

THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM 1
STRENGTHENING CHILDREN'S SOCIAL SKILLS,
EMOTIONAL REGULATION
AND SCHOOL READINESS SKILLS***

***Part 1: Child-Directed Play Promotes
Positive Relationships***

29 vignettes, 56 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

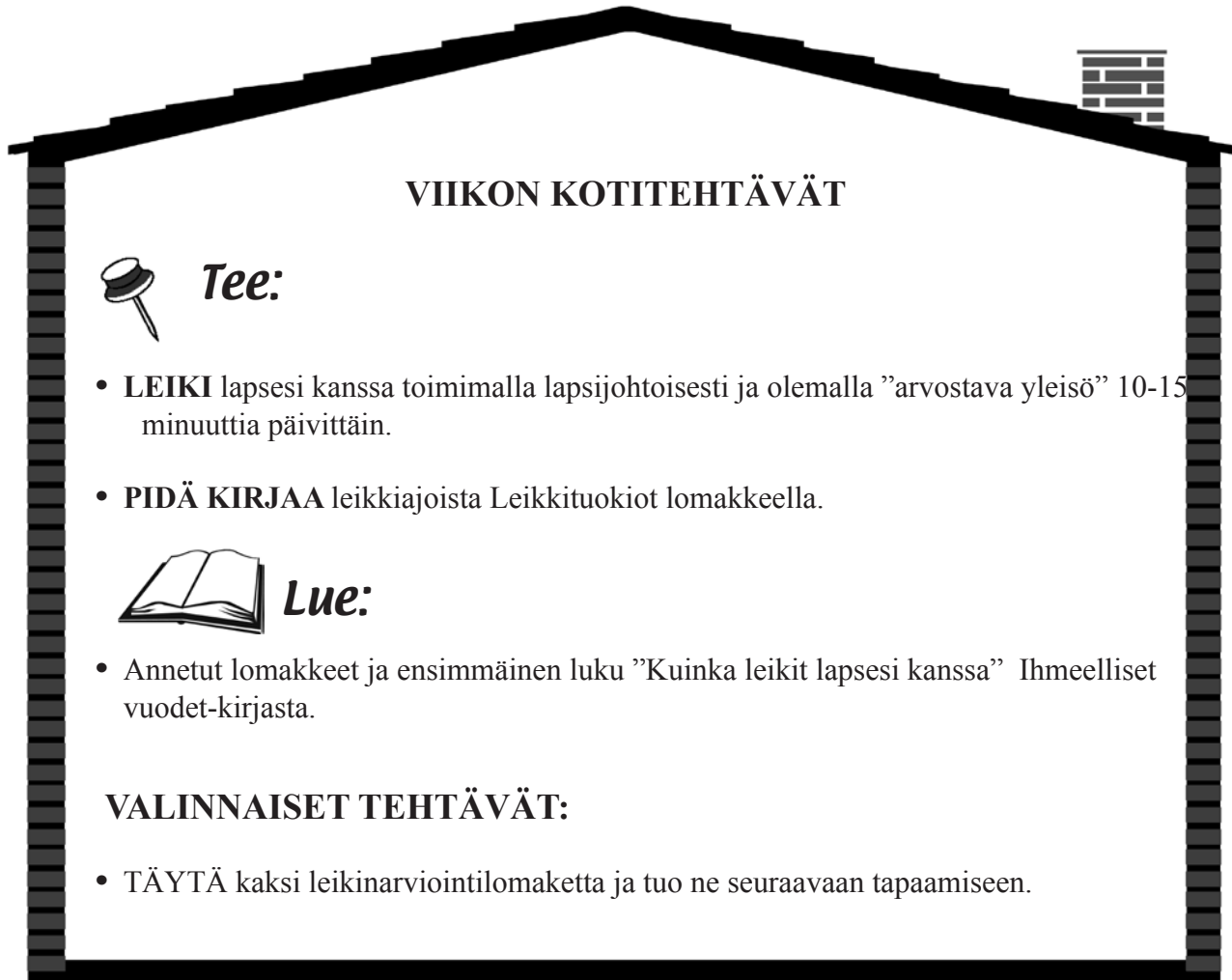
Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*****ALL RIGHTS RESERVED *****



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Lapsijohtoinen leikki

LAPSEN SOSIAALISTEN TAITOJEN, TUNTEIDEN SÄÄTELYKYVYN JA KOULUVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN LAPSIJOHTOISEN LEIKIN AVULLA



VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **LEIKI** lapsesi kanssa toimimalla lapsijohtoisesti ja olemalla ”arvostava yleisö” 10-15 minuuttia päivittäin.
- **PIDÄ KIRJAA** leikkiajoista Leikkituokiot lomakkeella.



Lue:

- Annetut lomakkeet ja ensimmäinen luku ”Kuinka leikit lapsesi kanssa” Ihmeelliset vuodet-kirjasta.

VALINNAISET TEHTÄVÄT:

- **TÄYTÄ** kaksi leikinarviointilomaketta ja tuo ne seuraavaan tapaamiseen.

Lomake 1 A

Yleisiä ohjeita leikkituokioihin lapsesi kanssa:

1. Älä leiki kilpailuleikkiä, varsinkaan nuoren lapsen kanssa.
2. On parempi leikkiä vapaamuotoisia leikkejä kuten rakennuspalikoilla, autoilla, nukeilla jne.
3. Joidenkin vanhempien mielestä on hyvä, että leikkituokio on joka päivä samaan aikaan. Toinen hyödyllinen keino on laittaa puhelin äänettömälle, jotta lapsi tietää, että yhdessä viettämänne aika on tärkeää.
4. Jos perheessä on useampi lapsi, pyri leikkimään jokaisen kanssa erikseen, mikäli mahdollista. Vie aikaa oppia siirtymään tehokkaasti kahden tai useamman lapsen välillä, joten sitä kannattaa yrittää vasta kun sinulla on kokemusta leikkimisestä jokaisen kanssa erikseen.

Leiki lapsesi kanssa

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

1. **LEIKI** 10 minuuttia lapsesi kanssa joka päivä, kuten:
 - yhdessä värittäminen tai maalaaminen
 - jonkin vapaamuotoisen leikin leikkiminen (legot, rakennuspalikat, vaatteilla leikkiminen)
 - muovailuvahalla leikkiminen
2. **PIDÄ KIRJAA** leikkiajoista Leikkituokiot-lomakkeella.



Lue:

3. luku 1: Kuinka leikit lapsesi kanssa, Ihmeelliset vuodet kirjasta seuraavaan tapaamiseen

Lomake 1B

Vanhemmat ongelman tutkijoina



Ongelma



Lapsen
vahvuudet

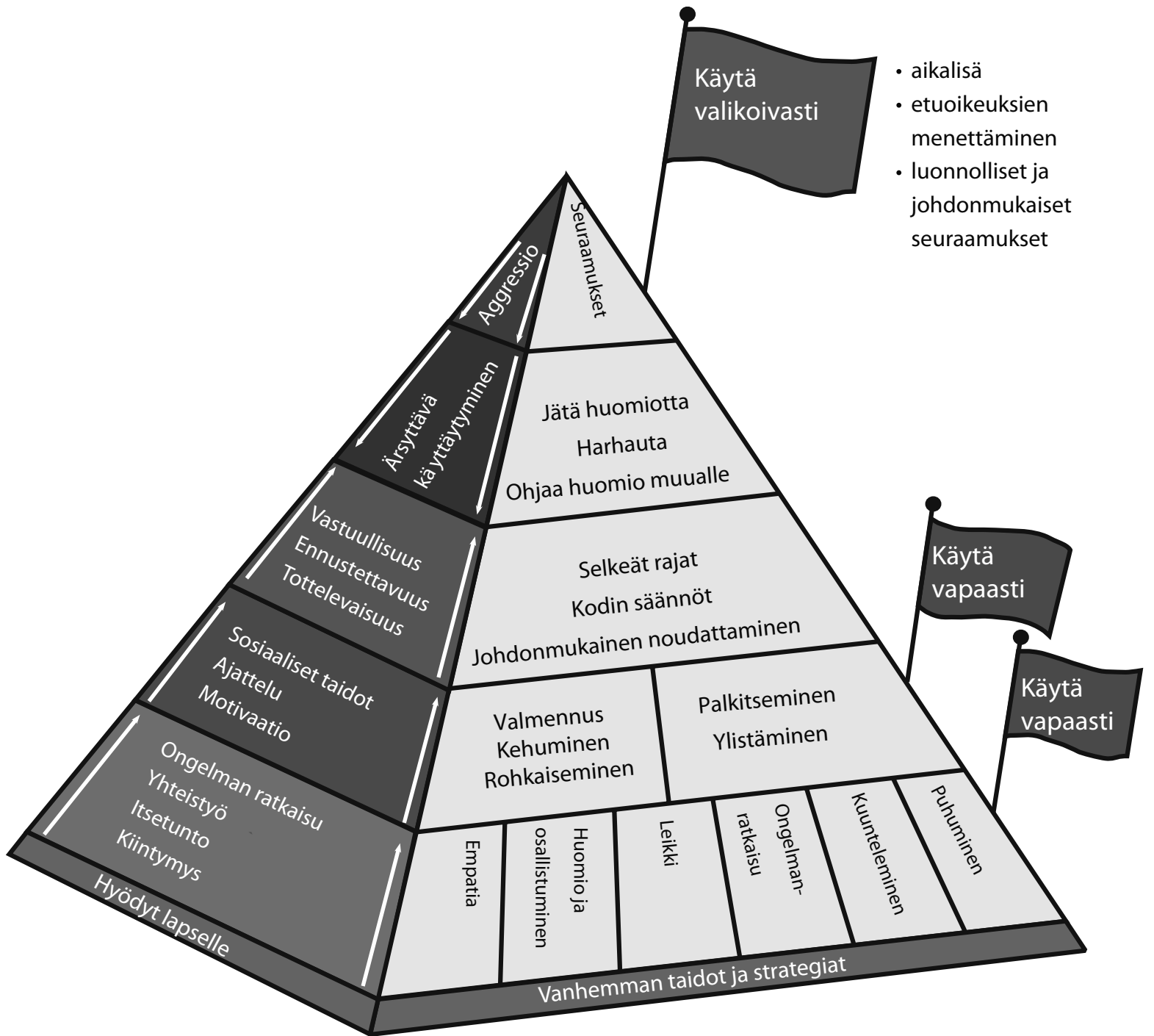


Tavoite

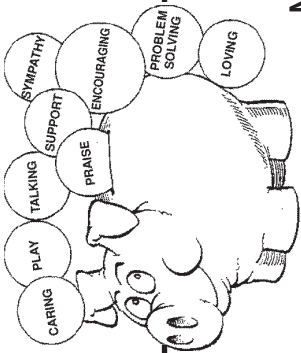


Jääkaappimuistilaput LAPSIJOHTOINEN LEIKKI

- Anna lapsesi johdatella sinua.
- Asetu lapsesi tahtiin ja tasolle.
- Älä odota liikaa – anna lapsellesi aikaa.
- Älä kilpaile lapsesi kanssa.
- Kehu ja rohkaise lapsesi ideoita ja luovuutta; älä arvostele.
- Osallistu lapsesi rooli- ja mielikuvitusleikkeihin.
- Ole innostunut ja arvostava yleisö.
- Käytä kuvailevia kommentteja kysymysten sijaan.
- Hillitse liiallinen auttamishalusi: rohkaise lastasi ongelmanratkaisuun.
- Palkitse hiljainen leikki huomiollasi.
- Naura ja pidä hauskaa.
- Muista Huomioperiaate ja keskity kiinnittämään huomiota lapsesi positiiviseen eikä negatiiviseen käytökseen leikissä.



Vanhemmuuspyramidi®



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: LEIKKITUOKIOT

Merkitse yhteiset leikkihetket lapsesi kanssa: mitä teitte ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi tai lapsessasi.

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio



Aivoriihi

Henkilökohtaisia ajatuksia leikistä



Ennen kuin jatkat, mieti seuraavia kysymyksiä:

1. Mitkä ovat mahdolliset hyödyt lapsellesi leikistä sinun kanssasi?
2. Millaisia esteitä on lapsesi kanssa leikkimiselle?

Kirjoita ylös lapsen kanssa leikkimisen hyötyjä ja siihen liittyviä vaikeuksia.

Hyödyt leikistä ja yhdessä olosta lapseni kanssa	



Ylimääräinen kotitehtävä



Seuraavan itsearvioinnin täyttäminen saattaa olla avuksi pohtiessasi sinun ja lapsesi välistä vuorovaikutusta leikin aikana.

LAPSESI LEIKIN ARVIOIMINEN

Havainnoidessasi lapsesi leikkiä, kuinka usein hän:

	Melkein aina	Joskus	Ei juuri koskaan
1. Ratkaisee ongelmia?	_____	_____	_____
2. Osoittaa luovuutta?	_____	_____	_____
3. Tekee yhteistyötä mieluummin kuin kilpailee?	_____	_____	_____
4. Ottaa riskejä ja kokeilee uusia ideoita?	_____	_____	_____
5. Tuntee olonsa mukavaksi myös tehdessään virheitä?	_____	_____	_____
6. Osoittaa aloitteellisuutta enemmän kuin passiivisuutta?	_____	_____	_____
7. On pikemminkin itsenäinen kuin riippuvainen?	_____	_____	_____
8. Osoittaa kiinnostusta enemmän kuin ikävystymistä?	_____	_____	_____
9. Osoittaa enemmän itsevarmuutta kuin pelkoa?	_____	_____	_____

Täytettyäsi tämän listan mieti havaintojasi. Suurin osa näistä käyttäytymistavoista on yhteydessä koulumenestykseen. Täytä seuraava tarkistuslista nähdäksesi, mitä voit tehdä edistääksesi näitä käyttäytymispiirteitä.

AIKUISEN JA LAPSEN YHTEISEN LEIKIN ARVIOIMINEN



A. Leikkiessänne yhdessä kuinka usein rohkaiset lasta:

	Melkein aina	Joskus	Ei juuri koskaan
1. Yrittämään ongelmanratkaisua?	_____	_____	_____
2. Leikkimään itsenäisesti?	_____	_____	_____
3. Olemaan luova ja kekseliäs?	_____	_____	_____
4. Ilmaisemaan tunteita ja ideoita?	_____	_____	_____
5. Leikkimään mielikuvitusleikkiä tai roolileikkiä?	_____	_____	_____
6. Osallistumaan sekä poikien että tyttöjen leikkeihin?	_____	_____	_____

B. Leikkiessänne yhdessä, miten usein sinä:

1. Ohjaat tai organisoit toimintaa?	_____	_____	_____
2. Luot pelin säännöt?	_____	_____	_____
3. Arvostelet ja korjaat lapsen virheitä?	_____	_____	_____
4. Pakotat lapsen saattamaan projektin loppuun asti?	_____	_____	_____
5. Sallit lapsen osallistua ainoastaan sukupuolelle ominaiseen toimintaan?	_____	_____	_____
6. Tunnet olosi epä mukavaksi, jos lapsi osoittaa pelkoa tai avuttomuutta?	_____	_____	_____
7. Kilpailet lapsen kanssa?	_____	_____	_____

AIKUISEN/LAPSEN LEIKIN ARVIOIMINEN, jatkoa

B. Leikkiessäsi lapsesi kanssa, kuinka usein:

	Melkein aina	Joskus	En juuri koskaan
8. Syvennyt täysin omaan leikkiisi ja jätät huomiotta lapsesi leikin?	_____	_____	_____
9. Kysyt paljon kysymyksiä?	_____	_____	_____
10. Tyrkytät omia ideoitasi?	_____	_____	_____
11. Autat liikaa?	_____	_____	_____
12. Estät mielikuvitusleikin?	_____	_____	_____
13. Edellytät täydellisyyttä?	_____	_____	_____
14. Painostat enemmän leikin lopputulosta kuin yritystä?	_____	_____	_____

C. Mikä estää sinua leikkimästä lapsesi kanssa? Miten usein leikit kahden lapsesi kanssa? Onko tämä leikkiaika mielestäsi hyödyllistä?

Arvioimalla vastauksiasi tämän listan eri kohtiin löydät keinoja, joiden avulla voit parantaa yhteisleikkiä lapsesi kanssa. Jos esimerkiksi valitsit ”En juuri koskaan” joihinkin kohtiin A-osassa, sinun tulisi harkitusti pyrkiä rohkaisemaan kyseistä käyttäytymistä tulevaisuudessa. Jos valitsit ”Melkein aina” tai ”Joskus” joihinkin kohtiin B-osassa, sinun tulee pyrkiä karsimaan tällainen käyttäytyminen. Vastauksesi saattavat osoittaa, että sinun tulee lisätä yhteistä leikkiaikaa lapsesi kanssa, tai että sinun täytyy muuttaa niitä olosuhteita tai asenteita, jotka vaikuttavat kykyysi osallistua leikkiin.

Vanhemmat ja lapset ”Pitämässä hauskaa”

Mikä on leikin arvo? Miksi leikkiminen on lapselle tärkeää?

- (1) Kaikkein ilmeisin hyöty leikkimisestä on, että se auttaa kehittymään fyysisesti. Kun lapset juoksevat, hyppivät, kiljuvat ja nauravat, he sekä pysyvät terveinä että kehittävät niin karkea- kuin havaintomotorisiakin taitojaan.
- (2) Leikki on oppimistilanne lapsille ja vanhemmille. Leikki tarjoaa lapsille tilaisuuden oppia keitä he ovat, mitä he voivat tehdä ja miten he liittyvät ympäröivään maailmaan. Leikin avulla lapsilla on mahdollisuus oivaltaa ja tutkia, käyttää mielikuvitustaan, ratkaista ongelmia ja kokeilla uusia ideoita. Näiden kokemusten kautta lapset vähitellen oppivat hallitsemaan elinpiiriään ja heistä tulee kykenevämpiä ja itsevarmempia. Miten usein olet kuullut lapsen sanovan yleensä: ”Näitkö mitä tein?” Leikki antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla rajoja positiivisella tavalla ja ottaa oppimastaan irti kaikki mahdollinen. Se antaa lapselle vapauden epäonnistua ja tehdä virheitä sekä tilaisuuden koetella taitojensa rajoja.
- (3) Leikki on tunnelmaisun keino. Lapset elävät maailmassa, jossa heillä on vähän valtaa ja he ovat harvoin oikeutettuja ilmaisemaan sellaisia tunteita kuin viha tai riippuvuus. Mielikuvitusleikki voi lieventää pelon, vihan ja riittämättömyyden tunteita ja tuottaa lapsille ilon, hallinnan ja onnistumisen tunteita lisääviä kokemuksia.
- (4) Leikin avulla lapset voivat ilmaista ajatuksiaan, tarpeitaan, tyytyväisyyttään, ongelmiaan ja tunteitaan. Aikuinen voi oppia paljon lapsen ilon, toivon, kiukun ja pelon tunteista katselemalla, kuuntelemalla ja puhumalla leikkivän lapsen kanssa.
- (5) Leikki on lapsille mahdollisuus kokeilla erilaisia rooleja, kuten äidin, isän, tädin, opettajan ja lääkärin. Roolileikit tarjoavat tilaisuuden nähdä maailmaa eri näkökulmista, ja ne auttavat lapsia tulemaan vähemmän itsekeskeiseksi.
- (6) Leikkiessään kannustavassa ympäristössä lapset voivat olla luovia. He ovat vapaita kokeilemaan mielikuvitustaan, tutkimaan mahdotonta ja järjetöntä sekä kehittämään itseluottamustaan omien ajatustensa ja ideoidensa arvostamiseksi. Mielikuvitusleikeissä laatikot, rakennuspalikat ja huonekalut voivat muuttua taloiksi, palatseiksi tai kokonaisiksi kuningaskunniksi; nuket voivat muuttua äideiksi, lapsiksi tai jopa hirviöiksi.
- (7) Leikki kehittää sosiaalisen kanssakäymisen perustaitoja. Leikkiessään lapset oppivat yhteistyötä, jakamaan ja herkistymään toisten tunteille.

Lapselle leikki ei ole joutavaa – se on mahdollisuus kasvuun ja kehitykseen melkein joka alueella. Mutta lapset tarvitsevat harjoitusta tullakseen osaaviksi, luoviksi ja itsevarmoiksi leikeissään. On tärkeää, että aikuiset todella osallistuvat lasten leikkeihin sekä luovat lasta tukevan ympäristön, jossa on mahdollista uppoutua mitä erilaisimpiin leikkeihin.

Leikkikalujen ominaisuudet

Lelut ovat tärkeässä asemassa edistettäessä lasten hyvää leikkiä. Ei kuitenkaan ole aina tarpeen ostaa kalliita, kaupallisesti hyväksytyjä tai ”opettavaisia” leluja. Lapset ovat uskomattoman kekseliäitä ja jos heidän mielikuvitustaan ei ole muserrettu liioitellun rajoittavassa ilmapiirissä, he voivat muuntaa melkein minkä tahansa esineen, kuten kattilan ja lusikan, mielenkiintoiseksi leikkikaluksi.

Yleensä ottaen hyvien leikkimateriaalien ja välineiden tulisi olla:

1. Turvallisia, ilman teräviä reunoja tai lyijyperäisiä maaleja.
2. Valmiiksi suunnittelemtomia, joissa on mahdollisimman vähän erilaisia yksityiskohtia. Lelut kuten rakennuspalikat, muovailuvaha ja maalit houkuttelevat lapsista enemmän mielikuvitusleikkejä.
3. Vuorovaikutteisia ja monikäyttöisiä. Lelujen tulisi innostaa lapsia omaan toimintaan. Tavara, joka tekee lapsesta sivustakatsijan (kuten mekaaninen vieteriankka, joka vaappuu ja kaakattaa), voi huvittaa hetken, mutta sillä ei ole leikkiarvoa. Mitä enemmän lelu tekee, sitä vähemmän lapsi tekee. Lelu, joka saa lapsen passiiviseksi, on epäsuotava.
4. Suuria ja helposti käsiteltäviä. Liian pienet lelut voivat olla hyvin turhauttavia pienelle lapselle, koska lapsen lihaksiston koordinaatio ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi käsittelemään pieniä muotoja ja hahmoja.
5. Miellyttäviä koskettaa, kestäviä ja yksinkertaisia rakenteeltaan. Esimerkiksi vaahterapuu on lämmin ja miellyttävä koskettaa ja samalla kestävä.
6. Yhteistoiminnalliseen leikkiin rohkaisevia. Taloustavarat, kuten harja ja rikkalapio, rohkaisevat vuorovaikutukseen sekä jakamiseen ja yhteistoimintaan muiden lasten kanssa.
7. Lapsen taitotasolle, persoonallisuudelle ja nykyisille mielenkiinnon kohteille sopivia. Huomioi kuitenkin myös omat mieltymyksesi voidaksesi nauttia lelujen jakamisesta lapsesi kanssa (äänekäs lelurumpu voi olla suuri ilo lapselle, mutta ärsyttävä aikuiselle).





Lapsesi temperamentti

Temperamentti on käyttäytymistapa, joka viittaa henkilön luontaiseen tapaan käyttäytyä tai reagoida ympäristöönsä. 1950 luvun loppupuolella tutkijat Thomas, Chess, Birch, Herzig ja Korn tunnistivat yhdeksän piirrettä, jotka ovat synnynnäisiä ja näyttävät vaikuttavan kehitykseen merkittäväällä tavalla läpi elämän. Ympäristö voi jossain määrin muokata fyysisiä piirteitä, mutta perusluonteenpiirteiden uskotaan olevan synnynnäisiä ja pysyviä eivätkä ne riipu siitä, miten lasta on kasvatettu.

Alla on yhdeksän Thomas ja tämän kollegoiden määrittelemää piirrettä, jotka kuvaavat vauvan tai lapsen tapaa reagoida ympäristöönsä. Mieti, mihin kohtaan sinun lapsesi sijoittuu kunkin luonteenpiirteen kohdalla. Jokainen piirre on jatkumo niin, että lapsellasi voi hyvin selvästi olla joku luonteenpiirre mutta hän voi myös sijoittua ääripäiden väliin:

Lapseni temperamentti

Lapseni aktiivisuuden taso:

Tarkoittaa, missä määrin hän liikkuu tai kiemurtelee tai on koko ajan menossa verrattuna siihen, miten paljon hän on rauhassa, istuu hiljaa tai pitää enemmän hiljaisista toimista.

Hyvin aktiivinen

1

2

3

Hiljainen ja rentoutunut

4

5

Ruumiintoimintojen säännöllisyys:

Unen, ruokahalun ja suolentoimintojen ennustettavuus.

Erittäin säännöllinen/ennustettava

1

2

Enimmäkseen epäsäännöllistä/ennustamatonta

3

4

5

Lapseni sopeutumiskyky:

Miten hän sopeutuu rutiinien muutoksiin, uuteen ruokaan, uusiin ihmisiin ja paikkoihin.

Sopeutuu nopeasti

1

2

3

Sopeutuu hitaasti

4

5

Lapseni lähestymistapa:

Miten innokas hän on kokeilemaan jotakin uutta taikka miten pelokas tai ujo on tavatessaan uuden tilanteen tai ihmisen.

Innokas lähestyminen

1

2

3

Vetäytyvä, vastahakoinen

4

5

Lapseni fyysinen herkkyyys:

Miten herkkä hän on äänille, mauille, tekstiileille, kirkkaille valoille, kosketukselle tai lämpötilalle.

Ei herkkä

1

2

3

Erittäin herkkä

4

5

Lapsen tunneilmauksien voimakkuus:

Miten voimakkaasti hän reagoi emotionaalisesti asioihin, jopa pieniin tapahtumiin.

Erittäin kiihkeästi

1

2

3

Lievä, rauhallinen reaktio

4

5



Vanhemmuuden näkökulmia: Temperamentti

Koska vanhemmat eivät voi muuttaa lapsen temperamenttityyppiä, kasvatuksen tulee olla hyväksyvä ja herkkä lapsen ainutlaatuiselle temperamentille. On tärkeää, että vanhemmat yrittävät löytää kohtuullisen yhteensopivuuden lapsensa temperamentin ja oman kasvatustyylin välille. Tämä voidaan saavuttaa siten, että vanhemmat havainnoivat ja ”opettelevat” lapsensa käyttäytymistä ja sen jälkeen muuttavat tai sopeuttavat omia kasvatusodotuksiaan, tapaansa kannustaa ja rajoittaa, paremmin vastaamaan lapsen ainutlaatuisia tarpeita.

Muista, että on tärkeää olla leimaamatta lastasi helpoksi, ujoksi tai vaikeaksi. Tällaiset leimat voivat vahingoittaa lapsesi itsetuntoa ja synnyttää itseään toteuttavia ennustuksia, jotka estävät lasta laajentamasta käytösrepertuaariaan. Toisaalta lapsesi temperamentin tunnistaminen saattaa vaikuttaa siihen, onko lapsesi iloinen vai ongelmallinen tai sinä hyväksyvä vai turhautunut vanhempi. Lapsen temperamentin ymmärtäminen voi parantaa suhdetta lapseen, koska opit, miten saat lapsen parhaat puolet esille. Sinulla on vanhempana mahdollisuus auttaa lasta selviämään temperamenttinsa kanssa, vahvistamaan itsetuntoaan ja lopulta ymmärtämään itseään paremmin.

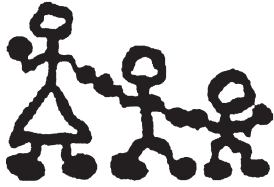
Esimerkiksi temperamentiltaan helpon tai mukautuvan lapsen kasvattaminen vaatii vähemmän vanhemman aikaa tai huomiota, koska lapsi sopeutuu helposti muutoksiin rutiineissa eikä ehkä ilmaise omia tarpeitaan. Tämän helpon tyyppin vuoksi vanhempien tulee tehdä töitä saadakseen selville lapsen turhautumiset, surut ja kiinnostuksen kohteet sekä arvioidakseen, mitä hän ajattelee tai tuntee. Muutoin tällaisesta lapsesta tulee perheessä näkymätön, epävarma eikä hän saa apua oman ainutlaatuisuutensa kehittämiseen.

Toisaalta joustamattomilla, hyperaktiivisilla, tarkkaamattomilla, ennustamattomilla ja helposti turhautuvilla lapsilla näyttää olevan kyltymätön huomion tarve. Lapset, joilla on tällainen haastava temperamentti ajavat vanhempansa usein uuvuksiin, koska he vaativat niin paljon valvontaa ja huomiota. Nämä lapset tarvitsevat ennustettavat kodin rutiinit, apua siirtymätilanteissa sekä purkautumismahdollisuuksia suurelle energiamäärälleen. Vanhemmat voivat opetella tunnistamaan vihjeitä asioille, jotka laukaisevat lapsessa kiihkeän tunnereaktion, ennakoida käyttämällä esimerkiksi huumoria lieventämään kiihkeyttä, neuvoa rauhoittumiskeinoja tai siirtyä rauhoittavaan toimintaan, kuten tarinoiden lukemiseen tai lämpimään kylpyyn. Tunnereaktioiltaan voimakkaiden lasten vanhempien tulee pyrkiä pitkämielisyyteen, kärsivällisyyteen ja mallintaa sopivia reaktioita. Jos lapsi on kielteinen, vanhempien tulee pyrkiä rohkaisemaan myönteisiä reaktioita. Jos lapsi häiriintyy helposti, vanhempien kannattaa pitää tehtävät yksinkertaisina ja ohjeet selvinä. On tärkeää poistaa huomiosta kilpailevat asiat aina kun mahdollista, pitää usein taukoja ja uudelleenohjata lapsi tehtävään ilman häpeää tai kiukkua.



Nämä lapset tarvitsevat toistuvaa kehumista ja kannustusta tehtävän suorittamisesta pienin askelin. Samoin näiden lasten vanhemmat tarvitsevat tukea itselleen voidakseen levätä tai huokaista hetken sekä kerätäkseen uutta energiaa.

Toisaalta varovaiset, hitaasti lämpiävät lapset ovat suhteellisen passiivisia ja voivat vetäytyä tai reagoida kielteisesti uusiin tilanteisiin. Myös nämä lapset tarvitsevat selkeät rutiinit sekä rohkaisua uusien asioiden kokeilemiseen ja runsaasti lämmittelyaikaa uusien ihmisten ja tilanteiden kohtaamisessa kuten päiväkodissa ja esikoulussa. Nämä lapset hyötyvät siitä, että vanhemmat valmistelevat heitä rutiinien muuttamiseen ja varoittavat muutama minuutti ennen siirtymätilannetta. He tarvitsevat aikaa toiminnan päättämiseen ennen kuin siirtyvät uuteen toimintaan. On myös hyvä pitää siirtymätilanteiden - määrä minimissä. He voivat tarvita ylimääräistä aikaa tehtävien lopettamiseen. Vältä arvostelemasta heidän tahtinsa hitautta tai vastarintaa.



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM 1
STRENGTHENING CHILDREN'S SOCIAL SKILLS,
EMOTIONAL REGULATION
AND SCHOOL READINESS SKILLS***

***Part 2: Academic and Persistence Coaching
Promotes School Readiness***

28 vignettes, 56 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011

by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Oppimis- ja sinnikkyysvalmennus

OPISKELU- JA SINNIKKYYSTAITOJEN VALMENNUS EDISTÄÄ KOULUVALMIUKSIA



VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **Leiki** lapsijohtoisesti päivittäin käyttäen kuvailevaa kommentoita. Kommentoi lapsesi toimintaa, kuvaile lapsen asemaa (päällä, alla, sisällä) samoin nimeä esineitä, joilla hän leikkii. Vältä kysymysten esittämistä.
- **Täydennä** temperamentti kysely lapsestasi ja itsestäsi. (ks. moniste)
- **PIDÄ KIRJAA** leikkiajoista Leikkituokiot lomakkeella.

Lue:



Annetut monisteet ja ensimmäinen luku ”Kuinka leikit lapsesi kanssa” Ihmeelliset vuodet-kirjasta.

- **Tee kaverisoitto.**

Moniste 2 A

OPISKELU- JA SINNIKKYYSTAUTOJEN VALMENNUS EDISTÄÄ KOULUVALMIUKSIA

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **Leiki** päivittäin lapsijohtoisesti käyttäen oppimis- ja sinnikkyysvalmennusta.
- **Kuvaile** muotoja, värejä, luokkia ja määriä lapsen leikissä. Kuvaile myös lapsen kärsivällisyyttä, rauhallisuutta, sinnikkyyttä ja keskittymistä.
- **Lue** käyttäen kuvailevaa kommentointia. Kun luette yhdessä, voisitte kokeilla kirjaa, jossa on vain kuvia! On hauska keksiä tarinoita kuvista yhdessä lapsesi kanssa. Harjoitelkaa taitoja, joita olemme tällä kertaa opetelleet vahvistaaksesi lapsesi itsetuntoa. Huomioi, miten lapsesi reagoi yrityksiisi.
- **PIDÄ KIRJAA** leikkiajoista Leikkituokiot lomakkeella.

Lue:



Ihmeelliset vuodet kirjasta luku 9 *Auta lapsia oppimaan tunteidensa säätelyä* ja Osa 3. Ongelma 15 *”Huolellisesti lukeminen”*

- **SOITA SOITTOKAVERILLESII.**

Lomake 2B

Jääkaappimuistilappu

Lasten kielellisten ja esikouluvalmiuksien edistäminen: Vanhemmat opiskelu- ja sinnikkyystaitojen valmentajina



”Kuvaileva kommentointi” on tehokas keino vahvistaa lapsen kielellisiä taitoja. Alla on lista teoista, käytösmuodoista ja esineistä, joita voit kommentoida, kun leikit lapsesi kanssa. Käytä tätä muistilistaa harjoitellessasi kuvailevaa kommentointia.

Esineet, teot	Esimerkkejä
<input type="checkbox"/> värit <input type="checkbox"/> numeroiden laskeminen <input type="checkbox"/> muodot <input type="checkbox"/> esineiden nimet <input type="checkbox"/> koot (pitkä, lyhyt, korkea, pienempi kuin, suurempi kuin jne.) <input type="checkbox"/> sijainti (ylhäällä, alhaalla, vierellä, seuraava, päällä, takana jne.)	<p>”Sinulla on punainen ja keltainen rekka.”</p> <p>”Rivissä on: yksi, kaksi, kolme dinosaurusta.”</p> <p>”Nyt neliönmuotoinen lego on kiinni pyöreässä legossa.”</p> <p>”Tuo juna on pidempi kuin rata.”</p> <p>”Sinä panet pienen pultin oikeaan ympyrään.”</p> <p>”Sininen palikka on keltaisen neliön vieressä ja purppura kolmio on punaisen kolmion päällä.”</p>
Sinnikkyys	
<input type="checkbox"/> työskentely <input type="checkbox"/> keskittyminen, huomio <input type="checkbox"/> rauhallisuus, kärsivällisyys <input type="checkbox"/> uudelleen yrittäminen <input type="checkbox"/> ongelmanratkaisu <input type="checkbox"/> ajattelutaidot <input type="checkbox"/> lukeminen	<p>”Työskentelet todella kovasti tuon palapelin kanssa ja mietit, mihin tuo osa voisi kuulua.”</p> <p>”Olet niin kärsivällinen ja yrität yhä uusia tapoja saada nuo osat sopimaan yhteen.”</p> <p>”Pysyt rauhallisena ja yrität uudelleen.”</p> <p>”Mietit kovasti, miten ratkaista ongelma ja keksit hienon ajatuksen laivan rakentamisesta.”</p>
Behaviors	
<input type="checkbox"/> ohjeiden noudattaminen <input type="checkbox"/> kuunteleminen <input type="checkbox"/> riippumattomuus <input type="checkbox"/> tutkiminen	<p>”Noudatit ohjeitani, juuri niinkuin pysin.”</p> <p>”Sinä todella kuuntelit minua.”</p> <p>”Sinä todella sait sen selville ihan itse.”</p>

Jääkaappimuistilappu

Lukemisen rakennuspalikat CARE



- C** **Kommentoi, käytä kuvailevaa kommentointia kertoessasi kuvista.**
Vuorotelkaa, anna lapsen olla tarinankertoja rohkaisemalla häntä kertomaan kuvista.
- A** **Avoimia kysymyksiä.**
“Mitä näet tällä sivulla?” (huomioiminen ja kertominen) “Mitä tässä tapahtuu?” (tarinan kertominen)
“Mitä tuo kuva esittää?” (oppimisen edistäminen)
“Miltä hänestä nyt tuntuu?” (tunteiden tutkiminen)
“Mitä tapahtuu seuraavaksi?” (ennakointi)
- R** **Kehu ja kannusta lapsesi ajattelua ja vastauksia.**
“Juuri noin!”
“Sinä todellakin mietit sitä.”
“Vau, tiedät paljon siitä.”
- E** **Avarra lapsen kertomaa.**
“Niin, luulen, että myös häntä jännittää, ehkä hän on myös vähän peloissaan.”
“Kyllä, se on hevonen; sitä kutsutaan myös tammaksi.”
“Kyllä, tuo poika on menossa puistoon. Muistatko sinä olleesi puistossa?”

Jääkaappimuistilappu

Lasten kouluvalmiuksien valmentaminen

Akateemisten taitojen valmennus

- Käytä akateemista valmennusta edistämään lapsesi kouluvalmiuksia, räätälöi käsitteet lapsesi kehitystasolle sopiviksi.
- Käytä paljon enemmän kuvailevia kommentteja kuin kysymyksiä leikin aikana, kuten myös muutenkin päivän aikana.
- Kuvaile esineitä, muotoja, numeroita, kirjaimia, pintoja, lapsen käyttämien esineiden väriä ja toimintaa.
- Kuuntele lastasi ja matki tai peilaa lapsesi sanoja ja pidennä lauseen pituutta yhdellä sanalla.
- Huomaa, mistä lapsesi on kiinnostunut ja puhukaa siitä.
- Puhu esineiden sijainnista (esim. sisällä, päällä, luona, vieressä).
- Johdattele lastasi kommunikoimaan mallintamalla hänelle sanoja tai käyttämällä käsinukkea.
- Kehu ja anna positiivista palautetta lapsellesi sanojen käyttämisestä ("Aivan oikein!").
- Käytä uusia ja monimutkaisempia sanoja laajentaaksesi lapsesi sanavarastoa, vaikka tiedät, ettei lapsesi aluksi ymmärrä niitä.
- Puhu lapselle yksinkertaisista jokapäiväisistä tarinoista ja tapahtumista.
- Lue usein lapsesi kanssa.

Sinnikkyysvalmennus

- Valmenna kuvailemalla sinnikkyyttä huomattessasi, että lapsesi työskentelee ahkerasti, keskittyy, on rauhallinen ja kärsivällinen toiminnassaan.
- Kuvaile lapsesi sinnikkyyttä, kun hän yrittää uudestaan, ei luovuta, miettii uutta tapaa toimia, pysyy keskittyneenä.
- Kuuntele tarkasti - odota hetkeä, jolloin lapsesi on avoin puhumiselle -älä painosta häntä puhumaan, jos hän ei halua; yritä ymmärtää, mitä lapsesi kertoo sinulle ajatuksistaan, ideoistaan, tunteistaan, havainnoistaan, ilman korjauksia.
- Kommentoi ja kehu lastasi siitä, että hän kuuntelee vertaisiaan tai aikuista ja pystyy tarttumaan vaikeaan ongelmaan.
- Rohkaise lastasi löytämään, tutkimaan, kokeilemaan ja tarjoa tukea virheiden sattuessa.
- Yritä olla antamatta liikaa apuasi; rohkaise lastasi uteliaisuuteen ja ongelmanratkaisuun.

Aivoriihi/Porina

Henkilökohtaisia ajatuksia leikistä



Ennen kuin jatkat, mieti seuraavia kysymyksiä:

1. Mitkä ovat mahdolliset hyödyt lapsellesi sinun kanssasi leikkimisestä?
2. Mikä on esteenä lapsesi kanssa leikkimiselle?

Kirjoita muistiin, mitä hyötyä lapsen kanssa leikkimisestä on ja mitä vaikeuksia sinulla ehkä on. Mieti, voitko löytää ratkaisuja niihin esteisiin, joita sinulla lapsesi kanssa leikkimisessä on.

Hyödyt leikistä ja yhdessä olosta lapseni kanssa	Vaikeuksia leikkimisessä
<p>Tavoite: Sitoudun leikkimään lapseni kanssa _____ kertaa tällä viikolla _____ minuuttia.</p>	



Aivoriihi/Porina

Rohkaisevia sanoja



Pohdi/Jaa vierustoverin kanssa joitakin kannustavia sanoja, joita voit käyttää auttaaksesi lastasi jatkamaan – vaikka tehtävä olisikin vaikea.

esim., Sinä todella jaksat yrittää...

Tavoite:

Sitoudun leikkimään lapseni kanssa _____ kertaa tällä viikolla _____ minuuttia.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU
LAPSESI ITSETUNNON
VAHVISTAMINEN



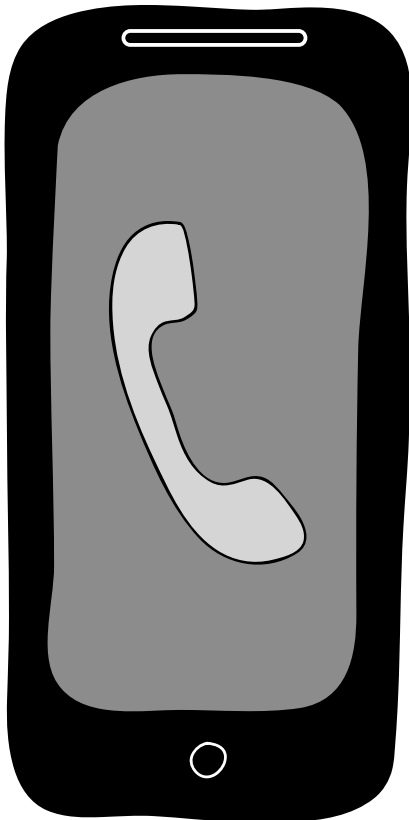
- Arvosta ja anna täysi huomiosi lapsesi leikille.
- Kuuntele lastasi — pidä silmällä tilanteita, jolloin hän on valmis puhumaan — älä painosta puhumaan, jos he eivät halua.
- Vahvista lapsesi oppimisyrityksiä kuvailemalla, mitä he ovat tekemässä.
- Kehu lapsen yrityksiä siinä missä saavutuksiakin.
- Anna lapsesi johtaa, kun keskustelet tai leikit heidän kanssaan.
- Vietä päivittäin, säännöllisesti aikaa lapsesi kanssa
- Kun luet:
 - Kysy avoimia kysymyksiä;
 - Vältä komentoja ja korjauksia;
 - Tarjoa apua jos hän haluaa sitä.
- Anna lapsille tilaisuuksia uudelleen kertoa heidän kuulemiaan tarinoita.
- Rohkaise lapsia kirjoittamaan omia tarinoitaan tai sanelemaan niitä sinulle.
- Lue lapsille usein ja anna heidän nähdä sinut lukemassa.
- Rohkaise lapsia keksimään tarinoita ja esittämään niitä.

Kaverisoitto ryhmäläiselle

Tästä viikosta lähtien osana Vanhemmuusryhmää sinun toivotaan soittavan toiselle ryhmäläiselle. Soitat samalle "soittokaverille" useamman viikon ajan. Näiden puhelinsoittojen tarkoituksena on jakaa ideoita ja "kuumia vinkkejä" kotitehtäviin liittyen; miten leikkituokiosi on mennyt, miten sait tarraohjelmasi toimimaan, millaisia palkintoja käytit, tai millaiset seuraamukset havaitsit hyödyllisiksi käsitellessäsi tietynlaista ongelmallista käyttäytymistä.

Näiden puheluiden ei tarvitse kestää kuin 5–10 minuuttia ja ne voidaan suunnitella ne sekä sinun että soittokaverisi aikataulujen mukaan.

Kun vanhemmat jakavat mietteitään keskenään, se tuottaa äärettömän paljon luovia ratkaisuja, ja samalla he voivat antaa tukea toisilleen!



KENTTÄTEHTÄVÄ

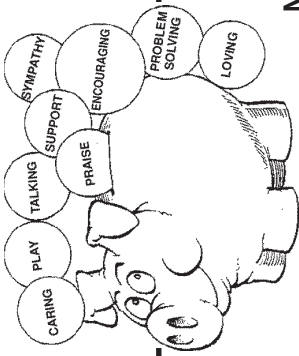
A. Ole hyvä ja tee seuraavien kolmen viikon aikana ainakin yksi seuraavista:

- **Mene lapsesi kanssa paikalliseen kirjastoon.** Kysy kirjastonhoitajalta kirjoja, jotka saattaisivat olla lapsestasi kiinnostavia ja pyydä lastasi valitsemaan kirjoja.

JA/TAI

- **Keskustele lapsesi opettajan kanssa, siitä, miten lapsellasi menee.** Tarjoudu lukemaan tai auttamaan luokassa (tai lähtemään mukaan retkelle). Tutustu lapsesi lukujärjestykseen ja rutiineihin.

B. Kirjoita ylös, mitä teit ja millainen kokemus se sinulle oli Kenttämuistiinpanoja-lomakkeelle.



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: LEIKKITUOKIOT

Merkitse yhteiset leikkihetket lapsesi kanssa: mitä teitte ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi tai lapsessasi.

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio



Mitä kannattaa ja mitä ei kannata tehdä edistettäessä oppimista leikin avulla

Ei kannata:

1. Ohjata, organisoida, tyrkyttää omia ideoitaan, tehdä lapsen puolesta tai ottaa johtoa lapsen leikeissä.
2. Kilpailla lapsen kanssa.
3. Painostaa lasta uusiin toimintoihin, jotka ovat liian haasteellisia hänen kehitystasolleen.
4. Uppoutua omaan leikkiin jättäen samalla lapsen leikin huomiotta.
5. Hankkia leikkivälineitä, jotka ovat liian vaativia lapselle.
6. Tuomita, ojentaa, kiistellä tai rankaista lasta hänen tavastaan leikkiä. Muista, että itse "tekeminen" on tärkeämpää kuin lopputulos!
7. Kieltäytyä lapsen mielikuvitusmaailman roolileikistä tai yrittää kahlita kuviteltua aggressiivista tai vallanhaluista käytöstä mielikuvitusleikin aikana.
8. Kysyä liian monia kysymyksiä tai antaa käskyjä leikin aikana.
9. Jättää huomiotta lasta, joka näyttää uppoutuneen omaan leikkiinsä.
10. Yrittää "opettaa" leikkimisen sijaan.

Kannattaa:

1. Seurata lapsen esimerkkiä – luottaa hänen ideoihinsa ja mielikuvitukseensa. Jos lapsella on vaikeuksia päästä alkuun, valitse hänessä mielenkiintoa herättävä toiminta tai anna lempeä alkusysäys saadaksesi hänet innostumaan. Peräänny heti hänen osoittaessaan aloitteellisuutta ja anna hänelle huomiosi.
2. Kehua runsaasti lapsen ideoita, luovuutta ja mielikuvitusta.
3. Kuvaila lapsen tekemisiä innostuneesti ennemmin kuin esittää kysymyssarja+ tai kohdistaa huomio siihen, mitä lapsi ei tee.
4. Rohkaista lapsen ponnistuksia arvostelun sijaan. Muista, että leikissä tärkeää on "tekeminen" eikä "tekemisen" tarvitse olla aikuisten mielestä järkevää. Leikki antaa lapselle mahdollisuuden kokeiluihin tarvitsematta huolehtia todellisuudesta.
5. Jäljitellä lapsen toimintaa ja tehdä, mitä hän pyytää, kunhan käyttäytyminen on sopivaa.
6. Tarjota apua lapsen ongelmassa, kun lapsi on ensin yrittänyt pärjätä itsenäisesti mahdollisimman pitkälle. Ehdota sitten yhteistyötä ja odota, että lapsi vahvistaa haluavansa apua.
7. Tarpeen tullen määrittää rajat ja osoittaa ne selkeästi ja ystävällisesti; esimerkiksi: "Et saa värittää pöytäsi. Tässä on paperia, jota voit käyttää sen sijaan."
8. Jättää huomiotta ongelmallinen käyttäytyminen, kuten mariseminen, parkuminen, näsäviisastelu, negatiiviset huomautukset ja kiukuttelu. Muutoin saatat vahingossa vahvistaa tällaista käyttäytymistä.
9. Auttaa lasta siirtymään erilaisten leikkien välillä: esimerkiksi vaihtamaan hiljaisesta toimeliaaseen leikkiin.
10. Järjestää vapaan leikin tuokioita ja rohkaista lasta leikkimään luovuutta edistävillä leluilla ja materiaaleilla. Esimerkiksi rakennuspalikat, muovailuvaha ja vesivärit vaativat enemmän mielikuvitusta kuin useimmat kaupallisesti valmistetut lelut.
11. Leikkiä roolileikkiä lapsen kanssa.
12. Olla tarkkaavainen ja kiitollinen yleisö. Osoittaa kiinnostusta lapsen uusiin oppimiskokemuksiin.
13. Sallia jonkin verran sotkua. Ennakoi leikkiviljälvalmisteluissa: käytä esimerkiksi pyyhittävää vahakangaspöytäliinaa kuvataideleikeissä.
14. Ottaa osaa leikkiin, mutta antaa lapsen johtaa sitä.

Jääkaappimuistilappu

Yhteensopivuus–Lapsesi temperamentin hallitseminen

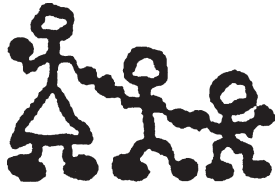
Jopa silloin kun vanhemmilla on erilainen temperamentti kuin heidän lapsillaan, he voivat pyrkiä hyvään yhteensopivuuteen lapsensa kanssa. Tämä toteutuu, kun vanhemman vaatimukset ja odotukset sopivat yhteen lapsen temperamentin, kykyjen ja luonteenpiirteiden kanssa. Päämäärä on aina mieluummin hallita kuin tukahduttaa tai muuttaa temperamenttia.

Tässä on joitakin vinkkejä, miten saavuttaa hyvä yhteensopivuus ja lapsen temperamentin hallinta.

- Huomaa, että lapsesi temperamenttityyli ei ole sinun "vikasi", sillä temperamentti on biologinen ja synnynnäinen piirre, ei jotain vanhemmilta opittua. Lapsesi ei luultavasti yritä olla vaikea tai ärsyttävä. Älä syytä häntä tai itseäsi.
- Kunnioita lapsesi temperamenttia vertaamatta häntä muihin sisaruksiin tai yrittämättä muuttaa hänen perustemperamenttiaan.
- Huomioi oma perustemperamenttisi ja käytöksesi sekä muokkaa kasvatusreaktioitasi, kun olet törmäyskurssilla lapsesi reaktioiden kanssa. Tämä parantaa yhteensopivuutta.
- Muista, että lapsi oppii sinun mallistasi.
- Yritä huomioida ja ennakoida lapsesi sopeutumiskyky, aktiviteettitaso, herkkyys, biologiset rytmit ja kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta suunnitellessasi lapsellesi mahdollisimman hyvin sopivia aktiviteetteja.
- Keskity nykyhetken asioihin, älä ennusta tulevaisuutta.
- Käy läpi lapseesi kohdistuvat odotukset, mieltymyksesi ja arvosi. Ovatko ne realistiset ja sopivat?
- Ennakoi suuren riskin tilanteet ja yritä välttää tai minimoida ne.
- Nauti vuorovaikutuksesta ja jokaisen lapsesi erilaisuudesta.
- Vältä leimaamasta lastasi pahaksi tai vaikeaksi, koska se voi johtaa kielteiseen minäkuvaan ja lisätä hänen vaikeuksiaan.
- Yritä erottaa kiukku, joka on temperamentista johtuva (reaktio pettymykseen), kiukusta, jonka tarkoitus on manipuloida vanhempaa (antamaan periksi).
- Auta lastasi kehittämään positiivinen itsetunto – tuntemaan jossain määrin vahvat ja heikot puolensa.
- Etsi keinoja saada helpotusta itsellesi ja lapsellesi aikatauluttamalla myös erilläänoloaikaa.

Muista ylipäätään, että temperamentin ominaisuuksia voidaan käyttää lapsen eduksi, jos niitä hallitaan järkevästi.





THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM 1
STRENGTHENING CHILDREN'S SOCIAL SKILLS,
EMOTIONAL REGULATION
AND SCHOOL READINESS SKILLS***

Part 3: Social and Emotion Coaching

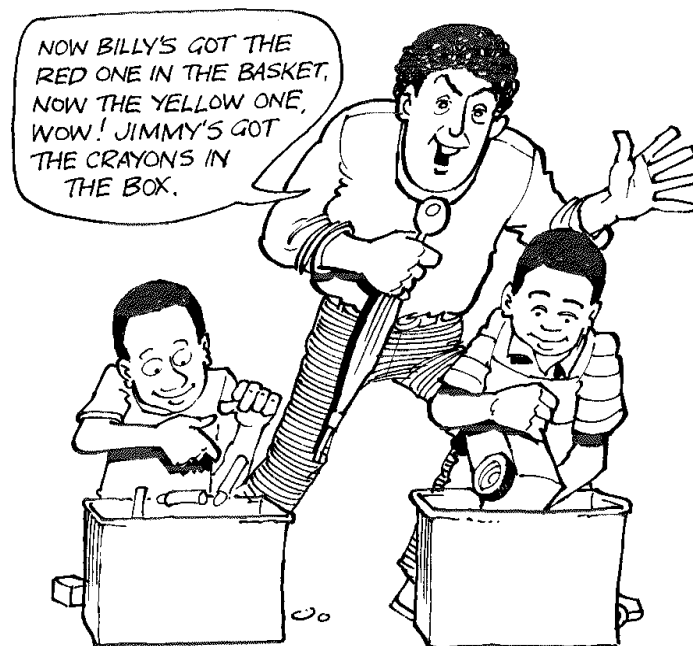
20 vignettes, 61 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Sosiaalinen-ja tunnevalmennus

Sosiaalinen ja tunnevalmennus



VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **LEIKI** kahden lapsesi kanssa käyttäen sosiaalista, sinnikkyys- ja tunnevalmennusta.
- **OTA OSAA** johonkin lapsesi mielikuvitusleikkiin.
- **SOITA** kaverisoitto ja jaa kokemuksiasi leikin valmennuksesta.



Lue:

- Kappale 2: Myönteinen huomio, kannustus ja kehuminen; Ihmeelliset vuodet -kirjasta.

Moniste 3 A

SOSIAALINEN JA TUNNEVALMENNUS

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **LEIKI** lapsesi ja jonkun toisen lapsen kanssa (sisarus, kaveri) käyttäen sosiaalisten ja tunnetaitojen valmennusta
- **YRITÄ** käyttää valmennusta myös muissa ympäristöissä kuten kaupassa, leikkikentällä tai iltatoimien aikaan.
- **PIDÄ KIRJAA** tavasta, jolla kehu lastasi (ks. Kehumislomake)
- **SOITA** kaverisoitto ja jaa kokemuksiasi sosiaalisten taitojen valmentamisesta



Lue:

- Kappale 2: Myönteinen huomio, kannustus ja kehuminen; Ihmeelliset vuodet -kirjasta.

Jääkaappimuistilappu

Lapsen tunteiden oppimisen helpottaminen: Vanhemmat "Tunnevalmentajina"



Lapsen tunteiden kuvailu on tehokas keino vahvistaa lapsesi tunteiden lukutaitoa. Kun lapsilla on tunnekieli, he pystyvät paremmin säätämään omia tunteitaan, koska pystyvät kertomaan, miltä tuntuu. Alla on lista tunteista, joita voit kommentoida leikkiessäsi lapsesi kanssa. Käytä tätä tarkistuslistaa, kun harjoittelet lapsesi tunteiden kuvailua.

Tunteet/Tunteiden lukutaito	Esimerkit
<input type="checkbox"/> iloinen <input type="checkbox"/> turhautunut <input type="checkbox"/> rauhallinen <input type="checkbox"/> ylpeä <input type="checkbox"/> jännittynyt <input type="checkbox"/> tyytyväinen <input type="checkbox"/> surullinen <input type="checkbox"/> avulias <input type="checkbox"/> huolestunut <input type="checkbox"/> luottavainen <input type="checkbox"/> kärsivällinen <input type="checkbox"/> pitää hauskaa <input type="checkbox"/> mustasukkainen <input type="checkbox"/> anteeksiantava <input type="checkbox"/> huolehtiva <input type="checkbox"/> utelias <input type="checkbox"/> vihainen <input type="checkbox"/> raivostunut <input type="checkbox"/> kiinnostunut <input type="checkbox"/> nolostunut	<ul style="list-style-type: none"> ● "Tuo on turhauttavaa, mutta pysyt silti rauhallisena ja yrität uudelleen." ● "Näytät ylpeältä tuosta piirustuksesta." ● "Näytät varmalta lukiessasi tuota tarinaa." ● "Olet todella kärsivällinen. Vaikka se putosi maahan kaksi kertaa, jaksat vain yrittää nähdäksesi kuinka korkeaksi saat sen. Olet varmasti tyytyväinen itseesi, kun olet niin kärsivällinen." ● "Näyttää siltä, että sinulla on hauskaa ystäväsi kanssa ja myös hän viihtyy leikkiessään kanssasi." ● "Olet niin tiedonhaluinen. Kokeilet kaikkia mahdollisia keinoja." ● "Haluat antaa anteeksi ystäväillesi, koska tiedät nyt, että se oli vahinko."

Ole mallina tunnepuheelle ja tunteiden jakamiselle

- "Olen ylpeä siitä, että ratkaisit tuon pulman."
- "Minusta on todella mukava leikkiä kanssasi."
- "Hermoilin, että se putoaisi maahan, mutta olit huolellinen sekä kärsivällinen ja suunnitelmasi toimi."

Jääkaappimuistilappu

Lasten sosiaalisten taitojen oppimisen helpottaminen: Vanhemmat "sosiaalisten taitojen valmentajina"



Lasten ystävällisen käyttäytymisen kuvailu ja ohjaaminen on tehokas keino tukea lasten sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat ensimmäinen askel kestäviin ystävyysuhteisiin. Alla on lista sosiaalisista taidoista, joita voit kommentoida, kun lapsi leikkii ystävänsä kanssa. Käytä tätä listaa harjoitellessasi sosiaalisten taitojen valmentamista.

Sosiaaliset/Kaveritaidot	Esimerkkejä
<input type="checkbox"/> auttaminen <input type="checkbox"/> jakaminen <input type="checkbox"/> yhteistyö <input type="checkbox"/> ystävällisen äänen käyttö (hiljainen, kohtelias)	<ul style="list-style-type: none"> ● "Tuo on tosi ystävällistä. Jaat palikat ystäväsi kanssa ja odotat vuoroasi." ● "Työskentelette hienosti yhdessä ja autatte toisianne niin kuin joukkue."
<input type="checkbox"/> ystävän kuunteleminen <input type="checkbox"/> vuorottelu <input type="checkbox"/> kysyminen <input type="checkbox"/> vaihtaminen <input type="checkbox"/> odottaminen <input type="checkbox"/> ystävän ehdotukseen suostuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● "Kuuntelit ystäväsi pyyntöä ja noudatit hänen ehdotustaan. Se on tosi ystävällistä." ● "Sinä odotit ja kysyit ensin, voisitko käyttää sitä. Ystäväsi kuunteli sinua ja suostui." ● "Te vuorottelette. Juuri niin hyvät ystävät tekevät."
<input type="checkbox"/> ehdotuksen tekeminen <input type="checkbox"/> kohteliaisuus <input type="checkbox"/> hellävarainen koskettaminen <input type="checkbox"/> luvan pyytäminen jonkin käyttämiseen <input type="checkbox"/> ongelmanratkaisu <input type="checkbox"/> yhteistyö <input type="checkbox"/> anteliaisuus <input type="checkbox"/> muiden mukaan otto <input type="checkbox"/> anteeksi pyytäminen	<ul style="list-style-type: none"> ● "Teit ystävällisen ehdotuksen ja ystäväsi tekee, mitä ehdotit. Se on tosi ystävällistä." ● "Autat ystävääsi rakentamaan hänen torniaan." ● "Teette yhteistyötä jakamalla leluja." ● "Ratkaisitte yhdessä ongelman siitä, miten laittaa nuo palikat yhteen. Se oli hieno ratkaisu."

Ohjaaminen

- "Katso, mitä ystäväsi on tehnyt. Luuletko, että voisit sanoa hänelle kohteliaisuuden?" (kehu lasta, jos hän yrittää sanoa kohteliaisuuden)
- "Teit tuon vahingossa. Luuletko, että voit sanoa ystäväillesi, että olet pahoillisi?"

Ystävällisen käytöksen mallintaminen

- Vanhemmat voivat mallintaa odottamista, vuorottelua, auttamista ja kohteliaisuutta, jolloin myös lapset oppivat näitä sosiaalisia taitoja.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU
LAPSESI ITSESÄÄTELY-TAITOJEN
EDISTÄMINEN



- Yritä ymmärtää, mitä lapsesi tuntee ja haluaa
- Kuvaile lapsesi tunteita (älä kysy, miltä tuntuu, koska hänellä luultavasti ei ole sanoja kertoa)
- Nimeä lapsesi positiivisia tunteita useammin kuin negatiivisia
- Kehu lastasi itsesäätelytaidoista kuten rauhallisena pysymisestä, vuoron odottamisesta, uudelleen yrittämisestä vaikka on turhautunut ja sanojen käyttämisestä
- Tue lastasi, kun hän on turhautunut
- Toimi mallina ja anna lapsellesi sanoja, joilla voi ilmaista tarpeitaan (esim. voit pyytää häneltä rekkää”)
- Opeta lapsellesi keinoja, joiden avulla voi oppia itsesäätelyä, esim. hengittämällä syvään
- Näytä mallia tunnesanojen käytöstä . Esim. ”Olen ylpeä sinusta”, tai ”Minusta on hauskaa leikkiä kanssasi”.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

LAPSESI SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN

- Mallinna leikissä sosiaalisia taitoja lapsellesi esim. jakamalla leluja, odottamalla, sanomalla kohteliaisuuksia, vuorottelemalla, pyytämällä apua ja suostumalla odottamaan.
- Auta lastasi kysymään apua, odottamaan vuoroa, jakamaan jotakin, tai olemaan kohtelias ja sitten kehu kun lapsi toimii ohjeesi mukaan. Älä tee numeroa, jos lapsi ei reagoi neuvoihisi.
- Kehu lastasi aina kun hän on halukas jakamaan tai auttamaan sinua.
- Osallistu mielikuvitusleikkiin ottamalla nukke tai toimintahahmo ja käyttämällä niitä mallintamaan taitoja kuten pyytämään apua, tarjoamaan apua, odottamaan vuoroa, sanomaan kohteliaisuuksia, rauhoittumaan hengittämällä syvään ja odottamaan.
- Mallinna ja neuvo lastasi ehdottamalla sopivia sanoja, joita käyttää.
- Auta lastasi huomaamaan, mitä toinen lapsi tekee ja jotenkin auttamaan tätä.
- Auta lastasi ymmärtämään, että lapsen jakaessa leluja toinen tulee iloiseksi. (Eli yhdistä lapsesi toiminta toisen henkilön tunteisiin)



Jääkaappimuistilappu

Lapsesi Sosiaalisten Taitojen Valmentaminen

Kahdenkeskinen tilanne vanhempi-lapsi

- Leikin aikana mallinna sosiaalisia taitoja lapsellesi, kuten jakamista, odottamista, kohteliasta kieltä, vuorottelua, avun pyytämistä tai anteeksipyyntöä. Nimeä tai kuvaile omaa käytöstäsi niin, että lapsesi havaitsee sen.
- Johdata lapsesi pyytämään apua, odottamaan vuoroa, jakamaan jotakin tai olemaan kohtelias ja käytä sitten nimettyä kehua, jos lapsesi lähtee kokeilemaan ehdotustasi. Jos lapsesi ei vastaa ehdotukseesi, sivuuta se.
- Kehu lasta aina, kun hän on halukas jakamaan kanssasi jotakin, auttamaan sinua, vuorottelemaan tai odottamaan.
- Osallistu lapsen mielikuvitusleikkiin käyttämällä nukkea, toimintahahmoa tai käsinukkea mallintaaksesi erilaisia taitoja kuten leikkiin pyytämistä, avun tarjoamista, vuorottelua, kohteliasta puhetta, anteeksipyyntöä, rauhoittumista syvähengityksen avulla, vuoron odottamista tai ehdotuksen tekemistä kohteliaasti.
- Mallinna ja tarjoa sanaehdotuksia lapsille, joilla on niukka sanavarasto, jotta he oppivat käyttämään tilanteeseen sopivia sanoja. Pidä se yksinkertaisena.
- Yritä tarjota tarpeeksi apua niin, että lapset onnistuvat, muttei liikaa, että teet heidän puolestaan.

Sosiaalinen valmennus vertaisten kesken

- Johdata lastasi välillä huomaamaan, mitä toinen lapsi tekee ja jotenkin auttamaan häntä.
- Auta lastasi ymmärtämään, että kun hän jakoi tavaroitaan, auttoi tai odotti vuoroaan, toinen lapsi tuli iloiseksi. Näin lapsi alkaa nähdä yhteyden oman sosiaalisen toimintansa ja toisen henkilön tunteiden välillä ja kuinka se vaikuttaa ystävyYTEEN.
- Kannusta leikkitreffitihin ystävien kanssa. Jos kavereiden kanssa leikkiinen on lapsellesi vaikeaa, aloita lyhyistä leikkihetkistä ja tue heidän leikkiään valmentamisen avulla.
- Valmenna, kannusta ja kehu lasten ystävällistä sosiaalista kanssakäymistä; vältä kritiikkiä.
- Käytä kuvailevaa kommentointia ja sosiaalista valmennusta kysymysten kysymisen sijaan.
- Valmentaessasi sisaruksia muista pitää tasapainossa kunkin lapsen kehitystarpeet.
- Mallinna, johdattele, valmenna ja kehu lasten ystävällistä käytöstä itse tai käyttämällä nukkeja leikkiessäsi useamman lapsen kanssa (esim. jakamista, auttamista, vuoron odottamista, kohteliaisuutta, odottamista, kehumista, anteeksi pyytämistä).
- Jos yhdellä lapsella on enemmän sosiaalisia vaikeuksia jakamisessa tai vuoron odottamisessa, anna huomiosi yhteistyöhaluisemmalle lapselle valmentamalla häntä.
- Naura ja pidä hauskaa.
- Käytä sosiaalista valmennusta myös muissa tilanteissa kuin leikeissä, kuten ruokailussa, yhteisessä ruoanlaitossa, kylpyhetkissä, ruokakaupassa käymisessä tai missä tahansa perheen yhteisissä toiminnoissa, joissa vaaditaan yhteistyötä. Muista olla realistinen arvioidessasi, mikä on kehityksellisesti tarkoituksenmukaista juuri sinun lapsellesi.

Jääkaappimuistilappu

Lapsen Tunteiden Lukutaidon Valmentaminen

- Kuuntele ja yritä ymmärtää, mitä lapsesi tuntee ja haluaa.
- Kuvaile sanallisesti lapsesi tunteita (pienillä lapsilla ei ehkä ole vielä sanoja kertomaan tunteistaan ja vanhemmat lapset nauttivat huomaamasi ja vahvistamasi tunteet).
- Anna lapselle viesti, että kaikki tunteet ovat hyväksytyjä, mutta kaikki reaktiot eivät (esim. toisen satuttaminen).
- Nimeä lapsesi positiivisia tunteita useammin kuin hänen epämukavia tai negatiivisia tunteitaan.
- Nimetessäsi epämukavia tunteita, kuten turhautuminen, vihaisuus, surullisuus tai levottomuus, kiinnitä huomio tai ehdota lapselle selviytymisstrategiaa: "Näytät turhautuneelta, mutta pysyt silti rauhallisena ja yrität uudelleen."
- Kehu lapsesi tahdonvoimaa itsesäätelytaitojen käytössä, kuten rauhallisuutta, kärsivällisyyttä, uudelleen yrittämistä, kun hän on turhautunut, oman vuoron odottamista ja tunteiden sanoittamista.
- Tue lastasi, kun hän on onneton, mutta tunnista, milloin hän on liian poissa tolaltaan kuunnellakseen ja tarvitsee omaa tilaa rauhoittumiselle.
- Mallinna ja anna tarvittaessa lapselle sanoja ilmaista tunteitaan, esim. "Voit sanoa kaverille, että pahoitit mielesi, kun hän rikkoi tornisi."
- Yhdistä asianmukaisesti sosiaalisiin taitoihin myönteisiä tunteita.
- Käytä käsinukkeja mallintamaan tunnekieltä ja neuvomaan sen käyttöä.
- Kehu ja rohkaise lastasi, kun hän pysyy rauhallisena turhauttavassa tilanteessa.
- Halaa ja rauhoita lastasi, jos hän on satuttanut itsensä tai pelästynyt. Pysy itse rauhallisena, jotta voit tyynnyttää hänet kunnolla.
- Mallinna itse asianmukaista tunteiden ilmaisua.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU TEE RUOKAILUISTA MIELLYTTÄVIÄ

- Tee ruoka-aikoihin ennustettava rutiini
- Yritä tehdä aterioista rentoja ja mukavia hetkiä lapsellesi
- Älä odota, että lapsi istuisi pitkää aikaa pöydässä
- Kun ruokailu on päättynyt, vältä antamasta epäterveellistä naposteltavaa aterioiden välillä
- Minimoi häiriö aterioilla, laittamalla tv pois päältä ja puhelin äänettömälle
- Salli lapsen valita ruokia mahdollistaaksesi itsenäistä päätöksentekoa
- Esittele yksi uusi ruoka kerrallaan ja pieni määrä, tarjoa uutta ruokaa yhdessä lapsen suosikkiruuan kanssa
- Yritä tarjota ateria, jossa on ainakin yksi ruoka, josta tiedät lapsesi pitävän.
- Tarjoa lapsille sopivia annoksia – paljon pienempiä kuin aikuisten
- Vastusta kiusausta tarjota liian makeita ruokia, koska lapset oppivat suosimaan näitä ruokia muiden kustannuksella
- Älä odota lapsesi pitävän monista ruuista – anna hänen tehdä omia valintoja ruuista, joita haluaa syödä. Lapsen pakottaminen tekee hänestä vain itsepäisemmän ja vähemmän avoimen kokeilemaan ruokia tulevaisuudessa.
- Jätä valitukset ruuasta ja kieltäytyminen syömästä huomiotta, kehu sitä, mitä lapsesi syö.
- Huomioi kohteliaasti niitä, jotka syövät ja käyttävät hyviä pöytätapoja.



Lasten valmentaminen yhteistyöhön leikeissä ikätovereiden kanssa

Liity lasten ja heidän ystäviensä seuraan heidän leikkiessään, ja ”valmenna” heidän leikkitaitojaan huomioimalla ja kommentoimalla heidän yhteistyöpyrkimyksiään. Esi-merkiksi:

Ehdotusten tekeminen: ”Hei, siinäpä oli hyödyllinen ehdotus ystäväillesi.”

Positiivisten tunteiden ilmaiseminen: ”Tuo on ystävällinen tapa näyttää, miltä si-nusta tuntuu.”

Odottaminen: ”Hienoa! Odotit vuoroasi ja annoit hänen mennä ensin, vaikka halusit olla ensimmäinen.”

Luvan kysyminen: ”Onpa ystävällistä kysyä häneltä, haluaako hän tehdä tuon ensin.”

Kehuminen: ”Miten kaunis kohteliaisuus. Huomaan, että se tuntuu hänestä mukavalta.”

Vuorottelu: ”Annoit hänelle vuoron – kuinka avuliasta.”

Jakaminen: ”Te teettekin sen yhdessä. Huomaan, että olette oikeita joukkuepelajia.”

Yhteisymmärrys: ”Suostuit hänen ehdotukseensa – se oli ystävällisesti tehty.”

Hellävarainen koskettaminen: ”Kosketat häntä lempeästi ja varovaisesti. Se on ystävällistä.”

Avun pyytäminen: ”Hienoa! Pyysit häntä auttamaan sinua – noin toimivat hyvät ystävätkeskenään.”

Välittäminen: ”Näen, että olet oikeasti kiinnostunut hänen ideoistaan ja näkökulmastaan. Olet huomaavainen.”

Ongelmanratkaisu: ”Ratkaisitte ongelman rauhallisesti yhdessä. Huomaan, että se tuntuu hyvältä teistä molemmista.”

Kohteliaisuus: ”Pyysit hyvin kohteliaasti häntä odottamaan – se on oikein ystävällistä.”



Remember to Build Up Your Bank Account

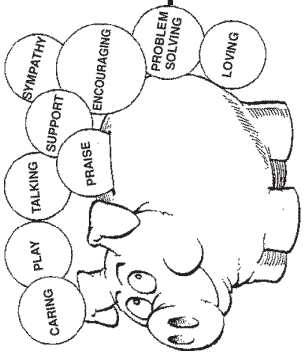


Kotitehtävät

MUISTIINPANOLOMAKE: LEIKKITUOKIOT

Merkitse yhteiset leikkihetket lapsesi kanssa: mitä teitte ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi tai lapsessasi.

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio



Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMINEN

Remember to Build Up Your Bank Account

Päiväys	Aika	Kehujen lukumäärä ja esimerkkejä annetuista kehuista	Kehuttu käyttäytyminen	Lapsen reaktio

Miten vanhemmat voivat edistää pienten lasten tunne- ja sosiaalisia taitoja



Vanhempi-lapsi -sosiaalinen valmennus: Lapsen kehityksen taso1

Vanhempi-lapsi -leikki: Vanhemmat voivat käyttää sosiaalista valmennusta kahdenkeskisissä leikkilapsilanteissa lastensa kanssa opettaakseen heille sosiaalisia taitoja ja tunnekieltä ennen kuin he alkavat leikkiä ikätoverien kanssa. Suuri osa lapsesi oppimisesta tapahtuu mallintamisen ja kuvailevan kommentoinnin avulla, mikä vahvistaa lapsesi kielenkehitystä sekä auttaa tunnistamaan ja oppimaan sosiaalisia taitoja.

Sosiaaliset/Kaveritaidot	Esimerkkejä
Vanhempi mallintaa: <ul style="list-style-type: none">❖ Jakamista❖ Avun tarjoamista❖ Odottamista❖ Ehdotuksen tekemistä❖ Kohteliaisuuden sanomista❖ Käytös - Tunteet	<p>“Olen ystäväsi ja jaan autoni sinun kanssasi.”</p> <p>“Jos haluat, minä voin auttaa sinua pitämällä pohjasta kiinni sillä välin kun sinä laitat toisen palasen huipulle.”</p> <p>“Voin käyttää odotteluhaksiani ja odottaa kunnes sinä saat sen valmiiksi.”</p> <p>“Voisimmeko rakentaa jotakin yhdessä?”</p> <p>“Olet tosi fiksu kun keksit, miten tuo kootaan.”</p> <p>“Sinä jaoit minun kanssani. Se oli tosi ystävällistä ja teki minut iloiseksi.”</p> <p>“Sinä autoit minua keksimään, miten se tehdään. Olen ylpeä, että osasit näyttää sen.”</p>
Vanhempi neuvoo: <ul style="list-style-type: none">❖ Sisäinen puhe❖ Avun pyytäminen Vanhemman reaktio/vaste: <ul style="list-style-type: none">❖ Kehu lasta kun hän jakaa tai auttaa sinua❖ Jätä huomiotta tai mallinna hyväksyntää kun lapsi EI jaa tai auta	<p>“Hmm, todella toivon, että löytäisin toisen palan, joka sopisi tähän.”</p> <p>“Hmm, en ole varma, osaanko koota tätä.”</p> <p>“Voitko auttaa minua löytämään toisen pyöreän palasen?”</p> <p>“Voitko jakaa yhden autoistasi minun kanssani?”</p> <p>“Oli tosi avuliasta ja ystävällistä jakaa se minun kanssani.”</p> <p>Jatka kuvailevan kommentoinnin käyttämistä.</p> <p>“Jaksan jatkaa sen pyöreän palasen etsimistä.” (mallinna sinnikkyyttä)</p> <p>“Jaksan odottaa kunnes sinä olet lopettanut autoilla leikkimisen.” (mallinna odottamista)</p> <p>“Tiedän, että on vaikeaa luopua tuosta autosta, joten odotan saavani vuoron myöhemmin.”</p>
Nuket tai toimintahahmot mallintavat: <ul style="list-style-type: none">❖ Leikkiin liittyminen❖ Sosiaalinen ystävällisyys❖ Aggression huomiotta jättämistä	<p>“Voinko leikkiä kanssasi?”</p> <p>“Tuo näyttää hauskalta. Voinko minä tehdä tuota kanssasi?”</p> <p>“Olen ystävällinen. Haluaisin leikkiä kanssasi.”</p> <p>“Haluan leikkiä jonkun ystävällisen kanssa. Luulen, että löydän jonkun toisen, jonka kanssa leikkiä.”</p>



Miten vanhemmat voivat edistää pienten lasten tunnetaitoja ja sosiaalista taitavuutta

Vanhempi-lapsi -sosiaalinen valmennus: Lapsen kehityksen taso2

Rinnakkainen leikki: Pienet lapset aloittavat leikkimisen toisen lapsen kanssa istumalla tämän vieressä leikkimässä. Aluksi he eivät ole aloitteellisia vuorovaikutuksessa toiseen lapseen tai eivät tunnu edes huomaavan tämän läsnäoloa. He eivät ehkä puhu tälle tai esitä ideoita tai ota kontaktia mitenkään. Vanhemmat voivat edistää leikkiä ikätoverin kanssa neuvomalla lasta käyttämään sosiaalisia taitoja tai huomioimaan ystävän toiminta tai mieliala. On tärkeää antaa lapselle sanoja, joita käyttää vuorovaikutuksessa, tai mallintaa sosiaalista käytöstä, koska lapsella ei vielä ole näitä taitoja käytössään.

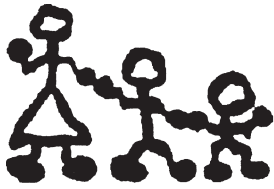
Sosiaaliset/Kaveritaidot	Esimerkkejä
Vanhempi valmentaa: <ul style="list-style-type: none">❖ Pyytää haluamaansa❖ Avun pyytäminen❖ Ystävän pyytäminen odottamaan	<p>“Voit pyytää ystävältäsi mitä haluat sanomalla, ‘Saisinko liidun kiitos?’</p> <p>“Voit pyytää ystävältäsi apua sanomalla; Voitko auttaa minua?”</p> <p>“Voit sanoa ystävällesi, että et ole vielä valmis antamaan..”</p> <p>Jos lapsesi vastaa neuvoihisi käyttämällä omia sanojaan, toistaen sen, mitä sanoit, kehu häntä tästä kohteliaasta kysymisestä tai avusta.</p>
Vanhempi neuvoo: <ul style="list-style-type: none">❖ Toisen lapsen huomioiminen❖ Vuorovaikutuksen aloittaminen toisen lapsen kanssa❖ Kohteliaisuuden sanominen Vanhempi kehuu: <ul style="list-style-type: none">❖ Käytös - Tunteet❖ Yhdessä leikkiminen	<p>“Vau, katsopas, miten suurta tornia ystäväsi rakentaa.”</p> <p>“Käytätte molemmat vihreitä tusseja.”</p> <p>“Ystäväsi etsii pieniä vihreitä palasia. Voitko etsiä joitakin hänelle?”</p> <p>“Ystävälläsi ei ole autoja ja sinulla on 8 autoa. Hän näyttää surulliselta. Voitko jakaa joitakin omista autoistasi hänen kanssaan?”</p> <p>“Vau! Voit sanoa ystävällesi, että hänen torninsa on siisti.”</p> <p>Jos lapsesi toistaa tämän, kehu häntä ystävällisestä kohteliaisuudesta.</p> <p>Jos lapsesi ei reagoi, jatka kuvailevaa kommentointia.</p> <p>“Jaoit lelun ystäväsi kanssa, se oli tosi ystävällistä ja teki hänet iloiseksi.”</p> <p>“Autoit ystävääsi keksimään, miten se tehdään, hän näyttää hyvin tyytyväiseltä apuusi.”</p> <p>“Ystäväsi nauttii Lego -eikistä sinun kanssasi. Sinullakin näyttää olevan hauskaa ystäväsi kanssa. Olette molemmat hyvin ystävällisiä.”</p>
Nuket tai toimintahahmot mallintavat: <ul style="list-style-type: none">❖ Sharing or Helping	<p>“Vau! Näetkö tornin, jota Nancy rakentaa?”</p> <p>“Voiko jompikumpi auttaa minua etsimään punaisen palikan, jotta saan rekan valmiiksi?”</p> <p>“Voinko auttaa sinua rakentamaan tuota taloa?”</p> <p>“Luuletko, että voisimme pyytää Freddyä jakamaan junan kanssamme?”</p>



Vanhempi-lapsi -sosiaalinen valmennus: Lapsen kehityksen taso 3

Lapsi, joka aloittaa leikin: Pienet lapset siirtyvät rinnakkaisesta leikistä leikkiin, jossa he tekevät aloitteita vuorovaikutuksessa. He ovat halukkaita ystävystymään ja kiinnostuneita toisista lapsista. Temperamentista, impulsiivisuudesta, keskittymiskyvystä ja sosiaalisista taidoista riippuen heidän vuorovaikutuksensa voi olla yhteistyökykyistä tai ajoittain riitaisaa. Vanhemmat voivat edistää sosiaalisia taitoja ikätoverileikin aikana ohjamalla ja valmentamalla heitä käyttämään näitä taitoja tai kehumalla ja huomioimalla lapsen sosiaaliset taidot.

Vanhempi valmentaa	Esimerkkejä
<p>Sosiaalisia/kaveritaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kysyminen ystävällisesti (kohteliaasti, rauhallisesti) ❖ Ystävän auttaminen ❖ Jakaminen tai vaihtaminen ❖ Lupa tulla mukaan ❖ Kohteliaisuuden sanominen ❖ Ehdotuksen tekeminen tai suostuminen 	<p>”Kysyit ystävältäsi kohteliaasti, mitä halusit ja sitten hän antoi sen sinulle, te olette hyviä ystäviä.”</p> <p>”Autoit ystävääsi löytämään etsimänsä. Työskentelette yhdessä ja autatte toisianne kuten tiimi.”</p> <p>”Tuo oli tosi ystävällistä. Sinä jaoit palikat ystäväsi kanssa. Sitten hän teki vaihtokaupan ja antoi autonsa sinulle. ”</p> <p>”Pyysit ystävällisesti lupaa tulla leikkiin ja he näyttivät iloisilta saadessaan sinut mukaan.?”</p> <p>”Sanoit kohteliaisuuden hänelle, se oli hyvin ystävällistä.”</p> <p>”Hyväksyit ystäväsi ehdotuksen.. Se oli tosi yhteistyöhaluista.”</p>
<p>Itsesäätelytaitoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kaverin kuunteleminen ❖ Odottaminen ❖ Vuorottelu ❖ Rauhallisena pysyminen ❖ Ongelmanratkaisu 	<p>”Vau, sinä todella kuuntelit ystäväsi pyyntöä ja noudatit hänen ehdotustaan. Se oli tosi ystävällistä.”</p> <p>”Odotit ja kysyit ensin, voitko käyttää sitä. Se osoittaa, että sinulla on hyvät odottelulihakset. ”</p> <p>”Vuorottelette. Juuri niin hyvät ystävät tekevät”</p> <p>”Olit pettynyt, kun hän ei leikkinyt kanssasi, mutta pysyit rauhallisena ja pyysit jotain muuta leikkimään. Se oli rohkeaa.”</p> <p>”Ette kumpikaan olleet varmoja, miten ne saadaan yhteen, mutta työskentelette yhdessä ja keksitte sen - olette hyviä ongelmanratkaisijoita..”</p>
<p>Empatiaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Käyttäytymisen yhteys tunteisiin ❖ Anteeksi pyytäminen/ antaminen 	<p>”Jaoit ystäväsi kanssa, se oli tosi ystävällistä ja teki hänet iloiseksi.”</p> <p>”Näit, että häntä harmitti ja autoit saamaan sen kiinni. Oli huomaavaista, että ajattelit hänen tunteitaan.”</p> <p>”Olitte molemmat turhautuneita mutta pysyitte rauhallisina ja yrititte vielä ja lopulta onnistuitte. Se oli tosi ryhmätyötä.</p> <p>”Pelkäsitte pyytää häntä leikkiin mutta olitte rohkeita ja pyysitte ja hän näytti ilahduttavan siitä.”</p> <p>”Se oli vahinko. Luuletko, että voit sanoa anteeksi?” Tai, ”Ystäväsi näyttää olevan tosi pahoillaan, että teki niin. Voitko antaa anteeksi hänelle?”</p>



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM 2 USING PRAISE AND INCENTIVES TO ENCOURAGE COOPERATIVE BEHAVIORS

Part 1: The Art of Effective Praise and Encouragement

33 vignettes, 50 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Tehokas kehuminen ja kannustaminen

Tehokkaita tapoja kehua ja rohkaista lastasi

“Lapsen parhaan puolen esiin tuominen”

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** lapsesi kanssa joka päivä vähintään 10 minuuttia.
- **HARJOITTELE KEHUJEN ANTAMISTA** leikin aikana.
- **VALITSE YKSI KÄYTTÄYTYMNEN**, jota haluaisit nähdä lapsellasi enemmän ja kehu systemaattisesti sitä joka kerta, kun sitä esiintyy seuraavan viikon aikana; esimerkiksi hiljaa leikkiminen, nukkumaan meneminen pyydetessä, lelujen kerääminen tai lelujen jakaminen muiden kanssa.
- **KAKSINKERTAISTA KEHUJESI MÄÄRÄ** ja tarkkaile, kuinka se vaikuttaa lapseesi.
- **PIDÄ KIRJAA** tuloksista Kehut-tilastolomakkeella.
- **LISTAA** käyttäytymistavat, joita haluat nähdä enemmän Käyttöluettelo-lomakkeelle.
- **TEE** kaverisoitto.

Lue:



- Annetut lomakkeet ja luku 3, *Aineellinen palkitseminen, Ihmeelliset vuodet* - kirjasta.
- **MUISTA** kehua, jotakuta sinulle tärkeää henkilöä!



Jääkaappimuistilaput LAPSESI KEHUMINEN

- Huomaa, kun lapsesi on hyvä – älä säästä kehua vain täydelliseen käyttäytymiseen.
- Älä pelkää pilaavasi lastasi kehumalla.
- Lisää vaikean lapsen kehumista.
- Mallinna itsensä kehumista.
- Anna nimettyjä ja täsmällisiä kehuja.
- Tee kehua käyttäytymisestä riippuvaista.
- Kehu käyttäytymisen mukaan.
- Kehu hymyillen, silmiin katsoen ja innostuneena.
- Anna positiivista kehua.
- Kehu välittömästi.
- Halaa ja suukottele kehun myötä.
- Kehu johdonmukaisesti.
- Kehu muiden ihmisten läsnä ollessa.
- Tue lastasi kehuaan muita.
- Ilmaise uskosi lapseen.
- Kärsivällisyyttä.
- Tiimityöskentelyä.

ESIMERKKEJÄ KEHUMIS- JA KANNUSTUSTAVOISTA

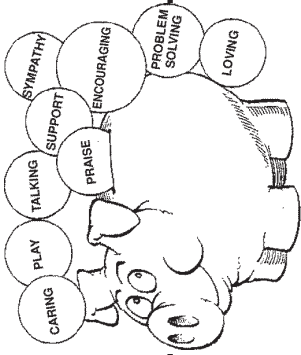
- “Teet tämän todella hyvin ...”
“Olet kehittynyt ...”
“Pidän siitä, kun sinä ...”
“Hyvin tehty ...”
“Olipa hyvä ajatus ...”
“Olet tehnyt tämän todella hyvin ...”
“Näetkö miten _____ on kehittynyt ...”
“Suoriudut oikein hyvin ...”
“Katso, miten hyvin hän osasi ...”
“Tuo on juuri oikea tapa ...”
“Voi, miten upeasti olet ...”
“Aivan oikein, tuo on juuri oikea tapa ...”
“Olen niin iloinen, kun sinä ...”
“Minusta on todella mukavaa, kun sinä ...”
“Olet todella iso tyttö, kun ...”
“Kiltti poika, kun ...”
“Kiitos, että ...”
“Oletpa tehnyt hienosti ...”
“Oletpa sinä terävä, kun huomasi ...”
“Hienoa, se todella näyttää ...”
“Teet juuri niin kun äiti haluaa sinun tekevän.”
“Hyvänen aika, tottelet isää hienosti.”
“Hyvänen aika! Tuo ... oli niin mukavaa.”
“Äiti on todella ylpeä sinusta, koska ...”
“Ihana! Hieno! Erinomainen! Loistava! Mahtava!”
“Kuinka huomaavaista sinulta ...”

Joitain fyysisiä palkintoja

- Taputus käsivarrelle tai olkapäälle
Halaus
Pään silytys
Käsivarren tai vyötärön rutistus
Suukottelu

ESIMERKKEJÄ KÄYTÖKSESTÄ, JOTA KEHUA JA KANNUSTAA

- Jakaminen
- Kauniisti puhuminen
- Pyyntöihin suostuminen
- Käyttäytyminen kauniisti ruokapöydässä
- Nukkumaan meneminen ensimmäisen pyynnön jälkeen
- Leikkiminen rauhallisesti
- Ongelman ratkaiseminen
- Television äänen hiljentäminen
- Kotiaskareiden tekeminen
- Kotiin tuleminen koulun jälkeen ajoissa
- Nouseminen aamulla ylös viipymättä
- Sängyn kuivana pitäminen koko yön
- Sängyn petaaminen
- Vaatteiden kerääminen lattialta
- Lelujen siivoaminen paikoilleen
- Hitaasti käveleminen
- Kotitehtävien tekeminen
- Päälle pukeminen
- Huomaavaisuus
- Kärsivällisyys
- Ystävällisyys toista lasta tai aikuista kohtaan



Kotitehtävät

MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMINEN

Remember to Build Up Your Bank Account

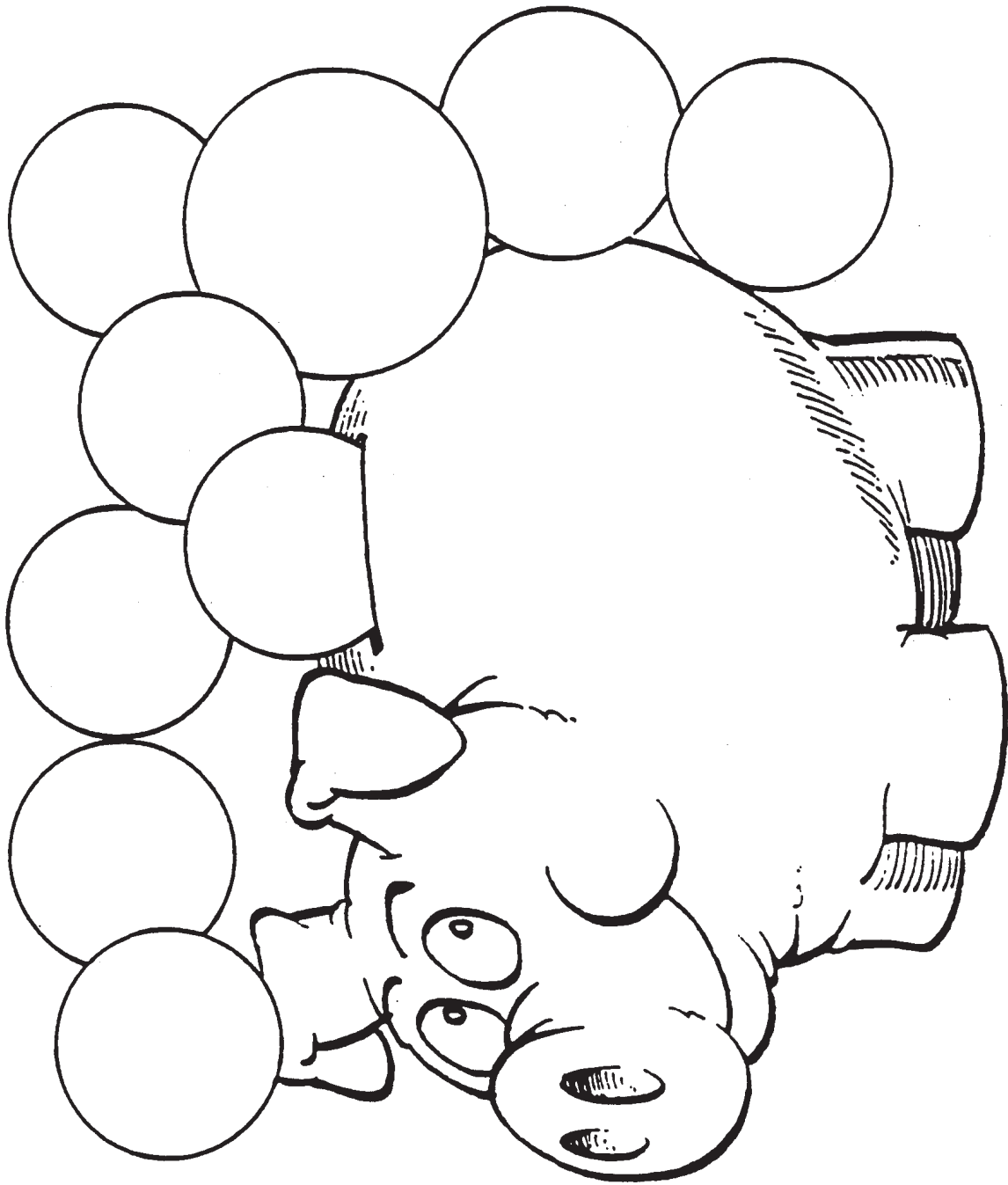
Päiväys	Aika	Kehujen lukumäärä ja esimerkkejä annetuista kehuista	Kehuttu käyttäytyminen	Lapsen reaktio



Lomake
KÄYTÖSLUETTELO

Käytös, jota haluan nähdä enemmän:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Kirjoita omat henkilökohtaiset kehulauseesi



Muista kartuttaa pankkitiliäsi suhteessa lapseesi



Muista kartuttaa pankkitiliäsi suhteessa muihin
perheenjäseniin



Aivoriihi/Porina

Keksi sanoja, joilla voit kehua ja kannustaa itseäsi vanhempana.

Kirjoita nämä ilmaukset muistiin.



Myönteisiä ajatuksia itsestä:

Minä pysyn rauhallisena.... hän vain koettelee minua

Työskentelen kovasti vanhempana...



Tavoite:

Lopetan itsekriittisyyden ja etsin joka päivä jonkin asian, jonka vanhempana tein hyvin.

Aivoriihi/Porina



Keksi kehumissanoja, joita voit käyttää lisätäksesi sellaista lapsesi käytöstä, jota haluat nähdä enemmän. Kirjoita ao. listaan.

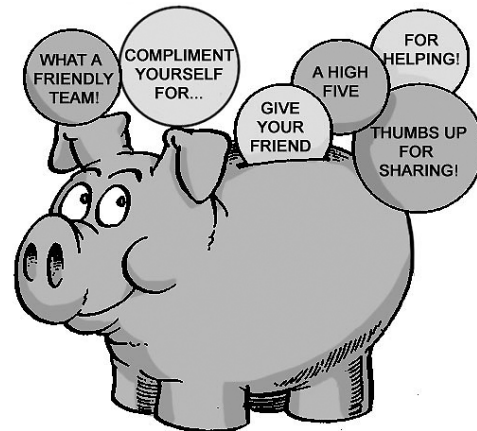
Käytös, jota haluan nähdä enemmän

Täsmällistä kehumista

Minä pidän siitä, kun sinä...

Hyvin tehty! koska...

Vau! Miten hienosti oletkaan kattanut pöydän!

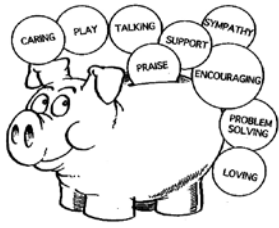


Muista kartuttaa pankkitiliasi

Tavoite:

Sitoudun lisäämään lapselleni antamieni kehujen määrää _____

per tunti. Käytöksiin, joita aion kehua kuuluvat (esim., jakaminen) _____



Lomake
KÄYTÖSLUETTELO
Kehu "Positiivista vastakohtaa"

Käytös, jota haluan nähdä vähemmän:
(esim., kiljuminen)

Positiivinen vastakohta, käytös, jota haluan nähdä enemmän:
(esim., kohtelias äänensävy)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

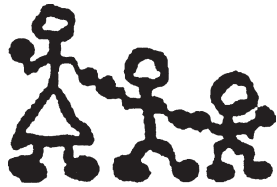
9.

10.

10.

ESIMERKKEJÄ OPETTAJAN KÄYTTÖKSESTÄ, JOTA KEHUA

- On ystävällinen lapselleni
- On ystävällinen minulle, erityisesti, jos minulla on ollut huono päivä
- Auttaa minua lapseni kouluun tulossa/lähdössä, kun minulla on kova kiire
- Lähettää kotiin viestin, jossa kerrotaan lapseni hyvästä päivästä
- Auttaa lastani oppimaan uusia asioita
- Auttaa lastani tulemaan toimeen muiden lasten kanssa
- Tekee ehdotuksia, miten voisin auttaa lastani oppimaan
- Tekee luokasta miellyttävän paikan tulla
- Laittaa lapseni piirustuksia ylpeästi esille
- Saa lapseni olemaan tyytyväinen itseensä
- Opettaa lapselleni sosiaalisia taitoja
- Tekee lapselleni palkitsemisohjelman
- Soittaa minulle kotiin kertoakseen lapseni edistymisestä
- Kutsuu minut osallistumaan luokan toimintaan
- Antaa tietoa opintosuunnitelmasta



THE INCREDIBLE YEARS[®]: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM 2
USING PRAISE AND INCENTIVES TO
ENCOURAGE COOPERATIVE BEHAVIORS***

***Part 2: Motivating Children Through
Incentives***

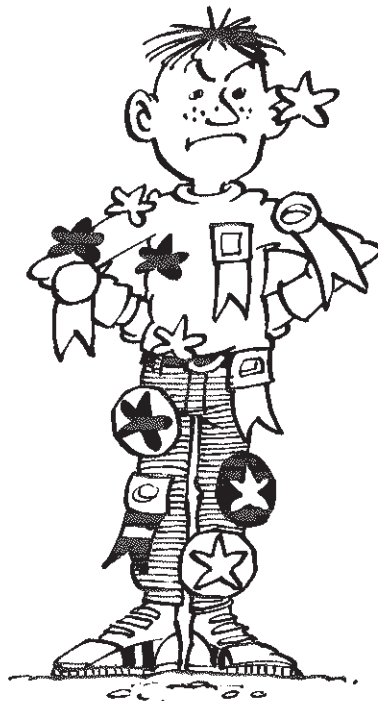
19 vignettes, 46 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Motivoiminen palkintojen avulla

Lapsen motivoiminen palkintojen avulla

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** lapsesi kanssa joka päivä vähintään 10 minuuttia ja **LISÄÄ KEHUJEN** määrää
- **PYRI** antamaan spontaanisti tarra tai palkinto sosiaalisesta käytöksestä, jota haluat kannustaa
- Niistä käyttäytymisistä, joita haluat nähdä lisää (Käyttöluettelo-lomake), **VALITSE YKSI KÄYTTÄYTYMINEN TAULUKKO- TAI TARRAOHJELMAAN.**
- **SELITÄ** lapsellesi taulukko- tai tarrasysteemi sen käyttäytymisen suhteen, jota haluat rohkaista; **TEHKÄÄ** taulukko yhdessä ja **TUO** se seuraavaan ryhmätapaamiseen.
- **TEE** kaverisoitto ja jakakaa ajatuksianne palkinnoista.

Lue:



- Annetut lomakkeet ja luku 3, *Aineellinen palkitseminen, Ihmeelliset vuodet* kirjasta.

Lapsen motivoiminen palkintojen avulla

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** lapsesi kanssa joka päivä vähintään 10 minuuttia ja **LISÄÄ KEHUJEN** määrää.
- **JATKA** taulukko- tai tarraohjelman käyttämistä.
- Jos lapsellasi on ongelmia koulussa, luo ohjelma, joka sisältää palkintoja opettajien ”hyvää käytöstä”-viesteistä. (Puhu asiasta lapsesi opettajan kanssa.)
- **JAA** opettajalle kokemuksesi, mitkä toiminnot motivoivat lastasi. (Kehu opettajan vaivannäköä lapsesi auttamiseksi.)

Lue:



Annetut lomakkeet ja Osa 3, Ongelma 1, *Hallitse lapsesi ”ruutuaikaa”*, *Ihmeelliset vuodet* kirjasta.



Jääkaappimuistilaput AINEELLISET PALKINNOT

- Määrittele lapsen sopiva käytös selkeästi.
- Tee askelista pieniä.
- Lisää haastetta vähitellen.
- Älä tee ohjelmista liian monimutkaisia – valitse aluksi yksi tai kaksi käyttäytymistä.
- Keskity positiivisiin käyttäytymisiin.
- Valitse halpoja palkintoja.
- Anna palkintoja päivittäin.
- Ota lapsesi mukaan valitsemaan palkintoja.
- Sopiva käyttäytyminen ensin, sitten palkinto.
- Palkitse jokapäiväistä suoritusta.
- Korvaa vähitellen palkinto sosiaalisella hyväksynnällä.
- Ole selkeä ja tarkka palkintojen suhteen.
- Vaihtelee palkintolistaa.
- Näytä lapsellesi, että oletat hänen onnistuvan.
- Älä sekoita palkintoa ja rangaistusta.
- Muokkaa palkinto-ohjelmaa jatkuvasti.
- Tee yhteistyötä lapsesi opettajan kanssa.

Jääkaappimuistilappu “Siisteyskasvatus”

Jotkut lapset oppivat kuiviksi kolmivuotiaina, mutta älä huolestu, jos kolmivuotiaasi ei vielä osaa; monet lapset eivät ole tähän valmiita ennen kuin ovat 4-vuotiaita. Jos lapsesi osoittaa valmiutta tämän oppimiseen, voit aloittaa potta harjoittelun lapsen ollessa n. 2½ vuotias. Vältä kiirehtimistä tai joutumista valtataisteluihin tässä asiassa. Harjoitelkaa kun sinulla on aikaa ja kärsivällisyyttä eikä perheessä ole liikaa muita paineita.

Merkkejä lapsen valmiudesta

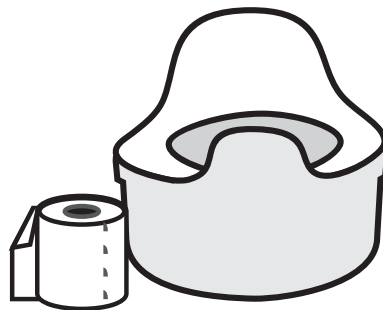
- lapsesi pysyy kuivana 3 tuntia tai enemmän
- lapsesi tunnistaa merkit, että hänen on mentävä
- lapsesi osaa vetää housunsa alas ja ylös itse
- lapsesi näyttää kiinnostuneelta tai motivoituneelta pottaharjoituksiin
- lapsesi matkii muita heidän mennessään kylpyhuoneeseen
- lapsesi osaa noudattaa yksinkertaisia ohjeita

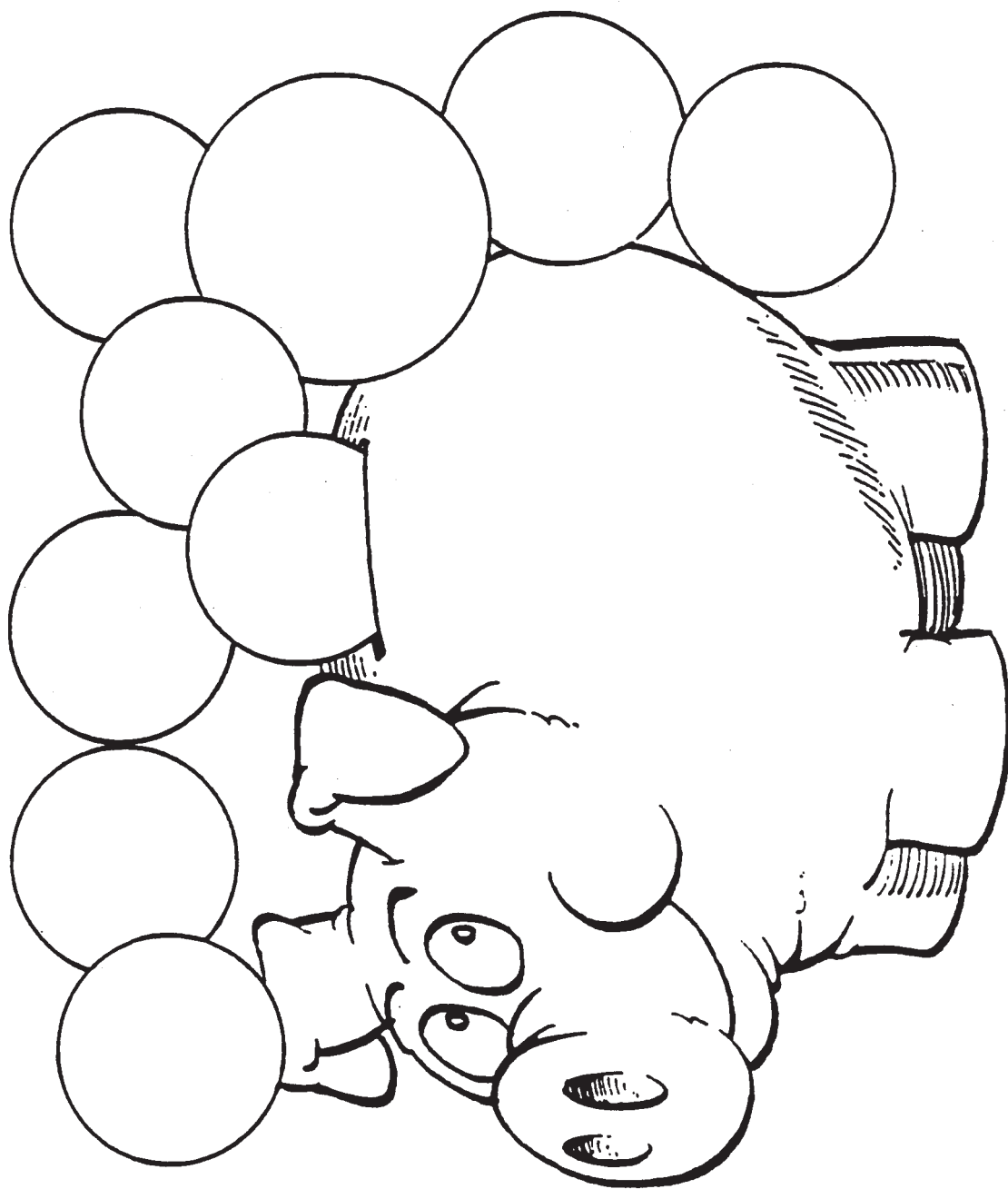


Jääkaappimuistilappu

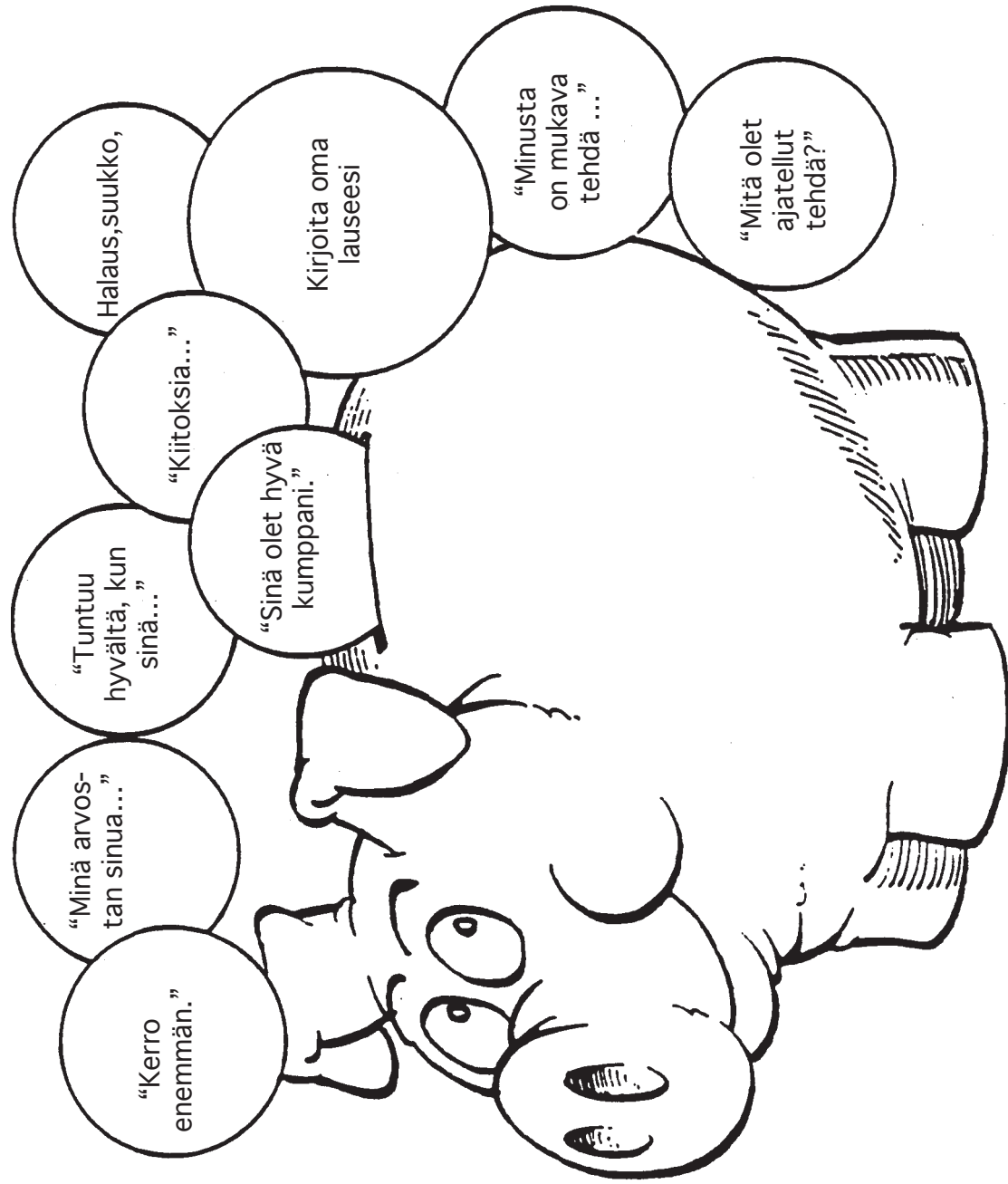
WC -harjoittelun aloittaminen

- Pue lapsesi vaatteisiin, jotka on helppo riisua kuten kuminauhavyötärö -housuihin
- Käytä lapselle sopivaa pottaa tai wc-istuimen sovitinta ja jakkaraa
- Luo rutiini istuntoja varten–aloita istuttamalla lapsi pukeissa potalle kerran päivässä ainak kun suolen toiminta on todennäköisintä
- Siirry istuntoihin, joissa istuu potalla ilman housuja. Älä pakota istumaan tai pidättele potalla.
- Anna lapsen seurata sinun tai vanhempien sisarusten menoa WC:hen
- Näytä lapsellesi, miten käytät wc-paperia, huuhtelet pöntön ja peset kätesi
- Kehu lasta joka kerta ,kun hän käyttää istuinta tai kun huomaat hänellä kuivat housut
- Luo aikataulu, milloin vessaan mennään
- Varmista, että lapsi tietää, että on ok pyytää apua milloin tahansa potalle mennessä
- Opetä lapsesi pesemään kätensä aina kun hän käy potalla
- Odota takaiskuja; älä tee suurta numeroa virheistä kuten märestä vuoteesta tai vahingoista–pysy rauhallisena ja positiivisena, ”ei haittaa, luulenpa, että ensi kerralla käytät pottaa”
- Kun harjoittelu on aloitettu, harkitse harjoitteluhousujen käyttöä, jotka leikki-ikäinen pystyy riisumaan itse; totutelkaa niihin vähitellen vaikkapa muutama tunti kerrallaan
- Pitäkää vaippaa öisin; vaikka lapsesi on kuiva päivisin, voi viedä kuukausia tai vuosia ennenkuin hän on yökuiva





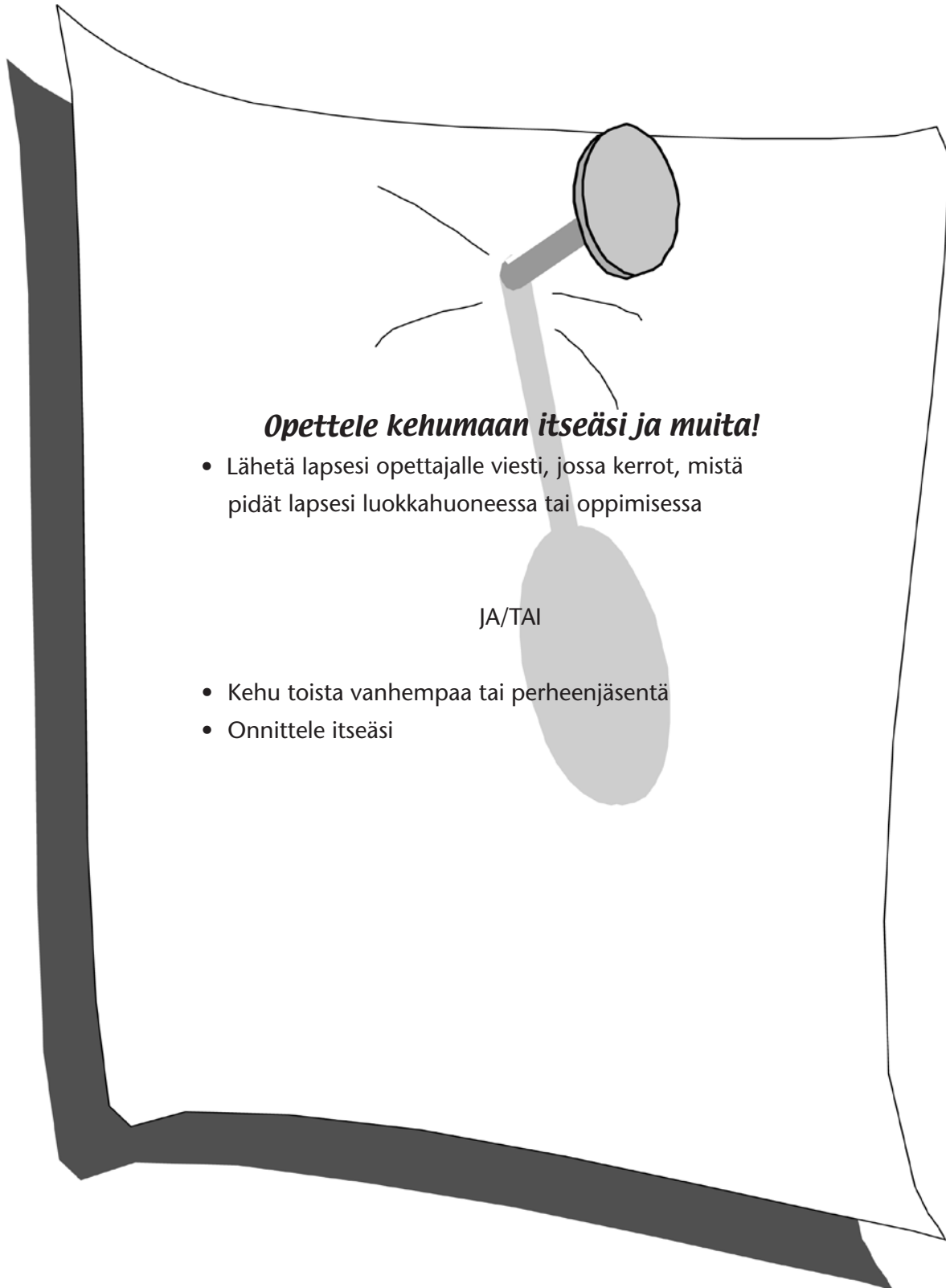
Kirjoita sinulle mieluisimmat halvat/ilmaiset palkinnot



Muista kartuttaa pankkitiliäsi tuella ja rohkaisemisella

**ESIMERKKEJÄ KÄYTÖKSESTÄ, JOTA PALKITAA
TÄHDILLÄ JA TARROILLA**

- Päälle pukeminen ennen kuin ajastin alkaa soida
- Kiltisti lusikalla syöminen
- Sängyn pitäminen kuivana koko yön
- Sängyn petaaminen aamulla
- Sisaruksen kiusaamatta jättäminen 30 min
- Nukkumaan meneminen pyydettyäessä
- Pyyntöihin suostuminen
- Muiden kanssa jakaminen
- Kotitehtävien tekeminen
- Kirjan lukeminen hiljaisesti
- Television pois päältä laittaminen
- Television katseleminen vain tunnin verran
- Pöydän kattamisessa auttaminen
- Rauhallisena pysyminen turhautuessa
- Likaisten vaatteiden koriin laittaminen
- Ystävällinen kielenkäyttö
- WC:n käyttäminen
- Käsien pesu ennen ateriala
- Hampaiden harjaus
- Ostoskärryjen vieressä pysyminen
- Sanojen käyttäminen ilmaisemaan tarpeitaan
- Omassa sängyssä nukkuminen yön yli



Opettele kehumaan itseäsi ja muita!

- Lähetä lapsesi opettajalle viesti, jossa kerrot, mistä pidät lapsesi luokkahuoneessa tai oppimisessa

JA/TAI

- Kehu toista vanhempaa tai perheenjäsentä
- Onnittele itseäsi



“VÄLITTÄMISPÄIVÄT” **PUOLISOIDEN VÄLISEN TUEN VAHVISTAMISEKSI**

Aviollinen epäsopu voi aiheuttaa vanhemmille suuria vaikeuksia käsitellä tehokkaasti lastensa käyttäytymistä. Seuraava harjoitus on suunniteltu vahvistamaan suhdettanne.

Nimeä 10-20 välittämistä osoittavaa tekoa/toimintatapaa, joita puolisoisi voisi toteuttaa ja joista nauttisit. Pyydä puolisoasi tekemään samoin. Kirjaa nämä käyttäytymismallit paperille ja pane lista esille. Joka päivä sinun ja puolisoisi tulisi pyrkiä valitsemaan yksi tai kaksi kohtaa toistenne listasta ja toteuttamaan ne. Näiden “välittämistekojen” tulisi olla a) positiivisia, b) yksityiskohtaisia, c) pieniä ja d) sellainen, ettei se liity lähiaikojen ristiriitoihin.

Esimerkkejä:

- Päivän sujumisen kysyminen ja vastauksen kuunteleminen.
- Tarjoutuminen hakemaan kahviin kermaa ja sokeria.
- Kädestä pitäminen kävelyretkellä.
- Selän hierominen.
- Lastenhoidon järjestäminen yhteisen ulosmenon mahdollistamiseksi.
- Lupa ylitöihin yhtenä iltana ilman riitaa.
- Rauhallisen illallisen nauttiminen ilman lapsia.
- Tarjous katsoa lapsia sillä aikaa, kun minä teen ruokaa/ luen lehteä tms.
- Lupa nukkua myöhään yhtenä aamuna viikonloppuna.

Tehdessänne tätä harjoitusta, saatte “tilastotietoa” toistenne yrityksistä ja huomaatte, kuinka toinen pyrkii auttamaan. Olemme todenneet, että vanhemmat ovat usein varsin halukkaita miellyttämään kumppaniaan, jos he ymmärtävät täysin, mitä toinen haluaa ja tietävät että heidän yrityksilleen annetaan arvoa.

TUKEA YKSINHUOLTAJAVANHEMMILLE

Jos sinulla ei ole kumppania, on tärkeää järjestää joskus itsellesi “välittämispäiviä”. Voit tehdä sen kirjoittamalla itsellesi listan miellyttävistä asioista, joita haluaisit tehdä. Valitse joka viikko jokin kohta listaltasi ja suo se itsellesi.

Esimerkiksi:

- Mene päivälliselle ystävän kanssa.
- Mene elokuviin.
- Järjestä itsellesi selän hieronta.
- Ota pianotunti.
- Lähde kävelylle puistoon.
- Ota vahtokylpy.
- Osta ja lue mukava aikakausilehti.

On myös tärkeää, että yksinhuoltajavanhempi kerää tukiverkostoa itselleen. Sen voi toteuttaa tapaamalla säännöllisesti muita vanhempia, läheisiä ystäviä tai perheenjäseniä. Esimerkiksi yksinhuoltajajärjestöjen toiminta, kirkon ryhmät, vapaa-ajan ryhmät ja poliittiset ryhmät voivat olla tuen ja virkistykseen lähteinä.

Aivoriihi/Porina

Kirjoita allaolevaan tilaan joitakin halpoja tai yllätyspalkintoja, joita voit käyttää lapsesi kanssa.



Halpoja tai spontaaneja palkintoja, joita voin käyttää lapseni kanssa:

Jalkapallon pelaaminen lapsen kanssa

Lapsi saa kutsua kaverin leikkimään

Lapsi saa päättää, mitä syödään jälkiruuaksi

Vanhempi lupaa ylimääräisen lukuhetken

Lapsi saa ylimääräisen ½ tuntia tv -aikaa

Tavoite:

Sitoudun antamaan lapselleni yllätyspalkinnon jos hän _____

käytöksestä



Aivoriihi/Porina

Palkitse itsesi!



Mieti itsesi palkitsemista. Oletko koskaan käyttänyt palkitsemisohjelmaa itseesi, kun olet suorittanut vaikean tehtävän tai saavuttanut päämäärän kuten saanut vaikean projektin valmiiksi tai työskennellyt kovasti vanhempana? Mieti tapoja, joilla voisit palkita itsesi kovasta työstäsi vanhempana.

Hyviä palkintoja minulle:

Kävely puistossa

Tee/kahvit ystävän kanssa

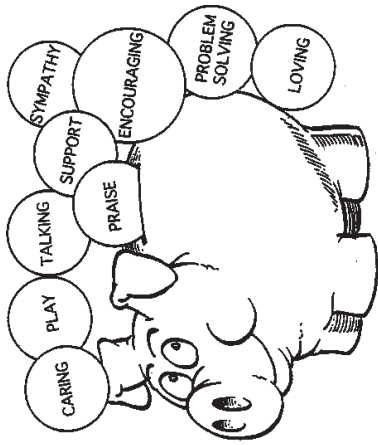
Lämmin vaahtokylpy

Ostan hyvän kirjan

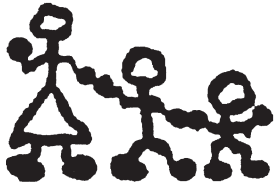
Tavoite:

Sitoudun tekemään jotakin positiivista itselleni tällä viikolla! Siihen kuuluu...:

Tarrataulukko



	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM THREE
POSITIVE DISCIPLINE—
HOUSEHOLD RULES, ROUTINES AND
EFFECTIVE LIMIT SETTING***

***Part 1: Establishing Routines and
Household Rules***

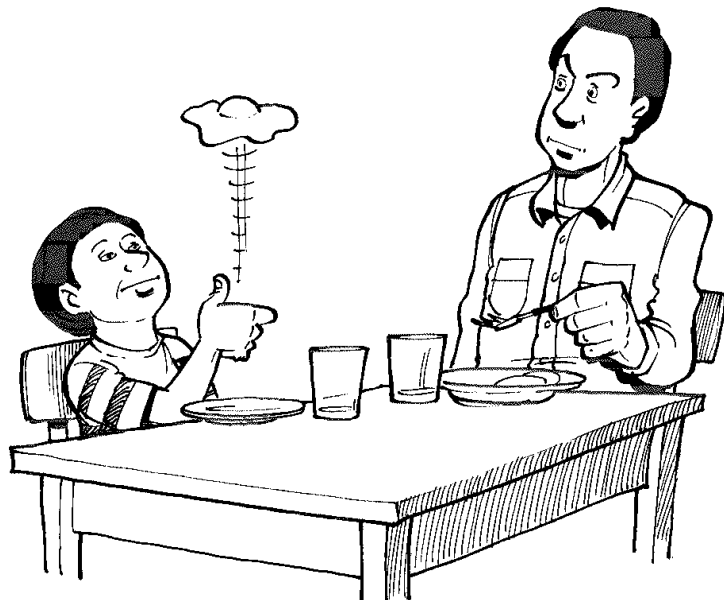
9 vignettes, 29 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982 Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Rutiinien luominen ja kodin säännöt



VIIKON KOTITEHTÄVÄT



- **KÄYTÄ** kodin säännöt -lomaketta tärkeiden sääntöjen
- **LUO SÄÄNNÖLLISET RUTIINIT.** Kirjoita aamu- tai iltarutiinit. (Tuo suunnitelma seuraavaan tapaamiseen.)
- **SOVI** lastesi kotitöistä. (Ks. lomake)
- **SOITA** kaverisoitto, keskustelkaa nukkumaanmeno tai aamurutiineista.



Annetut lomakkeet ja luku 4, *Rajojen asettaminen, Ihmeelliset vuodet* kirjasta sekä kolmas osa: *Ensimmäinen ongelma: Hallitse lapsesi "ruutuaikaa"*.

Huomio: Muistakaa jatkaa leikkimistä!



KODIN SÄÄNNÖT

Joitakin esimerkkejä:

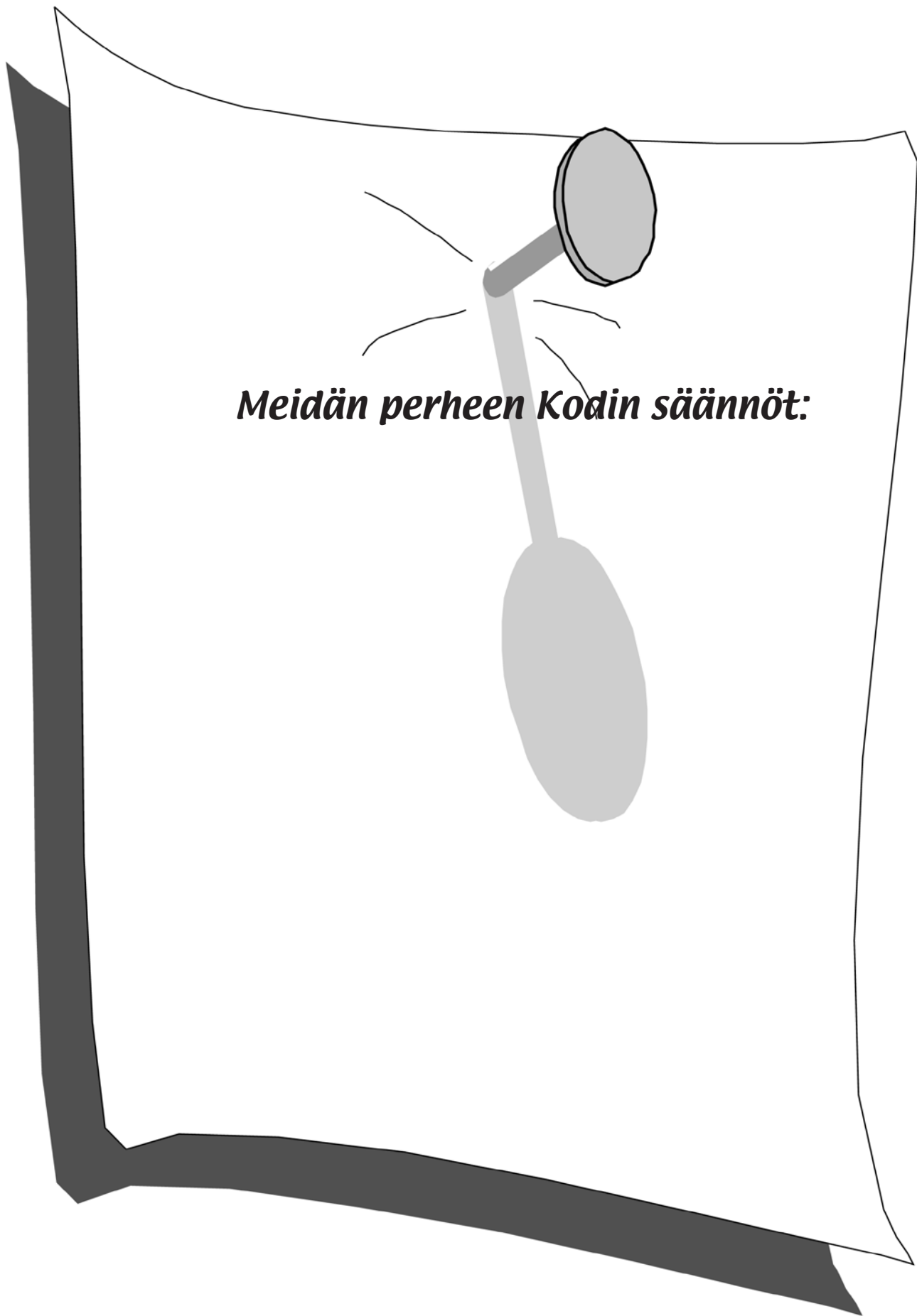
1. Nukkumaanmeno-aika on klo 20.00
2. Ketään ei saa lyödä.
3. Autossa pitää aina käyttää turvavyötä.
4. Kypärä päässä aina kun ajaa polkupyörällä.
5. Tietokone tai TV aika on tunti päivässä.

Sinun perheesi kodin säännöt:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Joka koti tarvitsee rajatun määrän "kodin sääntöjä".

Jos listasta tulee liian pitkä, sääntöjä ei muisteta.



Meidän perheen Kodin säännöt:



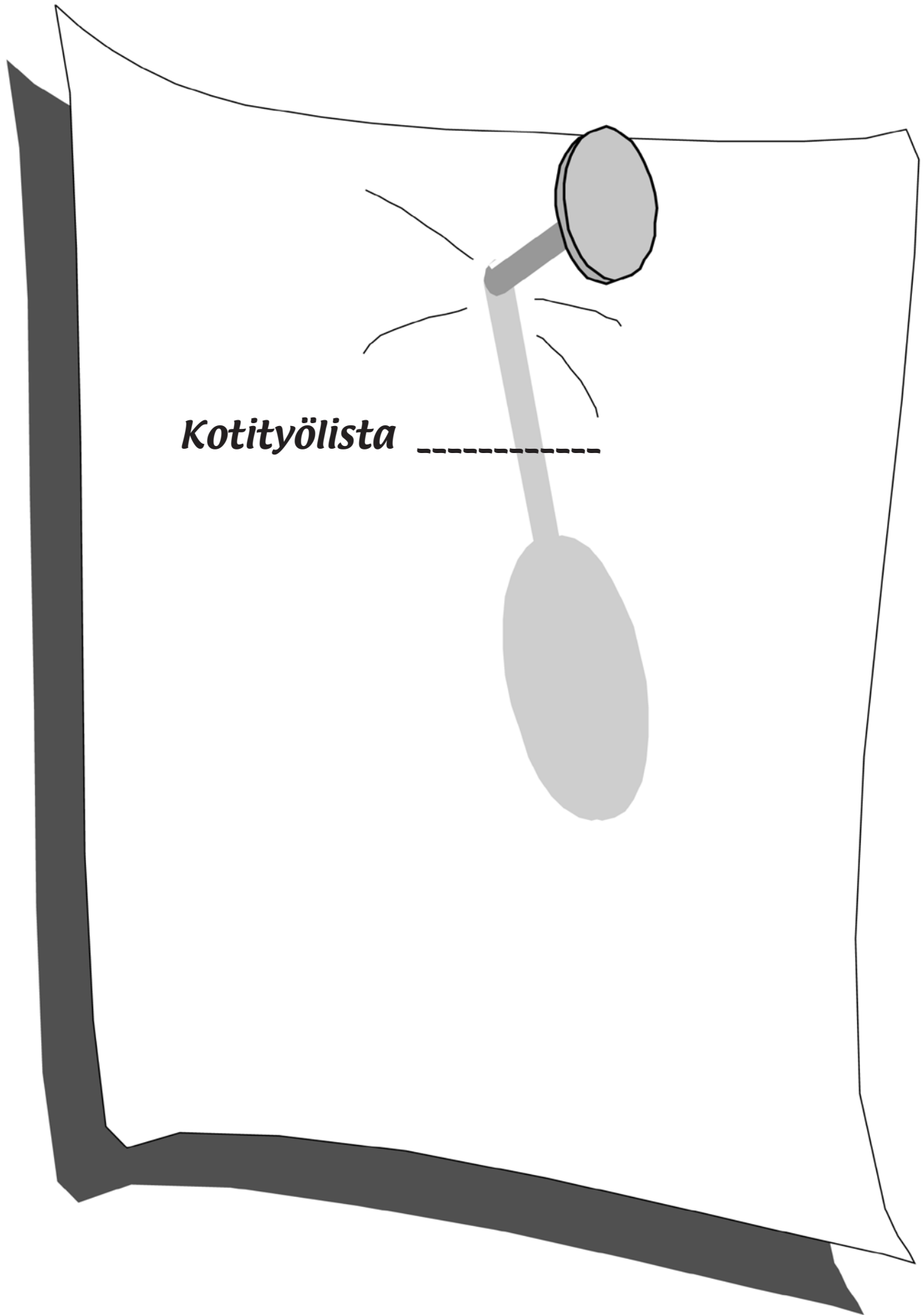
KOTITYÖT

Joitakin esimerkkejä

1. Ruoki koira
2. Kata pöytä
3. Tyhjennä tiskikone

Sinun kotityölistasi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Kotityölista -----

Koulun jälkeen



Ripusta ulkovaatteet



Vaihda kotivaatteet



Välipala!!!



Tarkista koulureppu

Tee läksyt

Rutiinitaulukko

© Parents and Children Videotape Series

Koulun jälkeen



Ripusta ulkovaatteet



Vaihda kotivaatteet



Välipala!!!



Tarkista koulureppu

Tee läksyt

Rutiinitaulukko

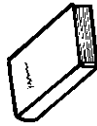
© Parents and Children Videotape Series

Huoneen siivous

Likaiset vaatteet
pyykkikoriin



Kirjat hyllyyn



Pane pelit kaappiin



Sijaa vuode



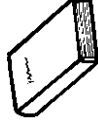
Rutiinitaulukko

Huoneen siivous

Likaiset vaatteet
pyykkikoriin



Kirjat hyllyyn



Pane pelit kaappiin



Sijaa vuode



Rutiinitaulukko

Aamutoimet

Pukeminen



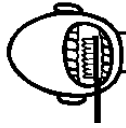
Petaaminen



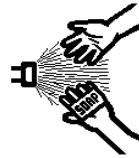
Aamiainen



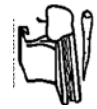
Hampaiden pesu



Kasvojen ja käsien pesu



Koululaukun pakkaaminen



Rutiinitaulukko

Aamutoimet

Pukeminen



Petaaminen



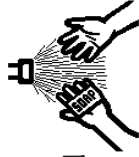
Aamiainen



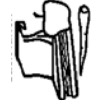
Hampaiden pesu



Kasvojen ja käsien pesu



Koululaukun pakkaaminen



Rutiinitaulukko

Iltatoimet



Korjaa lelut pois



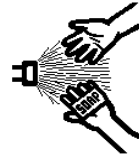
Pyjama päälle



Iltapala



Pese hampaat



Pese kädet ja kasvot



Iltasatu!!!



Sängyssä pysyminen

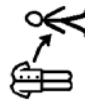
Nukkumaanmeno KLO

Rutiinitaulukko

Iltatoimet



Korjaa lelut pois



Pyjama päälle



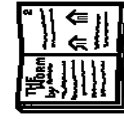
Iltapala



Pese hampaat



Pese kädet ja kasvot



Iltasatu!!!



Sängyssä pysyminen

Nukkumaanmeno KLO

Rutiinitaulukko

Rutiinitaulukko

© Parents and Children Videotape Series

Rutiinitaulukko

© Parents and Children Videotape Series

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Erotilanteiden ja jälleennäkemisten hallitseminen

Useimmat lapset ovat selvinneet eroahdistuksestaan 3-vuotiaina; mutta ajoittaiset eroahdistukset ovat normaaleja. Lapset horjuvat riippumattomuuden ja vanhemman turvan kai-puun välillä. Erityisesti, jos lapsesi on ujo tai arka, huomaat, että lapsen auttaminen pärjäämään erotilanteissa luo varmuutta ja itseluottamusta esikouluikään. Älä ole huolissasi, on vielä monta vuotta jäljellä ennen kuin itsenäisyys on täysin saavutettu.



- Anna lapsen huomata, että lähdet ennustettavalla, rutiininomaisella tavalla – älä hiippaile pois välttääksesi raivarin tai valehtele siitä, minne olet menossa. Tällainen vain lisäisi lapsen turvattomuutta.
- Sano lyhyet hyvästit, halit ja jokin positiivinen ajatus ajasta, jonka lapsi on poissa luotasi. Vakuuta myönteisellä tavalla, että hänellä on mukavaa sillä välin kun olet poissa ja että hän on turvassa.
- Kannusta lapsesi kehittyvää itsenäisyyttä.
- Jos jätät lapsesi esikouluun, niin kerro, milloin näette taas, milloin hänet haetaan ja kuka hakee.
- Jos jätät hänet kotiin ja menet viettämään iltaa, kerro kuka hänestä huolehtii ja milloin tulet takaisin. Esim., ”Mummi tulee leikkimään kanssasi tänä iltana sillä välin kun minä olen illallisella. Olen kotona vasta kun olet mennyt nukkumaan mutta käyn huoneessasi ja annan hyvän yön suukon.”
- Lähtiessäsi vältä antamasta liikaa huomiota lapsen normaalille vastustukselle.
- Palatessasi osoita rakkautesi ja ilosi kun taas tapaatte.
- Anna lapsellesi hieman siirtymäaikaa lopettaa meneillään olevan leikki ennen kuin lähtee kanssasi.
- Joillekin lapsille ”siirtymäobjekti” on tärkeä. Se muistuttaa heitä vanhemmista. Se voi olla koru, joka kuuluu isälle/äidille, valokuva tai jokin muu esine, jolla on erityinen merkitys.

MEIDÄN PERHEEN RUTIINIT



Kirjoita teidän aamurutiininne tai sinun rutiinisi kun viet lapsen päivähoitoon

MEIDÄN PERHEEN RUTIINIT



*Kirjoita omat nukkumaanmeno tai koulun
jälkeen/kotiintulo -rutiinit tähän.*



Jääkaappimuistilappu **Lapsen terveellisen mediankäytön tukeminen** **(2-6 vuotiaat)**

Liiallinen ruutuaika voi häiritä lapsen kehitystä tai ystävyyssuhteita, vaikuttaa heidän fyysiseen kuntoonsa sekä edistää liikalihavuutta ja unen puutetta. Se saattaa myös vähentää kiinnostusta lukemiseen ja heikentää motivaatiota koulumenestykseen. Sisällöltään väkivaltaisen ruutuajan on osoitettu lisäävän lasten aggressiivista käytöstä ja vihamielisyyttä. Tässä joitakin vinkkejä, joilla voit auttaa lastasi kehittämään terveellisiä ruutuajan käyttötapoja, minimoiden samalla niiden negatiivisia vaikutuksia.

Määritä kodin sääntöihin, kuinka paljon ruutuaikaa lapsesi saa käyttää. The American Academy of Pediatrics (AAP) suosittelee seuraavaa:

- Alle kaksivuotiaalle lapsille ei lainkaan ruutuaikaa
- 2-5 vuotiaalle lapsille yksi tunti päivässä laadukasta ohjelmaa
- 6-12 vuotiaalle lapsille 90 minuuttia päivässä

Valvo ja seuraa lasten käyttämän median sisältöä. Päätä, mitkä ohjelmat, sivut tai pelit ovat heille terveellisiä ja mitkä sivut sellaisia, joita ei saa katsella tai pelata. Sivustot, kuten Common Sense Media (<https://commonsensemedia.org>) voivat tarjota suosituksia mediasisällöistä, jotka sopivat eri ikäisille lapsille.

Ota aktiivinen rooli lastesi mediakasvatuksessa katsomalla tv-ohjelmia heidän kanssaan ja osallistumalla lasten pelaamiseen, jotta voit vähentää mahdollisia haittavaikutuksia. Samalla voit hyödyntää pelien ja ohjelmien käyttöä vuorovaikutuksen, suhteiden ja luovuuden edistämiseksi. Voit esimerkiksi edistää lapsesi sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä keskustelemalla elokuvahahmoista, jotka ovat herkkiä ja huolehtivia. Voit ottaa esiin myös hahmon tekemän huonon päätöksen tai epäkunnioittavan käytöksen. Katsoessanne mainoksia keskustelkaa mainosten tarkoituksesta ja niiden sisältämistä viesteistä esim. epäterveellisen ruoan tai kuluttamisen suhteen.

Pidä kaikki mediavälineet kodin yleisissä tiloissa, jotta voit valvoa tai seurata lapsesi ruutuajan käyttöä. Auta lastasi sammuttamaan laitteet, kun ruutuaika on tullut täyteen. Kehu ja palkitse häntä terveellisistä katselutavoista ja ruutuajan sääntöjen noudattamisesta.

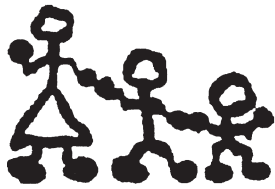
Ruutuajan käyttö ei saa muuttaa lapselle asetettua nukkumaanmenoaikaa, ruutuaikaa tulisi välttää tunti ennen nukkumaanmenoa. Älä laita tietokonetta, älypuhelinia tai televisiota lapsen omaan huoneeseen.

Pyri tasapainoon ruutuajan käytön ja muiden toimintojen, kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen, kavereiden, liikunnan, lukemisen ja muun yhteisen erityisajan välillä. Viettäköö sovittuja ajanjaksoja tai päiviä, jotka ovat "ruuduttomia aikoja" koko perheelle. Tue terveellistä mediankäyttöä, joka edistää sosiaalista, emotionaalista ja fyysistä hyvinvointia.

Näytä hyvää esimerkkiä olemalla mallina terveellisen ruutuajan käyttötavoille.

Jääkaappimuistilappu ***Lasten terveellisten elämäntapojen ja*** ***hyvinvoinnin tukeminen***

- Auta lastasi ymmärtämään päivittäisen liikunnan terveyshyödyt. Lapsijohtoisen leikin aikana tarjoa hänelle erilaisia vaihtoehtoja: frisbeetä vai hippaa, hyppynarun hyppäämistä, uimista, tanssimista, jalkapalloa tai puistossa kävelyä kanssasi.
- Vältä komentoimasta painoa (omaa tai lapsesi). Sen sijaan keskustele hänen kanssaan terveellisistä valinnoista ja vahvasta kehosta, jonka avulla hän voi olla aktiivinen (pelata, kiipeillä, tanssia jne.).
- Rajoita lapsesi ruutuaikaa tuntiin päivässä. Vältä ruutuaikaa kokonaan alle kaksivuotiaalla.
- Tarjoa terveellistä välipalaa, esim. hedelmiä tai vihanneksia, joita voi kastaa jogurttiin tai hummukseen. Vältä jatkuvia välipaloja, tarjoa sen sijaan ruokaa sovittuina ruoka-aikoina. Rajoita rasvaisia, sokerisia tai suolaisia välipaloja.
- Tarjoa terveellisen ruokavalion osana kohtuullisia määriä herkkuja, jotta lapset oppisivat säätelemään herkkujen syömistä.
- Tarjoa ruoka-aikoina monipuolisesti erilaisia terveellisiä ruokia: kasviksia ja vihanneksia, kokojyväviljaa, vähärasvaista lihaa. Vältä runsaasti transrasvoja ja tyydyttyneitä rasvoja sisältävää ruokaa.
- Anna lapsesi annostella ruokansa itse. Älä vaadi lastasi syömään lautastaan tyhjäksi ja anna heidän ottaa lisää kaikkea terveellistä, mitä on tarjolla. Tämä auttaa heitä kiinnittämään huomiota omaan näläntunteeseensa.
- Älä laita lastasi laihdutuskuurille, paitsi jos se tapahtuu lääkärin määräyksestä. Useimpien lasten kohdalla tärkeintä on pitää paino samana pituuden kasvaessa.
- Tarjoa lapselle vettä tai rasvatonta maitoa. Rajoita limujen ja mehujen juontia.
- Syökää yhdessä sovittuina ruoka-aikoina, jolloin teillä on aikaa puhua keskenänne ja nauttia ruoasta. Ruoka-aika ei ole ruutuaikaa.
- Ota lapset mukaan suunnittelemaan mitä syödään, ruokaostoksille ja osallistumaan ruoan valmistukseen.
- Varmista, että muutkin lastasi hoitavat henkilöt rohkaisevat syömään terveellistä ruokaa ja rajoittavat roskaruoan syöntiä.
- Yksi tehokkaimmista tavoista saada lapsesi oppimaan terveellisiä elintapoja on sinun esimerkkisi. Mallinna siis liikunnallisuutta, osta ja syö terveellistä ruokaa, ilmaise nauttivasi ruoasta yhteisillä aterioilla



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

***PROGRAM THREE
POSITIVE DISCIPLINE—
HOUSEHOLD RULES, ROUTINES AND
EFFECTIVE LIMIT SETTING***

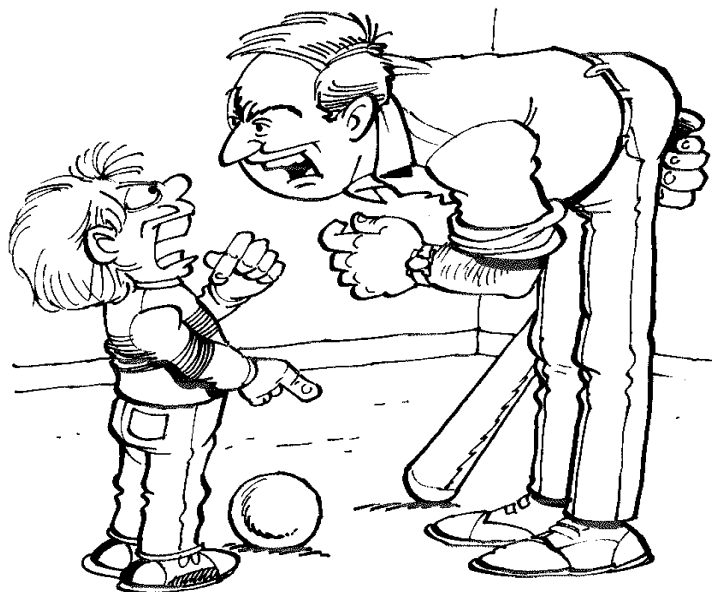
Part 2: Effective Limit Setting

36 vignettes, 49 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
*** ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Tehokas rajojen asettaminen

Tehokas rajojen asettaminen

“On tärkeää olla selkeä, ennustettava ja positiivinen”

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **VÄHENNÄ** antamiesi komentojen määrää vain kaikkein tärkeimpiin.
- Kun on tarpeellista, **ANNA POSITIIVISIA JA TÄSMÄLLISIÄ KOMENTOJA**. Vältä antamasta kysyviä komentoja, -pas/päs - komentoja, kielteisiä komentoja, epäselviä komentoja ja ketjukomentoja.
- Seuraa ja kirjaa kotona antamiesi komentoja määrää ja muotoa puolen tunnin ajan Komennot- tilastolomakkeelle, ja kirjaa lapsen reaktiot komentoihin.
- **KEHU** lastasi aina, kun hän tottelee komentoa.
- **SOITA KAVERISOITTO:** Keskustelkaa siitä, miten rajoittaa tv:n katselua.

Lue:



- Annetut lomakkeet ja uudelleen luku 4 (Ensimmäinen osa), *Rajojen asettaminen* ja osasta 3 Kuudes ongelma: *Nukkumaan menemisen vastustaminen Ihmeelliset vuodet* kirjasta

Moniste 2 A

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

Tehokas rajojen asettaminen

“On tärkeää olla selkeä, ennustettava ja positiivinen”



Moniste 2 B (valinnainen)

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

Aivoriihi/Porina – Rajojen asettamisen hyödyt



1. Mitä hyötyä lapsillesi voi olla selkeistä rajoista kotona?
2. Mikä estää rajojen asettamisen?

Kirjoita muistiin hyödyt selkeistä rajoista ja omat vaikeutesi niiden asettamisessa. Mieti mahdollisia ratkaisuja näihin esteisiin.



Hyödyt rajojen asettamisesta	Esteet tämän toteuttamisessa
<p>Tavoite:</p> <p>Sitoudun vähentämään komentojen ja pyyntöjen määrää vain välttämättömiin. Sen sijaan keskityn antamaan vaihtoehtoja aina kun se on mahdollista, käyttämään harhautusta ja kun – sitten -komentoja.</p>	



Aivoriihi–Komentojen uudelleenmuotoilu



Muotoile seuraavat tehottomat komennot positiivisiksi, selkeiksi ja kunnioittaviksi komennoiksi.



Tehoton käsky	Muotoile uudelleen
<ul style="list-style-type: none">• Suu kiinni• Lopeta huutaminen• Lopeta juokseminen• Varo vähän• Miksei mentäisi nukkumaan?• Siivotaanpas olohuone• Lopeta• Mitäs takkisi tässä tekee?• Miksi kenkäsi ovat olohuoneessa?• Älä tunge salaattia suuhusi kuin possu• Miksi pyöräsi on vielä ajotiellä?• Näytät ihan sottapytyltä• Lopeta siskosi kiusaaminen• Et ole ikinä ajoissa valmis• Vaatteesi ovat saastaiset• Tämä huone on oikea sotkupesä• Älä vingu• Olet mahdoton• Lopeta viivyttely• Pidä kiirettä• Ole hiljaa• Miksi ajat ajotiellä, vaikka sinua on kielletty tekemästä niin?• Lyön sinua, jos vielä kerran teet niin	

Jääkaappimuistilaput

TEHOKAS RAJOJEN ASETTAMINEN

- Älä anna tarpeettomia komentoja.
- Mene fyysisesti lähelle lastasi, ota katsekontakti ja kiinnitä lapsesi huomio ja anna yksi komento kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksissasi ja käytä ikään sopivia komentoja.
- Anna "tee"-käskyjä sen sijaan, että kertoisit lapselle mitä ei tule tehdä.
- Käytä lapsesi nimeä.
- Komenna positiivisesti, kohteliaasti ja kunnioittavasti ja sano "ole hyvä".
- Älä käytä "lopeta"-käskyjä.
- Ilmaise käsky selkeästi - älä kysy.
- Anna lapselle aikaa totella (10 sekuntia).
- Anna varoituksia ja auttavaisia muistutuksia.
- Älä uhkaile lasta. Käytä "kun – sitten" -komentoja.
- Anna lapselle vaihtoehtoja aina, kun mahdollista.
- Komenna lyhyesti ja tarkasti.
- Tue kumppanisi komentoja.
- Kehu tottelemista ja luo seurauksia tottelemattomuudelle.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten kontrollin välille.
- Kannusta lasten ongelmanratkaisua.
- Komenna positiivisesti ja kunnioittavasti tai muuten lapset oppivat jättämään sinut huomiotta.



Selkeät komennot/pyynnöt - Aloita kohteliaasti...

"Kävele hitaasti!"

"Pidä kätesi kurissa!"

"Puhu hiljaa!"

"Leiki rauhallisesti!"

"Tule kotiin!"

"Väritä se mustaksi!"

"Ole hyvä ja pistä vaatteet pois!"

"Ole hyvä ja mene nukkumaan!"

"Pidä kätesi omalla kehollasi!"

"Pidä maali paperilla!"

"Pese kätesi!"

"Kata pöytä!"

"Petaa sänkysi!"

Epäselvät, epämääräiset tai kielteiset komennot

"Laitetaanpas lelut nyt pois."

"Miksei mentäisi nyt nukkumaan?"

"Älä huuda!"

"Ole hiljaa!"

"Lopeta juokseminen!"

"Eikö olisi mukava mennä nyt nukkumaan?"

"Ojentaisitko minulle leivän?"

"Ole ystävällinen, ole kiltti, ole varovainen!"

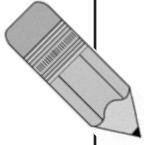
"Varo!"

"Eipäs tehdä tuota enää!"



"Vähennä komennot vain kaikkein välttämättömmiin..."

Kotitehtävät

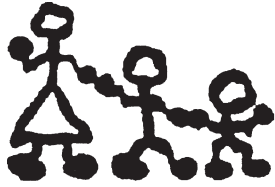


MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNNOT

Päiväys	Aika	Annetut käskyt	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio
Esimerkki	17-17.30	Korjaa lelut pois!	Lapsi korjaa lelut pois.	Kiitos, kun korjasit lelut pois.
1. päivä				
2. päivä				
		Esimerkki kun/sitten-komennosta		

1. Kuinka monta leikkihetkeä teillä oli tällä viikolla? _____

2. Minkä positiivisen käyttäytymisen kanssa työskentelet nyt kehumisen avulla? _____



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM FOUR POSITIVE DISCIPLINE— HANDLING MISBEHAVIOR

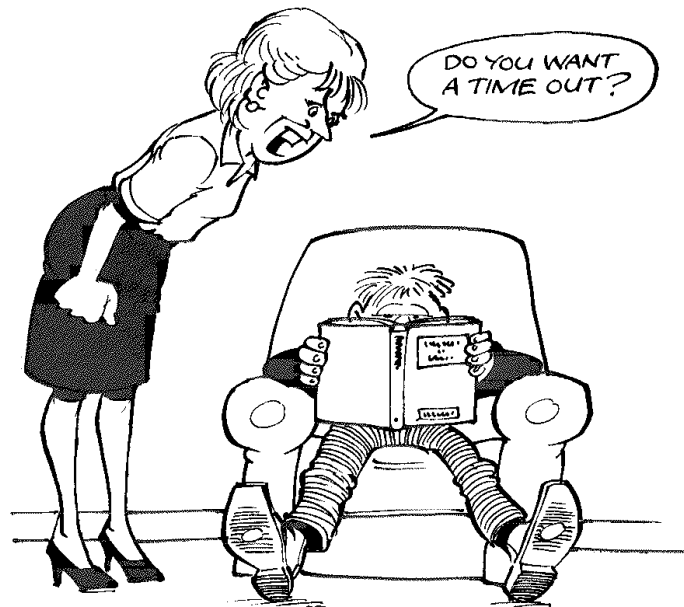
Part 1: Follow Through With Commands

13 vignettes, 19 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
***ALL RIGHTS RESERVED ***



***Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Komentojen vieminen loppuun asti***

Komentojen loppuun asti vieminen

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **KOMENNA** vain, kun olet valmis viemään sen loppuun asti.
- **JÄTÄ HUOMIOTTA** sopimattomat reaktiot komentoihisi.
- **VÄLTÄ KIISTELYÄ** säännöistä ja komennoista lapsesi kanssa.
- **KÄYTÄ HARHAUTUSTA** sen jälkeen, kun olet kieltänyt lapseltasi jotain.
- **KEHU** lastasi komentojen tottelemisesta.
- **TEE** lista käyttäytymisistä, joita haluat nähdä vähemmän Käytöslista-lomakkeeseen
- **SOITA SOITTOKAVERILLES**I ja keskustelkaa rajojen asettamisesta.

Lue:



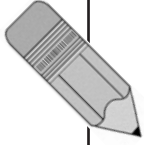
- Annetut lomakkeet ja luku 5, *Jätä huomiotta, Ihmeelliset vuodet* kirjasta.

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!



Kotitehtävät

"Vähennä komennot vain kaikkein välttämättöimpiin."



MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNOT

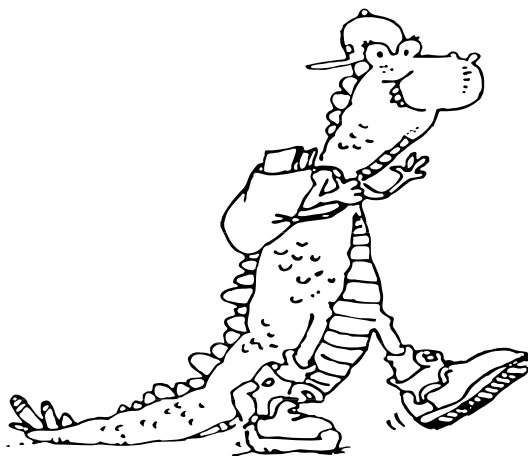
Päiväys/Aika	Annetut käskyt	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio
Esimerkiksi 17-17.30	Korjaa lelut pois!	Lapsi korjaa lelut pois.	Kiitos, kun korjasit lelut pois.
1. päivä			
2. päivä			
	Esimerkki kun/sitten-komennosta		

1. Kuinka monta leikkihetkeä teillä oli tällä viikolla? _____

2. Minkä positiivisen käyttäytymisen kanssa työskentelet nyt kehumisen avulla? _____

“JÄÄKAAPPIMUISTILAPUT” KUN SINUN PITÄÄ SANOA LAPSELLESI “EI”

- Aseta raja rauhallisesti ja lyhyesti.
- Jätä huomiotta rajojen asettamisesta johtuvat protestit ja kiukunpuuskat
- Kun lapsi on taas rauhallinen, uudelleenohjaa tai harhauta hänet johonkin muuhun mielenkiintoiseen tekemiseen
- Siirrä kielletty asia (esim. ruoka tai lelu) pois, ettei se houkuttele (irrota tietokone seinästä)
- Myönny lapsen pyyntöihin, kun voit
- Anna lapsellesi ohje, joka kertoo mitä hän VOI tehdä kielletyn asian sijasta
- Anna rajallinen määrä vaihtoehtoja, kun mahdollista
- Vastaa huumorilla tai laulamalla
- Tee velvollisuuksista leikkejä, esimerkiksi kylpyhuoneeseen mennään “lentämällä” ja nukkumaan “junalla”
- Älä anna paljon huomiota lapsesi vastaväitteille tai kieltäytymisille – jätä huomiotta, harhauta tai vaihda aihetta, jotta kiukuttelua ei vahvisteta
- Seuraa, kuinka usein sanot “ei” ja onko se aina tarpeellista



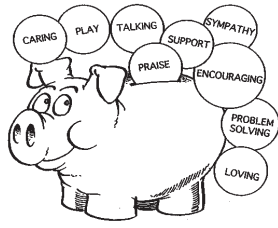


Porina–Järjestyksenpidon tavoitteet

Pohdi, mitä sinä haluat järjestyksenpitosi avulla saada aikaan ja mitä haluat välttää.



Mitä haluat saavuttaa?	Mitä haluat välttää?



Moniste KÄYTÖSLISTA

Kehu "Positiivista vastakohtaa"

**Käytös, jota haluan nähdä vähemmän:
(esim, kiljuminen)**

**Positiivinen vastakohta, käytös, jota haluan nähdä enemmän:
(esim. kohtelias äänensävy)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

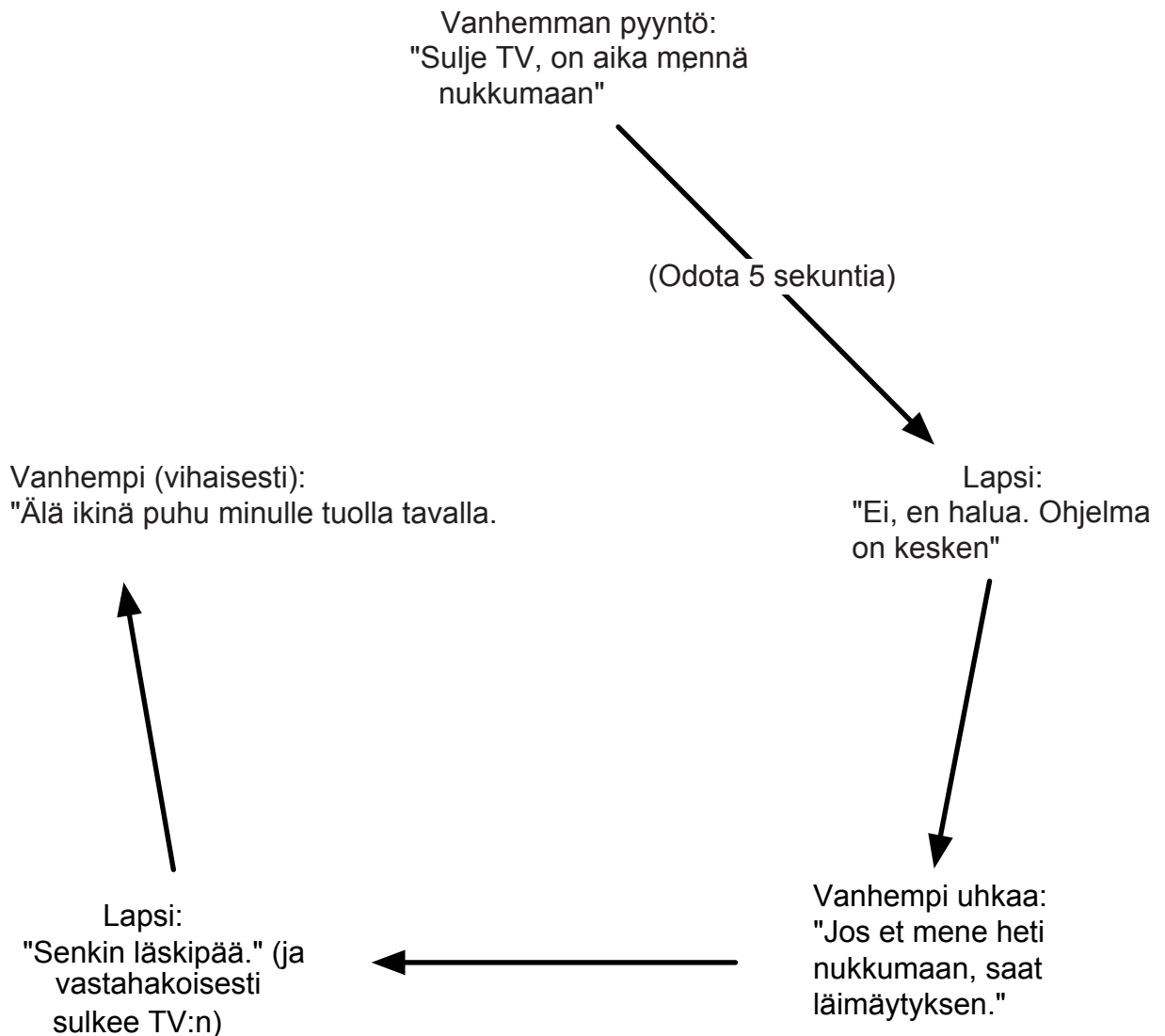
9.

10.

10.

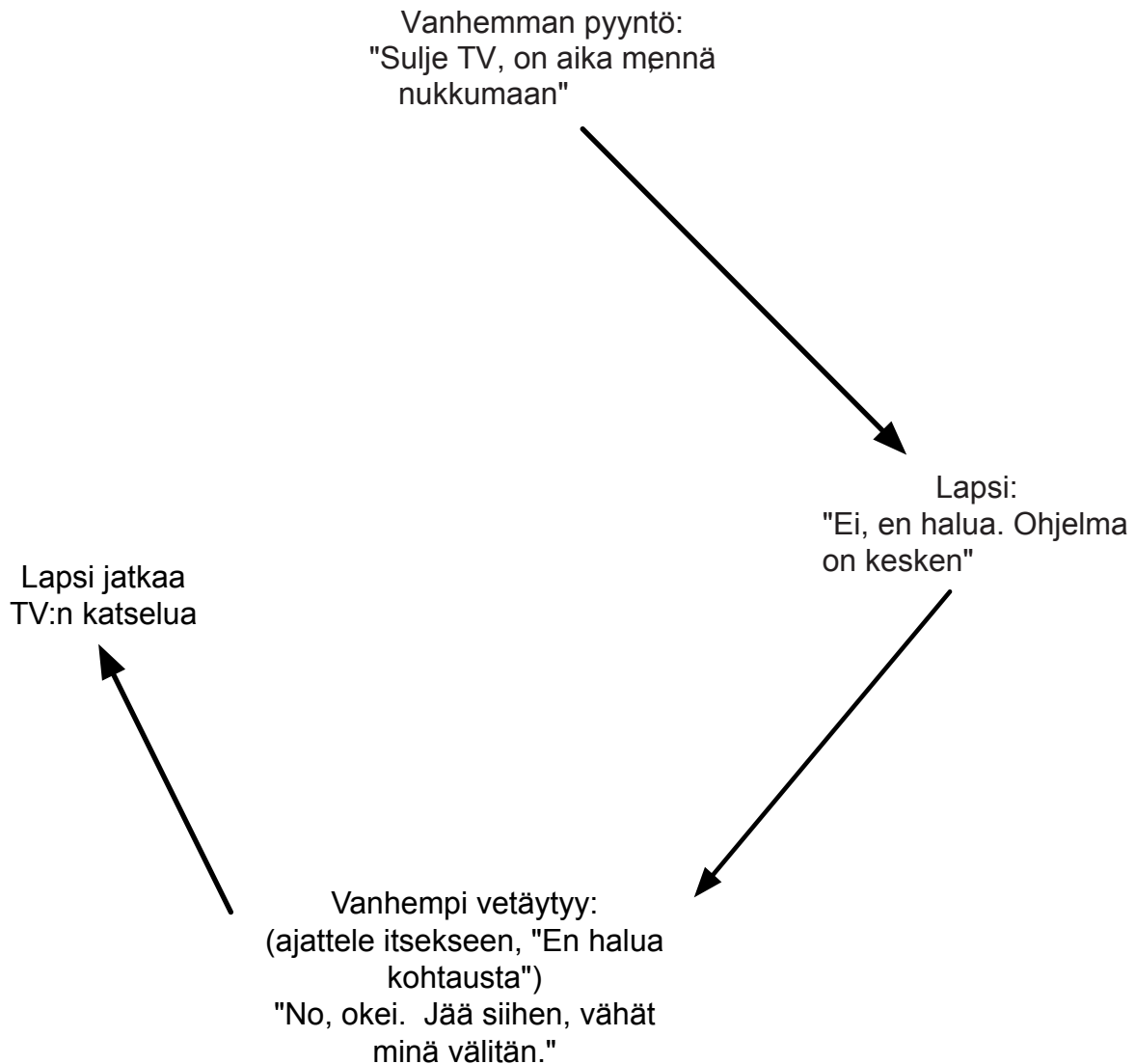
Skenaario #1

Kiukustumisansa: Ketä vahvistetaan ja mistä käytöksestä



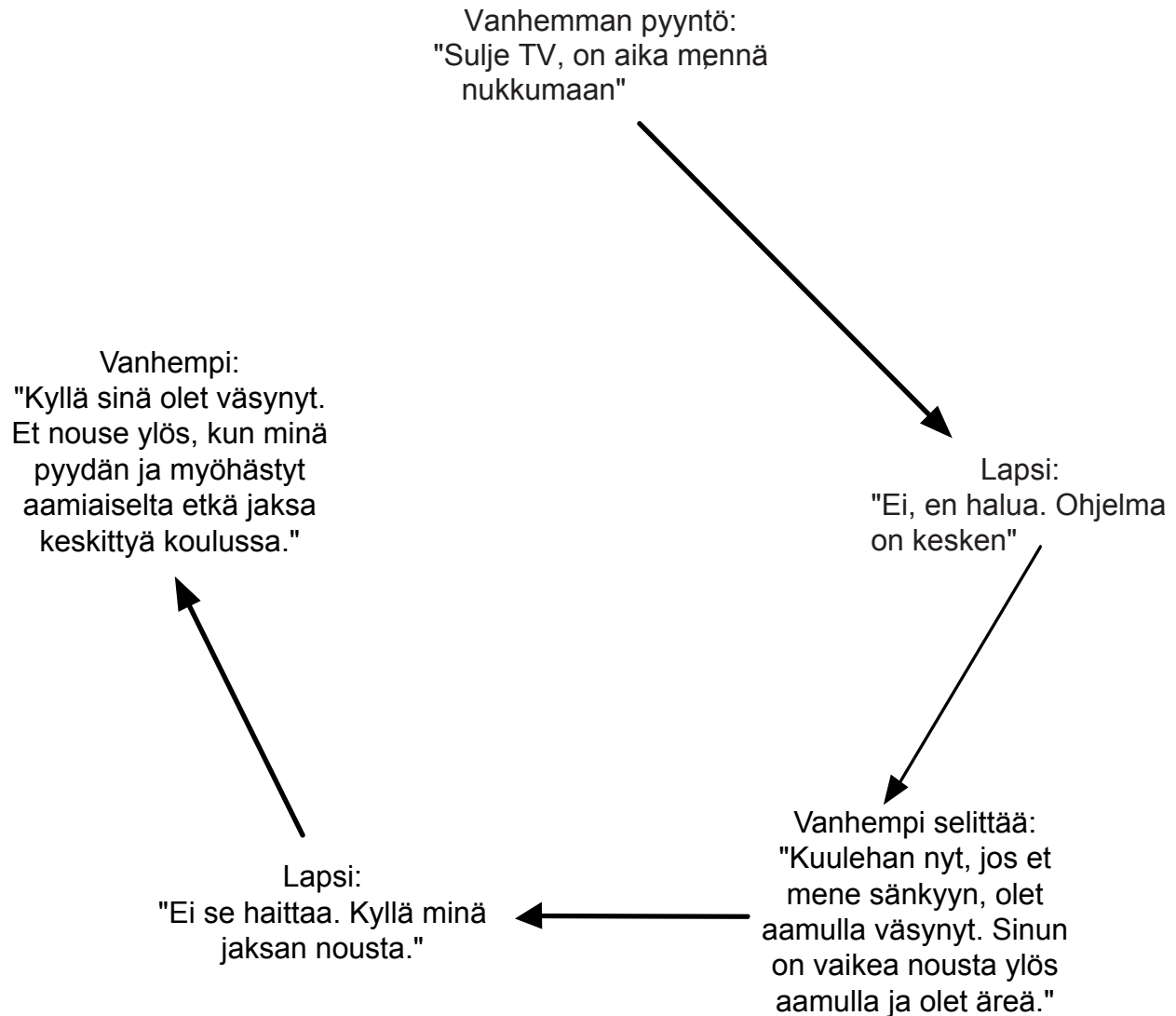
Skenaario #2

Välttämisansa: Ketä vahvistetaan ja mistä käytöksestä?



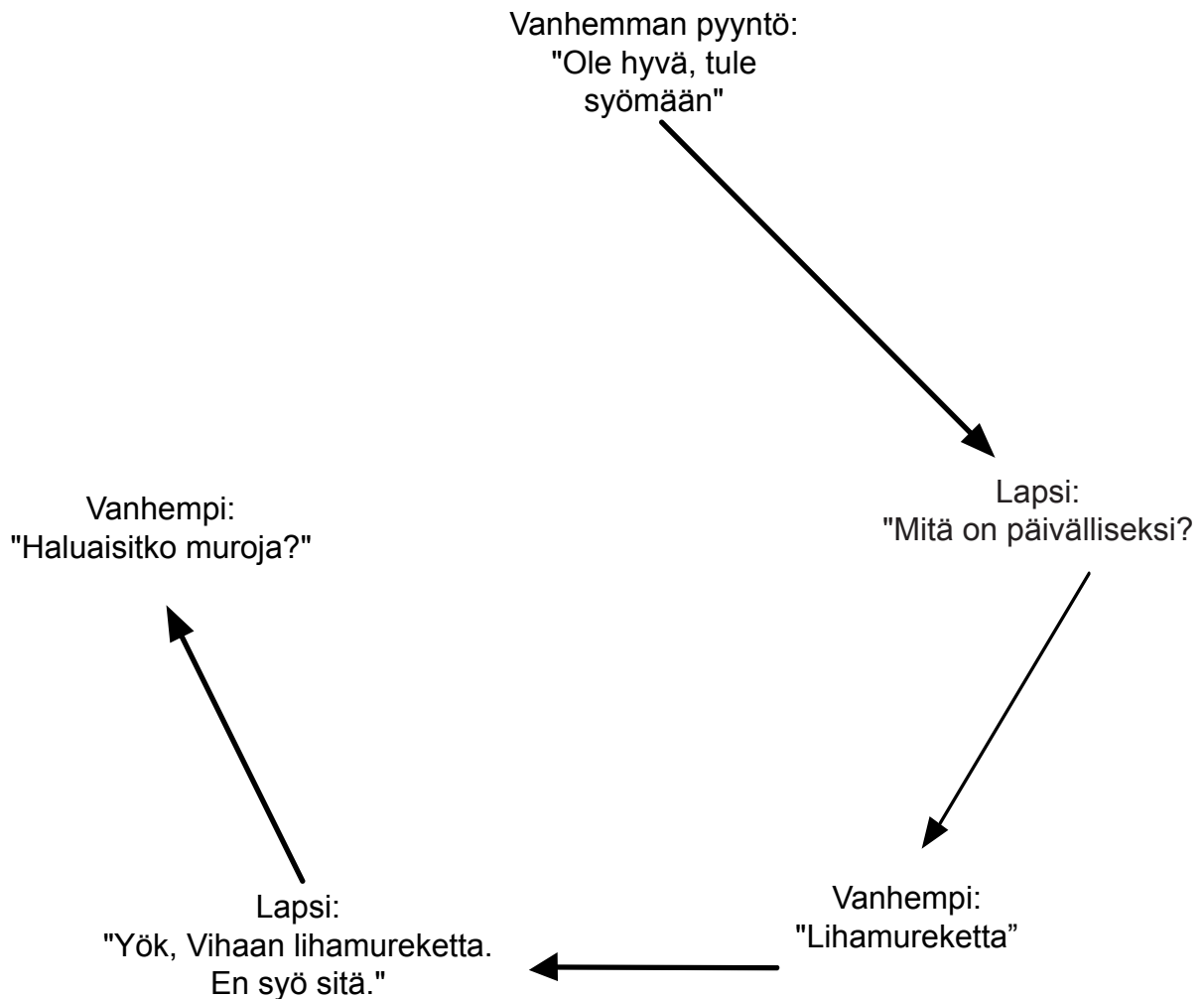
Skenaario #3

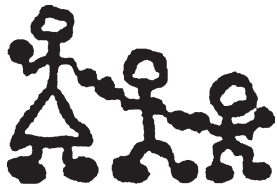
Perusteluansa: Ketä vahvistetaan ja mistä käytöksestä?



Skenaario #4

Periksiantamisen ansa: Ketä vahvistetaan ja mistä käytöksestä?





THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM FOUR POSITIVE DISCIPLINE— HANDLING MISBEHAVIOR

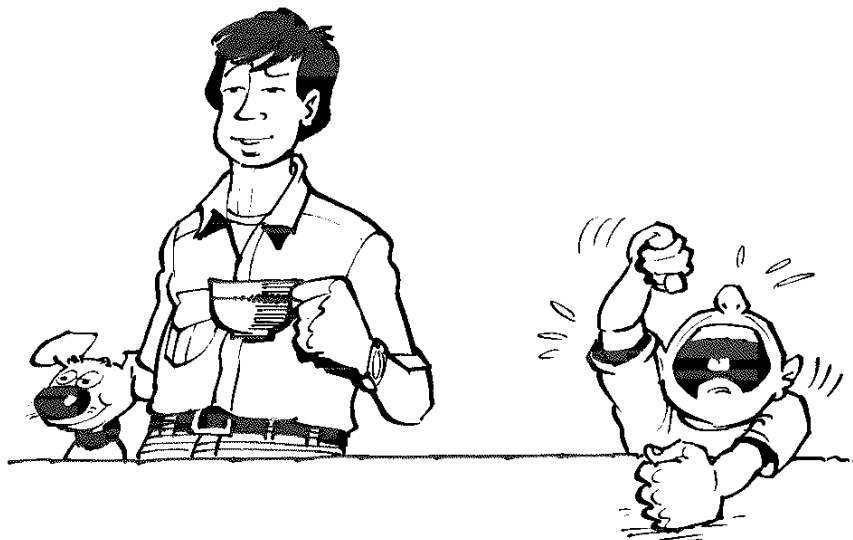
Part 2: Ignoring Children's Inappropriate Responses

19 vignettes, 31 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
***ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Sopimattoman käytöksen huomiotta jättäminen

Huonon käytöksen huomiotta jättäminen

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **KIRJOITA** käytöslistaan esimerkkejä käytöksestä, jota haluan nähdä enemmän ja käytöksestä, jota haluan nähdä vähemmän.
- **VALITSE** listaltasi yksi negatiivinen käytös, jota haluat nähdä vähemmän (esim. mankuminen tai kiroilu) ja harjoittele huomiotta jättämistä viikon ajan joka kerta kun sitä esiintyy.
- **NEGATIIVISTA KÄYTÖSTÄ** kohtaan valitse sen **positiivinen vastakohta**. Esim. kiljumisen vastakohta – kohtelias puhe, lelujen sieppaaminen toisilta – jakaminen. Kehu viikon ajan järjestelmällisesti aina kun tätä positiivista käytöstä esiintyy.
- **KIRJOITA TAULUKKOON** “Kehu ja jätä huomiotta” muistiin käytös, jonka jätit huomiotta ja käytös jota kehuit sekä lapsen reaktiot.
- **LUE JA TÄYDENNÄ** monisteet itsehillinnästä, sisäisestä puheesta ja myönteisistä lauseista.
- **KIRJOITA SISÄISTÄ PUHETTA ONGELMATILANTEISSA-**lomakkeeseen ikäviä ajatuksia, joita sinulla ongelmatilanteissa on. Kirjoita muistiin vaihtoehtoiset rauhoittavat ajatukset. Tuo lomake seuraavaan tapaamiseen.



Lue:

- Lue kappale 11, *Ikävien ajatusten hallitseminen* ja Kappale 6, *Aikalisä Ihmeelliset vuodet kirjasta*.

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!



Aivoriihi/Porina–Keinoja pysyä rauhallisena



Kun jätät huonon käytöksen huomiotta, niin aluksi käytös huononee ennen kuin se alkaa parantua. On tärkeää valmistautua tähän kielteiseen vaiheeseen. Jos annat periksi vastustukselle, tämä käytös vahvistuu ja lapsesi oppii, että äänekkäästi protestoimalla hän saa tahtonsa perille.



On tärkeää pysyä rauhallisena samalla kun jättää huomiotta. Yritä etukäteen miettiä keinoja pysyä rauhallisena jättäessäsi huonon käytöksen huomiotta.

Keinoja pysyä rauhallisena, kun jättää huomiotta

syvään hengittäminen

rentoutumistekniikat

myönteiset ajatukset

paikalta poistuminen

musiikin kuuntelu

Muista, kaikki pienet lapset väittelevät ja protestoivat saadakseen, mitä haluavat. Se ei ole henkilökohtaista, vaan pyrkimystä olla itsenäinen ja testata sääntöjä.

Tavoite: Lupaan sanoa itselleni seuraavaa, kun lapseni protestoi _____

Aivoriihi/Porina–Huomiotta jätettävä käytös

Käytös kuten nyripistely, murjotus, kiljuminen, kiroilu ja vastaan väittäminen ovat hyviä ehdokkaita huomiotta jättämiselle. Tällainen käytös on ärsyttävää, mutta se ei oikeasti vahingoita ketään ja käytös häviää, jos se järjestelmällisesti jätetään huomiotta. Tekniikkaa ei tulisi käyttää käytökseen, joka voi johtaa fyysiseen vahingoittumiseen, omaisuuden vahingoittumiseen tai sietämättömään häiriöön meneillään olevassa toiminnassa.



Vanhemmilla on usein vaikeuksia kontrolloida kiukkuaan pyrkiessään hallitsemaan huonoa käytöstä ja heidän on vaikea olla arvostelematta lasta. Omien tunnereaktioiden vuoksi voi olla vaikea jättää lapsen vänkääminen huomiotta tai kehua tottelevaisuutta, kun se lopulta ilmaantuu. Huomiotta jättäminen on kuitenkin yksi tehokkaimmista keinoista, joita voit käyttää.

Lapsen käytös, jonka jätän huomiotta

esim. valittaminen, raivokohtaukset

Tavoite: Sitoudun olemaan huomioimatta _____
käytöksen aina kun sitä esiintyy. Kehun _____
käytöstä, myönteistä vastakohtaa käytökselle, jonka jätän huomiotta.

Valikoiva huomiotta jättäminen

Joskus lapset käyttäytyvät sekä hyvin että huonosti saman toimen aikana. Esimerkiksi lapsi saattaa seurata ohjeita (positiivinen käytös) samalla valittaen ja pyöritellen silmiään (negatiivinen käytös). Valikoiva huomiotta jättäminen on tekniikka, jossa vanhempi kehuu ja palkitsee hyvää puolta käyttäytymisestä jättäen huomiotta negatiivisen puolen. Esimerkiksi vanhempi voi kehua lasta ohjeiden seuraamisesta ja jättää huomiotta lapsen valittamisen ja kielteisen asenteen. Tällä tapaa lapsi oppii, että saa positiivista huomiota jostain käytöksestä mutta ei toisesta (esim. vastaan väittämisestä).

Aivoriihi/Porina



Mieti joitakin tilanteita, joissa tällainen valikoiva huomiotta jättäminen olisi tehokasta.



Milloin valikoiva huomiotta jättäminen olisi tehokasta?

*esim. kun lapsi noudattaa ohjeita, mutta hänellä on samalla on "asenneongelma",
kehun hänen tottelevaisuuttaan ja jätän "asenteen" huomiotta.*

Tavoite: Sitoudun kehumaan _____

käytöstä jätän huomiotta _____

käytöksen.

Lomake

Itsehillinnän oppiminen

Monet perheenjäsenet huomaavat, että stressaavissa tilanteissa he eivät pysty säilyttämään itsehillintäänsä. Jotkut kokevat olevansa jatkuvasti vihaisia, ahdistuneita tai masentuneita ja vähäininkin tapahtuma saa heidät helposti pois toltaan.

Kuitenkin, jos vanhemmat päästävät itsensä niin uuvuksiin, että ylireagoivat, seuraukset voivat olla ikäviä. He saattavat sanoa tai tehdä jotakin, mitä katuva. Rauhoituttuaan he tuntevat syyllisyyttä ja välttävät kontaktia lapseen, jotta sama tilanne ei toistuisi. Lapsesta on pelottavaa ja ahdistavaa nähdä aikuisen menettävän malttinsa. Lapsi myös oppii matkimaan aggressiivista käytöstä muissa tilanteissa. Tällainen ylireagoinnin ja välttelyn kierre tekee johdonmukaisen toiminnan lapsen kanssa vaikeaksi. Parasta on saavuttaa keskitie — että ei ole liian uupunut reagoidakseen tai niin kiukkuinen, että ylireagoi.

Kuohuttavia ajatuksia

“Lapsi on hirviö. Tämä alkaa olla naurettavaa. Hän ei ikinä muutu.”

“Olen kyllästynyt olemaan hänen piikansa. Asioiden on muututtava tai!”

“Hän on ihan kuin isänsä.”

“En kestä, kun hän on noin vihainen.”

Rauhoittavia ajatuksia

“Lapsi testaa, voiko pitää oman päänsä. Minun tehtäväni on pysyä rauhallisena ja opettaa hänelle parempi tapa.”

“Minun pitää puhua Mikolle, siitä että hänen vaatteensa lojuvat lattialla. Jos puhumme rauhallisesti, löydämme ratkaisun.”

“Selviän tästä. Homma on hanskassa. Hän on vaan oppinut vahvoja keinoja saada kontrolli. Opetan hänelle sopivampia tapoja käyttäytyä.”

Ajatusten hallitseminen

Tutkijat ovat osoittaneet, että se, miten ajattelemme vaikuttaa käyttäytymiseemme. Esim. jos näet lapsen vihamielisenä (“Hän käyttäytyy huonosti, koska vihaa minua – hän haluaa järkyttää minua.”), todennäköisesti tulet hyvin vihaiseksi. Toisaalta, jos ajatuksesi korostavat kykyäsi selviytyä (“Minun pitää auttaa tätä lasta hillitsemään itseään”), se auttaa sinua löytämään järkeviä ja tehokkaita vastareaktioita. Yksi ensimmäisistä askelista, jolla voit parantaa tapaasi suhtautua lapseesi, on korvata kuohuttavat ajatukset ja kielteinen sisäinen puhe rauhoittavilla ajatuksilla.

Lomake

Yhteenveto

1. Tunnista negatiiviset ajatukseti heti niiden ilmaantuessa. Kiinnitä huomiota siihen, miltä kehoosi tuntuu (esim. jännitys, hermostuneisuus, suuttumus, päänsärky).
2. Päättele, mikä tapahtuma saa sinut turhautuneeksi.
3. Valitse tehokkain keino hillitä itsesi ja käytä sitä.

Ei-rakentavia ajatuksia

“Tuomas ei koskaan auta. Minä vaan teen töitä, töitä, töitä. Minä laitan ruuan, hoidan kodin, lapset, kaiken. Siunatkoon, että haluaisin sysätä kaiken hänelle!”

“Kymmenen tunnin työpäivän jälkeen olen väsynyt ja turhautunut. Kun tulen kotiin, niin täällä on pelkkää tappelua. Lapset häiritsevät ja huutavat ja Mirjami arvostelee minua. Tämä on kaatopaikka. Mitä hän tekee koko päivän? Haluaisin huutaa tai kävellä ulos.”

Rakentavia ajatuksia

“Minun on paras rauhoittua ennen kuin teen jotain, mitä kadun myöhemmin. Minä tarvitsisin apua. Ehkäpä jos pyytäisin Tuomakselta kauniisti, hän voisi auttaa minua. Niin on parasta toimia. Sitten voisin ehkä mennä rentouttavaan kylpyyn.

“Ota rauhallisesti nyt. Hengitä syvään. Tarvitsen muutaman minuutin aikaa rentoutumiseen ja lehden lukemiseen. Jospa kysyisin kauniisti Mirjamilta, voisiko hän leikkiä lasten kanssa sen aikaa kun luen. Sitten voisin vuorostani leikkiä lasten kanssa, jotta hän voisi hengähtää. Hän tarvitsee lepotauon myös. Se on kaikkein hyödyllisintä. Huomaan jo alkavani rentoutua.”

“Pystyn hoitamaan tämän. Kontrollini pitää. Hän vain testaa rajoja. Minun hommani on pysyä rauhallisena ja auttaa häntä oppimaan parempia tapoja.”

Lomake

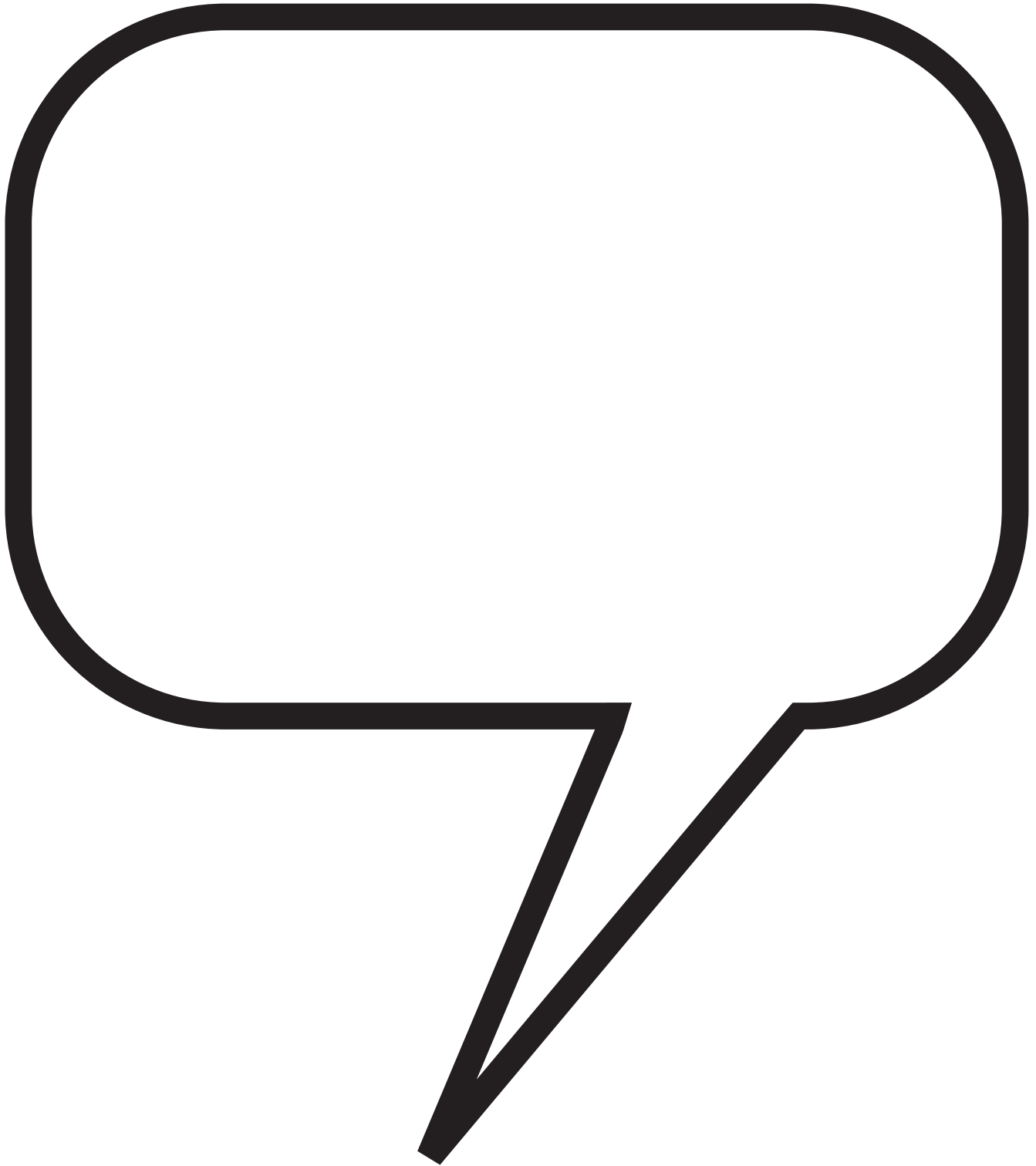
Sisäinen puhe ongelmatilanteissa

Tunnista ongelmatilanteet ja ikävät ajatukset. Kirjoita muistiin joitain vaihtoehtoisia rauhoittavia ajatuksia, joiden avulla voit määritellä tilanteen uudelleen. Seuraavalla kerralla, kun huomaat käyttäväsi kielteistä sisäistä puhetta, anna itsellesi aikaa ajatella myönteisesti ja harkitse vaihtoehtoisia tapoja kohdata tilanne.

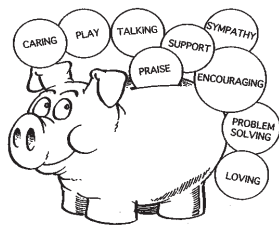
Ongelmatilanne: _____

Ikäviä ajatuksia

Rauhoittavia ajatuksia



***Kirjoita omat POSITIIVISET SELVIITYMISTAVAT ja
HARJOITTELE niitä viikon aikana.***



Moniste KÄYTÖSLISTA

Kehu "Positiivista vastakohtaa"

**Käytös, jota haluan nähdä vähemmän:
(esim, kiljuminen)**

**Positiivinen vastakohta, käytös, jota haluan nähdä enemmän:
(esim. kohtelias äänensävy)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Lomake
MUISTIINPANOLISTA: JÄTÄ HUOMIOTTA JA KEHU



Huomiotta jätettävä käytös

Lapsen reaktio

esim. huutaminen

Maanantai _____

Tiistai _____

Keskiviikko _____

Torstai _____

Perjantai _____

Lauantai _____

Sunnuntai _____

Kehuttava käytös

Lapsen reaktio

esim. kauniisti puhuminen

Maanantai _____

Tiistai _____

Keskiviikko _____

Torstai _____

Perjantai _____

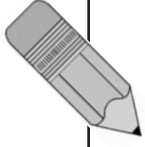
Lauantai _____

Sunnuntai _____



"Vähennä komennot vain kaikkein välttämättöimpiin."

Kotitehtävät



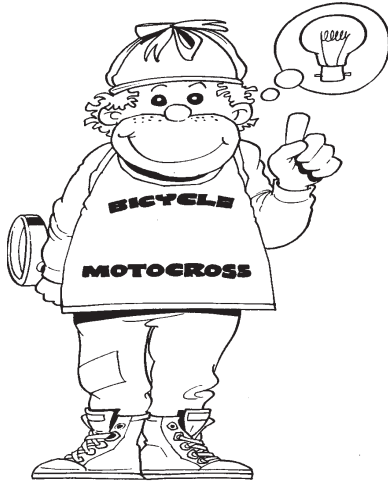
MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNOT

Päiväys Aika	Annetut komento	Lapsen reaktio	Vanhemman
Esimerkki	17-17.30 Korjaa lelut pois!	Lapsi korjaa lelut pois.	Kiitos, kun korjasit lelut pois.
1. päivä			
2. päivä			
	Esimerkki kun/sitten-komennosta		

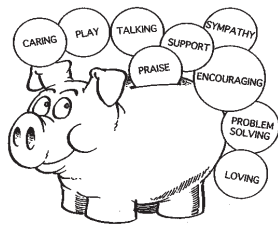
1. Kuinka monta leikkihetkeä teillä oli tällä viikolla? _____

2. Minkä positiivisen käyttäytymisen kanssa työskentelet nyt kehumisen avulla? _____

Jääkaappimuistilaput HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN



- Jätettäessä huomiotta vältä katsekontaktia ja keskustelua.
- Siirry pois lapsesi luota, mutta pysy samassa huoneessa, jos mahdollista.
- Jätä huomiotta hienovaraisesti.
- Valmistaudu siihen, että lapsesi testaa sinua.
- Ole johdonmukainen.
- Palauta huomiosi lapseesi heti, kun huono käytös loppuu.
- Yhdistä huomiotta jättäminen ja harhautus.
- Valitse lapsesi tietyt käyttäytymiset huomiotta jättämisen kohteeksi ja varmista, että nämä ovat sellaisia, jotka voit jättää huomiotta.
- Rajoita niiden käyttäytymisten määrää, jotka jätät systemaattisesti huomiotta.
- Anna huomiota lapsesi hyvälle käytökselle.
- Yritä pysyä rauhallisena, kun jätät huomiotta.



Moniste KÄYTÖSLISTA

Kehu "Positiivista vastakohtaa"

**Käytös, jota haluan nähdä vähemmän:
(esim., kiljuminen)**

**Positiivinen vastakohta, käytös, jota haluan nähdä enemmän:
(esim. kohtelias äänensävy)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

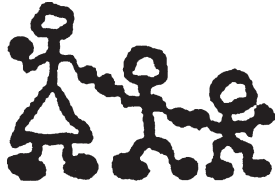
8.

9.

9.

10.

10.



THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM FOUR POSITIVE DISCIPLINE— HANDLING MISBEHAVIOR

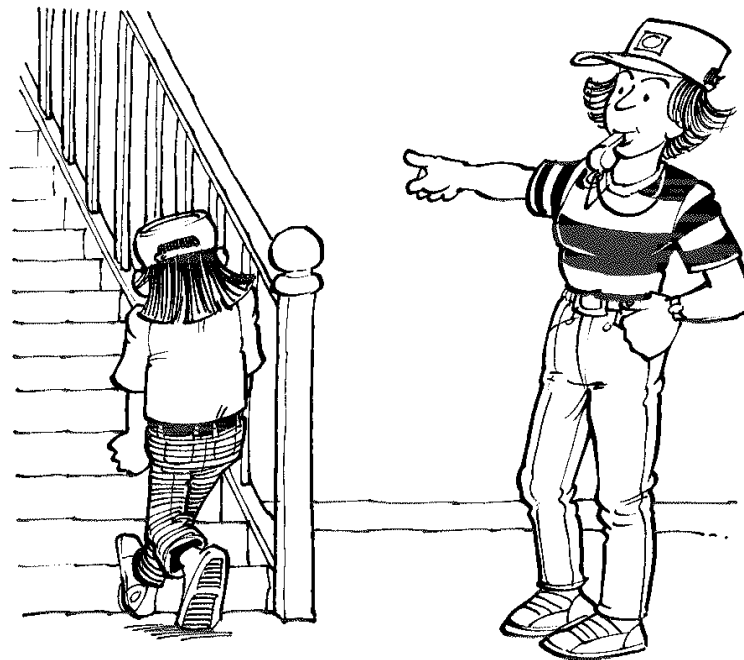
Part 3: Time Out to Calm Down

29 vignettes, 50 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
***ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Aikaisä rauhoittumiseen

AIKALISÄ RAUHOITTUMISEEN

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **VALITSE TIETTY HUONO KÄYTÖS AIKALISÄ**-työskentelyyn; esim. tappeleminen tai lyöminen. Kirjoita tulokset Aikalisä-taulukkaan.
- Valitse myönteinen käytös (aikalisäkäytöksen vastakohta), jolle järjestelmällisesti annat huomiota kehuun, vahvistamiseen ja kommenttien avulla.
- Kuvaille tilanne, jossa lapsi edelleen käyttäytyy huonosti ja yritä pohtia, miksi näin tapahtuu. Tuo tämä seuraavaan tapaamiseen.
- Lue monisteet välittämissäpäivistä, kontrollin menettämisestä ja uusista ongelmista.
- Harjoittele myönteistä sisäistä puhetta ja voimaannuttavia ajatuksia.



Lue:

- Kappale 12 *Aikalisä stressistä ja vihantunteista* ja kappale 7 *Luonnolliset ja johdonmukaiset seuraamukset Ihmeelliset vuodet* -kirjasta.

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

AIKALISÄ

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **KEHU** lastasi komentojesi noudattamisesta (tai luo tottelevaisuuden vahvistamisohjelma)
- **HARJOITTELE** voimaannuttavaa ja myönteistä sisäistä puhetta.
- Kirjoita aikalisätaulukoon esimerkkejä tilanteista, joissa käytit aikalisää.
- **KÄY LÄPI** listaa käytöksistä, joita haluaisit vähemmän (esim. mariseminen) ja **HARJOITTELE HUOMIOTTA JÄTTÄMISTÄ** joka kerta kun sitä esiintyy viikon aikana. **HARJOITTELE KEHUMISTA** aina kun ”päinvastainen positiivinen” käytös esiintyy.
- **SOITA KAVERISOITTO**, keskustelkaa rauhoittumiskeinoistanne.



Lue:

- Monisteet ja kappale 7 *Luonnolliset ja johdonmukaiset seuraamukset Ihmeelliset vuodet* -kirjasta.

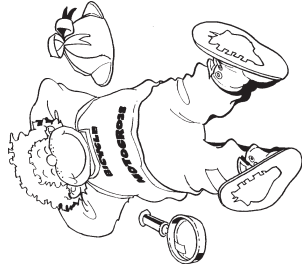
Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

Jääkaappimuistilappu
Näyttöön perustuva aikalisä
aggressiiviseen ja erittäin
vastustavaan käytökseen



- Opeta lapsille, kuinka mennään aikalisälle rauhoittumaan ja harjoitelkaa sitä silloin, kun lapset eivät käyttäydy huonosti.
- Valmistaudu siihen, että sinua testataan.
- Tarkkaile ja hallitse omia kiukuntunteitasi ja pidä käytöksesi kunnioittavana.
- Anna 3-5 minuutin aikalisia, jotka päättyvät kahden minuutin rauhoittumiseen.
- Valitse tarkoin, millainen käytös johtaa aikalisään ja käytä sitä johdonmukaisesti ja säästävaisesti.
- Älä uhkaile aikalisällä, jos et ole valmis toteuttamaan sitä.
- Jätä huomiotta lapsen protestointi, mutta valvo heidän turvallisuuttaan aikalisän aikana.
- Käytä aikalisää aggressiiviseen käyttäytymiseen riippumatta siitä, missä olette.
- Tue kumppaniasi aikalisän toteuttamisessa.
- Älä luota yksistään aikalisään - yhdistä siihen muita käyttäytymistä ohjaavia menetelmiä, kuten huomiotta jättäminen, harhautus ja uudelleenohjaus, loogiset seuraamukset ja ongelmanratkaisu.
- Valmistaudu toistuviin oppimisyhteyksiin.
- Tee varasuunnitelma vanhemmille lapsille etuoikeuksien menettämiseksi, jos he kieltäytyvät menemästä aikalisälle.
- Kartuta lapsesi pankkitiliä lapsijohtoisella leikillä, valmentamisella, kehuilla, rakkaudella ja tuella.
- Mallinna henkilökohtaisen aikalisän käyttämistä rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja akkujen lataamiseen.

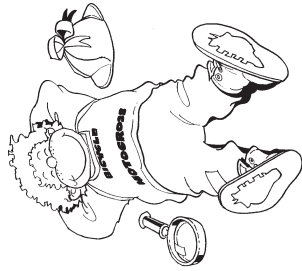
Jääkaappimuiistilaput STRESSI JA SUUTTUMUS



Relax

- Tarkkaile kehosi jännitystä, hengitä ja rentoudu tai tee harjoituksia.
- Huomioi negatiivinen sisäinen puhe ja korvaa se rauhoittavalla sisäisellä rohkaisulla.
- Kysy itseltäsi, onko se, mikä saa sinut jännittyneeksi, todella niin tärkeää? Onko sillä merkitystä viikon kuluttua? Vuoden? Sitten, kun olet 70-vuotias?
- Visualisoi ihania menneisyyden tapahtumia tai haaveile tulevaisuudesta.
- Konfliktin sattuessa hengitä syvään, rauhoitu, ryhdy leikkisäksi tai poistu paikalta muutamaksi minuutiksi.
- Pidä tauko (mene kävelyllä, kylpyyn, lue lehtiä).

Jääkaappimuiistilaput STRESSI JA SUUTTUMUS



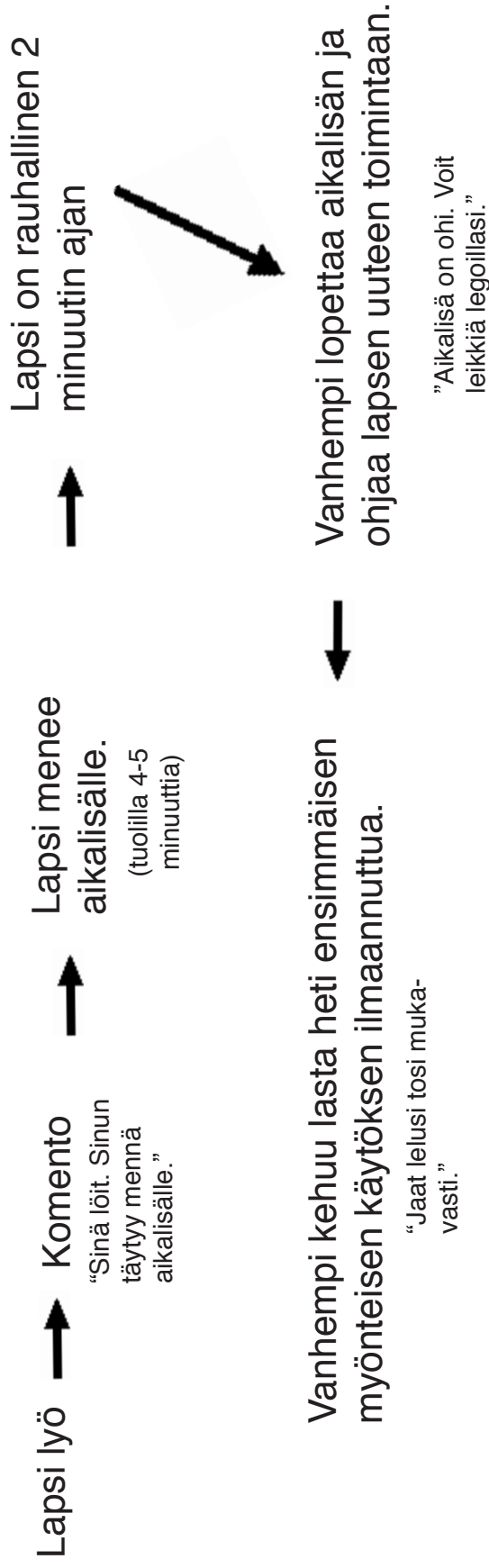
Relax

- Tarkkaile kehosi jännitystä, hengitä ja rentoudu tai tee harjoituksia.
- Huomioi negatiivinen sisäinen puhe ja korvaa se rauhoittavalla sisäisellä rohkaisulla.
- Kysy itseltäsi, onko se, mikä saa sinut jännittyneeksi, todella niin tärkeää? Onko sillä merkitystä viikon kuluttua? Vuoden? Sitten, kun olet 70-vuotias?
- Visualisoi ihania menneisyyden tapahtumia tai haaveile tulevaisuudesta.
- Konfliktin sattuessa hengitä syvään, rauhoitu, ryhdy leikkisäksi tai poistu paikalta muutamaksi minuutiksi.
- Pidä tauko (mene kävelyllä, kylpyyn, lue lehtiä).

Aikalisä aggressioon

3-6 -vuotiaat lapset

Asetelma 1: Lapsi menee aikalisälle
Huonon käytöksen hallitseminen osa 3: Videot 9 -12





Lapsen säätelyongelmiin vastaaminen ja itsesäätelyn opettaminen

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Lapseni on poissa tolaltaan, vihainen, uhmakas ja hänen itsesäätelynsä ei toimi.

Vanhemman sisäinen puhe

“Lapseni on poissa tolaltaan, koska... ja tarvitsee apua itsesäätelyssä ja ongelmanratkaisussa.”

“Pysyn rauhallisena. Se auttaa myös lastani pysymään rauhallisena.”

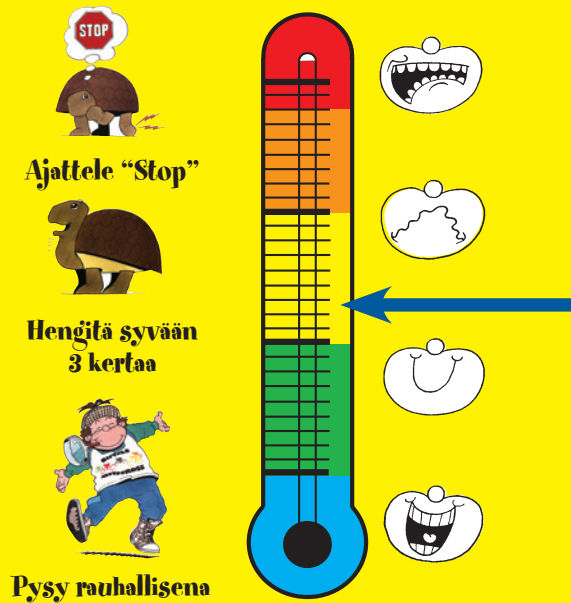
“Voin jättää tämä käytöksen huomiotta niin kauan, kun hän ei satuta ketään tai riko mitään.”

“Voin olla kannustava antamatta liikaa huomiota häiritsevälle käytökselle.”

“Jos lapseni reagoi valmennukseeni ja on yhteistyöhaluinen, sitten on sopiva hetki valmentaa. Jos valmennus saa hänet vihaisemmaksi, on parempi antaa hänelle omaa tilaa ja yksityisyyttä, jotta hän voi rauhoittua.”

Vanhemman reaktio

- Mallinna syvään hengittämistä, kärsivällisyyttä ja ole myötätuntoinen lasta kohtaan.
- Auta lasta käyttämään rauhoittumisen lämpömittaria ja hengittämään syvään.
- Ohjaa lapsi toiseen toimintaan.
- Jätä huomiotta lapsen haastava käytös niin kauan, kun se ei ole vaarallista.
- Nimeä lapsen tunteita ja selviytymisstrategia: “Näytät vihaiselta, mutta yrität kovasti pysyä rauhallisena käyttämällä hengitystä ja onnellisen paikan ajattelemista apunasi.”
- Pysy lähettyvillä ja ole kannustava.
- Anna huomiota ja valmenna käytöstä, joka edistää lapsesi selviytymistä ja tunteiden säätelyä.



Hidasta

Kun lapsi on vihainen ja säätely ei toimi, vanhemmat saattavat tuntea vihan ja kontrollin menetyksen tunteita ja saattavat reagoida tilanteessa huutamalla, kritisoidulla tai lyömällä. Tällaisissa tilanteissa Aikalisä voi tarjota ajan ja tilan niin vanhemmalle kuin lapsellekin itsesäätelyn palauttamiseen. Tässä vinkkejä vanhemmalle oman itsesäätelyn tukemiseksi:

- Pysähdy ja haasta negatiiviset ajatukset ja käytä positiivista sisäistä puhetta, kuten: " Kaikki lapset käyttäytyvät huonosti ajoittain. Lapseni testaa itsenäistymisensä rajoja oppimalla, että kotimme säännöt ovat ennustettavia ja turvallisia. Se on normaalia tämän ikäisille lapsille, eikä ole mikään maailmanloppu. "
- Hengitä pari kertaa syvään ja toista mielessäsi rauhoittavia sanoja: "rentoudu ", "kärsivällisyyttä", "ota rauhallisesti "
- Palauta mieleesi rentouttavia mielikuvia tai hauskoja hetkiä lapsesi kanssa.
- Ota hengähdystauko huuhtelemalla kasvosi, juomalla kupillinen teetä, laittamalla musiikkia soimaan tai rapsuttamalla koira. Varmista, että lapsesi on turvassa ja valvonnan alla.
- Keskity selviytymisajatuksiin: "Autan lastani parhaiten kontrolloimalla itseäni."
- Anna itsellesi anteeksi ja järjestä omaa henkilökohtaista aikaa rentoutumiselle.
- Pyydä tukea joltakulta.
- Palauta yhteys lapseesi heti, kun olette molemmat rauhallisia. Aivan kuten lapsesi, myös sinä voit saada itsesi "vihreään", rauhalliseen

Aivan kuten lapsesi, myös sinä voit saada itsesi "vihreään", rauhalliseen olotilaan ja yrittää uudelleen



©The
**Incredible
Years®** 

Lapseni säätelyn ongelmat jatkuvat ja hän muuttuu aggressiiviseksi

Vanhemman sisäinen puhe

“Lapseni ei hallitse itseään, eikä pysty säätämään toimintaansa riittävästi, jotta hyötyisi rauhoittumiskehotuksista tai keskustellakseen ongelman ratkaisusta.”

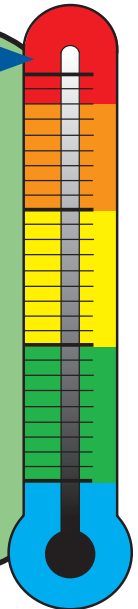
“Minun täytyy antaa lapselleni aikaa ja tilaa rauhoittua, ettei hän vahingoita ketään.”

“Olen opettanut lapselleni, miten aikalisällä tai ‘pikku kilpikonnalla’ rauhoitutaan, joten voin hyödyntää sitä nyt.”

“Aikalisä on turvallinen ja kunnioittava tapa lapselleni oppia harkintaa ja itsesäätelyä.”

Vanhemman reaktio

- Sanon: “Lyöminen ei ole sallittua, sinun täytyy mennä aikalisälle rauhoittumaan.” (aikalisä-alueella on rauhoittumisen lämpömittari muistuttamassa lasta siitä, mitä tehdä aikalisällä, jotta hän pystyy rauhoittumaan.)
- Odotan kärsivällisesti lähistöllä antaen hänen palauttaa säätelykykynsä ja varmistan, etteivät muut kiinnitä häiritsevään käytökseen huomiota.
- Annan lapselle omaa rauhaa enkä puhu hänen kanssaan, kun hän on rauhoittumassa.
- Kun lapsi on rauhallinen (3-5 min), kehun häntä rauhoittumisesta.
- Autan lastani palaamaan toiminnan tai rutiinien pariin.



Lapseni on nyt rauhallinen

Vanhemman sisäinen puhe

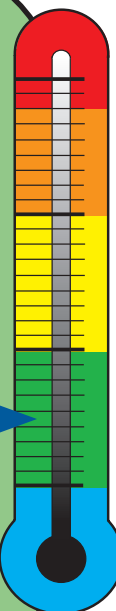
“Nyt voin taas palauttaa yhteyden lapseeni ja auttaa häntä oppimaan vaihtoehtoisen tavan ratkaista ongelmansa.”

“Hän oppii saavansa enemmän huomiota positiivisella kuin sopimattomalla käytöksellä.”

“Voin auttaa häntä oppimaan, miten ilmaista turhautumista ja suuttumusta sopivammilla tavoilla.”

Vanhemman reaktio

- Kehun lastani rauhoittumisesta.
- Käänän lapseni huomion uuteen oppimismahdollisuuteen.
- En pakota lastani pyytämään anteeksi, sillä epäaito anteeksipyyntö ei opeta empatiaa.
- Sitoutan hänet johonkin muuhun, jotta meillä on positiivista yhteistä aikaa ja hän tuntee olevansa rakastettu.
- Aloitan sosiaalisten taitojen valmennuksen, kun hän leikkii.
- Yritän myös huomata, milloin hän on rauhallinen, kärsivällinen, onnellinen tai ystävällinen.
- Käytän tunnevalmennusta auttaakseni lasta ymmärtämään, että hän saa huomioni säätelämällä tunteitaan.
- Jos hänen säätelypulmansa alkaa uudelleen, sanoitan hänen epämukavat tunteensa, autan häntä ilmaisemaan ne suullisesti ja kannustan häntä muistamaan selviytymisstrategiat.
- Kun lapseni on rauhallinen, käytän nukkeja, pelejä ja tarinoita auttaakseni häntä oppimaan vaihtoehtoisia ratkaisuja lapsuusajan yleisiin pulmatilanteisiin.



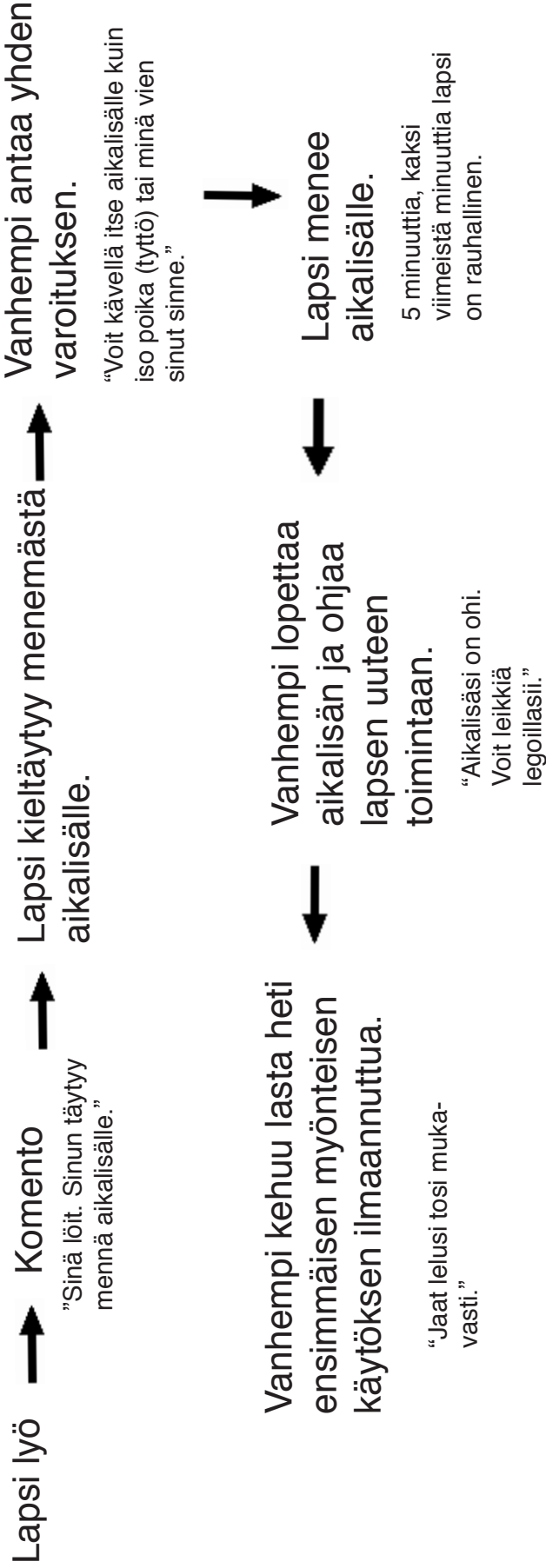
Lopuksi

Lapseni oppii, että Aikalisä tuntuu turvalliselta ja turvatulta paikalta rauhoittua; se ei ole rankaiseva, ankara tai eristävä, vaan lapseni ymmärtää, että rauhoituttuaan hän voi liittyä taas perheen tai kavereiden touhuihin ilman syytöksiä ja hän saa uuden mahdollisuuden kokeilla jotain muuta ratkaisua pulmaansa. Lapsi tuntee olevansa rakastettu käytettäessä tätä strategiaa ja on joskus nähnyt myös opettajien tai vanhempiensa käyttävän samaa strategiaa, kun he itse ovat olleet vihaisia. Lapseni saa minulta yhdessä ollessamme paljon enemmän huomiota positiivisella kuin negatiivisella käytöksellä. Lapseni tuntee itsensä rakastetuksi ja olonsa turvallisiksi Aikalisällä, koska hän saa mahdollisuuden rauhoittaa itsensä ja yrittää sitten taas uudelleen rakastavassa ympäristössä. Aikalisä tarjoaa minulle mahdollisuuden hengittää syvään ja rauhoittua, jotta pystyn vastaamaan lapseni tarpeisiin rauhallisesti, lujasti, johdonmukaisesti, hoivaten ja hoitaen.

Pieni lapsi vastustaa aikuisää

3–6-vuotiaat lapset

Asetelma 2: Lapsi vastustaa aikuisälle menemistä.



“Mene aikalisälle.”

*Turvallinen, ei huomiota
kenneltäkään yksi minuutti
per ikävuosi viiteen
minuuttia asti*

Lapsi keskeyttää aikalisän
ennen kuin se on päättynyt.

Vanhempi antaa yhden varoituksen.

“Jos et pysy aikalisätuolla
(paikassa), sinun on men-
tävä aikalisähuoneeseen.”

Lapsi pysyy aikalisäpaikassa.
4–5 minuuttia, viimeiset 2 min-
uuttia lapsi on rauhallinen.

Vanhempi lopettaa aikalisän ja
ohjaa lapsen uuteen
toimintaan.
“Aikalisäsi on päättynyt”

Vanhempi keneu lasta heti ensim-
mäisen myönteisen käytöksen
ilmaannuttua.
“Jaat lelusi tosi mukavasti.”

Lapsi poistuu kesken aikalisän.

Vanhempi vie lapsen
aikalisähuoneeseen.
“Et pysynyt aikalisätuolissa, sinun on
mentävä aikalisähuoneeseen.”

Lapsi pysyy
aikalisähuoneessa.
5 minuuttia, viimeiset
2 minuuttia lapsi on
rauhallinen.

Vanhempi lopettaa
aikalisän ja ohjaa
lapsen uuteen
toimintaan.
“Aikalisäsi on
päättynyt.”

Vanhempi kehuu lasta heti
ensimmäisen myönteisen
käytöksen ilmaannuttua.
“Jaat lelusi tosi
mukavasti.”

Pieni lapsi kieltäytyy pysymästä aikalisällä

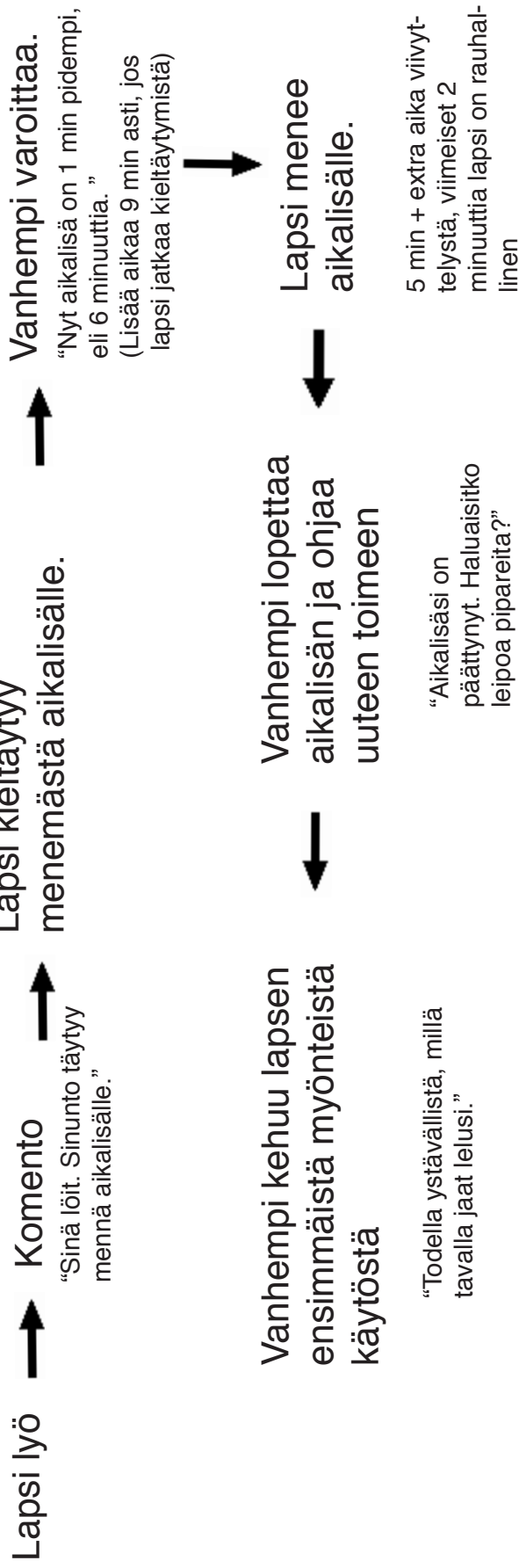
Asetelma 3

Huonon käytöksen hallitseminen Osa 3: Videot 17 - 18

Kouluikäinen lapsi vastustaa aikalisälle menoa

6-10 -vuotiaat lapset

Asetelma #2B: Lapsi alun perin vastustaa aikalisälle menemistä. Huonon käytöksen käsittely Osa 3: Video



Kouluikäinen lapsi vastustaa aikuiselle menoa

6-10 -vuotiaat lapset

Asetelma #2C: Lapsi jatkaa aikuisästä kieltäytymistä.
Huonon käytöksen käsittely Osa 3: Video 21

Lapsi lyö



Komento



Lapsi kieltäytyy
menemästä aikuiselle.



Vanhempi varoittaa.

"Nyt aikuisä on 1 min pidempi, eli 6 min." (Lisää aika 9 min asti, jos lapsi jatkaa kieltäytymistä ja anna varoitus.)



Vanhempi selittää seuraamukset.

"Nyt A.L on 10 min. Jos et nyt mene aikuiselle, et katso illalla TV:tä."



Vanhempi kehuu lapsen
ensimmäistä
myönteistä käytöstä

"Todella ystävällinen tapa jakaa lelujasi."



Vanhempi
lopettaa AL:n ja
huomioi lapsen

"Aikuisäsi on päättänyt. Tule katsomaan, mitä olen tehnyt jälkiruuksi."



Lapsi menee AL:lle

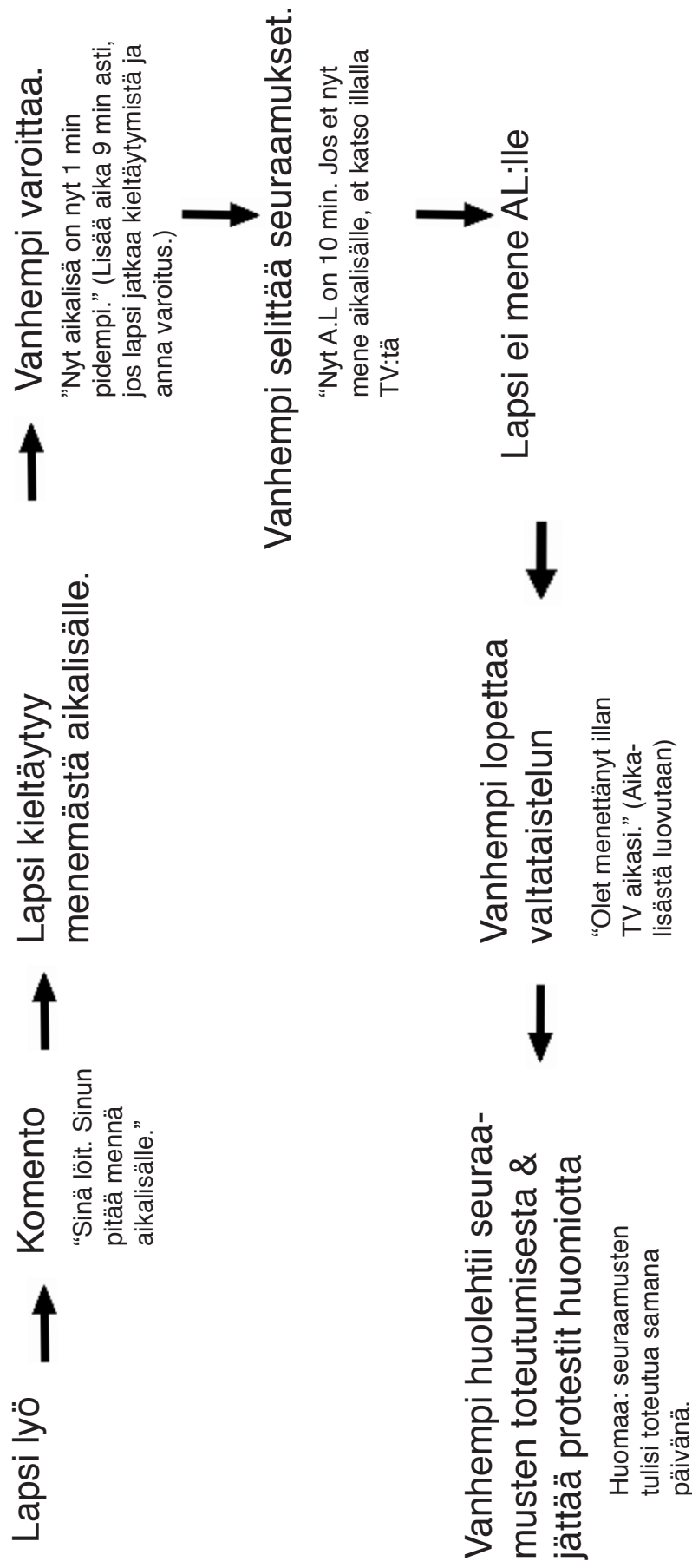
5 min + lisäaika 10 min
asti, viimeiset 2 min lapsi on rauhallinen

Huomaa: Jos lapsi ei mene aikuiselle kun seuraukset selitetään, vanhempi toteuttaa seuraamukset ja aikuisästä luovutaan.

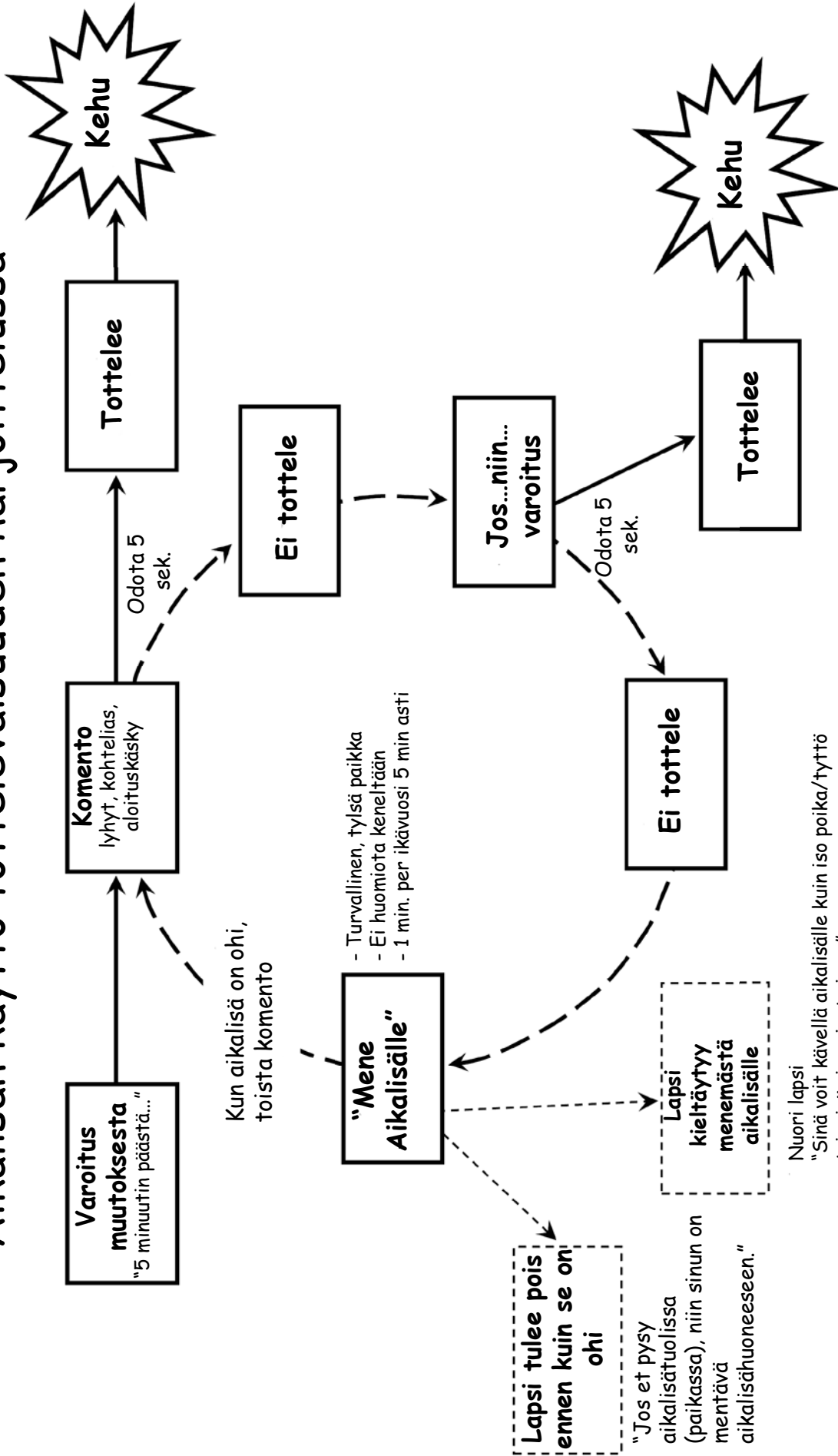
Kouluikäinen lapsi vastustaa aikuiselle menoa

6-10-vuotiaat lapset

Asetelma #2D: Lapsi jatkaa aikuisästä kieltäytymistä.



Aikalisän käyttö tottelevaisuuden harjoittelussa



Vanhempi lapsi

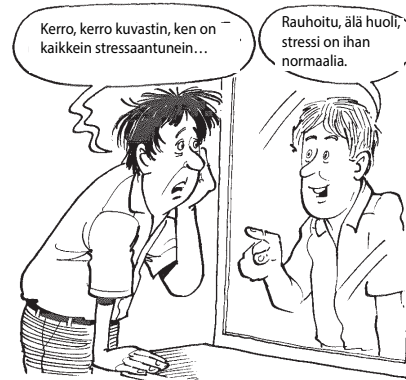
- Lisää 1 min. kerrallaan aikaa 9 minuuttiin asti.
- 9 min. jälkeen, ota pois etuoikeus.

Lomake

MITÄ TEHDÄ KUN TUNTUU, ETTÄ ITSEHILLINTÄ PETTÄÄ

1. Peräänny hetkeksi ja kysy itseltäsi:

- Mikä on tavoitteesi?
- Mitä minä nyt olen tekemässä?
- Auttaako se minua pääsemään tavoitteeseeni?
- Mitä minun pitää tehdä toisin?



2. Harjoittele rentoutumiskeinoja:

- Hidasta hengitystäsi.
- Laske yhdestä kymmeneen niin pitkälle kuin pystyt yhdellä sisään hengityksellä
- Hengitä hitaasti sisään ja ulos samalla kun lasket kunnes tunnet rentoutuvasi.

3. Tunnista kuohuttavat ajatuksesi. Muotoile ne uudelleen vaihtoehtoisiksi, rauhoittaviksi ajatuksiksi. Esim:

Kuohuttavia ajatuksia

“Tuo kakara on hirviö. Tämä on naurettavaa, ei hän ikinä muutu.”

“Olen kyllästynyt olemaan raivona. asiat tulevat muuttumaan täällä tai muuten.”

Rauhoittavia ajatuksia

“Tässä on lapsi, joka testaa, voiko tehdä mielensä mukaan. Minun hommani on pysyä rauhallisena ja auttaa häntä oppimaan parempi tapa toimia.”

“Minun pitää puhua Mikolle lattialla olevista vaatteista. Jos keskustellemme rakentavasti ja rauhallisesti, löydämme varmasti hyvän ratkaisun.”

Lomake

MITÄ TEHDÄ KUN ILMAANTUU UUSIA ONGELMIA

Huonon käytöksen "uusiutuminen" on normaalia, joten valmistaudu siihen! Usein uusiutumisen laukaisee jonkinlainen kriisi tai muutos perheessä (sairaus, kuolema, loma, uusi työ, rahahuolet). Tämä yleensä johtaa lasten huonon käytöksen lisääntymiseen. Seuraavassa on joitakin keinoja ottaa ohjelma uudelleen käyttöön ja päästä taas oikeille raiteille.

1. Varaa sellainen hetki, jolloin et ole tuohtunut ja puhu asiasta kumppanisi tai ystäväsi kanssa tai ajattele itsellesi.
2. Täsmennä, mitä käytöstä haluat ja mitä et.
3. Listaa pulmat eniten tärkeistä vähiten tärkeisiin. Keskity käsittelemään kiireellisintä pulmaa.
4. Keksi niin monta ratkaisua kuin mahdollista (käy läpi lomakkeet):

Vahvistaminen:

(kehu, palkinnot, leikkituokiot)

Kuri:

(huomiotta jättäminen, aikalisä, etuoikeuksien menetykset, kotityöt, johdonmukaiset seuraamukset, ongelmanratkaisu)

Keinot, jotka auttavat vanhempia säilyttämään malttinsa:

(sisäinen puhe, rentoutus)

5. Arvioi viikoittain edistystä ja muuta ohjelmaa tarvittaessa.
6. Palkitse yrityksiasi.

Muista: Vanhemmillä on taipumus käyttää keinoja, joiden hyöty on lyhytaikainen (esim. saavuttaa välitön totteleminen karjumalla, lyömällä tai arvostelemalla lasta) mutta kielteiset vaikutukset pitkäaikaisia (lapsi oppii huutamaan ja lyömään sen sijaan, että käyttäisi väkivallattomia keinoja ongelmien ratkaisuun). Vanhempien on käytettävä sellaisia keinoja kuten kehuminen ja huomiotta jättäminen kirjaimellisesti satoja kertoja, jotta lapsen käytös muuttuisi. Se vaatii voimia! Pitkällä tähtäimellä se kuitenkin opettaa lapset käyttäytymään asianmukaisesti, vahvistaa välttämättömiä kanssakäymisen taitoja sekä vahvistaa lapsen positiivista minäkuvausta. Tämä on vähän kuin hammaslangan käyttö – sen käyttöä on jatkettava, jotta ymmärtäisi pitkän ajan hyödyt!

Lomake

OBJEktiivisuuden säilyttäminen

Yksi lähestymistapa itsehillinnän säilyttämiseen on kysyä itseltään ristiriidan aikana, auttaako se, mitä parhaillaan teen saavuttamaan tavoitteeni.

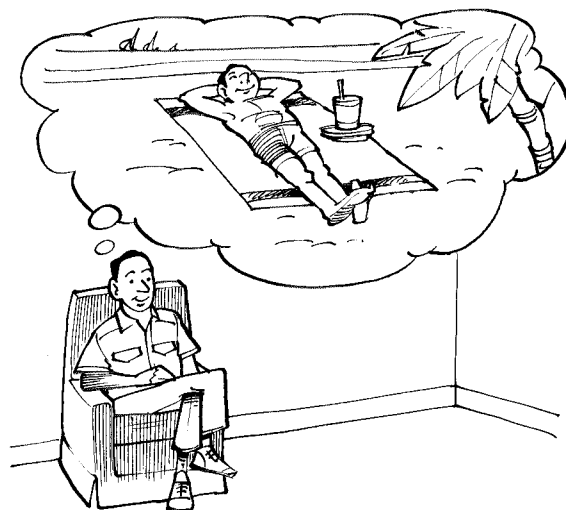
- Mikä on tavoitteeni? (että lapseni käytös paranisi)
- Mitä teen nyt? (tulen vihaiseksi)
- Auttaako se, mitä teen pääsemään tavoitteeseeni? (ei, me kinastelemme)
- Jos se ei auta, mitä minun pitää tehdä toisin? (rentoutua, miettiä hetken aikaa, mitä oikein tapahtuu ja sanoa selvästi, mitä mina haluan)

REntoutusmenetelmiä

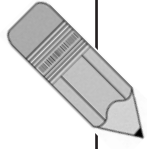
Monien pitää ensin rentoutua pystyäkseen kontrolloimaan sisäistä puhettaan. Seuraavassa on rentoutusmenetelmä, jonka voi oppia ilman isompaa harjoittelua.

1. Istu mukavasti tuolissasi. Sulje silmäsi.
2. Kiinnitä huomio hengitykseesi.
3. Samalla kun hengität sisään ja ulos, hidasta hengitystäsi.
4. Kun hidastat hengitystäsi, laske seuraavan syvän hengityksen aikana 1:stä 10:een niin pitkälle kuin pystyt.
5. Hengitä hitaasti ulos ja laske jälleen 1:stä 10:een niin pitkälle kuin pystyt.
6. Kuvittele itsesi rauhallisena ja kontrollissa.
7. Sano itsellesi, että teet hyvää työtä ja edistyt.
8. Toista syvä sisään- ja uloshengitys samalla laskien, kunnes tunnet itsesi rentoutuneeksi.

Muista, että tulee aikoja, jolloin näiden teknikoiden käyttö on vaikeaa. Takaiskuja on odotettavissa. Harjoituksen myötä kuitenkin huomaat, että rentoutuminen tulee helpommaksi.



Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNOT JA AIKALISÄ

Päiväys	Aika	Komento/Varoitus	Lapsen reaktio	Palkinto/huomiota tottelevaisuudesta	Aikalisä-tuoli	Aikalisähuone Kesto



Aivoriihi/Porina

On tärkeä etukäteen miettiä, millainen käytös johtaa aikalisään. Siten, kun käytös esiintyy, olet valmis viemään aikalisän loppuun asti. Myös lapsille on tärkeä tietää etukäteen, millainen käytös johtaa aikalisään.

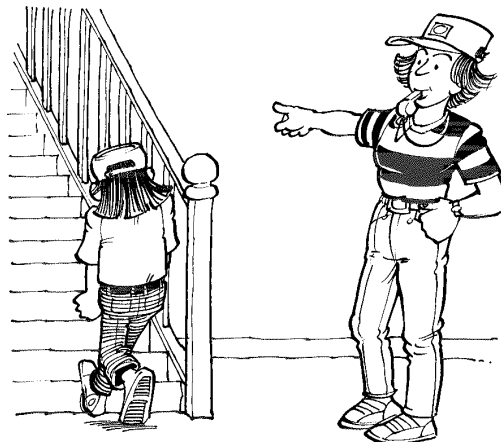


Keksikää joitakin sellaisia käyttäytymisiä:

Käytös, josta seuraa aikalisä rauhoittumiseen.

esim. toisten lyöminen

Valmistaudu määrittelemään, mitä tarkoitat lyömisellä. Uudelleensuuntaaminen ja harhautus yleensä riittävät saamaan lapset erilleen tai keskittymään johonkin muuhun. Kuitenkin väkivaltaisen, toista satuttavan lyömisestä tulisi johtaa välittömään poistamiseen aikalisäpaikalle, jossa ei voi vahingoittaa toista lasta. Muistakaa harjoitella etukäteen, miten rauhoittua aikalisällä hengittämällä syvään ja sanomalla itselleen: "Minä selviän siitä, minä osaan rauhoittua."



Aivoriihi/Porina Rauhallisena pysyminen ja vihan hallinta

Muotoile uudelleen ao. kielteinen sisäinen puhe myönteisiksi selviytymisajatuksiksi.



Kielteinen sisäinen puhe	Myönteisiä selviytymisajatuksia
<ul style="list-style-type: none">• En kestä tätä—tämä on liian rankkaa!• En tiedä, mitä tehdä.• Huomiotta jättäminen ei ikinä toimi.• Menetän itsehillintäni ja räjähdän kohta.• Kohta lyön häntä, niin kuin äiti teki minulle.• Miten annankin hänen olla epäkunnioittava itseäni kohtaan. Ei ole hyvä näyttää heikolta lapsensa edessä.• Inhoan, jos minua kohdellaan epäkunnioittavasti.• Hän ei ikinä muutu.• En voi sallia, että hän uhmaa auktoriteettiani.• Hän loukkasi minua, minä loukkaan häntä.• En pidä hänestä kun hän on tuollainen	



Aivoriihi/Porina Rauhallisena pysyminen ja vihan hallinta

Jatkoa edelliseltä sivulta.



Kielteinen sisäinen puhe	Myönteisiä selviytymisajatuksia
<ul style="list-style-type: none">• Jos en saa tätä lakkaamaan, naapurit valittavat.• Hän ei koskaan lopeta valittamista.• Hän lopettaa, kun käytän vähän enemmän voimaa.• Tuo kakara tietää, miten paljon tämä ärsyttää minua. Hän tekee tämän tahallaan.• Olen epäkelpo vanhempi, minun ei olisi pitänyt ikinä saada lapsia.• En voi antaa hänen päästä kuin koira veräjältä.• Kaikki on hänen isänsä (äitinsä) syytä.	
<p><i>Tavoite: Sitoudun lopettamaan ja haastamaan negatiivisen sisäisen puheeni ja harjoittelemaan positiivista selviytymispuhetta sekä antamaan itselleni aikaa rauhoittua.</i></p>	

Aivoriihi

Puolesta ja vastaan - Aikalisä rauhoittumiseen



Listaa aikalisän hyötyjä.

Listaa aikalisän haittapuolia.

Aikalisä rauhoittumiseen

Etuja

Haittoja

Huomioonotettavaa

Aikalisän etuja ja haittoja mietittäessä:

Katso listaa ja huomioi, kuka kokee edut ja kuka haitat (lapsi vai vanhempi). Mieti myös, ovatko lapsesi kokemat haitat lyhytaikaisia vai pitkäaikaisia.



Aivoriihi/Porina: Sisäinen rauhoittava selviytymispuhe



Harjoittele haastamaan kielteinen sisäinen puhe ja korvaa se myönteisellä sisäisellä puheella ja selviytymistä korostavilla ajatuksilla. Kirjoita muistiin, joitakin ajatuksia sisäisestä puheesta, jota voit käyttää kun tunnet kiukustuvasi.

Myönteinen sisäinen puhe

Selviän tästä...

Pystyn hallitsemaan kiukkuni...

Otan lyhyen aikalisän itselleni...



Haasta epäloogiset ajatukset

Aivoriihi/Porina Rauhallisena pysyminen



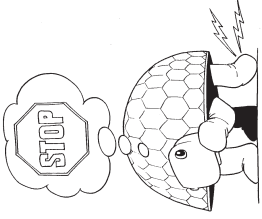
Millaisia tunneraekoita sinulle tulee kun käytät aikalisää? Vanhempien on usein vaikea hillitä kiukkuaan, kun lapsi käyttäytyy aggressiivisesti tai tottelematon. Tällöin on myös vaikea olla arvostelematta lasta. Omien tunteiden vuoksi voi olla vaikea jättää lapsen väittely huomiotta tai kehua lasta tottelevaisuudesta kun viimein niin tapahtuu. Millaisia keinoja sinä voisit käyttää pysyäksesi rauhallisena? Kirjoita muistiin.

Omat tunneraekot, kun käytän aikalisää	Keinot pysyä rauhallisena



Jääkaappimuistilappu

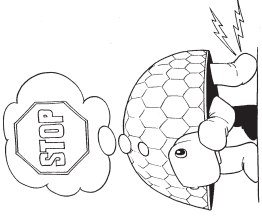
LAPSILLE KIUUKUN HALLITSEMISEN OPETTAMINEN



- Huomaa kun lapsesi alkaa turhautua ja tulla vihaiseksi.
- Rohkaise lastasi puhumaan tunteistaan.
- Anna lapsellesi vihje sanomalla; "Sano itsellesi SEIS, rauhoitu ja hengitä kolme kertaa syvään."
- Rohkaise lastasi käyttämään myönteistä sisältä puhetta sanomalla; "Sano itsellesi, minä pystyn rauhoittumaan; selviän tästä" tai "Jokainen tekee virheitä; kun harjoittelen niin osaan tehdä sen."
- Kehu lastasi itsehillinnästä ja sopivasta tavasta ilmaista tunteita aina kun sellaista huomaat.
- Mallinna itsehillintää ja sopivaa tunnepuhetta.

Jääkaappimuistilappu

LAPSILLE KIUUKUN HALLITSEMISEN OPETTAMINEN



- Huomaa kun lapsesi alkaa turhautua ja tulla vihaiseksi.
- Rohkaise lastasi puhumaan tunteistaan.
- Anna lapsellesi vihje sanomalla; "Sano itsellesi SEIS, rauhoitu ja hengitä kolme kertaa syvään."
- Rohkaise lastasi käyttämään myönteistä sisältä puhetta sanomalla; "Sano itsellesi, minä pystyn rauhoittumaan; selviän tästä" tai "Jokainen tekee virheitä; kun harjoittelen niin osaan tehdä sen."
- Kehu lastasi itsehillinnästä ja sopivasta tavasta ilmaista tunteita aina kun sellaista huomaat.
- Mallinna itsehillintää ja sopivaa tunnepuhetta.

Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syylisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtyneisyys

Levottomuus

Huolestuneisuus

Valppaus/kiinnostus

Vastaanottavaisuus /
joustavuus

Rauhallisuus

Iloisuus

Luottavaisuus

Tyytyväisyys

Rakkaus/hellyys

Fysiologiset merkit

Sydämen hakkaaminen

Kaulalihasten kireys

Rinnan ahdistus

Käsien nyrkkiin
puristaminen

Hampaiden yhteen
pureminen

Päänsärky

Pinnallinen nopea
hengitys

Lisääntynyt hikoilu

Lihaskireys

Edestakainen astelu

Alkava päänsärky

Käyttäytyminen

Huutaminen

Lyöminen

Uhkaaminen

Vetäytyminen

Yhteistyöstä
kieltäytyminen

Arvosteleminen

Vaikeus kuunnella

Ajattelun kapeutuminen

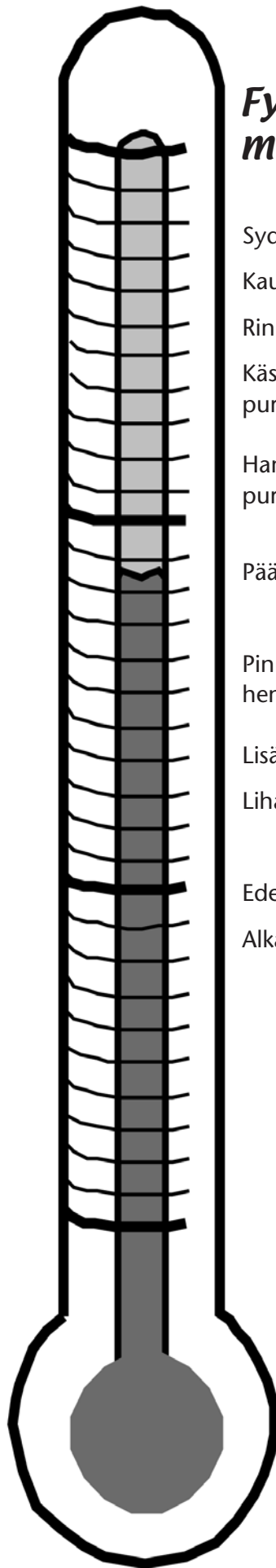
Vähemmän avoin uusille
ideoille

Rauhallisuus

Miellyttävä käytös

Kykenevä
ongelmanratkaisuun

Kyky kuuntelemiseen



Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syällisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtynisyys

Levottomuus

Huolestuneisuus

Valpas/Kiinnostunut

Vastaanottavainen

Joustava

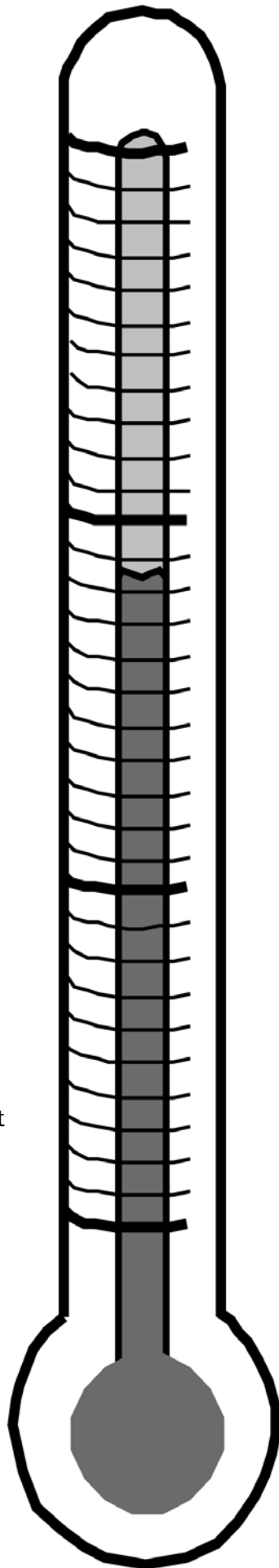
Rauhallinen

Onnellinen

Luottavainen

Tyytyväinen

Rakastava/Lämmin



Sisäinen puhe

Olen niin vihainen, että voisin satuttaa ...

Hän kyllä ansaitsee ...

Hänestä ei ole mihinkään.

Mitä olen tehnyt ansaitakseni ...

Se ei ole minun syyni; se on hänen syynsä.

Hän on aivan kuin ...

En ole koskaan ollut tuollainen.

Luulen, että hän vielä päätyy vankilaan.

Minulla ei ole aikaa käsitellä tätä.

Olen huono vanhempi (kumppani). Olen toivoton.

Miksi minä? Tämä on liian stressaavaa.

Rauhallisena pysyminen ei toimi.

On hyödytöntä ...

Ei ole mitään järkeä yrittää auttaa häntä.

Se ei koskaan toimi.

Tein mitä tahansa mikään ei koskaan muutu.

Hän vain kääntää sen minua vastaan.

Ansaitsen tämän, koska...

Vanhempani kertoivat minulle, että olin ... (kritiikkiä)

Mitähän tuleekaan tapahtumaan, kun hän on murrosiässä?

Olen stressaantunut, tarvitsen omaa aikalisää.

En ehkä selviä tästä.

En ehkä ole hyvä vanhempi/puoliso.

En ole varma, pystynkö hoitamaan tämän.

Kun muutoksia alkaa tapahtua, asiat menevät luultavasti ensin huonompaan suuntaan, ennen kuin paranevat.

Voin vaikuttaa tulevaisuuteemme.

Stressi on aivan normaalia ihmissuhteissa.

Tämä vaihe ei kestä loputtomiin. Asiat muuttuvat paremmiksi.

Pystyn hoitamaan tämän; pystyn hillitsemään suuttumukseni.

Pystyn opettamaan häntä ...

Ongelmia tulee, joten voimme kaikki opetella selviytymään ristiriidoista.

Voin puhua hänelle ...ja keksiä uusia ratkaisuja.

Me selviydymme; me kaikki tarvitsemme mahdollisuuksia oppia.

Voin auttaa...

Kaikki tekevät virheitä.

Hänen positiivisia ominaisuuksiaan ovat ...

Olen huolehtiva vanhempi/kumppani, koska yritän ...

Pysyn useimmiten rauhallisena.

Nautin hänen kanssaan olemisesta, erityisesti kun me...

Jääkaappimuistilappu

Raivonpuuskien käsitteleminen

Päivittäiset kiukunpuuskat ovat osa normaalia lapsuutta. Niitä esiintyy, koska kehityksellisesti lapselta puuttuvat kielelliset taidot ilmaista tunteitaan tai toiveitaan. Lisäksi hänen tunteidensäätelyjärjestelmänsä on kypsymätön. Nämä yhdistyneenä vahvaan itsenäistymisviettiin luovat alustan lapsen turhautumiselle.

- Pysy rauhallisena lapsesi myrskyämisen edessä–mukaan lukien potkiminen ja huutaminen, esineiden heittäminen ja lyöminen.
- Älä yritä järkeillä tai harhauttaa kun lapsi on keskellä raivokohtausta – mitä enemmän järkeilet tai huudat, sitä pahemmaksi myrsky nousee.
- Pysy samassa huoneessa lapsesi kanssa kiukun ajan, mutta jätä raivari huomiotta; tee jotakin muuta.
- Odota myrskyn laantumista ja palauta välittömästi huomiosi lapseen; kehu lapsesi rauhallista käytöstä ja harhauta hänet johonkin muuhun toimintaan.
- Kohtauksen pituudesta riippumatta, älä anna periksi tai neuvottele – vaikka olisitte julkisessa tilassa. Tällainen nopea ratkaisu johtaa pitkäaikaisiin seurauksiin yltyvinä raivareina sekä siihen, että lapsi käyttää niitä saadakseen, mitä haluaa.
- Pysy rauhallisena ja pidä tilanne hallinnassa–raivoava lapsi on menettänyt itsehillintänsä ja tarvitsee tunteen, että vanhempi hallitsee tilanteen.
- Jos lapsesi raivari yltyy ihmisten tai lemmikkien lyömiseen tai esineiden rikkomiseen, nosta hänet ylös ja kanna turvalliseen paikkaan. Pysy hänen luonaan, mutta jätä raivari huomiotta.

Mieti, miksi lapsesi saa raivokohtauksia.

- Yritä ennakoida ne aina kun mahdollista.

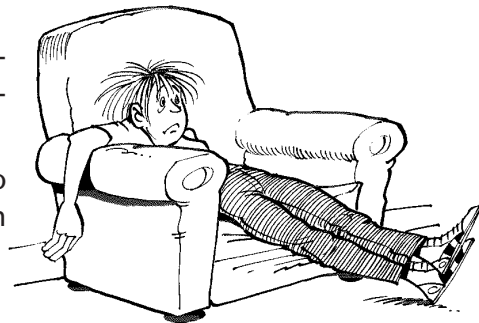
Mieti, miksi ja milloin lapsen raivari esiintyy–onko niitä silloin, kun lapsi on nälkäinen? Väsynyt? Siirtymätilanteessa toiseen toimintaan? Ei saa mitä tahtoo?

Tähän voisi auttaa välipala, aikaisemmat päiväunet tai lapsen valmistelu etukäteen muutokseen, jolloin hänellä on aikaa sopeutua.

Jos lapsellasi on pinnalla kontrollin ja riippumattomuuden halu, yritä tarjota valintamahdollisuuksia aina kun mahdollista.

Seuraa, miten usein sanot "ei"–ovatko asettamasi rajat välttämättömiä? Käy vain tärkeitä taisteluja.

Muista–huolimatta kaikista hyvistä keinoistasi–lapset silti saavat raivareita ja tarvitsevat itsensäätelytaitojensa kehittämistä kyetäkseen rauhoittamaan itsensä.



Timeout hangover

Jääkaappimuistilappu

Rauhoittumiskeinojen opettaminen

- Kun lapsesi on rauhallinen, opeta häntä hengittämään syvään ja kehu lastasi siitä, että hän on hyvin vahva rauhoittumisessa.
- Huomio turhauttavat tilanteet, joissa lapsesi pysyy rauhallisena ja kehu hänen kärsivällisyyttään ja rauhallisuuttaan.
- Käytä tunnevalmennusta ja kommentoi hetkiä, jolloin lapsesi on iloinen, jännittynyt, tiedonhaluinen, rauhallinen, vihainen tai turhautunut. Yritä kommentoida enemmän iloisia kuin surullisia tunteita.
- Mallinna rauhallisena pysymistä turhauttavissa tilanteissa – hengitä syvään – sano ”Pystyn rauhoittumaan” lapsesi nähdessä.

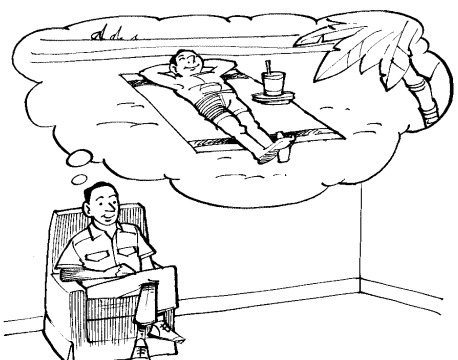


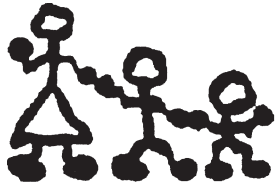


Aivoriihi/Porina Keinot stressin vähentämiseen

Mieti kaksi keinoa vähentää stressiä





THE INCREDIBLE YEARS®: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM FOUR POSITIVE DISCIPLINE— HANDLING MISBEHAVIOR

Part 4: Natural and Logical Consequences

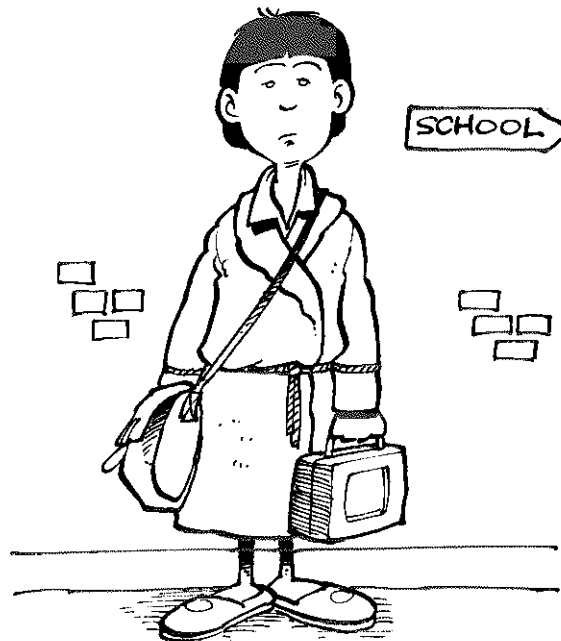
6 vignettes, 8 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*****ALL RIGHTS RESERVED *****



***Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Luonnolliset ja loogiset seuraukset***



KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA** aikalisän käyttöä aggressiivisen tai erityisen uhmakkaan käytöksen kohdalla.
- **KÄYTÄ** “loogisen seuraamuksen” periaatetta huonoon käytökseen viikon aikana. Kirjoita tulokset Loogiset seuraamukset- lomakkeelle.
- **VALITSE** myönteinen käytös, jolle järjestelmällisesti annat huomiota, kehut, vahvistat ja kommentoit.
- **KUVAA** tilanne, jossa huono käytös jatkuu ja yritä analysoida, miksi niin tapahtuu.
- **TÄYDENNÄ** ”Vanhemmat ajattelevat kuin salapoliisit” käyttäytyminen - sopiva keino -lomake.



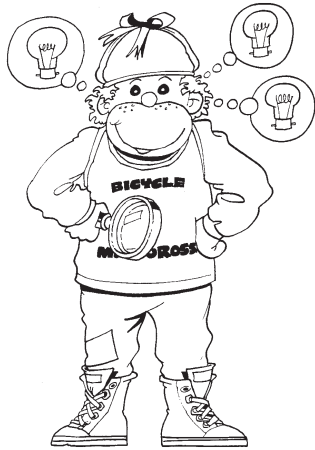
Lue:

Luku 8, *Ongelmanratkaisun opettaminen lapselle, Ihmeelliset vuodet* kirjasta.

Eteenpäin!

- Mieti, miten saat jatkossakin tukea ponnistuksillesi vanhempana.
- Kerro ideoistasi seuraavassa ryhmässä.

HUOMIO: MUISTA JATKAA LEIKKIMISTÄ!



“Jääkaappimuistilaput” LUONNOLLISET JA LOOGISETSEURAAMUKSET

- Huolehdi, että seuraamukset ovat ikään sopivia.
- Varmista, että itse kestät valitsemasi seuraamukset.
- Anna seuraamus välittömästi.
- Ilmaise selkeästi seuraamukset etukäteen.
- Seuraamusten tulee olla luonnollisia eikä rankaisevia.
- Osallista lapsi aina kun mahdollista.
- Anna varoitus, jos mahdollista, ennen seuraamuksen antamista: “jos..., niin”.
- Ole ystävällinen ja positiivinen.
- Käytä välittömiä, lyhyitä ja ytimekkäitä seuraamuksia.
- Luo lista mahdollisista etuoikeuksien menetyksistä ja kurinpidollisista toimista
- Kun seuraamus on ohi, tarjoa nopeasti lapselle uusia oppimismahdollisuuksia, joissa hän voi kokea onnistuvansa.



Jääkaappimuistilappu
Myönteinen kasvatus auttaa lasta tuntemaan olonsa rakastetuksi ja turvalliseksi

- Leiki säännöllisesti ja tarjoa sosiaalista ja tunnevalmennusta
- Nimeä ja heijasta lapsesi tunteita – jopa kielteisiä
- Luo lapsen päivään ennustettavia rutiineja aamuja, päiväunia, aterioita ja iltatoimia varten
- Aseta tarvittaessa selkeät rajat, jotta lapsi olisi turvassa
- Auta lastasi valmistautumaan siirtymätilanteisiin tai muutokseen rutiinissa
- Luo ennustettava rutiini eroihin ja paluuseen lapsen luokse
- Anna lapsellesi valinnanmahdollisuus aina kun mahdollista.
- Osoita rakkautesi ja kehu ja kerro lapsellesi, miten erityinen hän sinulle on
- Anna huomiota lapsellesi ja kehu hänen myönteistä käytöstään.
Suuntaa uudelleen lapsesi kielteinen käytös
- Salli lapsen itsenäisyys aina, kun se on mahdollista
- Auta lastasi tutkimaan, anna samalla sopivasti tukea
- Jätä raivarit huomiotta ja palauta huomiosi heti kun raivari loppuu
- Pidä huolta itsestäsi hankkimalla tukea muilta sekä tekemällä myös itsellesi tärkeitä asioita

Vanhemmat salapoliiseina: katso mitä olet oppinut!

Kotitehtävät



Tee:

Tee lista siitä, millaisia keinoja käyttäisit seuraavissa käytöksissä. Lisää sellainen käytös, jonka hallitseminen olisi sinulle tarpeellista.

Huono käytös

1. Lyöminen ja kaverien töniminen
2. Ei tee mitä vanhempi pyytää
3. Valittaa
4. Raivarit
5. Viivyttely pukemisessa
6. Ei syö tiettyjä ruokia aterialla
7. Viisastelu/väittäely vanhempien kanssa
8. Vaikeus istua ruokapöydässä
9. Vatsakivut ja päänsäryt
10. Tarkkaamattomuus tai impulsiivisuus
11. Jättää huoneen sotkuiseksi
12. Arvostelee / tappelee sisarusten kanssa

Kasvatuskeino



Ihmeelliset vuodet ongelmanratkaisulomake ***Leikki-ikäisten haastavan käytöksen hallitseminen!*** ***Ongelman määrittely:***

1. Lapseni hankala käytös: _____

2. Mitkä ovat lapseni huonon käytöksen laukaisevia tekijöitä? (kehitykselliset pulmat.liian vähän unta, ei saa mitä tahtoo, perhemuutokset tai stressi, alhainen turhautumisen sieto, jne)

3. Miten tavallisesti reagoin huonoon käytöksen? (Annanko sille huomiota? Suutunko?)

Tavoitteet:

4. Mikä on tavoitteeni? Mikä on se myönteinen vastakohta, jonka haluan nähdä? _____

Ratkaisut:

5. Mitä taitoja/keinoja voin käyttää Pyramidin pohjalta tukeakseni tätä myönteistä käytöstä?
Leikki/Erityinen aika: Millainen leikki tai erityinen aika parhaiten auttaisi lastani? (Muista on parempi, jos se on lapsijohtoista.) (sinnikkyys, tiedollinen, sosiaalinen tai tunnevalmennus)

Kehu: Mitä käytöstä voin kehua ja miten? (Muista sen pitäisi olla myönteinen vastakohta sille käytökselle, jota haluat vähentää.) _____

Tarrat ja palkinnot: Miten voin palkita hyvää käytöstä? Mikä motivoisi lastani? _____
6. Valitse alla olevasta listasta ne keinot pyramidin yläosasta, joita voi käyttää vähentämään tätä huonoa käytöstä.
Rutiinit: Onko minulla ennustettava rutiini tätä pulmaa varten? _____

Harhautus/uudelleen suuntaaminen: Miten voin harhauttaa lastani ennen kuin huono käytös kiihtyy? _____

Jätä huomiotta: Minkä osan hänen käytöksessään voin jättää huomiotta? _____

Mitä sanon itselleni kun jätän käytöksen huomiotta? _____

Seuraamus: Mitä luonnollista tai loogista seuraamusta voin käyttää opettaakseni lastani muuttamaan tätä käytöstä? _____

Rauhoittumiskeinoja: Millaisia rauhoittumiskeinoja voin opettaa lapselleni? (kilpikonnakeino, syväänhengittäminen, myönteinen sisäinen puhe "selviän, osaan rauhoittua," käytä rauhoittumi lämpömittaria) _____

Suunnitelmani toteuttaminen:

7. Kenelle kerron tästä suunnitelmasta? (opettaja, isovanhemmat, kumppani, jne.) _____

8. Keneltä voin pyytää tukea ja tarkistusta? _____

9. Miten pidän huolta itsestäni kun toteutan suunnitelmaa? _____

Ratkaisun onnistumisen arviointi

10. Miten tiedän, edistynkö? Mikä tulee olemaan toisin? _____

11. Miten juhlistan lapseni onnistumista? Entä omaa onnistumistani? _____

Onnittelut! Sinulla on suunnitelma siitä, miten muutat lapsesi käytöstä!

Muista, että voi viedä viikkoja tai enemmän ennen kuin muutokset näkyvät, älä anna periksi!



Lomake

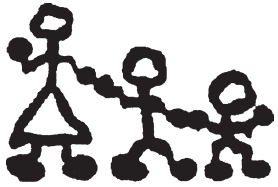
Johdonmukaiset seuraamukset taulukko

Esimerkki Johdonmukaisista
seuraamuksista

Lapsen reaktio

-TV:n katseluoikeuden menettäminen tältä illalta

- lempilelun menettäminen yhdeksi päiväksi



THE INCREDIBLE YEARS[®]: PARENTS AND CHILDREN SERIES

PROGRAM FOUR POSITIVE DISCIPLINE— HANDLING MISBEHAVIOR

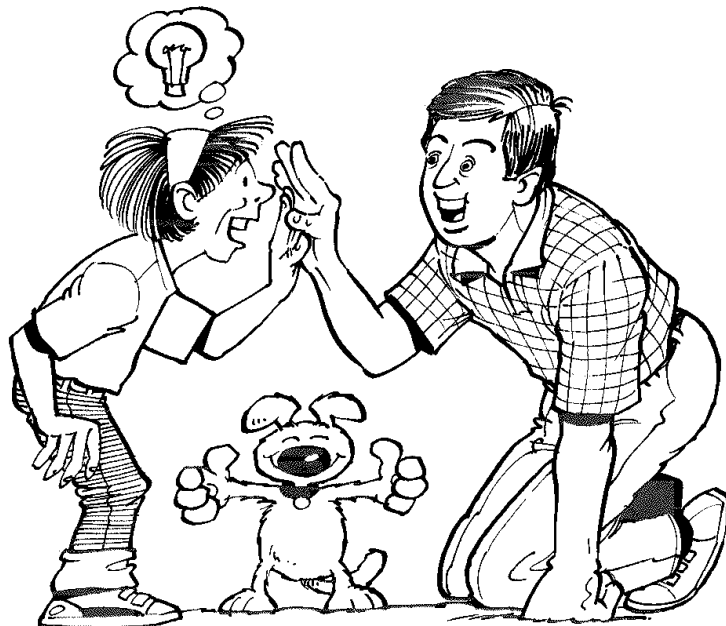
Part 5: Teaching Children to Problem Solve and Self Regulate

27 vignettes, 73 minutes

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1982, Revised 2001, 2008, 2011
by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
***ALL RIGHTS RESERVED ***



Jääkaappimuistilaput ja monisteet
Ongelmanratkaisutaitojen opettaminen

Opeta lapsesi ratkaisemaan ongelmia

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- Käytä nukkeja tai kirjoja ja harjoittele ratkaisuja tyypillisiin ongelmiin puhuen ja näytellen.
- Mallinna ongelmanratkaisua, kun itse kohtaat pulman. (esim. mitä tv-ohjelmaa katsoisi, mistä löytäisi parkkipaikan, mitä ruokaa tekisi)



Lue:

Annetut monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* kirjasta luku 8
Ongelmanratkaisun opettaminen.

MUISTA: Yksi ongelmaratkaisu-”istunto” ei riitä opettamaan lapsellesi kaikkia näitä taitoja; tarvitaan satoja oppimistilaisuuksia ja paljon kärsivällisyyttä. Voi jopa olla tilanteita, että lapsi on niin kuohuksissa tai vihainen, että hänen pitää käydä aikalisällä rauhoittuakseen ennen kuin keskustelu on hyödyllistä. Muista ensimmäinen askel on saada lapsi tuottamaan ratkaisuehdotuksia.

Moniste 5 A

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

Opeta lapsesi ratkaisemaan ongelmia

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- Valitse ongelmatilanne, jossa lapsesi näyttää ahdistuvan jostakin ja yritä käyttää tässä ohjelmassa opetettuja ongelmanratkaisukeinoja. Seuraa tuloksiasi lomakkeen avulla.



Lue:

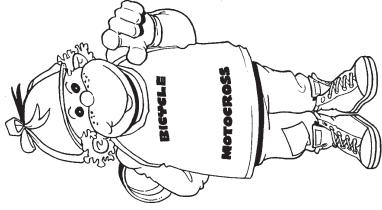
- Annetut monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* kirjasta luku 8 *Ongelmanratkaisun opettaminen*.

MUISTA: Yksi ongelmaratkaisu-”istunto” ei riitä opettamaan lapsellesi kaikkia näitä taitoja; tarvitaan satoja oppimistilaisuuksia ja paljon kärsivällisyyttä. Voi jopa olla tilanteita, että lapsi on niin kuohuksissa tai vihainen, että hänen pitää käydä aikalisällä rauhoittuakseen ennen kuin keskustelu on hyödyllistä. Muista ensimmäinen askel on saada lapsi tuottamaan ratkaisuehdotuksia.

Moniste 5 B

Huomio: Muista jatkaa leikkimistä!

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU ONGELMANRATKAISUN OPETTAMINEN LAPSILLE



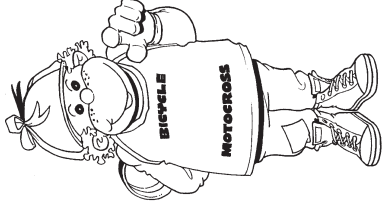
What is the best solution?

- Käytä pelejä, kirjoja ja käsinukkeja luodaksesi kuvitteellisia ongelmatilanteita, joiden avulla lapset voivat harjoitella ongelmanratkaisun vaiheita.
- Auta lapsia määrittelemään ongelma ja tunnistamaan siihen liittyvät tunteet
- Pienten lasten kanssa keskittyykää ideoimaan useita eri ratkaisuja ongelmaan
- Isompien lasten kanssa lisää vaiheita auttaaksesi heitä pohtimaan eri ratkaisujen seurauksia ja tekemään paras valinta.
- Ole luova, positiivinen ja käytä huumoria.
- Mallinna itse tehokasta ongelmanratkaisua
- Auta lapsia ennalta miettimään, mitä tehdä seuraavaksi, jos ratkaisu ei toimi.
- Muista, että kyseessä on oppimisprosessi, kuinka suhtautua ristiitilanteisiin, enemmän kuin oikeiden vastausten saaminen.
- Vältä ongelmanratkaisun

Program 4: Problem Solving

© Carolyn Webster-Stratton

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU ONGELMANRATKAISUN OPETTAMINEN LAPSILLE



What is the best solution?

- Käytä pelejä, kirjoja ja käsinukkeja luodaksesi kuvitteellisia ongelmatilanteita, joiden avulla lapset voivat harjoitella ongelmanratkaisun vaiheita.
- Auta lapsia määrittelemään ongelma ja tunnistamaan siihen liittyvät tunteet
- Pienten lasten kanssa keskittyykää ideoimaan useita eri ratkaisuja ongelmaan
- Isompien lasten kanssa lisää vaiheita auttaaksesi heitä pohtimaan eri ratkaisujen seurauksia ja tekemään paras valinta.
- Ole luova, positiivinen ja käytä huumoria.
- Mallinna itse tehokasta ongelmanratkaisua
- Auta lapsia ennalta miettimään, mitä tehdä seuraavaksi, jos ratkaisu ei toimi.
- Muista, että kyseessä on oppimisprosessi, kuinka suhtautua ristiitilanteisiin, enemmän kuin oikeiden vastausten saaminen.
- Vältä ongelmanratkaisun

Program 4: Problem Solving

© Carolyn Webster-Stratton

LOMAKE

VANHEMPIEN ONGELMANRATKAISUTAULUKKO

Kirjoita muistiin, missä asiassa yritit ongelmanratkaisua lapsesi kanssa.. Yritä muistisi mukaan kirjata keskustelu: mitä sanottiin ja miltä sinusta tuntui. Muista tehdä tämä harjoitus tilanteessa, jossa te kumpikin olette melko rauhallisia.

Askel 1: Tunnista ongelma tunteiden avulla (suru, viha, turhautuminen, pettymys, huoli, pelko)

Askel 2: Määrittele ongelma

Askel 3: Aseta päämäärä

Askel 4: Ratkaisuja aivoriihessä

Askel 5: Arvioi ratkaisuja ja tee hyvä valinta

Askel 6: Arvioi ratkaisun onnistumista

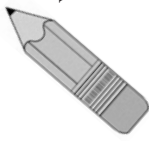
LOMAKE
ONGELMANRATKAISUN TARKISTUSLISTA

	Yes	No
Askel 1: Tunnista ongelma tunteiden kautta	_____	_____
Askel 2: Määrittele ongelma	_____	_____
Askel 3: Aseta päämäärä	_____	_____
Askel 4: Tuota ratkaisuvaihtoehtoja aivoriivessä		
1. Pysy avoimena, ei-kriittisenä	_____	_____
2. Ole villi, kekseliäs, hauska	_____	_____
3. Lisää määrää	_____	_____
4. Lykkää yksityiskohdat myöhemmäksi	_____	_____
Askel 5: Arvioi ratkaisut ja tee hyvä valinta		
1. Arvioi kukin vaihtoehto	_____	_____
2. Valitse paras vaihtoehto	_____	_____
Askel 6: Arvioi ratkaisun onnistumista		
1. Vahvista edistymistä	_____	_____
2. Hienosäädä ratkaisua, suunnitelmaa	_____	_____
Leikki-ikäiset työskentelevät tasoilla 1, 2, 3 ja 4. Ratkaisujen päättäminen on heille vaikeampaa.		

MAHDOLLISIA RATKAISUJA LASTEN KÄYTTÖÖN

Huuda hänelle.*	Odota hetki	Naura hänelle
Katso surullisesti tai itke	Jätä hänet huomiotta; kävele pois	Leiki jollain muulla
Ota se.*	Lyö häntä*	Sano hänelle ettei suutu
Kysy häneltä	Sano, saisinko.	Tee jotain hauskaa
Vaihda johonkin	Pyydä anteeksi.	Hae apua vanhemmilta tai opettajalta
Puhu tunteistasi	Kerjää	Tarjoudu jakamaan
Hanki toinen	Vuorottele.	Heitä kolikkoa
Myönnä erehdyksesi	Rauhoitu ensin	Kerro totuus
Sano kohteliaisuus	Osoita reiluutta	Sano "Ei"
Lopeta kiukkuaminen	Ole rohkea	Anna anteeksi.

*Nämä ovat sopimattomia ratkaisuja. Kannusta lapsia ajattelemaan seurauksia ja tekemään toinen valinta, jolla on paremmat seuraukset.



LOMAKE
VANHEMPIEN MUISTINPANO-TAULUKKO: ONGELMANRATKAISU LAPSESI KANSSA

Ongelmatilanne Mikä on ongelma? Millaisia ratkaisuja löytyy? Mikä on hyvä vaihtoehto?
esim. kaksi lasta tappelee "Minä olen vihainen, koska Pyydä lupaa ajaa pyörällä. Onko se turvallinen? reilu?
polkupyörästä Jessie ei jaa pyöräänsä." Tarjoudu vuorottelemaan. johtaako hyvään tunteeseen?
Odota kunnes hän on lopettanut.

Kuvaile ongelma, jota yritit ratkaista lapsesi kanssa: mitä sanottiin ja miltä sinusta tuntui.

(1)

(2)

Ratkaisujen arviointi



Onko ratkaisuni turvallinen?

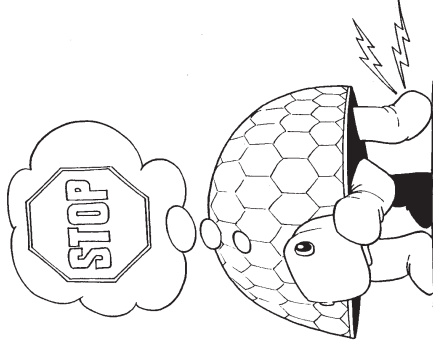
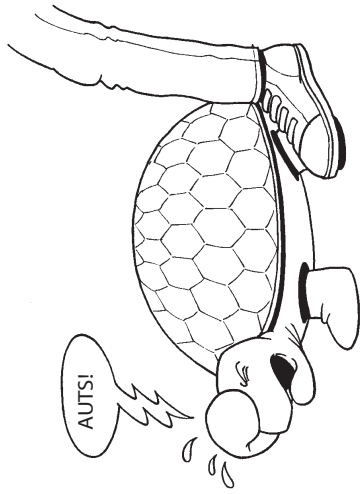


Onko ratkaisuni kohtuullinen?



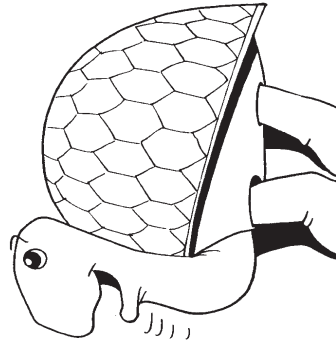
Johtaako ratkaisuni hyvään tunteeseen?

KILPPARIN VIHANHALLINTA-ASKELEET

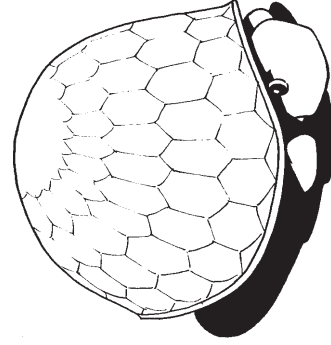


1

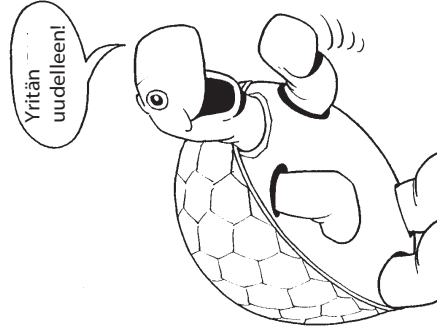
2. Ajattele "STOP"



3. Hengitä syvään



4. Vetäydy kuoreesi



5

