

Iltavilleydestä iltarauhaan/Osa 2/Ennakoivat keinot

Iltavilleyks ratkaistaan parhaiten ennakoivin keinoin. Käymme nyt läpi ennakoivia keinoja ensimmäisen osion vaiheiden mukaan ja käymme läpi lisää ratkaisuja.

Levottomuuden vähentäminen ennakoimalla

Paras keino ennaltaehkäistä levottomuutta on pitää huolta, että kuormitus ja päivän aktiivisuus ovat lapselle sopivia. Lapsen tulisi saada liikuntaa ja ulkoilua tarpeeksi, jotta keho luonnostaan siirtyy illalla alempaan vireystilaan. Päivän aikana tulisi olla myös tarpeeksi taukoja, jotta illalla keho ei mene ylivireyteen, jolloin lapsen on vaikea rauhoittua. Lapsella tulisi olla mahdollisuus päivän aikana purkaa kuormitusta, jotta se ei tulisi iltaa kohti liian suureksi. Tämä on usein aikamoista tasapainottelua, mutta kun opimme tuntemaan lapsen tarpeet, opimme hänelle sopivat tavat. Huonoja päiviä tulee aina ja välillä epäonnistumme ennakoinnissa. Silloin voimme kuitenkin käyttää muita tapoja ja ratkaista tilanteen siinä hetkessä.

Liikunnan ja levon tarpeelliseen määrään vaikuttaa niin lapsen ikä kuin yksilölliset ominaisuudet. Toiset lapset kuormittuvat helposti ja tarvitsevat enemmän palauttavia hetkiä. Esimerkiksi aistiherkät lapset saattavat vielä kouluiässä tarvita koulun jälkeen päiväunet tai lepoetken, koska koulupäivä on ollut niin kuormittavaa hermostolle. Päivät ovat myös erilaisia. Pääsääntö on se, että mitä enemmän päivään kuuluu eri aktiviteetteja, sitä enemmän tulisi olla myös palauttavaa toimintaa.

Jos pieni lapsi on vielä kotihoidossa, on rytmitys usein helpompaa. Voimme antaa lapsen levätä juuri silloin, kun hän tuntuu väsyneeltä ja tarjoamme mahdollisuuden liikkua, jos huomaamme lapsen tarvitsevan liikettä. Vaikka päivät vaihtelevat, kannattaa päiväritiinit luoda jo varhain. Näin keho oppii säätämään omia vireystiloja päivän tarpeiden mukaisesti ja lapsen turvan tunne säilyy koko päivän. Näin yksittäiset muutokset eivät kuormita kehoa liiaksi.

Lapsi, joka on päivähoidossa, menee yksikön päivärytmin mukaisesti. Useissa paikoissa osataan ja voidaan huomioida lasten yksilölliset erot levon ja aktiivisuuden tarpeessa. Jos kuitenkin lapsi tuntuu erityisen väsyneeltä päivähoidon jälkeen tai tunnet hänen kaipaavan lisää aktiivisuutta, kannattaa tämä ottaa puheeksi. Löydät harjoituskirjasta päivähoitoon liittyvän tarkastelulistan osasta 2.

Päiväkodin ja koulun jälkeen olisi aina hyvä olla yhteinen levon ja palautumisen hetki. Tämä varsinkin pienellä lapsella vaikuttaa koko illan kulkuun. Se voi olla yhteinen kirjan lukeminen. Musiikin kuuntelu yhdessä tai erikseen. Isomman lapsen kanssa voi vaihtaa sohvalla istuen kuulumisia tai tehdä rentoutumisharjoituksen. Tämän jälkeen ilta sujuu varmasti paremmin. Turvan harjoitukset auttavat myös ehkäisemään levottomuutta. Näitä löydät harjoituskirjasta.

Lapselle kannattaa opettaa, miten ottaa pieniä pysähdyksiä kehon äärelle pitkin päivää. Jo kolmevuotiaat - nelivuotiaat oppivat näitä keinoja, kun niitä opetetaan heille johdonmukaisesti, tarpeeksi useasti ja ohjataan käyttämään päivittäin. Voitte harjoitella kotona ja kertoa näistä myös päivähoidon aikuisille. Näin he voivat käyttää samoja rauhoittumisen tapoja myös päivän aikana.

Vastustelun vähentäminen ennakoimalla

Vastustelun vaihetta ennaltaehkäistään kutsumalla lasta yhteyteen. Osallistaminen iltatoimiin on yksi tapa vähentää lapsen vastustelua. Tämä lähtee aina iltarutiinien ensimmäisen osan suunnittelusta aina sänkyyn siirtymiseen. Kun luomme yhdessä rutiinit, lapsi sitoutuu niihin paremmin. Lapsi kannattaa ottaa mukaan iltapalan ruokalistan suunnitteluun ja valmistamiseen. Jo aivan pieni lapsi voi olla mukana esimerkiksi repimässä salaatinlehtiä leipiin. Yhdessä tekeminen vahvistaa yhteyttä ja yhteistyötä. Lapsi arvostaa myös enemmän yhdessä tehtyä iltapalaa. Asiat eivät vain taianomaisesti ilmesty lapsen eteen, vaan vaivannäkö ja sen kautta tuleva onnistumisen tunne vahvistavat lapsen itsetuntoa. Tämä auttaa myös tulevaisuudessa aikuisen oman kuormituksen vähentämiseen, koska lapsen omatoimisuus kasvaa, kun hän pääsee harjoittelemaan taitojaan.

Lasta voi olla vaikea saada mukaan, jos hän on tottunut esimerkiksi leikkimään tai katselemaan lastenohjelmia sen aikaa, kun aikuiset tekevät iltapalaa. Tällöin lasta kannattaa houkutella mukaan esimerkiksi aloittamalla yhdestä lapselle mieluisasta puuhasta. Voit myös antaa lapsen valita iltapalan muutamasta eri vaihtoehdosta. Voitte myös hassutella ja tehdä esimerkiksi piparkakkumuottien avulla erinäköisiä leipiä tai vihanneksilla tunneleipiä (ohje harjoituskirjassa).

Kaikissa tilanteissa on myös hyvä muistaa joustavuus. Jos lapsi on väsynyt esimerkiksi huonosti nukutun yön tai aktiivisen päivän jälkeen, hän ei välttämättä jaksa olla valmisteluissa mukana. On hyvä huomioida, että nälkä vaikuttaa jaksamiseen. Joskus iltapalan tekemisen voi aloittaa vaikka syömällä puolikkaan omenan ja sitten jatkaa esimerkiksi rahkan valmistukseen tai leipien tekemiseen.

Iltapaloja voi myös suunnitella yhdessä. Lapsen kanssa voi miettiä koko viikon ruokalistaa yhdessä ja siihen sisällyttää myös iltapalan. Lapselta ei kuitenkaan kannata kysyä: ”Mitä syödään?” Parempi on antaa vaihtoehtoja. Kuten tehdäänkö maanantaina mustikkarahkaa vai hedelmäkulho? Voi käyttää myös iltapalakortteja, jotka laitetaan iltarutiinien yhteyteen jokaisen päivän kohdalle. Näistä esimerkkejä harjoituskirjassa.

Iltapala olisi hyvä syödä yhdessä. Voimme helposti ajatella, että huolehdimme lasten iltapalasta, mutta itse syömme vasta kunnon iltapalan lasten mennessä nukkumaan tai meillä ei ole tapana syödä iltapalaa ollenkaan. Lapsen on kuitenkin helpompi syödä iltapalaa seurassa ja ottaa mallia meistä. Siksi meidän kannattaa istua lapsen kanssa syömään ja syödä ainakin jotain pientä samalla keskustelun lomassa. Voi olla, että avustamme vielä lasta syömisessä, mutta lapsen on silti hyvä nähdä meistä mallia. Näin hänen on mahdollista oppia meitä katsellen. Voimme vuorotella syömistä, vaikka puurolautasten äärellä. Ensin sinä otat lusikallisen omasta kulhosta ja sitten otan minulle omasta kulhosta. Samalla tavalla aikuisen suuhun voi lentää lusikkalentokone kuin lapsenkin. Näin iltasyöminen on myös ihana yhteinen jaettu hetki, joka vahvistaa yhteyttä.

Mieti myös sanojasi iltatoimien ohjeistuksessa. Voit sanoillasi kutsua lasta yhteyteen. Ohjeistuksessa on hyvä ottaa huomioon kaksi asiaa: Kehoitukset ja valmiit ohjeet. ”*Älä heilu ruokapöydässä*” sijaan on parempi sanoa ”*Rauhoitetaan jalat ja kädet*”. Pelkkä kielto ei anna lapselle ohjeita siihen, mitä toivoisimme häneltä. Kun kehotamme häntä rauhoittamaan kehonsa, hän tietää miten tilanteessa tulisi toimia. Autamme myös häntä toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla esimerkiksi silittämällä jalkoja ja käsiä. Näin kehon on mahdollista rauhoittua. Meidän kannattaa myös johdonmukaisesti ohjata lasta seuraavaan vaiheeseen. Jos kysymme lapselta ”*Mennäänkö pesemään hampaat?*” On vastaus helposti ”ei”. Varsinkin jos lapsella on kesken joku hänelle mieluisa asia ja hampaiden pesu tuntuu tylsältä. Meidän ei myöskään tulisi antaa sellaisia vaihtoehtoja, joita ei ole olemassa. Hampaat tulee kuitenkin pestä, joten lapsella ei ole oikeasti sellaista vaihtoehtoa, että jättäisi hampaat pesemättä. Jos annat vaihtoehdon, jota lapsi ei voi valita, aiheuttaa se hämmennystä ja on epäjohdonmukaista. Siksi siirtymässä on parempi todeta mitä seuraavaksi tapahtuu ”*sitten pesemään hampaat*” ja auttaa lasta siirtymässä.

Iltatoimien aikana on kuitenkin todella monia paikkoja, joihin voimme antaa lasta toimintaan kannustavan valinnan mahdollisuuden. Tämä voi olla rutiinien muutoksia. Haluaako lapsi mennä ensin iltapesulle vai iltapalalle? (Jos tällainen on vaihtoehto) Tai voimme antaa lapsen valita mistä kulhosta hän haluaa syödä iltapuuronsa tai minkä kirjan lapsi haluaa lukea iltasaduksi? Iltaisin kannattaa kuitenkin muistaa, että valintojen tekeminen vie energiaa. Meidän tulee miettiä eri vaihtoehtoja ja niiden vaikutuksia sekä mikä tuntuu meistä hyvältä. Joskus parasta on se, että joku toinen päättää meidän puolesta. Tässä tapauksessa aikuinen. Tällöin voi vaan lähteä pupuhypyin siirtymään toiseen toimeen, mutta jos lapsi ehdottaa jotain toista tapaa (kuten sisiliskon tanssia), olemme avoimia sille vaihtoehdolle. Jos haluamme antaa lapsen valita, on hyvä ensin arvioida, onko lapsella riittävästi energiaa päätöksen tekemiseen. Laittamalla lapsen harteille liian ison haasteen (valinnan), voimme vain pahentaa tilannetta. Lapsen levottomuus lisääntyy, koska hänen on liian vaikea tehdä valintaa tai valinnat kuormittavat kehoa. Jos huomaat lapsen levottomuuden lisääntyvän silloin jos kysyt jotain tai annat vaihtoehtoja, kertoo tämä kysymyksen ja valinnan kuormittavuudesta. Tällöin on parempi, että aikuinen ottaa ohjat ja lapsi saa rentoutua aikuisen ohjauksessa.

Jos iltatoimia tehdään vielä yhdessä, ovat leikillisuus ja hauskanpito oiva apu. Taitojen harjoittelun ei tarvitse olla tylsää tai vakavamielistä. Voimme laulaa hampaita harjatessa (lauluäänellä ei ole

väliä) tai hyppiä pupuhypyillä iltapalapöydästä iltapesulle. Tässä on vain luovuus rajana. Leikkiminen iltatoimia tehdessä ei tarkoita sitä, että lapsen kanssa tulisi leikkiä joka kerta tai joka päivä. Leikkisyys on apuväline, johon meidän kannattaa kuitenkin tarttua silloin kun iltatoimet eivät ota sujuakseen tai niitä harjoitellaan. Leikki on lapsille luontainen ja sisäisesti motivoiva tapa oppia uusia asioita. Tutkimusten mukaan uuden taidon oppiminen tarvitsee satoja toistoja, mutta leikin avulla lapsi voi oppia uuden asian jopa 10-20 toistolla. Leikin avulla säästämme siis aikaa ja voimavaroja. Ja vaikka leikkiminen voi tuntua hankalalta, on se hyödyllistä myös aikuiselle. Leikin on todettu vähentävän aikuisen stressiä ja emotionaalista kuormitusta.

Kiire luo lapsessa usein vastustusta ja jos lapsi edes aistii meillä olevan kiire, hän varmasti laittaa jarrut pohjaan. Jos illan aikataulussa tarvitsee mennä nopeammin eteenpäin, kannattaa mukaan ottaa leikkisyys. Iltahommat voi tehdä nopeina gepardeina tai voimme ottaa ajastimen avuksi. Toimivia ovat erilaiset tiimalasit ja mobiilisovellukset. Nämä toimivat paremmin kuin ”nyt täytyy edetä nopeammin” tai ”älä hidastele”. Kaikki tällaiset kiirettä ilmaisevat lauseet usein vain herättävät levottomuutta ja hätää. Lapsi voi mennä täysin lukkoon, eikä suostu tekemään mitään. Tämä vaikuttaa myös iltatoimista suoriutumiseen. Kiire lisää myös virheiden mahdollisuutta. Paineessa maitolasit kaatuvat ja yöpuku menee väärinpäin päälle. Siksi kannattaa panostaa siihen, että aloittaa iltatoimet ajoissa ja niissä on mahdollisuus edetä lapsentahtisesti. Mieluummin jää aikaa vaikka lukea toinen iltasatu kuin yrittää hikoilla kelloa vastaan.

Turvan vahvistaminen ennakoimalla

Turvan tunne koskee kaikkia elämänalueita ja kaikkia päiviä. Lapsen turvan tunne lähtee muodostumaan vanhemman ja lapsen välisestä turvallisuudesta kiintymyssuhteesta, mutta siihen vaikuttavat kaikki elämäntapahtumat. Jopa myönteiset elämäntapahtumat, kuten sisaruksen syntymä, voi herättää lapsessa paljon turvattomuuden tunteita. Hän joutuu jakamaan oman kotinsa, vanhempansa ja ajan toisen ihmisen kanssa. Jos lapsi joutuu esimerkiksi siirtymään omaan huoneeseen samaan aikaan, kun pienempi sisarus syntyy, vaikuttaa tämä varmasti uneen. Ennakoinnilla voimme varmistaa, että samaan aikaan tulisi mahdollisimman vähän muutoksia. Teemme omaan huoneeseen siirron jo kuukausia ennen sisaruksen syntymistä tai reilusti sen jälkeen.

Turvan tunne vaikuttaa lapsen kaikkeen toimintaan. Lapsi menee helposti hätätilaan, jolloin aivot toimivat automaattisten reaktioiden pohjalta. Tämä tarkoittaa, että lapsi käyttää kaikkia mahdollisia keinoja vastatakseen turvan tarpeeseen. Hän pyytää vettä, valittaa kylmyyttä tai kuumuutta ja tekee kaikkensa, jotta saa aikuisen lähelle. Tällaisessa tilanteessa lapselle ei ole väliä, vaikka aikuinen tulisi huutaen huoneeseen, kunhan aikuinen tulee. Vaikka me mietimme, miksi lapsi toiminnallaan vain vaikeuttaa tilannetta, hän ei tee sitä tahallaan. Lapsi ei ole vaikea, hänellä on vaikeaa. Lapsi on yhteydenhaluinen ja tämä tarve ylittää kaiken. Hänen toimintansa on yritysviestiä omasta hädästä.

Turvan tarve korostuu iltaisin. Nukkumaan menon lähestyessä kehomme ja mieleemme automaattisesti havainnoi ympäristöä tarkemmin. Nukkuessamme olemme haavoittuvaisia ja siksi tarvitsemme vahvistusta sille, että meidän on turvallista vaipua uneen. Tämän luontaisen syyn takia meidän kannattaa ottaa iltarutiineihin turvan tunnetta vahvistavia harjoituksia. Näitä voi olla esimerkiksi silityshetki, satuhieronta, kirjan lukeminen sylissä tai muu lapselle sopiva tapa. Iltaan kannattaa myös varata pieni keskusteluhetki, jolla voimme välttää lapsen suurta tarvetta puhua kaikki päivän asiat juuri nukkumaan mennessä. Tällainen illan kultainen hetki, jossa yhdistyy niin turvan vahvistus kuin kehon rauhoittuminen on paras tae rauhalliselle unelle.

On hyvä muistaa, että lapset ovat erilaisia, jopa sisarukset. Toiset tarvitsevat enemmän aikuisen läsnäoloa ja turvan vahvistamista. Tämä liittyy niin temperamenttiin kuin luonteenpiirteisiin. Meidän tulisi kohdata jokainen lapsi yksilöllisesti. Joskus se mitä ajattelemme lapsen tasa-arvoisena kohteluna, ei vastaa lapsen tarpeisiin. Tasajako sisarusten välillä ei kaikissa asioissa ole aina kaikkein paras ratkaisu.

Uhkailusta ohjaukseen, ulkoisesta motivaatiosta sisäiseen

Varsinkin väsyneinä voimme sortua lapsen uhkailuun. ”Jos et pese hampaaita, en lue iltasatua”. Tämä voi toimia, mutta silloin lapsi toimii pelon ohjaamana, joka heikentää aikuisen ja lapsen

yhteyttä sekä vähentää yhteistyötä jatkossa. Lapsi voi myös vastustaa ja laittaa peliin oman uhkauksensa ”*Jos et lue iltasatua, niin en pese hampaita.*” Joudumme helposti valtataisteluun, joka lisää vastustusta. Lapsi voi myös pelästyä uhkauksestamme ja alkaa itkeä, jolloin joudumme vain huonompaan tilanteeseen. Lapsi ei pysty toimimaan ollenkaan. Joudumme käyttämään aikaa sekä energiaa lapsen rauhoittamiseen ja vasta sen jälkeen voimme siirtyä eteenpäin iltatoimissa. Ohjaamalla lasta kannustaen säilytämme yhteyden ja kutsumme lasta yhteistyöhön. ”*Hampaiden pesun jälkeen luetaan iltasatu.*” Näin tylsäkin velvollisuus voi muuttua kivaksi, kun sitä seuraa lapselle mieluinen asia. Pieni muutos voi tuoda ison vaikutuksen.

Meidän tulisi myös opettaa lapselle, että hän ei tee iltatoimia aikuisten vaan itsensä takia. Jos lapsesta tuntuu, että iltatoimissa on vain kyse velvollisuuksista, joita aikuiset vaativat, hän ei ole sisäisesti motivoitunut tekemään niitä. Kun näemme hieman vaivaa asioiden perusteluun ja selitykseen, avautuvat asiat lapselle eri tavalla. Iltapalaa syödään yhdessä, jotta kehomme on kylläinen ja tyytyväinen unille mennessä. Hampaat pestään, jotta ne pysyvät kunnossa ja voimme rouskutella porkkanaa hyvillä mielin. Nukumme, jotta kehollamme on mahdollisuus palautua ja latautua seuraavan päivään. Kun opetamme lasta arvostamaan itseään ja kehoaan, saamme hänet myös helpommin tekemään ne asiat, jotka liittyvät kehon hoitamiseen.

Ennakoinnissa kannattaa ottaa huomioon myös oma toiminta. Miten toimin, jos lapsi laittaa jarrut pohjaan hampaiden pesussa? Mitä teen jos lapsi toistuvasti nousee sängystä? Kun teemme suunnitelman konfliktitilanteiden varalle, toimimme todennäköisemmin rauhallisesti ja yhteistyössä lapsen kanssa, emmekä sorru huonoihin keinoihin.

Ydinajatuks

- Ennakoivat keinot vähentävät konfliktitilanteiden mahdollisuutta
- Ennakoivilla keinoilla voi vähentää myös vaiheiden voimakkuutta ja pituutta
- Ennakoinnissa tulisi ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet
- Ennakointia kannattaa käyttää myös oman toiminnan suunnittelussa
- Yksittäiset poikkeamat iltarutiineissa eivät vaikuta kokonaisuuteen

Pohdi

- Millaisia ennakoivia keinoja voisit lisätä teidän päiviin?
- Millaisia konfliktitilanteita ennakoivilla keinoilla vältettäisiin?
- Onko lapsi sisäisesti motivoitunut iltatoimien tekemiseen?