osaan pysyä rauhallisena ja ratkaisukeskeisenä. Konfliktitilanteissa aikuisten reagoitiherkkyys vaihtelee huomattavasti. Tähän vaikuttavat temperamentti, oma lapsuus ja menneisyys, tiedot, taidot ja tavat toimia sekä stressi- ja kuormitustila. Jos olemme joudumme konfliktitilanteeseen yllättäen, voivat aivomme mennä hälytystilaan, emmekä silloin löydä hyvää ratkaisua. Toimimme niin kutsuttujen selkärankareaktioiden mukaisesti eli toimimme sillä tavalla kuin olemme ennen toimineet tai kuten olemme lapsuudessa oppineet. Silloin emme aina toimi positiivisen kasvatuksen mukaisesti.

Ennakointia on tehdä toimintasuunnitelma itselle siitä, mitä teen esimerkiksi silloin, jos lapsi saa itku-potku-raivarit karkkihyllyllä tai ylipäättänsä pyytää jotain, mitä en aio antaa. Kaupassa ja muissa julkisissa paikoissa voi tulla helposti myös omat häpeän tunteet esiin ja mietimme: *”Mitäköhän muut ihmiset ajattelevat? Varmaan ajattelevat, että olen huono vanhempi, enkä saa tätä tilannetta haltuun tai meillä ei ole ollenkaan rajoja.”* Näiden häpeän tunteiden vallassa voi sitten toimia täysin omien arvojen ja tapojen vastaisesti. Ennakointia on käsitellä tilanne ja sen herättämät tunteet mielessään etukäteen. Ohjata ajatukset toiseen suuntaan, esimerkiksi että *”Ohikulkijat varmasti katsovat minua ylpeänä ja arvostaen, kun pysyn rauhallisena vaikeassa tilanteessa”*. Ja opetella myös itse tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä. Tällöin pysyy varmemmin rauhallisena tilanteessa ja pystyy säätämään omia tunteitaan. Rauhallisena yhteistyö lapsen kanssa sujuu paremmin ja selviämme tilanteesta.

Lapsiryhmässä voimme miettiä, mitä teemme jos hälinä yltyy liian suureksi. Tuleeko leikkiin mukaan hiljaisuuden hiiri vai nostetaanko ylös kuuntelemisen peukku? Meillä on siis valmiita keinoja, joita voimme kokeilla tilanteissa. Olemme käyneet läpi positiivisen kasvatuksen ratkaisuja ja miettineet mikä voisi sopia mahdolliseen eteen tulevaan tilanteeseen.

Ennakointi vaatii hieman vaivannäköä, mutta se on työtä joka palkitsee. Kun konfliktitilanteita on vähemmän ja niiden ratkaiseminen helpompaa, lisää se kaikkien hyvinvointia. Koko tämä kurssin käyminen on teidän näkökulmasta ennakointia. Haluatte lisätä tietojanne ja taitojanne, jotta ongelmatilanteita lapsen kanssa syntyisi vähemmän ja toiseksi haluatte välineitä niihin tilanteisiin, kun ongelmia tulee. Voitte taas tässä kohtaa taputtaa itseänne olalle. Toteutatte jo positiivista kasvatusta elämässänne.

Ennakointia voi katsoa myös konkreettisten asioiden näkökulmasta, kuten otan nenäliinan mukaan, jos lapsen nenä vuotaa, aina sisäiseen motivaatioon asti. Usein huolehdimme lapsen tarpeellisesta liikunnasta ja turvallisuudesta. Puemme lapselle lämpimät vaatteet, jotta hän ei vilustu. Laitamme autossa turvavyön ja pyöräillessä kypärän. Miten käy mielen? Osaammeko ulottaa ennakoinnin myös sisäisiin taitoihin, kuten tunnetaitojen opetteluun ja itsesäätelyn vahvistamiseen? Osaammeko ottaa huomioon lapsen tunteet, kuten jännityksen? Osaammeko miettiä teinin ensimmäisen parisuhteen alkaessa, mitä vuorovaikutus ja parisuhdetaitoja hän voisi tarvita?

Ympäristön virittäminen lapsi- ja aivoystävälliseksi on myös ennakointia. Kun mietimme lapsen toimintaympäristön, esimerkiksi luokan tai oman huoneen aistiystävälliseksi, vähennämme lapsen kuormitusta. Tämä auttaa keskittymiskykyyn, tunteiden säätelykykyyn sekä kuormituksen säätelyyn.

Muutamia esimerkkejä ennakoinnista.

Kun tiedämme menevämmen ystävän luo, jolla on koira ja tiedämme lapsemme jännittävän koiraa, voimme keskustella tästä etukäteen lapsen kanssa. Voimme ystävän kanssa sopia, että koira on ensiksi hihnassa tai toisessa huoneessa ja sitten sieltä tulee esiin lapsen ollessa valmis.

Uuden lapsen tullessa ryhmään, mietimme, miten saamme uuden ryhmäläisen parhaiten mukaan toimintaan ja autamme luomaan uusia ystävyys-suhteita. Mietimme myös etukäteen, mitä toimimme, jos lapsi ei sopeudu ryhmän toimintaan tai ei saa uusia ystäviä.

Koululuokassa mietimme luokan ryhmäjakoja niin, että ryhmissä olevat persoonat toimivat hyvin yhteen tai ainakin yritämme välttää luomasta suuria taistelupareja.

Kotona lapsen tunnetaitojen tukemiseksi hankitaan tunnetaitokirjoja ja tunnekortit. Näitä käytetään myös konfliktitilanteissa tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen syyn selvittämiseen. Lapsiryhmässä on rauhoittumispaikka lapselle, jotka tuntevat tarvitsevan kuormituksen purkua tai jonne aikuinen voi mennä yhdessä lapsen kanssa vaikeassa tunteen purkauksessa.

Ennakointi on myös varhaista tarttumista esiin nouseviin ongelmiin. Emme odota asioiden hoituvan itsestään tai ajattele sen olevan ikään kuuluva vaihe (vaikka se sitä välillä on). Tartumme heti selvittämään ongelmatilanteita, emmekä vain odota niiden menevän ohi.

Ennakointi ei kuitenkaan tarkoita sitä vältämme kaikkea mahdollisesti hankalia tilanteita. Emme jätä menemättä ystävän luo koiran takia. Emme mene kauppaan yksin, koska lasten kanssa voi olla hankalaa. Emme jätä lapsiryhmän kanssa väliin kirjastoretkeä, koska joku voi väsyä matkalla. Teemme suunnitelmia hankalien tilanteiden kohtaamiseksi ja niistä selviämiseksi. Varustamme itsemme muokkaamalla ympäristöä, osallistamalla lapset toimintaa tai ottamalla rattaat mukaan retkelle.

Ennakoinnin tavoitteita voi olla tarkastella esimerkiksi tiettyä aikaväliä lapsen elämässä. Voimme miettiä, mitä lapsi tarvitsee seuraavan vuoden aikana. Esimerkiksi eskari-ikäisen lapsen kanssa miettiä koulun aloitusta tai nuoren kohdalla kodista pois muuttamista. Mitä taitoja lapsi tarvitsee? Mitä tietoa? Millaisia ongelmatilanteita hän voi kohdata ja miten ne voisi ratkaista?

Luokassa voi ennakointia tehdä lukukausittain. Tässä pääpaino hyvinvoinnissa ja elämäntaidoissa. Mitä lapset tarvitsevat, jotta voisivat parhaiten oppia koulussa? Millainen ympäristö ja millainen ilmapiiri tukee oppimista? Mitä teen jos kahden luokkalaisen välille tulee riitaa? Millä keinoin autan heitä sovitteluun tilannetta rauhassa?

Harjoituskirjasta löytyy tehtäviä liittyen ennakkointiin omassa kasvatuksessa.