

Kuinka puuttua lapsen ei - toivottuun käyttäytymiseen?



Osa 4

LAPSEN EI TOIVOTTU KÄYTÖS

**Millaista ei toivottua käytöstä
kohtaat työssäsi/kotonasi?**



**Millä tavalla tällä hetkellä puutut
lapsen ei toivottuun
käyttäytymiseen?**



PUUTTUMINEN

Mitä sinussa tapahtuu ennen kuin puutat lapsen ei toivottuun käyttäytymiseen? Miten pitkäksi aikaa pysähdyt pohtimaan tilannetta?

Oletko huomannut tilanteita, joissa olisit puuttunut lapsen ei toivottuun käyttäytymiseen, vaikka kyse on ollut omasta olotilasta?

Oletko huomannut tilanteita, joissa odotuksesi lasta kohtaan ovat liian korkealla? Esimerkiksi pyytänyt pientä lasta rauhoittumaan itse.

HYVÄKSYMISRAJA

Oman hyväksymisrajan muutoksia on hyvä tarkkailla.

Kun ymmärrämme, mitkä tekijät vaikuttavat hyväksymisrajamme nousemiseen tai laskemiseen, voimme pitää rajoja johdonmukaisina ja lapselle ennakoitavina.

**Hyväksymisrajani
nousee**

A large, empty octagonal box with a thick orange border, intended for writing notes about the child's acceptance limit increasing.

**Hyväksymisrajani
laskee**

A large, empty octagonal box with a thick orange border, intended for writing notes about the child's acceptance limit decreasing.

ITSESÄÄTELY

Kirjoita tähän niitä tapoja, miten voit ennakoida ja millä voit rauhoittaa itseäsi niissä tilanteissa, joissa hermoni meinaavat mennö.

ESIMERKKI

Lähtötilanteissa sinua ärsyttää lapsen hitaus.

Ohjaan lapsen
pukemaan aikaisemmin

Jos hermot meinaa mennä,
käyn juomassa lasin vettä

Empty box for writing a situation.

Two horizontal lines for writing a strategy.

Empty box for writing a situation.

Two horizontal lines for writing a strategy.

Empty box for writing a situation.

Two horizontal lines for writing a strategy.

MILLOIN HERMOT SAUHUAVAT?

Pinnaamme kiristävät eri asiat. Yksiä ärsyttää lasten hitaus. Toisille hermoja kiristävä asia voi olla esimerkiksi pelien äänet. Kolmansille kiroilu saa näkemään punaista. Sitten myös unen puute, nälkäkiukku tai muu asia voi vaikuttaa itsesäätelyymme.

Omien laukaisevien tekijöiden eli triggereiden tunnistaminen sekä sudenkuoppien ennakointi, esim. liian vähäinen uni, on itsesäätelyn apuna.

Kirjoita tähän niistä tilanteista, joissa hermo tuntuu kiristyvän.


RAUHOITTUMIS- KEINONI

Mitkä keinot voisivat auttaa sinua näissä edellä mainituissa tilanteissa? Laita raksi niiden asioiden eteen, jotka voisivat toimia sinulla tai joita haluat kokeilla.

**HENGITÄ RAUHALLISESTI
LASKE ETUPERIN KYMMENEEN
LASKE TAKAPERIN KYMMENEEN
LUETTELE AAKKOSET ETUPERIN
LUETTELE AAKKOSET TAKAPERIN
LAULA LAULU
HYRÄILE
TEE SUULLASI SUHINAÄÄNTÄ
HYSSYTTELE ITSEÄSI
JUO KYLMÄÄ VETTÄ
JUO KUUMAA JUOTAVAA
SYÖ PURKKA
HAISTELE KUKKIA
HAISTELE TUOKSU ÖLJYJÄ
KIETOUDU HUOPAAN
AVAA IKKUNA
LAITA TUULETIN PÄÄLLE
SULJE SILMÄT
KATSELE KAUNIITA MAISEMIA
KATSELE PERHEENJÄSENTEN HYMYILEVIÄ KUVIA
TUIJOTTELE RAUHOITTUMISPURKKIA TAI LUMIHIUTALEPALLOA
SILITÄ ITSEÄSI
HALAA ITSEÄSI TAI LASTA
PAINLE KÄDEN AKUPISTEITÄ
PESE KÄDET LÄMPIMÄLLÄ VEDELLÄ
PURISTELE STRESSIPALLOA
KUUNTELE RAUHOITTAVAA MUSIIKKIA
RAVISTELE KEHOA PÄÄSTÄ VARPAISIIN
TEE HAARAHYPPYJÄ
KANNUSTA ITSEÄSI SISÄISEN ÄÄNEN VOIMALLA
PUHU ITSELLESI RAUHOITTAVASTI
HOE RAUHOITTAVAA MOTTOASI
LUE PARI RIVIÄ KIRJASTA
LAITA PARI PALAA PALAPELIIN
MENE HETKEKSI TOISEEN HUONEESEEN**

EMPATIA

Ilmeet, eleet, asentomme ja äänesävymme vaikuttavat tilanteen sujumiseen. Piirrä tähän itsesi kohtaamassa lapsi. Millaisessa asennossa olet? Millainen on ilmeesi? Millaisia viestejä välität asennollasi lapselle?



EMPATIAHARJOITUS

Ota joku tilanne tämän harjoituskirjan ensimmäisestä tehtävästä. Joku lapsen ei toivotun käyttäytymisen tilanne, jota kohtaat arjessasi. Kirjoita sitten kaksi suhtautumistapaa tilanteeseen. Ensimmäisenä kirjoita epäempaattinen vastaus tilanteeseen. Mitä aikuinen voisi sanoa ja tehdä? Sitten vaihda näkökulma empaattiseen kohtaamiseen? Millä tavalla tässä tilanteessa voisi kohdata lapsen empatialla?

ILMAN EMPATIAA



EMPAATTISESTI



SYIDEN METSÄSTYS

Olemme jo oppineet, että samaan käyttäytymiseen voi olla lukuisia eri syitä. Ota taas joku tämän harjoituskirjan osion alun ei toivotun käyttäytymisen tilanteista ja kirjoita niin monta syytä kuin vain keksit, miksi lapsi voi käyttäytyä kyseisellä tavalla.

LAPSEN KÄYTTÄYTYMISEN KUVAUS



MAHDOLLISTEN SYIDEN LISTA

KUUNTELEMINEN

TARKKAILUTEHTÄVÄ

Tee tarkkailutehtävä, kun seuraavan kerran keskustelet lapsen kanssa. Kuinka paljon kuuntelet suhteessa omaan puheeseen? Keskitytkö lapsen kertomaan vai onko katse esimerkiksi kännykässä, papereissa tai maisemissa? Millä tavalla kehosi ja katseesi olivat suhteessa lapseen? Pystytkö palauttamaan mieleesi mitä lapsesi sanoi? Millainen tunne sinulle jäi keskustelun jälkeen? Millainen tunne lapselle tuntui jäävän keskustelun jälkeen?

Voit kirjoittaa myös ylös mitä havaintoja teit ja millainen kuuntelija koet olevasi? Onko kuunteleminen vahvuutesi vai jotain mitä haluaisit harjoitella?

KOLMEN MINUUTIN KUUNTELUHARJOITUS

Kerro, että haluat keskustella lapsen kanssa valitsemastasi aiheesta. Ota tavoitteeksi antaa lapsen puhua vähintään kolme minuuttia kerrallaan. Voit ottaa avuksi kellon, ajastimen tai tiimalasin.

Isomman lapsen kanssa voitte myös harjoitella toisen kuuntelemista viestikapulaa ja tiimalasia (3min) käyttäen. Kolmen minuutin jälkeen on tarkoitus palauttaa toiselle omin sanoin, mitä on kuullut. Jos kolme minuuttia tuntuu liian pitkältä, voi aloittaa minuutista ja pidentää aikoja pikkuhiljaa.