

Itsesäätely: Kymmenen vinkkiä

Kymmenen tapaa tukea lapsen itsesäätelyn kehittymistä kotona

10

- 1** Valmistele lapselle ympäristö, jossa on hänelle sopivan kokoisia huonekaluja ja välineitä. Jos hän esimerkiksi haluaa auttaa porkkanoiden pesemisessä tai mansikoiden perkaamisessa, hän voi silloin istua sopivan kokoisessa tuolissa sopivan korkean pöydän ääressä ja käyttää käteensä sopivia työvälineitä. Opasta häntä selkeästi, kuinka pölyt pyyhitään, lattia lakaistaan, sukat pestään, pöytä pyyhitään aterian jälkeen, vaatteet viikataan paikoilleen, pöytä katetaan ja muut arkiaskareet hoidetaan.
- 2** Anna lapsen oppia omista virheistään. Hän ei toimi yhtä nopeasti ja tehokkaasti kuin aikuinen. Kun hän harjoittelee mopin käyttöä, lattialle saattaa jäädä hänen jäljiltään pesuainetta ja vettä. Harjoiteltava prosessi on lapsen sisäiselle kehitykselle paljon tärkeämpi asia kuin lattian puhtaus. Auta lasta siivoamaan jälkensä yhdessä tekemällä eikä niin, että otat itse ohjat ja teet kaiken hänen puolestaan.
- 3** Käyttäkää kodin esineitä ja tarvikkeita varsinaisiin tarkoituksiinsa. Jos lapsi heittelee palikoita, neuvo häntä käsittelemään leluja varovaisesti. Pienet lapset heittelevät joskus esineitä, mutta tämä ei tarkoita, että he yrittävät tarkoituksella rikkoa niitä. Jos lapsi jatkaa lelun heittelyä, kannattaa lähteä vaikkapa ulos heittelemään palloa.
- 4** Lapselle on hyvä tarjota mahdollisuuksien mukaan todellisia vaihtoehtoja. Vaihtoehdot voivat olla hyvin yksinkertaisia, esimerkiksi laitetaanko leivän päälle kurkkua vai tomaattia tai ostetaanko kaupasta punaisia vai vihreitä omenoita. Liika valinnanvara hämmentää lasta. Tässä iässä lapselle riittää muutama vaihtoehto päivässä.
- 5** Puhu lapselle myönteisesti ja rehellisesti. Lapsi tarvitsee myönteisiä kommentteja, ei jatkuvia tyhjiä kehuja. Sen sijaan, että sanoisit ”oletpas sinä hyvä apulainen”, sano ”kiitos, kun katoit pöydän.” Sen sijaan, että käskisit ”nyt pois pöydältä”, neuvo lasta: ”Muista pitää jalat lattialla.”
- 6** Älä katso velvollisuudeksesi palkita lasta siitä, että hän tekee, kuten pyydät. Lapsen paras palkkio on itse tekeminen. ’Työ’ saattaa aikuisesta olla asioita, joita on pakko tehdä, mutta lapselle työ on leikkiä.
- 7** Pitäkää kiinni johdonmukaisista rutiineista. Lapsi tarvitsee säännölliset nukkuma- ja ruokailuajat, yhteistä aikaa perheen kanssa sekä tilaisuuksia purkaa energiaansa ja leikkiä ulkona. Kun teillä on säännöllinen päiväjärjestys, lapsi tietää aina, mitä odottaa.
- 8** Asettakaa perheellenne sopivat rajat ja huolehtikaa siitä, että kaikki noudattavat niitä. Jos lapselle annetaan aina periksi, hänen on vaikea ymmärtää, mitä häneltä odotetaan.
- 9** Reagoi lapsen käytökseen kunkin tilanteen mukaan. Jos lapsi hermostuu, kannattaa miettiä, onko hän ehkä nälkäinen, janoinen, väsynyt, turhautunut tai saanut liikaa ärsykeitä. Kuhunkin tilanteeseen pitää reagoida omalla tavallaan.
- 10** Muista, ettei rangaistuksista ole hyötyä. Rangaistukset ovat varsin turhia, koska ne kiinnittävät lapsen huomion siihen, mitä ei pidä tehdä, eikä siihen, mitä pitäisi tehdä, ja saavat ongelman usein paisumaan. Pieni lapsi saattaa usein muistaa rangaistuksen, muttei osaa yhdistää rangaistusta tekoon, joka johti siihen.

