

Liite

- 1. Säännöt**
- 2. Taulukko: Itsensä voimaannuttaminen**
- 3. Kuva: Terapeuttinen muutosprosessi**
- 4. Säästöporsas-kuvat (monistettavaksi)**
- 5. Vanhempien omaseurantalomake (monistettavaksi)**
- 6. Vanhempien viikoittainen palautelomake (monistettavaksi)**
- 7. Vanhempien tyytyväisyyskysely ohjelman päättyessä (monistettavaksi)**
- 8. Vanhemmat tieteen tekijöinä**
- 9. Ohjelma-, sisältö- ja tavoitetaulukkoja**
- 10. Viikkotilastot**



Important Notes to Remember



HUOM! Seuraavan osion lomakkeet voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

SÄÄNNÖT

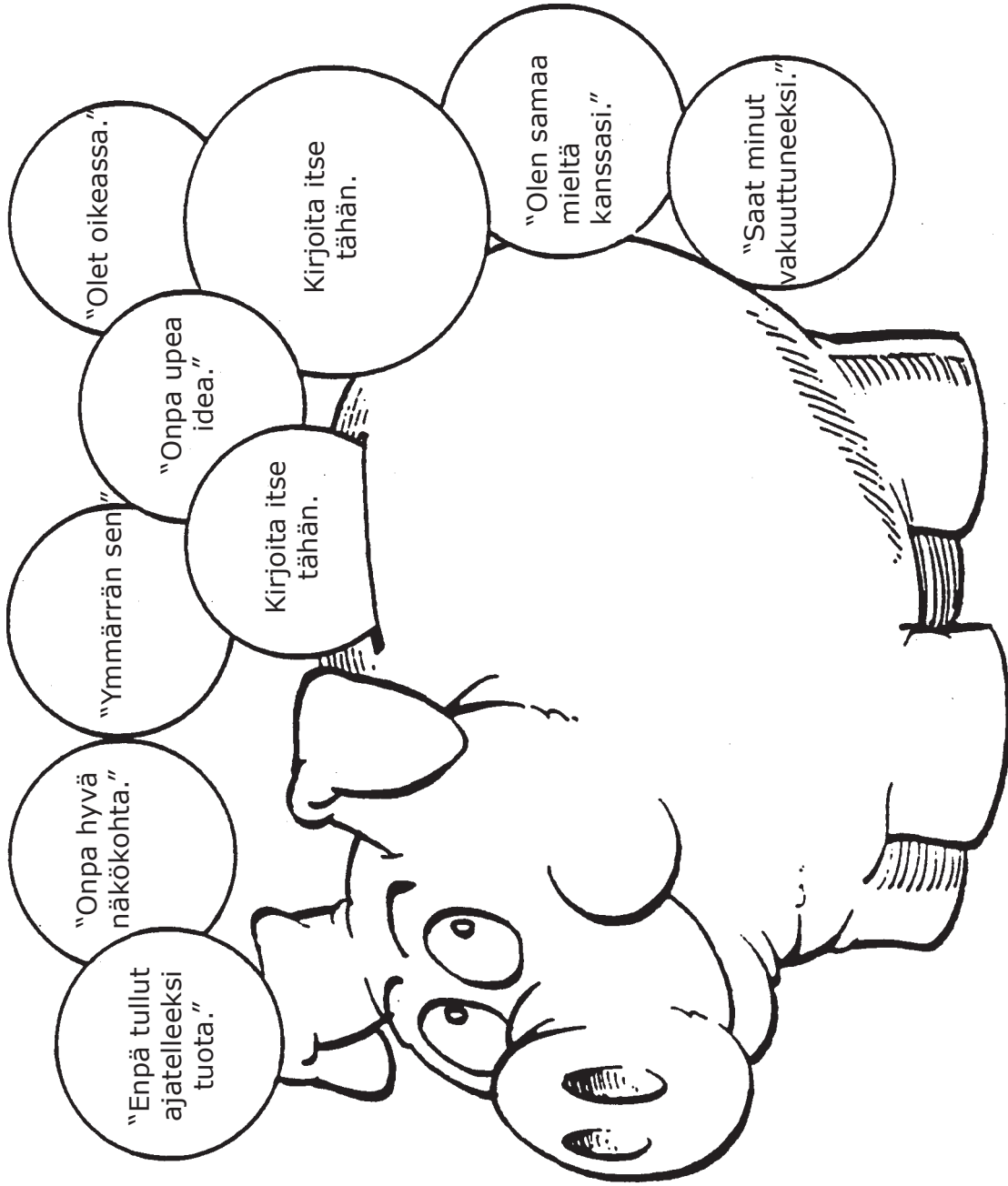
- 1. Jokaisen ajatuksia kunnioitetaan**
- 2. Jokainen saa jättää väliin**
- 3. Yksi kerrallaan puhuu**
- 4. Ketään ei nolata**
- 5. Luottamuksellisuus**

Taulukko: Itsensä voimaannuttaminen

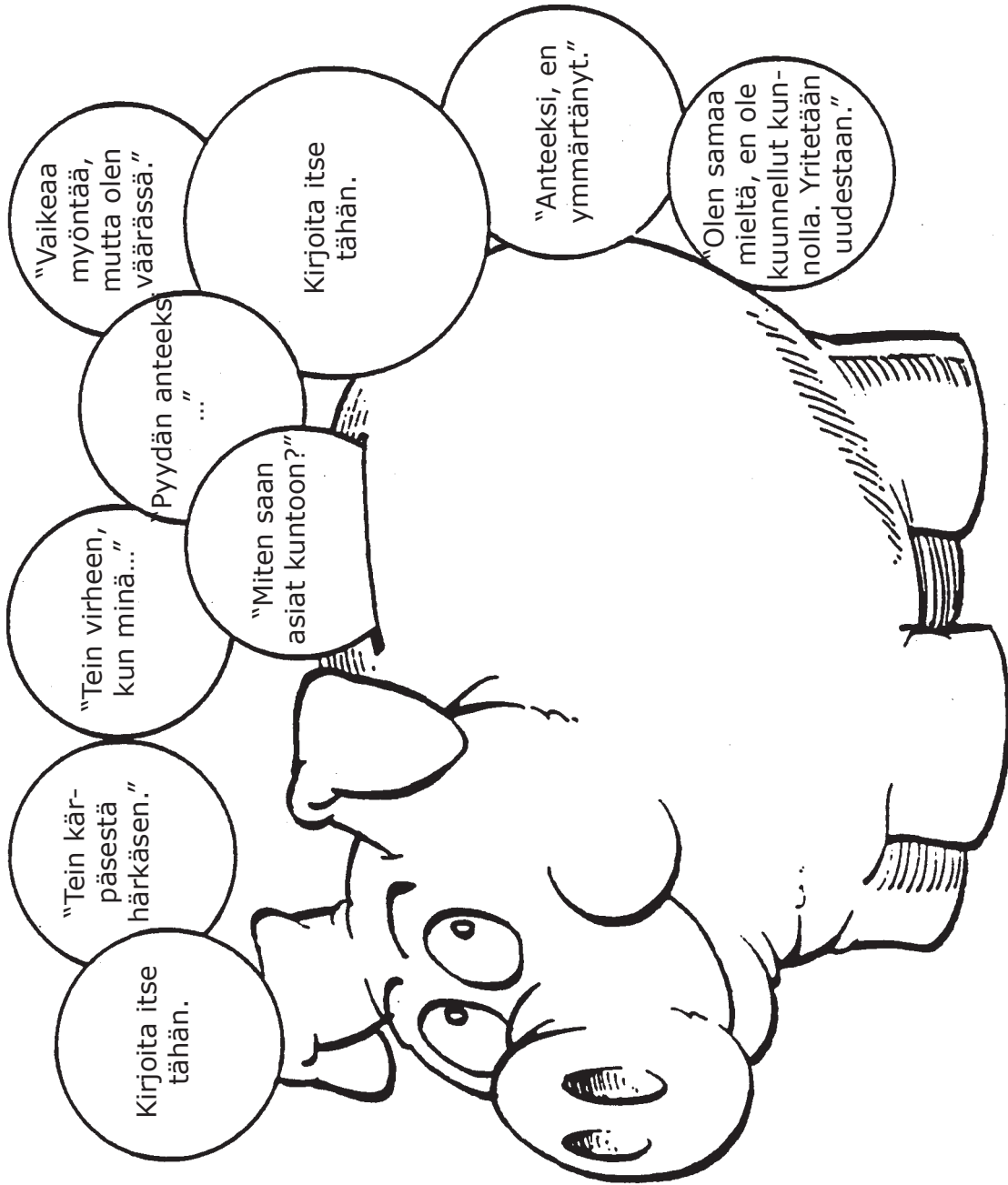
	SISÄLTÖ	PROSESSI
<p>TIEDOT Lapsen kehitys Käyttäytymisen hallinta Yksilöiden ja luonteiden erot</p>	<p>Kehitykselliset normit ja tehtävät Behavioristiset (oppimis-) periaatteet Lastenkasvatus (kurinpitostrategiat) Vuorovaikutussuhteet (tunteet) Itsetuntemus (sisäinen puhe, skeema, attribuutiot) Vuorovaikutussuhteet (tietoisuus varasuunnitelmista ja kommunikaatiosta toisten kanssa) Resurssit (tuki, mistä saa apua) Tarkoituksenmukaiset odotukset Vanhempien sitoutuneisuus lapsiin</p>	<p>Keskustelu Kirjojen/kirjasten lukeminen Mallintaminen (videotallenteet, spontaani rooliharjoitus, roolinvaihto, harjoittelu) Metaforat/vertaukset Kotitehtävät Verkostoituminen Neuvonta/tuki/ohjaus Videotallenteiden katsominen ja keskustelu Itsehavainnointi/muistiinpanot kotona Keskustelu vanhempien itse kirjaamista tiedoista Opettaminen, suostuttelu</p>
<p>TAIDOT Kommunikointi Ongelmanratkaisu (mukaan lukein ongelma-analyysi) Taktinen ajattelu (menetelmien/keinojen käyttö) Sosiaalisten suhteiden luominen Lasten akateemisten taitojen edistäminen</p>	<p>Itsehillintä/vihanhallinta Sisäinen puhe (masentuneet ajatukset) Huomionanto – huomiottajättö Leikki – kehu – kannustus Sopimukset Johdonmukaiset seuraamukset Tehokkaat sanktiot (aikalisä, oikeuksien poisto, luonnolliset seuraamukset) Valvonta Sosiaaliset/ihmissuhdetiedot Ongelmanratkaisutaidot Hyvien oppimistottumusten edistäminen Itsetietoisuus/-luottamus Empatia lapsen näkökulmaa kohtaan Tuen antaminen ja saaminen</p>	<p>Itsevahvistus Ryhmä ja ohjaaja vahvistavat Itsehavainnointi vuorovaikutussuhteista kotona Harjoittelu Osallistujien mallintaminen Kotitehtävät ja –harjoitukset Videon mallintaminen ja palautteet Itsestä kertominen Ohjaajan huumori/optimismi Rentoutusvalmennus Stressinhallinta Itseoppiminen Visuaaliset kehotteet kotona</p>
<p>ARVOT Strateginen ajattelu (päämäärien suunnittelu, lastenkasvatusperiaatteet, uskomukset)</p>	<p>Hoidon/elämän tavoitteet Pyrkimykset (kohteena olevat lapsen käytöspiirteet) Ideologiat Säännöt Roolit Ihmissuhteet Tunne-esteet Attribuutiot Ennakoluulot Aikaisempi elämä</p>	<p>Keskustelut/debatit Jakaminen Kuunteleminen Kunnioittaminen/hyväksyminen Neuvotteleminen Arkipäiväistäminen Selittäminen/tulkitseminen Uudelleenmuotoilu Konfliktinratkaisu Selventäminen Tukeminen Adaptaatio (sopeutuminen)</p>

Kuva 1. Terapeuttinen muutosprosessi

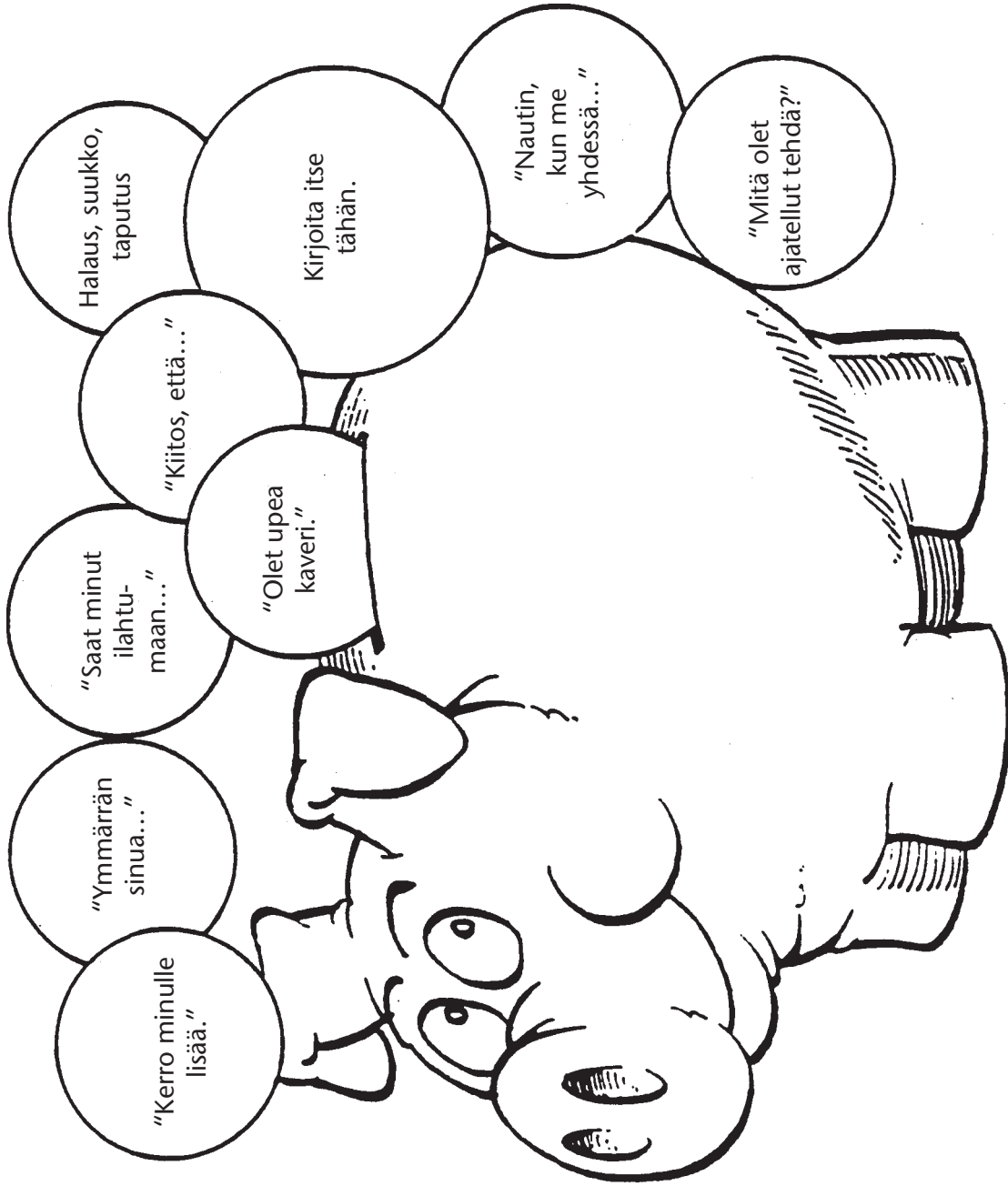




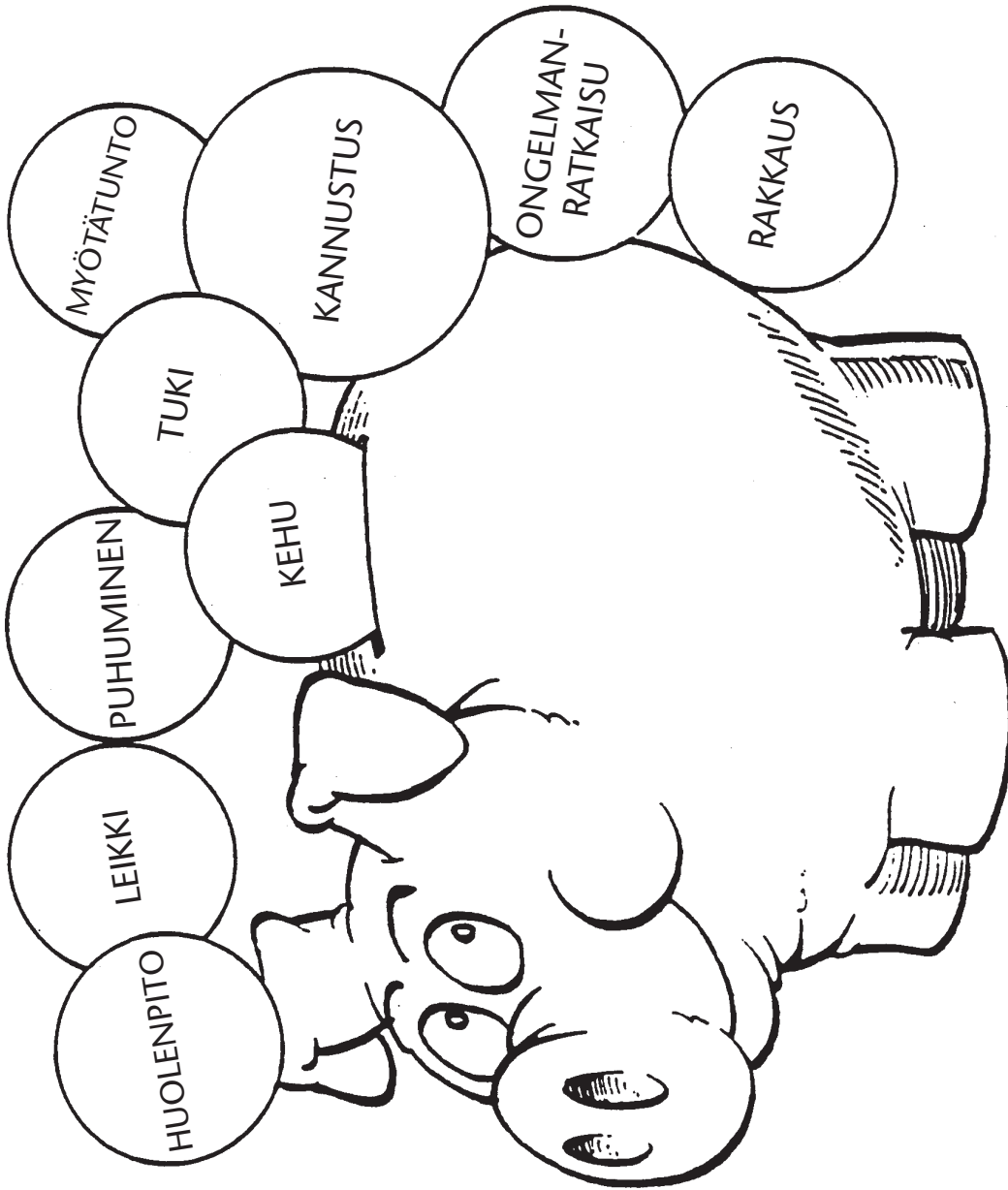
Muista kartuttaa pankkitiliäsi hyväksyvillä ja
kunnioittavilla ilmaisuilla



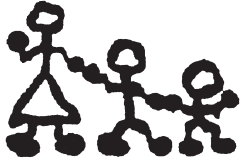
Muista kartuttaa pankkitiliäsi
korjaavilla ilmaisuilla



Muista kartuttaa pankkitiliäsi
tuella ja kannustuksella



Muista kartuttaa pankkitiliäsi



Ihmeelliset vuodet

Nimi: _____

Oman toiminnan seurantalomake

6-12-vuotiaat lapset

Täytä joka viikko tämä tarkistuslista, johon merkitset henkilökohtaiset tavoitteesi, jotka haluaisit saavuttaa. Seuraavalla viikolla tarkista, oletko saavuttanut ne, ja kirjoita tulevaa viikkoa koskevat uudet tavoitteesi.

1. Esittelyt, tavoitteet, erityisaika

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
_____	_____
_____ Lue 1. luku (Kuinka leikit lapsesi kanssa)	_____
_____ Aseta tavoitteet itsellesi ja lapsellesi	_____

2. Vanhempien antaman huomion ja erityisajan merkitys

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
_____	_____
_____ Lue 10. luku (Ystävyystaitojen opettaminen lapsille).	_____
_____ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	_____

3. Sosiaalisten-, tunne- ja sinnikkyystaitojen valmennus

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
_____	_____
_____ Lue 2. luku (Kehu ja kannustus)	_____
_____ Soita ryhmäkaverille	_____
_____ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	_____

4. Sosiaalisten-, tunne- ja sinnikkyystaitojen valmennus

Tulevan viikon tavoitteeni:

	<i>Saavuttamani tavoitteet</i>
___ Lue 2. luku (Kehu ja kannustus)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

5. Tehokas kehu ja rohkaiseminen

Tulevan viikon tavoitteeni:

	<i>Saavuttamani tavoitteet</i>
___ Lue 3. luku (Aineelliset palkkiot)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Harjoittele kehujen tuplaamista tällä viikolla seuraaviin käyttäytymisiin:	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

6. Lasten motivointi aineellisten palkkio-ohjelmien avulla

Tulevan viikon tavoitteeni:

	<i>Saavuttamani tavoitteet</i>
___ Lue osasta 3 viidestoista ongelma (Lukemisen "rakennuspalikat")	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Lisää lapsesi kehumista	___
___ Luo tarrataulukko tällä viikolla	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

7. Säännöt, velvollisuudet ja rutiinit

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 4. luku (Rajojen asettaminen) ja osasta 3 ongelman 1 (Hallitse lapsesi "ruutuaikaa")	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Käytä lapselle luomaasi tarrataulukkoa	___
___ Kehu lapsesi opettajaa viestilapussa tai puhelimitse	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

8. Rajojen asettaminen selkeästi ja kunnioittavasti

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 5. luku (Jätä huomiotta)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Käytä lapselle luomaasi tarrataulukkoa	___
___ Harjoittele komentamisen vähentämistä ja kohteliaasti pyytämistä	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

9. Huonon käytöksen huomiotta jättäminen

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 11. luku (Ikävien ajatusten hallitseminen)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Jatka lapsen tarrataulukon käyttöä	___
___ Harjoittele seuraavanlaisen huonon käytöksen huomiotta jättämistä	___

___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:

10. Aikalisä rauhoittumista varten

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 6. luku (Aikalisä rauhoittumista varten)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Jos et ole aiemmin lukenut, lue luku 11 (Ikävien ajatusten hallitseminen)	___
___ Käytä tällä viikolla aikalisää, jos lapsella on aggressiivista käytöstä	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

11. Aikalisä rauhoittumista varten

Tulevan viikon tavoitteeni:

	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 6. luku (Aikalisä rauhoittumista varten)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Jos et ole aiemmin lukenut, lue luku 11 (Ikävien ajatusten hallitseminen)	___
___ Käytä tällä viikolla aikalisää, jos lapsella on aggressiivista käytöstä	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

12. Aikalisä ja muut seuraamukset

Tulevan viikon tavoitteeni:

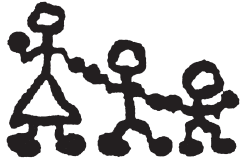
	Saavuttamani tavoitteet
___ Lue 7. luku (Seuraamukset)	___
___ Soita ryhmäkaverille	___
___ Käytä seuraamusta tällä viikolla	___
___ Erityisaika lapsesi kanssa tällä viikolla sisältää:	___

13. Kertausta ja loppukooste

Jatka tästä ohjelmalla Lapsen koulutyön tukeminen (3-4 ryhmäkertaa)

tai

Jatko-ohjelmalla (8 ryhmäkertaa).



Lapsen koulutyön tukeminen

Oman toiminnan seurantalomake

1. Lukutaidon edistäminen

- _____ Ota selvää, mitä lapsesi on kiinnostunut lukemaan
- _____ Lue lapsen kanssa tällä viikolla
- _____ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

- _____ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

2. Miten auttaa lannistunutta lasta

- _____ Harjoittele positiivista ennustamista
- _____ Kehu lapsesi ahkerointia koulussa ja oppimistyössä
- _____ Luo kannustinjärjestelmä tukemaan tiettyjä kotiaskareisiin tai koulutyöhön liittyviä käytöspiirteitä
- _____ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

- _____ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

3. Hyvien oppimistottumusten ja rutiinien edistäminen

- _____ Lue 15. luku (Tee yhteistyötä opettajien kanssa ehkäistäksesi ongelmia)
- _____ Päätä kotiaskareista ja säännöistä
- _____ Seuraa, että kotitehtävät tehdään sovitusti
- _____ Valvo, mitä lapsesi tekee ja missä hän on koulun jälkeen
(ja valvo hänen tietokoneen käyttöönsä)
- _____ Erityisaika tällä viikolla sisältää::

- _____ Soita ryhmäkaverille

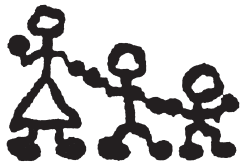
Tulevan viikon tavoitteeni

4. Osoita kiinnostusta lapsen koulunkäyntiin

- _____ Ota selvää lapsesi oppitunneista ja opetussuunnitelmasta
- _____ Osallistu kokoukseen koulussa tai ota yhteyttä lapsen opettajaan
- _____ Kannusta lasta sinnikkyteen kotitehtävissä
- _____ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

- _____ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni



JATKO-OHJELMA

Oman toiminnan seurantalomake

1. Puhu suoraan ja kuuntele aktiivisesti

___ Lue 13. luku (Tehokkaat vuorovaikutustaidot)

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Harjoittele suoraa puhetta ja kuuntelemista

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

2. Itsensä hillitseminen ja masennuksen hallinta

___ Kertaa luku 11 (Ikävien ajatusten hallitseminen)

___ Harjoittele suoraa puhetta ja kuuntelemista

___ Harjoittele myönteistä sisäistä puhetta

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

3. Tuen antaminen ja saaminen

___ Lue 12. luku (Aikalisä stressistä ja vihan tunteista)

___ Harjoittele myönteistä sisäistä puhetta

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni

4. Ongelmanratkaisua aikuisille

___ Lue 14. luku (Aikuisten välinen ongelmanratkaisu)

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

5. Ongelmanratkaisua opettajien kanssa

___ Lue 15. luku (Tee yhteistyötä opettajien kanssa)

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni

6. Ongelmanratkaisua lasten kanssa

___ Lue 8. luku (Ongelmanratkaisun opettaminen lapsille)

___ Erityisaika tällä viikolla sisältää:

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:

7. Ongelmanratkaisua lasten kanssa ja perhekokous

___ Lue 9. luku (Auta lapsia oppimaan tunteidensa säätelyä)

___ Pidä perhekokous suunnitellaksesi jokin hauska tapahtuma

___ Soita ryhmäkaverille

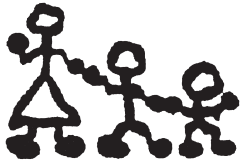
Tulevan viikon tavoitteeni:

8. Kertausta ja loppukooste

___ Perhekokous pidetty

___ Soita ryhmäkaverille

Tulevan viikon tavoitteeni:



Ihmeelliset vuodet - vanhemmuusryhmä
Viikkoarviointi vanhemmille

The Incredible Years®

Nimi _____ ryhmäkerta _____ päivämäärä _____

Pidin tämän ryhmäkerran sisältöä:

ei hyödyllisenä neutraalina hyödyllisenä erittäin hyödyllisenä

Mielestäni videoesimerkit olivat:

ei hyödyllisiä neutraaleja hyödyllisiä erittäin hyödyllisiä

Mielestäni ryhmänohjaajien opetus ja ohjaamistaidot olivat:

ei hyödyllisiä neutraaleja hyödyllisiä erittäin hyödyllisiä

Mielestäni ryhmän keskustelut ja vuorovaikutus olivat:

ei hyödyllisiä neutraaleja hyödyllisiä erittäin hyödyllisiä

Rooliharjoitukset olivat:

ei hyödyllisiä neutraaleja hyödyllisiä erittäin hyödyllisiä

Lisäkommentteja:

(jatka toiselle puolelle)



IHMEELLISET VUODET- OHJELMA

vanhemmuusohjelman lopputytyväisyyskysely

(Täytetään ryhmän päättyessä)

Osallistujan nimi _____ Päiväys _____

Tämä kyselylomake on osa vanhemmuusohjelman arviointia. On tärkeää, että vastaat kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti. Saamamme palaute auttaa meitä arvioimaan ja kehittämään jatkuvasti ohjelmaa eteenpäin. Yhteistyöstäsi on meille paljon apua. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

A. Yleisesti ohjelmasta

Ympyröi sopivin vaihtoehto joka parhaiten kuvaa kokemustasi.

1. Kiintymyksen tunteeni lastani kohtaan on ryhmän aloittamisen jälkeen

merkittävästi huonontunut	huonontunut	jokseenkin huonontunut	pysynyt ennallaan	jokseenkin parantunut	parantunut	merkittävästi parantunut
---------------------------	-------------	------------------------	-------------------	-----------------------	------------	--------------------------

2. Lapseni käytösongelmat, joita olen/olemme yrittäneet muuttaa tämän ohjelman menetelmillä, ovat

merkittävästi huonontuneet	huonontuneet	hieman huonontuneet	pysyneet ennallaan	hieman parantuneet	parantuneet	merkittävästi parantuneet
----------------------------	--------------	---------------------	--------------------	--------------------	-------------	---------------------------

3. Olen lapseni sosiaalisen, emotionaalisen, akateemisen kehityksen edistymiseen

erittäin tyytymätön	tyytymätön	jokseenkin tyytymätön	neutraali	jokseenkin tyytyväinen	tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
---------------------	------------	-----------------------	-----------	------------------------	-------------	----------------------

4. Missä määrin vanhemmuusryhmä on auttanut sinua henkilökohtaisissa tai perheeseesi liittyvissä ongelmissa, jotka eivät suoranaisesti liity lapseesi (esim. parisuhde, yleistunteesi tuen saamisesta)?

haitannut paljon enemmän kuin auttanut	haitannut	haitannut jonkin verran	ei auttanut, eikä haitannut	auttanut jonkin verran	auttanut	auttanut erittäin paljon
--	-----------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	----------	--------------------------

5. Odotukseni Ihmeelliset vuodet ohjelman tuomista hyvistä tuloksista ovat

erittäin pessimistisiä	pessimistisiä	jokseenkin pessimistisiä	neutraaleja	jokseenkin optimistisiä	optimistisiä	erittäin optimistisiä
------------------------	---------------	--------------------------	-------------	-------------------------	--------------	-----------------------

6. Tässä ohjelmassa käytetty lähestymistapa, jolla parannetaan lapseni sosiaalista käytöstä, on mielestäni

erittäin epäasianmukainen	epäasianmukainen	jokseenkin epäasianmukainen	neutraali	jokseenkin asianmukainen	asianmukainen	erittäin asianmukainen
---------------------------	------------------	-----------------------------	-----------	--------------------------	---------------	------------------------

7. Suositteisitko tätä ohjelmaa ystävälle tai sukulaiselle?

ehdottomasti en suosittelisi en suosittelisi en ehkä suosittelisi neutraali ehkä suosittelisin suosittelisin ehdottomasti suosittelisin

8. Kuinka luottavainen olet vanhemmuuteesi tällä hetkellä?

erittäin epävarma epävarma jokseenkin epävarma neutraali jokseenkin luottavainen luottavainen erittäin luottavainen

9. Kuinka luottavainen olet kykyysi pärjätä tulevien käytösongelmien kanssa kotona käyttämällä tässä ohjelmassa oppimiasi taitoja?

erittäin epävarma epävarma jokseenkin epävarma neutraali jokseenkin luottavainen luottavainen erittäin luottavainen

10. Yleistuntemukseni tavoitteiden saavuttamisesta vanhemmuusryhmässä liittyen lapseeni ja perheeseeni ovat

erittäin negatiiviset negatiiviset jokseenkin negatiiviset neutraalit jokseenkin positiiviset positiiviset erittäin positiiviset

B. Opetustapa

Hyödyllisyys

Tässä osiossa pyydämme sinua arvioimaan, kuinka hyödyllisinä koit alla olevat opetustavat. Ympyröi mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

1. Esitelty tiedollinen sisältö oli

erittäin hyödytöntä hyödytöntä jokseenkin hyödytöntä neutraalia jokseenkin hyödyllistä hyödyllistä erittäin hyödyllistä

2. Vanhemmuuden taitojen käsittely videoiden avulla oli

erittäin hyödytöntä hyödytöntä jokseenkin hyödytöntä neutraalia jokseenkin hyödyllistä hyödyllistä erittäin hyödyllistä

3. Ryhmäkeskustelut vanhemmuuden taidoista olivat

erittäin hyödyttömiä hyödyttömiä jokseenkin hyödyttömiä neutraaleja jokseenkin hyödyllisiä hyödyllisiä erittäin hyödyllisiä

4. Harjoitteiden ja rooliharjoitusten tekeminen ryhmäkerroilla oli

erittäin hyödytöntä hyödytöntä jokseenkin hyödytöntä neutraalia jokseenkin hyödyllistä hyödyllistä erittäin hyödyllistä

5. 'Kaverisoitot' olivat mielestäni

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

6. Ihmeelliset vuodet kirjan lukeminen tai kuuntelu oli

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

7. Taitojen harjoittelu kotona lapseni kanssa oli

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

8. Viikottaiset materiaalit (kuten jääkaappimuistiinpanot) olivat

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

9. Ryhmänohjaajien viikkosoitot olivat

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

C. Erityiset vanhemmuuden tekniikat

Hyödyllisyys

Tässä osiossa pyydämme sinua arvioimaan, kuinka hyödylliseksi koit alla olevat tekniikat parantaa vuorovaikutustasi lapsesi kanssa ja vähentää hänen 'sopimatonta' käytöstään. Ympyröi vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten kuvaa tekniikan hyödyllisyyttä.

1. Lapsilähtöinen leikki tai erityisaika lapsen kanssa

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

2. Kuvaileva kommentointi/ sosiaalisten, emotionaalisten ja akateemisten taitojen sekä sinnik- kyyden valmentaminen

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

3. Kehuminen ja kannustaminen

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

4. Aineellinen palkitseminen (kuten tarrataulut)

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

5. Rutiinit, vastuut, säännöt

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

6. Huomiotta jättäminen

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

7. Myönteiset komennot (esim. kun – sitten)

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

8. Aikalisä rauhoittumiseen ja auttamaan lasta vihanhalinnassa

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

9. Etuoikeuksien menetys, johdonmukaiset seuraamukset

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

10. Lasten auttaminen oppimaan ongelmanratkaisua

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

11. Lapsen auttaminen oppimaan akateemisia taitoja ja/tai tekemään kotitehtäviä

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraalia	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	------------	---------------------------	-------------	-------------------------

12. Aikuisen vihanhallintaan ja ongelmanratkaisuun liittyvät strategiat

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

13. Yleisesti nämä kaikki tekniikat

erittäin hyödyttömiä	hyödyttömiä	jokseenkin hyödyttömiä	neutraaleja	jokseenkin hyödyllisiä	hyödyllisiä	erittäin hyödyllisiä
-------------------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------------------	-------------	-------------------------

D. Vanhemmuusryhmänohjaajien arviointi

Tässä osiossa haluamme sinun ilmaisevan mielipiteesi ryhmänohjaajista. Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten.

Ryhmänohjaaja 1 _____

(nimi)

1. Mielestäni ryhmänohjaajan valmistautuminen/ opetus oli

erittäin huonoa	huonoa	keskitason alapuolella	keskitasoa	keskitason yläpuolella	erittäin hyvää	erinomaista
-----------------	--------	------------------------	------------	------------------------	----------------	-------------

2. Koskien ryhmänohjaajan kiinnostusta ja huolenpitoa minua ja ongelmiani lapseni kanssa kohtaan, olin

erittäin tyytymätön	tyytymätön	jokseenkin tyytymätön	neutraali (tunne)	jokseenkin tyytyväinen	tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
---------------------	------------	-----------------------	-------------------	------------------------	-------------	----------------------

3. Tällä hetkellä minusta tuntuu, että ryhmänohjaajan toiminta vanhemmuusryhmässä oli

erittäin hyödytöntä	hyödytöntä	jokseenkin hyödytöntä	neutraalia	jokseenkin hyödyllistä	hyödyllistä	erittäin hyödyllistä
---------------------	------------	-----------------------	------------	------------------------	-------------	----------------------

Jos ryhmässäsi oli kaksi ryhmänohjaajaa, täytyy myös seuraavat kohdat. (Siirry suoraan osioon E, jos ryhmässäsi oli vain yksi ryhmänohjaaja.)

Ryhmänohjaaja 2 _____

(nimi)

1. Mielestäni ryhmänohjaajan valmistautuminen/ opetus oli

erittäin huonoa	huonoa	keskitason alapuolella	keskitasoa	keskitason yläpuolella	erittäin hyvää	erinomaista
-----------------	--------	------------------------	------------	------------------------	----------------	-------------

2. Koskien ryhmänohjaajan kiinnostusta ja huolenpitoa minua ja ongelmiani lapseni kanssa kohtaan, olin

erittäin tyytymätön	tyytymätön	jokseenkin tyytymätön	neutraali (tunne)	jokseenkin tyytyväinen	tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
---------------------	------------	-----------------------	-------------------	------------------------	-------------	----------------------

3. Tällä hetkellä minusta tuntuu, että ryhmänohjaajan toiminta vanhemmuusryhmässä oli

erittäin hyödytöntä	hyödytöntä	jokseenkin hyödytöntä	neutraalia	jokseenkin hyödyllistä	hyödyllistä	erittäin hyödyllistä
---------------------	------------	-----------------------	------------	------------------------	-------------	----------------------

E. Vanhemmuusryhmä

Tässä osiossa haluamme kuulla ajatuksiasi ryhmääsi liittyen. Ympyröi vastaus, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten.

1. Mielestäni ryhmä oli

ei lainkaan toisiaan tukeva ei toisiaan tukeva ei oikeastaan toisiaan tukeva neutraali jokseenkin toisiaan tukeva toisiaan tukeva erittäin paljon toisiaan tukeva

2. Toisten ryhmäläisten kiinnostus minua ja lastani kohtaan oli mielestäni

ei lainkaan kiinnostunutta ei kiinnostunutta ei kovin kiinnostunutta neutraalia jokseenkin kiinnostunutta kiinnostunutta erittäin kiinnostunutta

3. Haluaisin jatkaa ryhmän tapaamisia

KYLLÄ EI

4. Kuinka todennäköistä on, että jatkat yhden tai useamman ryhmäsi vanhemman kanssa yhteydenpitoa/ tapaamisia?

erittäin epätodennäköistä epätodennäköistä jokseenkin epätodennäköistä neutraali jokseenkin todennäköistä todennäköistä erittäin todennäköistä

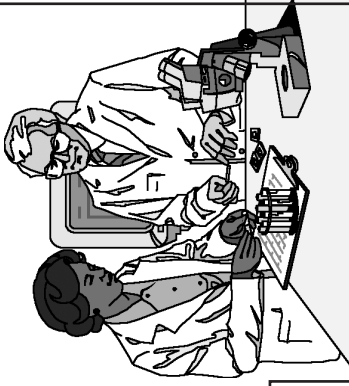
F. Mielenpiteesi

1. Miten ohjelmaa voisi parantaa niin, että se auttaisi sinua paremmin?

2. Koetko tällä hetkellä tarvitsevasi lisää vanhemmuuden tukea? Kerro tarkemmin.

3. Mikä oli mielestäsi tärkein hyöty Ihmeelliset vuodet ohjelmasta?

Vanhemmat tiedemiehenä



**Lapsen
ongelmat**

**Lapsen
vahvuudet**

Tavoitteet

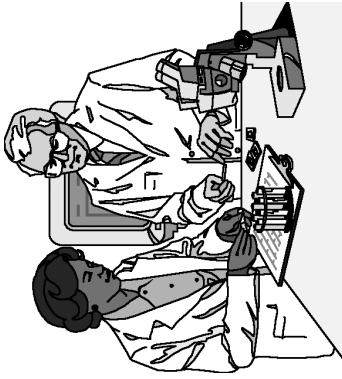
Strategiat

Hyödyt

Esteet
[ajatukset, tunteet,
oma ja toisten
käytös]

**Meneillään
olevat
suunnitelmat**

Vanhemmat tiedemiehinä



Tavoitteet

**Lapsen
ongelmat**



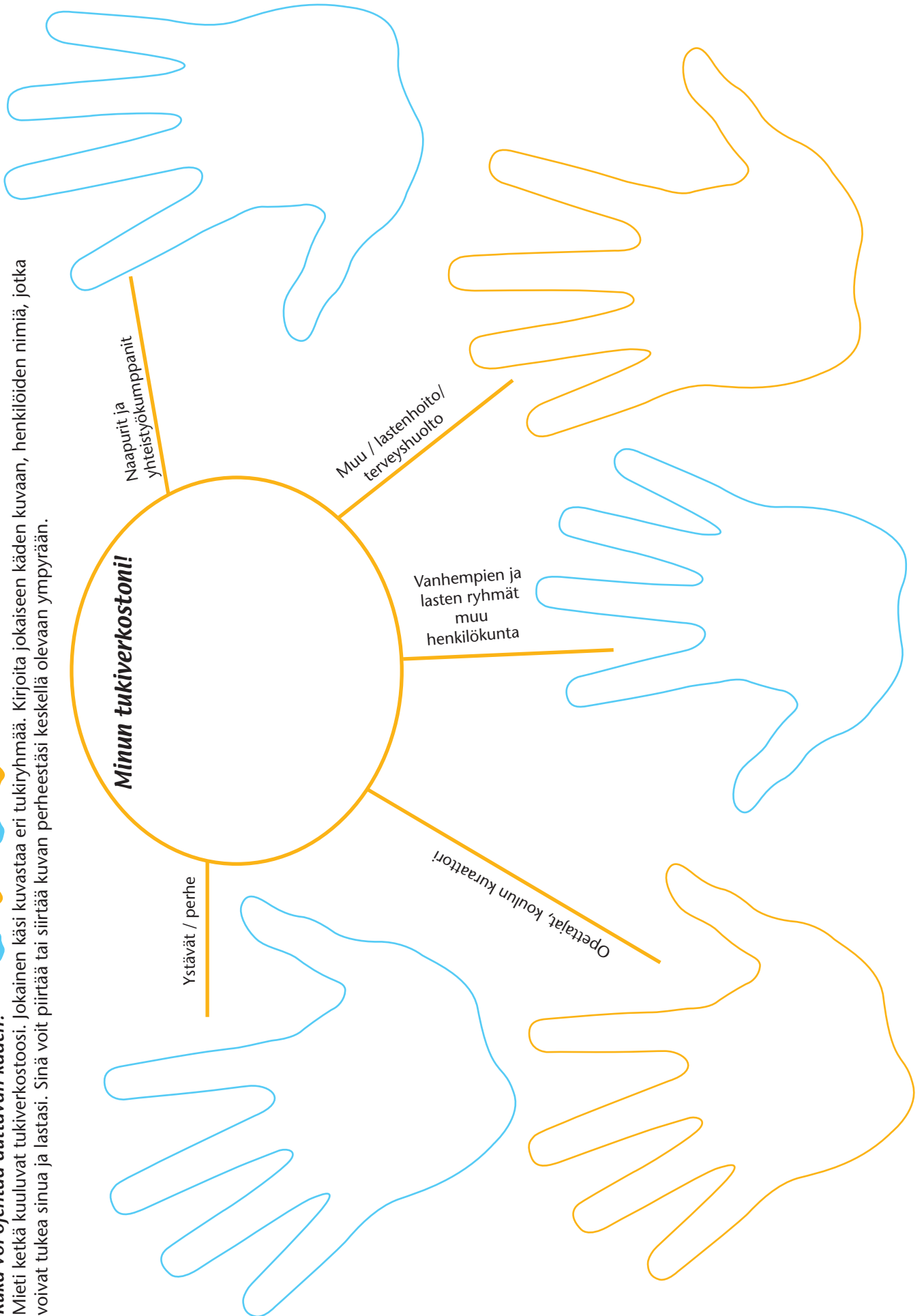
**Lapsen
vahvuudet**



Vanhempien tukiverkosto

Kuka voi ojentaa auttavan käden?

Mieti ketkä kuuluvat tukiverkostoosi. Jokainen käsi kuvastaa eri tukiryhmää. Kirjoita jokaiseen käden kuvaan, henkilöiden nimiä, jotka voivat tukea sinua ja lastasi. Sinä voit piirtää tai siirtää kuvan perheestäsi keskellä olevaan ympyrään.



Taulukko 1. Ihmeelliset vuodet: Vanhemmat ja vauvat -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Vauvojen ohjelma: 0—1-vuotiaat			
Osa 1 Vauvaan tutustuminen (0—3 kk)	<ul style="list-style-type: none"> Opitaan tarkkailemaan ja tulkitsemaan vauvan viestejä ja signaaleja. Ymmärretään, miten selvitä vauvan itkuvaiheista ja vaativista kausista. Saadaan tietoa ruokinnasta ja röyhtäytymisestä. Ymmärretään vauvan kanssa kommunikoinnin tärkeys. Tunnistetaan, kun vauvalla on kuumetta ja milloin mennä lääkäriin. Annetaan vauvalle visuaalisia, auditiivisia ja fyysisiä virikkeitä. Saadaan tietoa aukileesta, vauvan ”finneistä”, nukkumisrytmistä, pulauttelusta, suolen normaalista toiminnasta ja vaippojen käytöstä. Opitaan tekemään kodista vauvalle turvallinen Saadaan tietää vauvojen kehitysvaiheista ensimmäisten 3 kk:n ajalta. Ymmärretään levon ja tuen saamisen sekä prioriteettien muuttamisen tärkeys. 	Osa 2 Vauvat älykkäinä oppijoina (3—6 kk)	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään ”havainnoimalla oppimista” eli mallintamista ja miten vauvat oppivat. Opitaan, miten puhua vauvoille ”vanhempien kielellä”. Opitaan lauluja, joita laulaa vauvalle. Ymmärretään vanhempien kommunikoinnin merkitys vauvan aivojen kehitykselle. Ymmärretään 3-6 kk ikäisten vauvojen normaalit kehitysvaiheet. Opitaan keinoja varmistaa vauvan turvallisuus.
Osa 3 Annetaan fyysisiä, tuntoaistimus- ja visuaalisia virikkeitä vauvalle	<ul style="list-style-type: none"> Saadaan tietoa, miten antaa vauvalle fyysisiä ja tuntoaistisiin perustuvia virikkeitä, ja ymmärretään näiden merkitys aivojen kehitykselle. Ymmärretään visuaalisten ja auditiivisten virikkeiden merkitys. Mukautetaan vauvan saamaa virikemäärää. Ymmärretään vauvalle lukemisen merkitys. Annetaan vauvalle mahdollisuuksia tutkia turvallisesti. Otetaan sisaruksia ja muuta perhettä ja sukua mukaan osallistumaan vauvan leikkihetkiin. Opitaan leikkejä, joita leikkiä vauvan kanssa. Opitaan pitämään huolta vauvan turvallisuudesta kylpyhetkissä ja muissa toimissa. 	Osa 4 Vanhemmat oppivat tulkitsemaan vauvaansa	<ul style="list-style-type: none"> Opitaan ymmärtämään vauvan viestejä ja kehityksellisiä tarpeita. Ymmärretään, miten reagoida vauvan itkuun ja hankaliin vaiheisiin. Opitaan strategiat ennakoitavien rutiinien ja nukkumaanmenorituuaalien luomiseksi. Opitaan, miten vauva tuntee olonsa turvallisiksi ja rakastetuksi. Ymmärretään, miten vauvalla voi olla liikaa tai liian vähän virikkeitä. Opitaan strategioita, joilla vauva rauhoittuu. Tiedetään, miten saada tukea. Ollaan tietoisia vauvan temperamentista ja pyritään hyvään temperamentin yhteensopivuuteen.

Taulukko 1, jatkoa. Ihmeelliset vuodet: Vanhemmat ja vauvat -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Vauvojen ohjelma: 0—1-vuotiaat			
<p>Osa 5 Tuen saaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, että on tärkeää järjestää omaa virkistytymisaikaa jaksakseen lastenkasvattajana. • Ymmärretään, että on tärkeää saada muita perheen- ja suvun jäseniä sekä ystäviä osallistumaan vauvan elämään. • Opitaan, miten saadaa tukea muilta. • Tiedetään, miten informoida vauvan hoitopaikan henkilökuntaa tai muita lapsenvahteja vauvan tarpeista ja kiinnostuksista. • Tiedetään, miten kodista tehdään turvallinen vauvalle ja käydään läpi tarkistuksia. • Tiedetään lapsen eri kehitysvaiheista (6-12 kk). 		<p>Osa 6 Vauvan minäkokemus alkaa syntyä (6—12 kk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, miten vauvat oppivat – “havainnoimalla oppiminen” ja mallintaminen. • Opitaan, miten luodaan ennakoitavat rutiinit ja päivärytmi vauvalle. • Opitaan sisällyttämään kiinteä ravinto vauvan ruokavalioon huomioiden lapsi. • Saadaan tietoa, miten vauvan vieroitus onnistuu hyvin, kun on oikea aika. • Tiedetään, miten antaa vauvojen tutkia ja löytää. • Tiedetään, miten puhua vauvalle tavoilla, jotka tehostavat kielenkehitystä. • Ymmärretään, miten priorisoida vauvan hyvinvointia. • Saadaan tietoa visuaalisesta ja sanattomasta viestinnästä. • Ymmärretään, miten kiintymyssuhde kehittyy lapsella. • Ymmärretään, miten kodista tehdään vauvalle turvallinen ja käydään läpi tarkistuksia.

Taulukko 2. Ihmeelliset vuodet: Vanhemmat ja taaperot -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Taaperoiden ohjelma: 1—3-vuotiaat			
Osa 1 Lapsijohtoinen leikki edistää myönteisiä vuorovaikutus-suhteita	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään huomion ja arvostuksen antamisen merkitys keinona lisätä lapsen myönteistä käyttäytymistä. • Ymmärretään merkitys, joka on ilon osoittamisella taaperoihkeisten kanssa lauletaessa ja leikittäessä. • Ymmärretään, miten tukea mielikuvitus- ja näytelmäleikkiä. • Opitaan, miten olla lapsijohtoinen, ja ymmärretään sen merkitys lapsille. • Opitaan, miten lopettaa onnistuneesti leikki taaperoiden kanssa. • Opitaan taaperoiden kehityksellisiä tarpeista ja vaiheista. • Ymmärretään "mallintamisen" periaate. • Tasapainotetaan vanhempien ja lasten välistä valtaa • Kehitetään lasten itsetuntoa ja luovuutta lapsijohtoisien leikin avulla. • Ymmärretään "huomiosääntö" . 	Osa 2 Taaperoiden kielenkehityksen tukeminen lapsijohtoisella valmennuksella	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, miten kielenkehitystä edistetään mallintamalla ja johdattelemalla. • Opitaan, miten harjaannutetaan päiväkodissa ja esikoulussa tarvittavia valmiuksia. • Opitaan "kuvailevaa kommentointia" ja ___ lapsijohtoisia "valmennusta" . • Opitaan "sinnikkyysvalmennusta", jolla lasta harjaannutetaan keskittymään, pysymään tyynenä ja jatkamaan sinnikkäästi tehtävässä. • Ymmärretään "mallintamisen" periaate. • Ymmärretään, miten edistetään lukemis- ja kirjoittamisvalmiuksia. • Arvostetaan normaaleja eroja lasten kehityksessä ja temperamentissa. Käydään läpi temperamentti-tarkistuksia
Osa 3 Sosiaalinen valmennus ja tunnevalmennus	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, miten tunnevalmennusta käytetään lasten tunnesanaston kehittämiseksi ja heidän tunteiden ilmaisemiksi . • Ymmärretään, miten sosiaalisen valmennuksen avulla edistetään lasten sosiaalisia taitoja, kuten jakamista, kohteliaista käytöstä, odottamista, pyytämistä, vuorottelua jne. • Opitaan "mallintamisperiaate": Kun vanhemmat välttävät arvostelevia huomautuksia ja vaatimista ja sen sijaan puhuvat myönteisesti ja kohteliaasti, lapset oppivat myönteistä kommunikointia. • Ymmärretään, miten edistää lasten sosiaalisia taitoja ohjaamalla sisaruksia ja vertaisia leikeissä mallintamisen, johdattelun ja kehuun avulla. • Ymmärretään lapsen leikin kehitykselliset vaiheet. • Opitaan soveltamaan valmennusperiaatteita muissa yhteyksissä, kuten aterialla, kylvyssä ja kauppatkalla. 	Osa 4 Kehumisen ja kannustamisen taito	<ul style="list-style-type: none"> • Täsmällinen kehu • Ymmärretään periaate "anna, niin saat", joka pätee aikuisiin ja lapsiin. • Keskitään oppimisprosessiin, ei pelkää lopputuloksiin. • Annetaan mallia itsensä kehumisesta. • Osataan suhtautua kehuun vastustukseen - vaikeuksiin antaa ja vastaanottaa kehuja. • Edistetään myönteistä sisäistä puhetta. • Käytetään täsmällisiä kehuja enemmän kuin epämääräisiä • Saadaan ja annetaan tukea kehuun avulla. • Vältetään kehumasta ainoastaan täydellisyyttä. • Tunnistetaan sosiaaliset taidot ja itsesäätelytaitot, joita tarvitsee kehua. • Tuetaan lasten itsetuntoa kehuun ja kannustuksen avulla.

Taulukko 2, jatkoa. Ihmeelliset vuodet: Vanhemmat ja taaperot -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Taaperoiden ohjelma: 1—3-vuotiaat			
Osa 5 Taaperoiden spontaanit kannustimet	<ul style="list-style-type: none"> Muokataan käyttäytymistä haluttuun suuntaan – pikkuaskelin. Tunnistetaan myönteinen käytös selvästi. Ymmärretään lapselle annettavien palkkioiden olevan väliaikaiskeino, joka johtaa uuden käyttäytymisen oppimiseen. Ymmärretään, että se mikä vahvistaa yhtä lasta, ei välttämättä vahvista toista. Ymmärretään yllätyksenä saatujen ja spontaanien palkkioiden merkitys. Ymmärretään ”ensin-sitten”-periaate. Suunnitellaan realistisia ja lapsen kehityksen kannalta sopivia palkitsemissuunnitelmia. Ymmärretään, millainen ohjelma laaditaan seuraavissa ongelmissa: pukeminen, tottelemattomuus, nirso syöminen, nukkumaanmenon vaikeus, potalle harjoittelu ja eläinten kovakourainen kohtelu. Ymmärretään itsen, opettajien ja muiden vahvistamisen olevan tärkeää. 	Osa 6 Ero- ja jälleennäkemis-tilanteet	<ul style="list-style-type: none"> Luodaan selkeät ja ennakoitavat rutiinit lapsista eroamisen tilanteisiin. Luodaan rutiinit lasten tervehtimiseen jälleennäkemisilanteissa. Ymmärretään kiintymyssuhdetta. Valvotaan lapsia riittävästi kaikkina aikoina. Ymmärretään, miten kurkistusleikit hyödyttävät lapsia. Ymmärretään, kuinka ennakoitava iltarutiini ja päiväjärjestys auttavat lapsia tuntemaan olonsa turvallisiksi. Käydään läpi Koti turvallisiksi taaperolle -tarkistuslista.
Osa 7 Myönteinen kuri — tehokas rajojen asettaminen	<ul style="list-style-type: none"> Vähennetään kommentojen määrää vain tarpeellisiin. Opitaan, että ”harhauttamisella” ja huomionsiirrolla on tärkeä merkitys. Ymmärretään, että vaihtoehtojen antaminen lapsille on tärkeää. Ymmärretään ”kohteliaisuus-periaate” ja kunnioituksen mallintaminen. Ymmärretään, että selkeät ja ennakoitavat kodin säännöt tuovat lapselle turvallisuuutta ja vähentävät huonoo käyttäytymistä. Ymmärretään ”valvonta-sääntö”: taaperot tarvitsevat jatkuvaa valvontaa ja silmälläpitoa. Ymmärretään kaikkien lasten koettelevan sääntöjä. Sitä ei pidä ottaa henkilökohtaisesti. Annetaan selkeitä, lyhyitä, kohteliaita ja toimintaan suuntaavia komentoja. Ymmärretään, että ”kun-sitten”-komennot voivat toimia hyvin. Ymmärretään häiriöille herkkipien lasten tarvitsevan varoituksia ja muistutuksia. 	Osa 8 Myönteinen kuri — huonoon käytökseen suhtautuminen	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään, miten käyttää harhauttamista ja uudelleenohjausta yhdessä huomiotta jättämisen kanssa. Ymmärretään, että vanhemmat oppivat säilyttämään itsehillinnän rauhoittumisstrategioiden ja myönteisen sisäisen puheen avulla. Ymmärretään, että toistuvat oppimisyhteydet – kielteinen käytös – on merkki siitä, että lapsen tarvitsee oppia jotain uutta. Käytetään huomiotta jättämistä johdonmukaisesti ja tarkoituksenmukaisesti tiettyihin käyttäytymisiin, kuten ruinaamiseen ja kiukunpuuskiin. Tiedetään, miten auttaa taaperoita harjoittelemaan rauhoittumista. Osataan käsitellä lapsia, jotka lyövät tai purevat. Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää saada tukea.

Taulukko 3. Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmän perusohjelmien sisältö ja tavoitteet (3–6-vuotiaat)

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 1. Lasten sosiaalisten taitojen, tunnesäätelyn ja kouluvalmiuksien vahvistaminen			
Osa 1 Lapsijohtoinen leikki	<ul style="list-style-type: none"> Tunnistetaan lapsen kyvyt ja tarpeet. Mukaudutaan lapsen temperamenttiin ja aktiiviteettitasoon. Kehitetään lapsen itsetuntoa ja minäkuvaava. Opitaan lapsen normaaleista kehitysvaiheista. Välitetään arvostelu-ansaa. Ymmärretään aikuisen antaman huomion merkitys lapsen myönteisen käytöksen edistämässä - ”huomio-periaate”. Luodaan myönteinen vuorovaikutussuhde lapsijohtoisen leikin avulla. 	Osa 2 Oppimisen ohjaus ja sinnikkyyks-valmennus	<ul style="list-style-type: none"> Käytetään kuvailevaa kommentointia tukemaan lapsen kielenkehitystä ja kehitetään lapsen itseluottamusta ja frustraatioiden sietokykyä. Kehitetään lapsen kouluvalmiuksia oppimisen ohjauksen avulla. Käytetään sinnikkyyvalmennusta vahvistamaan lapsen kykyä keskittyä, pysyä tyynenä ja jatkaa sitkeästi tehtävässä. Opitaan tukemaan lapsen lukemisvalmiuksien kehitystä. Toteutetaan ”mallintamisperiaatetta”: Kun vanhemmat välttävät arvostelevia huomautuksia ja vaatimista ja sen sijaan puhuvat myönteisesti ja kohteliaasti, lapset ottavat tästä mallia ja oppivat kommunikoimaan myönteisesti ja olemaan kunnioittavia. Ymmärretään lapsen kehitykseen kuuluvaa itsenäistymisen tarvetta.
Osa 3 Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen valmennus	<ul style="list-style-type: none"> Käytetään tunnevalmennusta lapsen tunnelukutaidon edistämiseksi. Yhdistetään sinnikkyyvalmennus ja tunnevalmennus lapsen itsesäätelytaitojen vahvistamiseksi. Opitaan johdattelun ja mallin antamisen avulla edistämään tunnekieltä. Opitaan, että sosiaalinen valmennus kahden kesken lapsen kanssa kehittää lapsen sosiaalisia taitoja (esim. jakamista ja vuorottelua). Osataan leikkiä mielikuvitusleikkejä sosiaalisten taitojen ja toisen henkilön näkökulman huomioon ottamisen edistämiseksi. Autetaan vanhempia ymmärtämään, miten he voivat edistää myönteisiä vertaisuuksia valmentamalla useita lapsia yhtä aikaa. Ymmärretään, kuinka mallintaa, johdatella ja kehua sosiaalisia taitoja. Ymmärretään leikin kehitykselliset vaiheet. Opitaan käyttämään valmennusperiaatteita muissa yhteyksissä (esim. aterialla, kauppamatkoilla, kylpyhetkissä jne.). 		

Taulukko 3, jatkoa

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 2. Lasten kannustaminen yhteistyöhön kehu ja kannustimien avulla			
Osa 1 Tehokkaan kehuminen ja kannustamisen taito	<ul style="list-style-type: none"> Täsmällinen kehu. Ymmärretään periaate "anna, niin saat", joka pätee aikuisiin ja lapsiin. Annetaan mallia itsensä kehumisesta. Osataan suhtautua kehuun vastustukseen ja omaiin sekä toisten vaikeuksiin vastaanottaen kehuja. Edistetään myönteistä sisäistä puhetta. Käytetään täsmällisiä kehuja enemmän kuin epämääräisiä Saadaan ja annetaan tukea kehuun avulla. Vältetään kehumasta ainoastaan täydellisyyttä. Tunnistetaan sosiaalinen ja koulutyöhön liittyvä käytös, jota tarvitsee kehu. Kehitetään lasten itsetuntoa kehuun ja kannustuksen avulla. Ymmärretään "toisen kehu" ja "eriyttävä huomioiminen". 	Part 2: Motivating Children Through Incentives	<ul style="list-style-type: none"> Understanding value of spontaneous rewards & celebrations Understanding the difference between rewards and bribes Recognizing when to use the "first-then" principle Understanding how to "shape" behaviors Providing ways to set up sticker and chart systems with children Understanding how to develop incentive programs that are developmentally appropriate Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, not dressing, noncompliance, fighting with siblings, picky eating, messy rooms, not going to bed, and toilet training Importance of reinforcing/refueling oneself and others
Ohjelma 3. Tehokas rajojen asettaminen			
Osa 1 Säännöt, velvollisuudet ja rutiinit	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään rutiinien ja ennakoitavien aikataulujen olevan tärkeitä. Ymmärretään selkeiden ja ennakoitavien kodin sääntöjen antavan lapselle turvallisuutta ja vähentävän huonoa käyttäytymistä. Luodaan lapsille selkeät ja ennakoitavat rutiinit eroamis- ja jälleennäkemistilanteisiin sekä aamu- ja iltatoimiin. Aletaan opettaa lapsia kodin velvollisuuksista. Autetaan lapsia oppimaan kodin sääntöjä. 	Osa 2 Tehokas rajojen asettaminen	<ul style="list-style-type: none"> Päätetään kodin tärkeitä säännöistä. Ymmärretään, miten antaa tehokkaampia kommentoja. Vältetään tarpeettomia kommentoja. Vältetään epäselviä, epämääräisiä ja kielteisiä kommentoja. Annetaan lapsille myönteisiä vaihtoehtoja/valintoja. Ymmärretään, milloin käyttää "kun-sitten"-komentoa. Ymmärretään varoitusten, muistutusten ja uudelleenohjauksen merkitys. Mahdollisuuksien mukaan annetaan lapsille siirtymäaikaa. Toteutetaan "kohtelaisuus-periaatetta". Kehutaan lasta tämän toteutuksessa kommentoja.

Taulukko 3, jatkoa			
Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 4. Huonon käytöksen käsitteleminen			
Osa 1 Rajojen asettaminen ja niiden noudattamisen valvonta	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään ”harhautusten” ja niihin liitetyn huomiotta jättämisen merkitys. • Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää toimia johdonmukaisesti ja viedä asiat loppuun asti. • Säilytetään itsehillintä ja käytetään rauhoittumisstrategioita. • Ymmärretään, että rajojen koettelu on normaalia käytöstä. • Käytetään huomiottajattämiskeinoja johdonmukaisesti ja välitetään väittelyitä rajoista. 	Osa 2 Huonon käytöksen välttäminen ja huomiotta jättäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedetään, miten jätetään huomiotta tehokkaasti. • Ymmärretään, mitä on ”valikoiva huomio” ja ”huomio-periaate”. • Ymmärretään toistuvien oppimisyhteyksien – kielteisen käytöksen – olevan merkki siitä, että lapsen tarvitsee oppia jotain uutta. • Tunnistetaan, mikä käytös kannattaa jättää huomiotta. • Jatketaan leikin, valmennuksen, keuhun ja kannustuksen tallettamista pankkitilille. • Käytetään menetelmiä, joiden avulla säilytetään itsehillintä ja rauhoitutaan.
Osa 3 Aikaisä rauhoittumista varten	<ul style="list-style-type: none"> • Opitaan, miten lapsille opetetaan rauhoittumiskeinoja. • Selitetään aikaisä leikki-ikäiselle lapselle. • Käytetään aikaisää tuhoisaan tai erittäin uhmakkaaseen käytökseen lasta kunnioittaen ja valikoivasti. • Viedään asiat loppuun asti, kun lapsi vastustaa aikaisää. • Autetaan aggressiivisuuden kohteeksi joutunutta lasta. • Jatketaan prososiaalisen käyttäytymisen vahvistamista (myönteinen vastakohta). • Vanhemmat käyttävät myönteistä sisäistä puhetta ja vihanhallintakeinoja. 	Osa 4 Muut seuraamukset	<ul style="list-style-type: none"> • Opitaan, mitkä ovat lapsen kehitysvaiheeseen sopivia johdonmukaisia seuraamuksia. • Ymmärretään uusien oppimisyhteyksien olevan tärkeitä. • Ymmärretään, että seuraamusten on tärkeää olla lyhyitä ja heti toteutettavissa. • Välitetään valtaisteluja, jotka vahvistavat huonoa käytöstä, jos vanhempi ei vie asiaa loppuun asti. • Määrätään ikään sopivia luonnollisia ja johdonmukaisia seuraamuksia.
Osa 5 Ongelmanratkaisun opettaminen lapsille leikkien avulla	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, että leikkejä ja tarinoita voidaan käyttää autettaessa lapsia alussa oppimaan ongelmanratkaisutaitoja. • Ymmärretään lapsen ongelmanratkaisukyvyyn olevan hänen kehitysvaiheensa mukainen. • Vahvistetaan lapsen orastavia empatiataitoja eli kykyä ymmärtää ongelmaa toisen henkilön näkökulmasta. • Ymmärretään, miksi aggressiivisten ja ujojen lasten täytyy oppia näitä taitoja. • Opitaan, kuinka auttaa lapsia miettimään ratkaisuehdotuksista aiheutuvia, tunteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavia seurauksia. • Ymmärretään, että lasten tunteita on tärkeää validoida. • Opitaan antamaan lapsille mallia ongelmanratkaisusta. 		

Taulukko 4. Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmän jatko-ohjelmien sisältö ja tavoitteet (4–12-vuotiaat)

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 5. Toimiva kommunikointi aikuisten ja lasten kanssa			
Osa 1 Aktiivinen kuunteleminen ja asioista suoraan puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään aktiivisen kuuntelemisen merkitys. • Opitaan, miten ongelmista puhutaan tehokkaasti suoraan. • Ymmärretään, miten toisen tunteita validoidaan. • Tiedetään, miten ja milloin ilmaistaan omia tunteita. • Välitetään kommunikaation esteitä, esimerkiksi sitä, ettei kuunnella tai että padotaan kaunoja tai saadaan raivokohtauksia. 	Osa 2 Myönteisesti itselle ja toisille kommunikoiminen	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään sisäisen puheen tärkeys. • Ymmärretään, miten vihaiset ja masentavat tunteet ja ajatukset voivat vaikuttaa käyttäytymiseemme toisia kohtaan. • Opitaan selviytymisstrategioita kielteisen sisäisen puheen lopettamiseksi. • Opitaan selviytymisstrategioita myönteisen sisäisen puheen lisäämiseksi. • Lisätään myönteistä ja kohteliasta kommunikointia toisten kanssa. • Välitetään kommunikaation esteitä, kuten nöyryyttämistä, syyttelyä ja kieltämistä. • Ymmärretään, että on tärkeää käsitellä ongelmaa toisen henkilön näkökulmasta.
Osa 3 Tuen antaminen ja saaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään tuen merkitys perheelle tai yksilölle. • Tunnistetaan kommunikointityylit ja ajattelutavat, jotka estävät tuen saamista. • Edistetään strategioita, joiden avulla aikuiset ja lapset pitävät huolta itsestään ja vahvistavat itseään myönteisesti. • Välitetään kommunikaation esteitä, kuten puolustelua, kieltämistä, kiukkuisia moitteita ja ristiriitaisia tai sekavia viestejä. • Tiedetään, miten saada palautetta muilta. • Ymmärretään, miten muuttaa moite myönteiseksi neuvoksi. • Edistetään johdonmukaisten sanallisten ja sanattomien viestien käyttöä. • Tiedetään, miten esittää myönteisiä pyyntöjä aikuisille ja lapsille. • Ymmärretään, miksi myöntyvyys toisen pyynnöille on tärkeää ihmissuhteissa. • Opitaan antamaan toisille enemmän tukea. 		

Taulukko 4, jatkoa

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 6. Ongelmanratkaisua vanhemmille			
Ohjelma 6. Ongelmanratkaisua vanhemmille	<ul style="list-style-type: none"> Tiedetään, milloin käytetään spontaania ongelmanratkaisua. Ymmärretään ongelmanratkaisuun kuuluvat tärkeät vaiheet. 	Osa 2 Ongelmanratkaisua ihmissuhdeasioissa	<ul style="list-style-type: none"> Välitetään asioita, jotka estävät tehokasta ongelmanratkaisua: syyttelyä, hyökkäyksiä, suuttumusta, sivuraiteille poikkeamista, pitkäjänteisiä ongelman määrittelyjä, vaiheiden jättämistä välistä ja ratkaisujen arvostelua. Osataan käyttää ongelmanratkaisustrategioita, jotta saadaan lisää tukea. Opitaan ilmaisemaan ongelman synnyttämiä tunteita ilman syyttelyä.
Osa 3 Ongelmanratkaisu opettajien kanssa	<ul style="list-style-type: none"> Osataan tehdä yhteistyötä opettajien kanssa. Otetaan kotona ja koulussa käyttöön käyttäytymissuunnitelmia. Opitaan, miten vanhempien ja opettajien väliset neuvottelut onnistuvat. 		
Ohjelma 7. Ongelmanratkaisua lasten kanssa			
Osa 1 Lapsille opetetaan ongelmanratkaisu-konfliktitilanteissa	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään sen tärkeys, ettei lapsille tyryktytetä ratkaisuja vaan sen sijaan edistetään konfliktia koskevaa ajatteluprosessia. Tiedetään, miten ja milloin käytetään ohjattuja ratkaisuja, kun toimitaan hyvin pienten lasten kanssa tai sellaisten lasten kanssa, joilla ei ole myönteisiä ratkaisuja valikoimissaan. Oivalletaan, että on tärkeää saada tietää, miltä ongelma lapsesta tuntuu ja mikä hänen näkemyksensä on siitä, ennen kuin yritetään ongelmanratkaisua. Opitaan, miten edistää lapsen empatiataitoja ja kykyä käsittää toisen henkilön näkökanta. Tunnistetaan, milloin lapset voivat olla valmiita ratkaisemaan ongelmia itse. Välitetään asioita, jotka estävät tehokasta ongelmanratkaisua lasten kanssa: läksytystä, nopeita tuomioita, kapeaa keskittymistä oikeaan ”vastaukseen” ja sitä, ettei validoida lapsen tunteita. 	Osa 2 Perheen ongelmanratkaisukokoukset	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään, miten ongelmanratkaisukeinoja käytetään kouluikäisten lasten kanssa. Oivalletaan, että suunnitelmien arviointi on tärkeää jokaisessa ongelmanratkaisukokouksessa. Ymmärretään, että perhekokouksissa on tärkeää kierrättää joka kerta johtajan tehtävää. Opitaan, miten lapsia autetaan ilmaisemaan tunteitaan ongelmista. Vahvistetaan ongelmanratkaisuprosessia.

Taulukko 5. Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmän Lapsen koulutyön tukeminen -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 9. Kouluikäisten lasten myönteisen käytöksen edistäminen			
Osa 1 Lapsen lukutaidon edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> Tuetaan myönteisesti lapsen lukemista. Rakennetaan lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta lukemiskyvyn suhteen. Tehdään lukemisesta nautinnollista. Edistetään lapsen lukutaitoa ja tarinankerrontaa vuorovaikutteisen keskustelun, keuhun ja avoimien kysymysten avulla. 	Osa 2 Miten auttaa lannistunutta lasta	<ul style="list-style-type: none"> Autetaan lapsia välttämään epäonnistumisen tunnetta, kun he eivät osaa tehdä jotain. Ymmärretään, että lapset oppivat kehitysvaiheelleen ominaisten kykyjensä ja oppimistyylinensä mukaan. Ymmärretään, miten kehitetään lasten vahvuuksia. Osataan laatia aineellisesti palkitsevia ohjelmia lasten motivoimiseksi vaikeissa asioissa. Ymmärretään, miten lapsia motivoidaan keuhun ja kannustuksen avulla.
Osa 3 Hyvien oppimistottumusten ja rutiinien edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> Luodaan ennakoitava päivärutiini koulusta saatujen läksyjen hoitamiseksi. Ymmärretään, miten televisio ja tietokonepelit häiritsevät oppimista. Toteutetaan tehokasta rajanasettelua läksynteon tukemiseksi. Ymmärretään, miten rajojen noudattamista pidetään yllä. Ymmärretään vanhempien valvonnan tärkeys. Vältetään arvostelun ansaa. 	Osa 4 Osoita kiinnostusta lapsen koulunkäyntiin	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää huomioida, keuhua ja rohkaista lasten kouluoppimista. Oivalletaan, että jokainen lapsi oppii eri taitoja eri tahdissa aina kehitysvaiheensa mukaan. Ymmärretään, miten kehitetään lasten vahvuuksia. Ymmärretään, miten osoittaa aktiivisesti kiinnostusta lapsen oppimiseen kotona ja koulussa. Ymmärretään lapsen opettajan kanssa tehtävän yhteistyön merkitys. Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää tukea lastensa asioita koulussa.

Taulukko 6, jatkoa		
Sisältö	Tavoitteet	Tavoitteet
Ohjelma 10. Kouluikäisten lasten sopimattoman käytöksen vähentäminen		
Osa 1 Säännöt, velvollisuudet ja rutiinit	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään ”kohteliaisuus-periaate”. • Tiedetään, miten laatia selkeät ja ennakoitavat rutiinit. • Opitaan strategioita lasten kannustamiseksi vastuullisuuteen. • Ymmärretään kotiaskaareiden olevan tärkeitä. • Varmistetaan, että kodin säännöt ovat selkeät. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ymmärretään, että kodin sääntöjen on tärkeää olla selkeät. • Saadaan ohjeita tehokaiden kommentojen antamiseen. • Tiedetään, kuinka välttää käskemästä tarpeettomasti. • Tunnistetaan epäselvät, epämääräiset ja kielteiset komennot. • Annetaan lapsille myönteisiä vaihtoehtoja. • Käytetään ”kun-sitten”-komentoja tehokkaasti. • Ymmärretään varoitusten, muistutusten ja vaihtoehtojen antamisen tärkeys.
Osa 2 Selkeä ja kunnioittava rajanasettelu		
Osa 3 Huonon käytöksen huomiotta jättäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Osataan käsitellä tehokkaalla tavalla lapsia, jotka kokeilevat rajoja. • Tiedetään, milloin ”harhauttaa” ja siirtää lapsen huomio. • Vältetään väittelyjä ja ”miksi-peliä”. • Ymmärretään, minkä takia lapsen epäasianmukaiset reaktiot on tärkeää jättää huomiotta. • Valvotaan tehokkaasti kommentojen toteutus loppuun asti. • Tiedetään, miten auttaa lapsia olemaan tottelevaisempia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saadaan ohjeita, kuinka toteuttaa aikalisä vastustuksen, lyömisen ja tuhoisan käytöksen takia. • Osataan selittää aikalisä lapsille. • Vältetään valtataisteluja. • Tiedetään keinoja käsitellä lapsia, jotka kieltäytyvät menemästä aikalisälle tai eivät pysy siellä. • Opetetaan lapsille, kuinka rauhoittua. • Ymmärretään myönteisen käytöksen vahvistamisen tärkeys.
Osa 4 Aikalisä- seuraamukset		
Osa 5 Johdonmukaiset ja luonnolliset seuraamukset	<ul style="list-style-type: none"> • Saadaan ohjeita, kuinka välttää valtataisteluja. • Tiedetään, milloin käyttää johdonmukaisia seuraamuksia, etuuden poistoa tai ”aloituskomentoja”. • Ymmärretään, mitä tehdä, kun kurinpito ei näytä tehoavan. • Tiedetään, milloin jättää lasten epäasianmukaiset reaktiot huomiotta ja miten välttää valtataisteluja. • Ymmärretään, miten luonnolliset ja johdonmukaiset seuraamukset lisäävät lasten vastuuntuntoa. • Ymmärretään, milloin määrätä lapsille työaskareita. • Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää valvoa kaikenikäisiä lapsia. 	

Taulukko 5. Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmän Lapsen koulutyön tukeminen -ohjelman sisältö ja tavoitteet

Sisältö	Tavoitteet	Sisältö	Tavoitteet
Ohjelma 8. Lapsen koulutyön tukeminen			
Osa 1 Lapsen lukutaidon edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> Tuetaan myönteisesti lapsen lukemista. Rakennetaan lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta lukemiskyvyn suhteen. Tehdään lukemisesta nautinnollista. Edistetään lapsen lukutaitoa ja tarinankerrontaa vuorovaikutteisen keskustelun, kehuun ja avoimien kysymysten avulla. 	Osa 2 Miten auttaa lannistunutta lasta	<ul style="list-style-type: none"> Autetaan lapsia välttämään epäonnistumisen tunnetta, kun he eivät osaa tehdä jotain. Ymmärretään, että lapset oppivat kehitysvaiheelleen ominaisten kykyjensä ja oppimistyyliensä mukaan. Ymmärretään, miten kehitetään lasten vahvuuksia. Osataan laatia aineellisesti palkitsevia ohjelmia lasten motivoimiseksi vaikeissa asioissa. Ymmärretään, miten lapsia motivoidaan kehuun ja kannustuksen avulla.
Osa 3 Hyvien oppimistottumusten ja rutiinien edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> Luodaan ennakoitava päivärutiini koulusta saatujen läksyjen hoitamiseksi. Ymmärretään, miten televisio ja tietokonepelit häiritsevät oppimista. Toteutetaan tehokasta rajanasettelua läksynteon tukemiseksi. Ymmärretään, miten rajojen noudattamista pidetään yllä. Ymmärretään vanhempien valvonnan tärkeys. Vältetään arvostelun ansaa. 	Osa 4 Osoita kiinnostusta lapsen koulunkäyntiin	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää huomioida, kehua ja rohkaista lasten kouluoppimista. Oivalletaan, että jokainen lapsi oppii eri taitoja eri tahdissa aina kehitysvaiheensa mukaan. Ymmärretään, miten kehitetään lasten vahvuuksia. Ymmärretään, miten osoittaa aktiivisesti kiinnostusta lapsen oppimiseen kotona ja koulussa. Ymmärretään lapsen opettajan kanssa tehtävän yhteistyön merkitys. Ymmärretään, että vanhempien on tärkeää tukea lastensa asioita koulussa.

Viikkotilastot

Nimi _____

- 1 Hoitoryhmät _____
- 2 Isä. Osallistumiskerrat _____
- 3 Äiti. Osallistumiskerrat _____
- 4 X. Osallistumiskerrat _____
- 5 BF/F Terapiatuntimäärä _____
- 6 Kuka osallistui terapiaan _____
- 7 Ohjaaja (A) Vanhemmuusryhmä _____
- 8 Ohjaaja (B) Vanhemmuusryhmä _____
- 9 Ohjaaja (A) Lasten ryhmä _____
- 10 Ohjaaja (B) Lasten ryhmä _____
- 11 Kotitehtävät ei tehty Äiti _____
- 12 Kotitehtävät ei tehty Isä _____
- 13 Kotitehtävät ei tehty Lapsi _____

Selitykset

Sisältö/Ohjaaja/Keskustelu:

ei hyötyä = 0 pistettä
 neutraali = 1 piste
 hyvä = 2 pistettä

Osallistuminen Aseenne
 harvoin = 0 kielteinen = 0
 joskus = 1 neutraali = 1
 usein = 2 myönteinen = 2

Kotitehtävät Paikkauskerta
 osittain / ei tehty = 0 kyllä = 0
 tehty = 1 ei = 1

Liitteet

Ä = Äiti I = Isä	Sisältö	Terapeutti	Keskustelu	Erityistä	Aseenne	Kotitehtävät	Paikk. kerta
1. Äiti Johdanto							
2. Äiti Erityisaika	14						
3. Äiti Sosiaalinen, tunne- ja sinnikkyyssvalmennus							
4. Äiti Kehu	15						
5. Äiti Kannustimet	15A						
6. Äiti Säännöt, velvollisuudet ja rutiinit							
7. Äiti Rajojen asettaminen	16						
8. Äiti Huomiotta jättäminen	17						
9. Äiti Aikalisä	18						
10. Äiti Seuraamukset	19						
11. Äiti Paikkaus/kertaus							
12. Äiti Lukutaito	21						
13. Äiti Miten auttaa lannistunutta lasta	22						
14. Hyvien oppimistapojen edistäminen	23						
15. Osoita kiinnostusta koulunkäyntiin	24						

Vanhemmuus Diplomi



on osallistunut onnistuneesti ja innostuneesti

Ihmeelliset vuodet – kouluikäisten lasten vanhemmuusryhmään

Ohjelman kehittäjä Ph.DCarolyn Webster-Stratton

Nimi

Päiväys

Ryhmän Ohjaaja

Ryhmän Ohjaaja

© The
**Incredible
Years®**

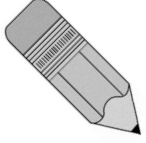
Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput

Vanhempien huomio ja erityisaika



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Kotitehtävät



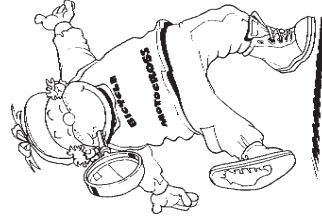
MUISTIINPANOLOMAKE: ERITYINEN YHTEINEN AIKA

Merkitse yhteinen aika lapsen kanssa, mitä teit ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi tai lapsessasi.

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio

Jääkaappimuisstilappu MUISTETTAVIA ASIOITA ERITYISAJASTA LAPSEN KANSSA

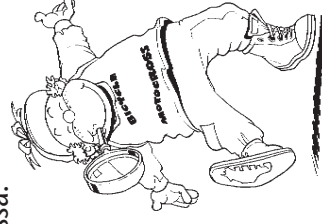
- Seuraa lapsen mielenkiinnon kohteita ja ehdotuksia.
- Älä esitä liikaa vaatimuksia tai pyyntöjä.
- Älä kilpaile lapsesi kanssa.
- Kehu ja kannusta lapsen ideoita ja luovuutta; älä kritisoi.
- Ole valpas ja arvostava yleisö.
- Huomaa lapsen saavutukset ja auta häntä tuntemaan itsensä tärkeäksi.
- Hillitse haluasi auttaa liikaa; kannusta lapsesi ongelmanratkaisutaitoja.
- Osoita olevasi innostunut erityisestä yhteisestä ajasta, jonka vietät lapsesi kanssa.
- Naura ja pidä hauskaa.



©The Incredible Years®

Jääkaappimuisstilappu MUISTETTAVIA ASIOITA ERITYISAJASTA LAPSEN KANSSA

- Seuraa lapsen mielenkiinnon kohteita ja ehdotuksia.
- Älä esitä liikaa vaatimuksia tai pyyntöjä.
- Älä kilpaile lapsesi kanssa.
- Kehu ja kannusta lapsen ideoita ja luovuutta; älä kritisoi.
- Ole valpas ja arvostava yleisö.
- Huomaa lapsen saavutukset ja auta häntä tuntemaan itsensä tärkeäksi.
- Hillitse haluasi auttaa liikaa; kannusta lapsesi ongelmanratkaisutaitoja.
- Osoita olevasi innostunut erityisestä yhteisestä ajasta, jonka vietät lapsesi kanssa.
- Naura ja pidä hauskaa.



©The Incredible Years®

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **VIETÄ ERITYISAIKAA** lapsesi kanssa (esim. lukekaa, pelatkaa, laittakaa ruokaa yhdessä, tehkää palapeli) vähintään 10–15 minuuttia joka päivä. Pidä kirjaa tästä ajasta Erityinen yhteinen aika -lomakkeella.
- **LUE** monisteet.



Lue:

- Monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* -kirjasta 1. luku *Kuinka leikit lapsesi kanssa*.

Yleisiä ohjeita

Joidenkin vanhempien mielestä on hyvä leikkiä joka päivä samaan aikaan. Toinen hyödyllinen tapa on laittaa puhelin äänettömälle, jotta lapsi huomaa, että teidän yhdessä viettämänne aika on tärkeää.

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **VIETÄ ERITYISAIKAA** lapsesi kanssa (esim. lukekaa, pelatkaa, laittakaa ruokaa yhdessä, tehkää palapeli) vähintään 10–15 minuuttia joka päivä. Pidä kirjaa tästä ajasta Erityinen yhteinen aika -lomakkeella.
- **SUUNNITTELE** pidemmän tähtäimen yhteinen projekti lapsesi kanssa
- **LUE** monisteet.



Lue:

- Monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* -kirjasta 1. luku *Kuinka leikit lapsesi kanssa*.

Yleisiä ohjeita

Joidenkin vanhempien mielestä on hyvä leikkiä joka päivä samaan aikaan. Toinen hyödyllinen tapa on laittaa puhelin äänettömälle, jotta lapsi huomaa, että teidän yhdessä viettämänne aika on tärkeää.

Vanhemmat tutkijoina



Ongelmat



Lapsen
vahvuudet



Tavoitteet



ERITYISAJAN ARVIOINTILOMAKE

A. Kun olet vuorovaikutuksessa lapsesi kanssa, kuinka usein kannustat häntä:

	Lähes aina	Joskus	En juuri koskaan
1. Pyrkimään ratkaisemaan ongelmia?	_____	_____	_____
2. Ajattelemaan itsenäisesti?	_____	_____	_____
3. Olemaan luova ja kekseliäs?	_____	_____	_____
4. Ilmaisemaan tunteita ja ideoita?	_____	_____	_____
5. Olemaan sinnikäs turhauttavassa tehtävässä?	_____	_____	_____
6. Pyytämään apua?	_____	_____	_____

B. Kun vietät yhteistä aikaa lapsesi kanssa, kuinka usein:

1. Ohjaat tai organisoit toimintaa?	_____	_____	_____
2. Luot säännöt toimintaan?	_____	_____	_____
3. Kritisoi ja korjaat lapsesi virheitä?	_____	_____	_____
4. Pakotat lapsesi lopettamaan projektin?	_____	_____	_____
5. Turhautut lapsesi tarkkaamattomuuteen ja impulsiivisuuteen?	_____	_____	_____
6. Koet olosi epämukavaksi lapsen ilmaistessa pelkoa tai avuttomuutta?	_____	_____	_____
7. Kilpaillet lapsesi kanssa?	_____	_____	_____

ERITYISAJAN ARVIOINTILOMAKE (jatkoa)

	Lähes aina	Joskus	En juuri koskaan
8. Keskityt omiin ideoihisi ja jätät lapsen ideat huomiotta?	_____	_____	_____
9. Kysyt paljon kysymyksiä?	_____	_____	_____
10. Tyrkytät omia ideoitasi?	_____	_____	_____
11. Autat liikaa?	_____	_____	_____
12. Estät luovia ideoita?	_____	_____	_____
13. Vaadit täydellisyyttä?	_____	_____	_____
14. Laitat enemmän painoa leikin lopputulokselle kuin leikille itselleen?	_____	_____	_____

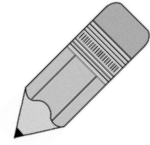
- C. Mitkä asiat estävät mahdollisuuksiasi olla vuorovaikutuksessa lapsesi kanssa?
Kuinka usein puhut lapsesi kanssa kahden kesken?
Koetko, että tämä yhteinen aika on arvokasta?**

Vastauksesi arviointilomakkeen kysymyksiin tuovat esiin joitain tapoja, joilla voit kehittää vuorovaikutustasi lapsesi kanssa. Jos esimerkiksi valitsit joihinkin osan A-osan kysymyksistä vaihtoehdon ”En juuri koskaan”, sinun tulisi jatkossa tietoisesti pyrkiä kannustamaan tällaista käytöstä. Jos valitsit vaihtoehdon ”Lähes aina” tai ”Joskus” joihinkin osan B-osan kysymyksistä, sinun tulisi pyrkiä välttämään tällaista toimintaa. Vastauksesi osaan C voivat osoittaa, että sinun täytyy järjestää aikatauluusi enemmän aikaa leikkimiseen lapsesi kanssa tai että sinun täytyy tehdä joitain muutoksia olosuhteisiin tai asenteisiin, jotka estävät mahdollisuuksiasi osallistua yhteisen ajan toimintaan..



Aivoriihi

Ajatuksia leikistä ja erityisestä yhteisestä ajasta



Ennen kuin jatkat pohdi näitä kahta kysymystä:

1. Mitä mahdollisia hyötyjä lapsellesi on leikillä tai yhteisellä ajalla kanssasi?
2. Mitkä asiat estävät erityisen yhteisen ajan viettämistä lapsen kanssa?

Kirjoita ylös sekä yhteisen ajan ja leikin hyödyt että asiat, jotka tekevät siitä hankalaa. Mieti, voitko löytää ratkaisuja leikkiä ja yhteistä aikaa estäviin asioihin.

Yhteisen ajan ja leikin hyödyt	Tätä hankaloittavat asiat
<p>Tavoite:</p> <p>Sitoudun leikkimään tai viettämään yhteistä aikaa lapseni kanssa ____ kertaa tällä viikolla ____ minuuttia kerrallaan.</p>	

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

Lapsen emotionaalisen oppimisen edistäminen: Vanhemmat 'tunnevalmentajina'

Lapsen tunteiden kuvaileminen on tehokas tapa vahvistaa lapsen emotionaalista sanavarastoa. Kun lapsella on sanoja tunteille he voivat myös säädellä paremmin omia tunteitaan, koska he voivat kertoa miltä heistä tuntuu. Alla on lista tunteista, joita voi kommentoida viettäessä yhteistä aikaa lapsen kanssa. Käytä tätä listaa harjoitellessasi kuvailemaan niin lapsen kuin omiakin tunteitasi.

Tunnesanoja		Esimerkkejä
___ iloinen	___ anteeksiantava	<p>"Se on turhauttavaa, ja sinä yrität pysyä rauhallisena ja yrität uudelleen."</p> <p>"Näytät olevan ylpeä piirroksesi."</p> <p>"Olet todella kärsivällinen. Vaikka et heti onnistunutkaan, yrität uudelleen. Olet varmasti tyytyväinen itseesi, kun olet noin kärsivällinen".</p> <p>"Näyttää siltä, että sinulla on hauskaa kaverisi kanssa, ja hän näyttää siltä, että hän nauttii saadessaan tehdä tätä sinun kanssasi."</p> <p>"Olet todella sinnikäs. Yrität kaikkiesi saadaksesi sen tehtyä."</p> <p>"Annat anteeksi ystäväillesi, koska tiedät, että se oli vahinko."</p> <p>"Sinä olet utelias ja kysyt hyviä kysymyksiä."</p>
___ rauhallinen	___ huolehtivainen	
___ ylpeä	___ utelias	
___ innostunut	___ kiinnostunut	
___ surullinen	___ nolostunut	
___ avulias	___ pettynyt	
___ kateellinen	___ urhea	
___ rohkea	___ sinnikäs	
___ rakastava	___ riemukas	
___ ujo	___ itsevarma	
___ pelokas	___ turhautunut	
___ huolestunut	___ levoton	
___ vihainen	___ kärsivällinen	
___ raivostunut	___ tyytyväinen	

Tunteista puhumisen mallintaminen ja tunteiden jakaminen

"Olen ylpeä sinusta, kun ratkaisit tuon ongelman."

"Minä todella nautin sinun kanssasi olemisesta."

"Olin hermostunut puolestasi, kun pidit esitelmäsi, mutta sinä olit rauhallinen ja itsevarma ja se meni hyvin."

"Olen surullinen siitä nyt, mutta hetken kuluttua minusta tuntuu taas paremmalta."

Lapsen sosiaalisen oppimisen edistäminen: Vanhemmat sosiaalisten taitojen valmentajina



Ystävällisen käyttäytymisen kannustaminen on tehokas keino vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja. Sosiaaliset taidot ovat ensimmäinen askel pysyvien ystävyys-suhteiden luomiseen. Alla on lista sosiaalisista taidoista, joita voit kommentoida viettäessäsi yhteistä aikaa oman lapsesi kanssa tai ollessasi useiden lasten kanssa. Käytä tätä listaa harjoitellessasi sosiaalisten taitojen valmentamista.

Sosiaaliset taidot/ystävyyshaidot	Esimerkkejä
<input type="checkbox"/> auttaminen <input type="checkbox"/> jakaminen <input type="checkbox"/> tiimityö <input type="checkbox"/> ystävällisellä äänellä puhuminen	<p>”Oletpa sinä ystävällinen. Jaotit sen ystäväsi kanssa ja odotit vuoroasi.”</p> <p>”Teette töitä yhdessä ja autatte toisianne kuin tiimi.”</p>
<input type="checkbox"/> ystävän kuunteleminen <input type="checkbox"/> vuorottelu <input type="checkbox"/> kysyminen <input type="checkbox"/> vaihtaminen <input type="checkbox"/> odottaminen	<p>”Kuuntelit ystäväsi pyyntöä ja toimit hänen ehdotuksensa mukaan. Se oli hyvin ystävällistä.”</p> <p>”Sinä odotit ja kysyit ensin, saatko käyttää sitä. Ystäväsi kuunteli sinua ja jakoi sen sinun kanssasi.”</p> <p>”Te vuorottelette. Niin hyvät ystävät tekevät.”</p>
<input type="checkbox"/> ystävän ehdotukseen myöntyminen <input type="checkbox"/> aloitteen tekeminen <input type="checkbox"/> toisen kehuminen/kiittäminen <input type="checkbox"/> koskettaminen pehmeästi ja hellästi <input type="checkbox"/> luvan pyytäminen siihen saako käyttää jotain mitä ystävällä on <input type="checkbox"/> ongelmanratkaisu <input type="checkbox"/> yhteistyö <input type="checkbox"/> anteliaisuus <input type="checkbox"/> toisten mukaan ottaminen <input type="checkbox"/> anteeksipyyttäminen	<p>” Teit ystävällisen ehdotuksen ja ystäväsi oli samaa mieltä kanssasi. Sepä oli ystävällistä.”</p> <p>”Autat ystävääsi rakentamaan pienoismalliaan.”</p> <p>”Teette yhteistyötä, jaatte ja autatte toisianne.”</p> <p>”Te ratkaisitte ongelman yhdessä. Se oli hieno ratkaisu.”</p> <p>”Sinä todella ajattelit ystäväsi tunteita ja olit antelias.”</p>

Huomaa: Vanhemmat lapset voivat joskus nolostua tällaisista kommenteista, jos heidän ystävänsä ovat kuulemassa. Tällöin voit kommentoida lapsen ystävällistä toimintaa myöhemmin tai kehua myös lapsen ystävää ystävällisestä käytöksestä.

Ystävällisen käyttäytymisen mallintaminen

Vanhemmat voivat mallintaa odottamista, vuorottelua, auttamista ja kiitoksen antamista, joka myös opettaa lapsille näitä sosiaalisia taitoja.

- ”Aion olla avulias ja jakaa koneen kanssasi.”
- ”Tänään on sinun vuorosi valita TV-ohjelma, koska eilen katsoimme minun valitsemani ohjelmaa.”

Lapsen akateemisen oppimisen edistäminen: Vanhemmat akateemisten taitojen ja sinnikkyuden valmentajina



”Valmentaminen” on tehokas tapa vahvistaa lapsen akateemisia taitoja ja kykyä jaksaa ponnistella vaikeiden tehtävien parissa. Alla on lista akateemisista käsitteistä ja toiminnoista joita voi kommentoida tehtäessä kouluun liittyviä tehtäviä. Käytä tätä listaa harjoitellessasi kuvailemaan akateemisia taitoja.

Akateemiset taidot	Esimerkit
<p>_____ työskenteleminen</p> <p>_____ keskittyminen</p> <p>_____ sinnikkyys, kärsivällisyys</p> <p>_____ suunnitteleminen</p>	<p>”Työskentelet tuon tehtävän parissa kovasti ja pohdit miten tekisit sen.”</p> <p>”Olet todella kärsivällinen ja yrität eri tavoin saada tehtävän ratkaistuksi.”</p> <p>”Olet turhautunut, koska sitä on niin vaikea kasata. Silti pysyt rauhallisena.”</p> <p>”Sinä todella suunnittelit kaiken ennen tehtävän aloittamista.”</p>
<p>_____ opettajan ohjeiden seuraaminen</p> <p>_____ ongelmanratkaisu</p> <p>_____ uudelleen yrittäminen</p> <p>_____ ajattelutaidot</p> <p>_____ kuunteleminen</p> <p>_____ ahkeruus</p> <p>_____ itsenäisyys</p>	<p>”Mietit kovasti miten ratkaisisit ongelman ja pääsitkin hyvään ratkaisuun.”</p> <p>”Selvitit sen ihan itse.”</p> <p>”Työskentelet todella kärsivällisesti ystäväsi kanssa, ja yhdessä varmasti selvitätte, miten se toimii.”</p> <p>”Työskentelit kovasti kirjoittaaksesi parhaalla käsialallasi tuon tekstin.”</p> <p>”Et tuntenut sitä sanaa, joten etsit sen sanakirjasta.”</p>



Viikon kotitehtävät



Tee:

- **JATKA ERITYISEN YHTEISEN AJAN VIETTÄMISTÄ LAPSEN KANSSA JA HARJOITTELE SOSIAALISTEN JA EMOTIONAALISTEN TAITOJEN, SEKÄ SINNIKYYDEN VALMENTAMISTA** vähintään 10–15 minuuttia joka päivä. Pidä kirjaa tästä ajasta Erityinen yhteinen aika -lomakkeella.
- **LUE** monisteet.
- Tarkkaile omaa kehujen käyttämistäsi kahtena 30 minuutin jaksena viikon aikana. **KIRJAA** Kehut -lomakkeelle käyttämäsi sanat ja se, kuinka usein kehut.
- **SOITA** ryhmäläiselle kysyäksesi leikistä ja erityisajasta lapsen kanssa.
- **TEE** muistiinpanolomakkeelle lista sellaisesta lapsesi käyttäytymisestä, mitä haluat nähdä enemmän.



Lue:

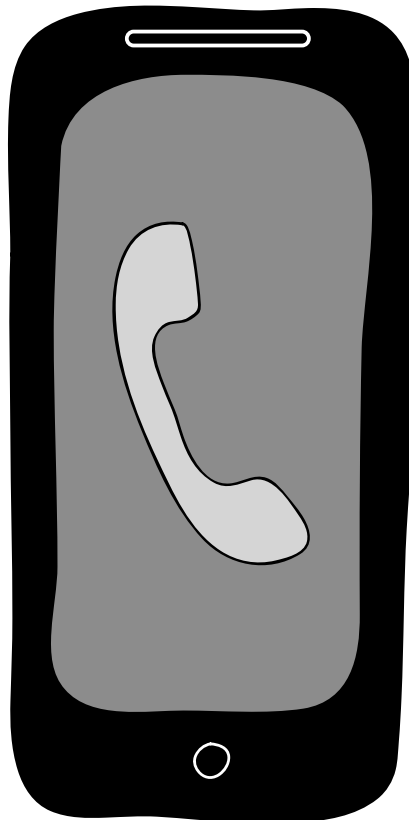
- Monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* -kirjasta 2. luku *Myönteinen huomio, kannustus ja kehuminen*, ja jos on aikaa 10. luku *Ystävyytaitojen opettaminen*.

Kaverisoitto ryhmäläiselle

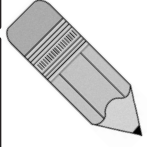
Tästä viikosta lähtien osana Vanhemmuusryhmää sinun toivotaan soittavan toiselle ryhmäläiselle. Soitat samalle "soittokaverille" useamman viikon ajan. Näiden puhelinsoittojen tarkoituksena on jakaa ideoita ja "kuumia vinkkejä" kotitehtäviin liittyen; miten leikkiutuokiosi on mennyt, miten sait tarraohjelmasi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

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

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



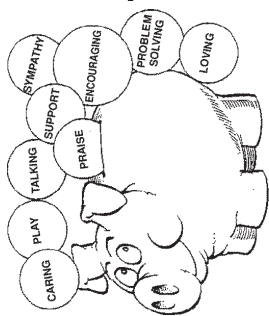
Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: ERITYINEN YHTEINEN AIKA

Merkitse yhteinen aika lapsen kanssa, mitä teit ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi lapsessasi.

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMINEN

Päiväys	Käytetty aika	Kehujen määrä ja esimerkki kehuista	Millaista lapsen toimintaa kehuttu	Lapsen reaktio

MUISTIINPANOLOMAKE: KÄYTTÄYTYMINEN

Käytös, jota haluan nähdä enemmän:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Lasten valmentaminen yhteistyöhön leikkiessään vertaistensa kanssa

Liity lasten ja heidän ystäviensä seuraan heidän leikkiessään, ja "valmenna" heidän hyvän leikkimisen taitojaan huomioimalla ja kommentoimalla heidän yhteistyöpyrkimyksiään. Esimerkiksi:

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

Positiivisten tunteiden ilmaiseminen: "Tuo on ystävällinen tapa näyttää, miltä sinusta 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 kehu!" Huomaan, että se tuntuu hänestä mukavalta."

Vuorottelu: "Annoit hänelle vuoron – kuinka avuliasta."

Jakaminen: "Te teettekin sen yhdessä. Huomaan, että olette oikeita joukkuepelaajia."

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

Varovaisuus: "Olet hyvin varovainen hänen pyöränsä kanssa". Se on hyvin huomaavaista.

Avun pyytäminen: "Hienoa! Pyysit häntä auttamaan sinua – noin toimivat hyvät ystävät keskenään."

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."

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Aivoriihi

Mieti sanoja joita käytät lapsesi kehumiseen. Kirjoita ne alla olevaan kehykseen.



Kehusanoja

Pidän siitä kun sinä ...

Vau! Teitpä hienoa työtä kun siivosit olohuoneen!



Tavoite:

Minä sitoudun lisäämään lapselleni antamieni kehujen määrää _____
kertaan tunnissa. Käytös jota kehun sisältää (esim. jakaminen):



Aivoriihi

Mieti positiivisia lausahduksia, joita voit käyttää kannustamaan itseäsi vanhempana. Kirjoita nämä lausahdukset alla olevaan kehykseen.



Positiivisia lausahduksia itselle

Pysyn rauhallisena, hän vain koettelee minua.

Työskentelen kovasti vanhempana.

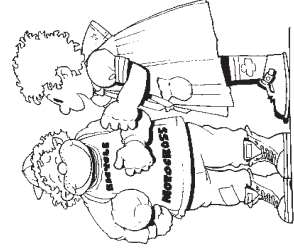


Tavoite:

Sitoudun lopettamaan itsekritiikin ja etsimään jokaisesta päivästä jotain, mitä tein vanhempana hyvin.

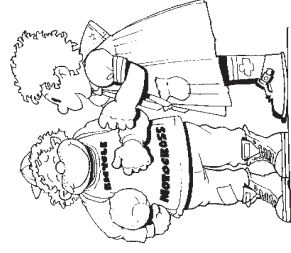
Jääkaappimuistilappu LAPSEN KEHUMINEN

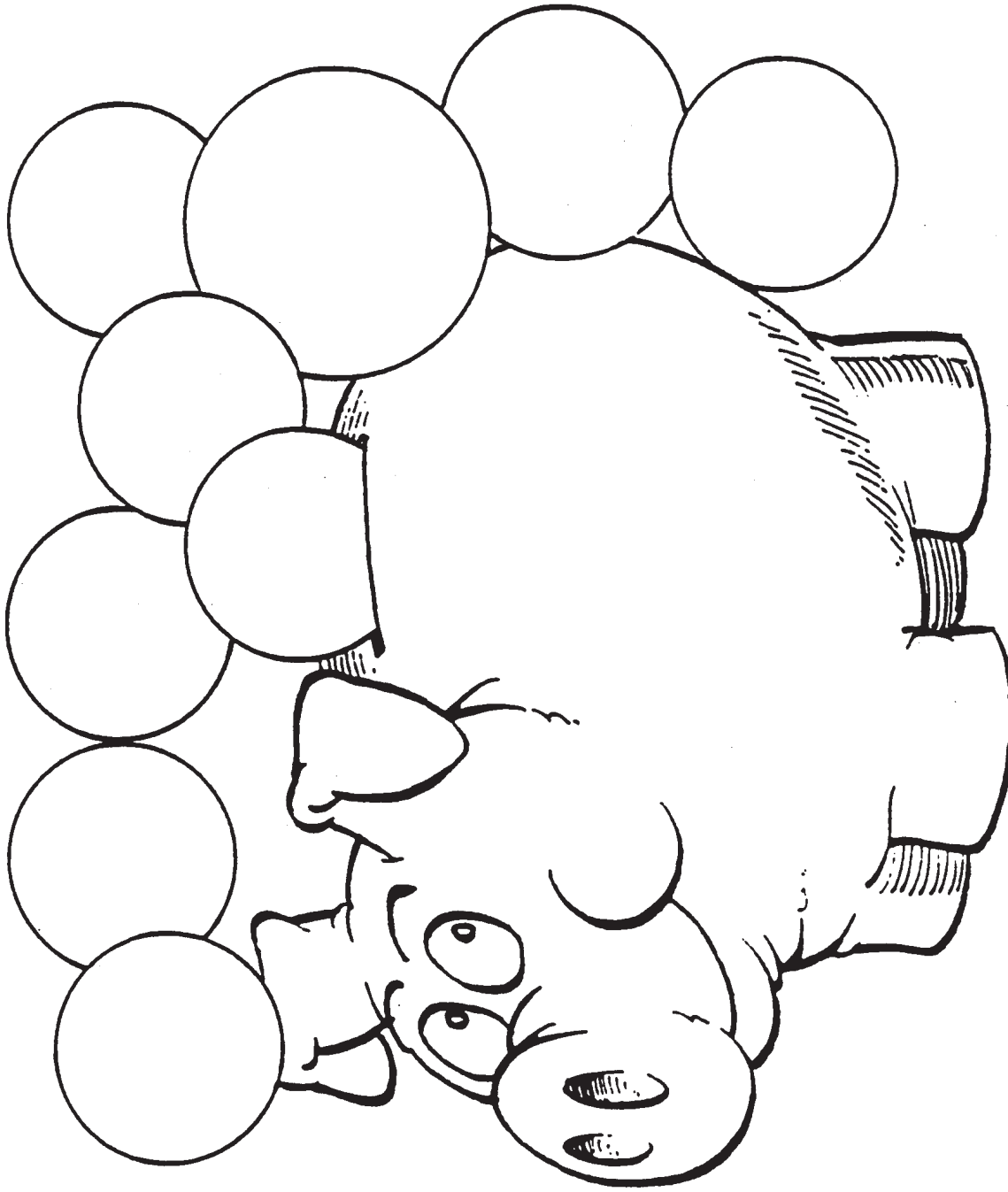
- Huomaa kun lapsesi käyttäytyy hyvin – älä säästä kehua vain täydelliseen käytökseen.
- Älä pelkää pilaavasi lasta kehumalla.
- Lisää hankalan lapsen kehumista.
- Mallinna itsensä kehumista.
- Anna nimettyjä ja tarkkoja kehuja.
- Yhdistä kehu käytökseen.
- Kehu hymyillen, silmiin katsoen ja innostuneena.
- Anna positiivista kehua.
- Kehu välittömästi.
- Taputa, halaa ja suukottele lasta hellästi kehuessasi häntä.
- Kehu johdonmukaisesti.
- Kehu muiden ihmisten läsnä ollessa.
- Kehu ja kannusta lapsen oppimisprosessia, ei vain lopputulosta.
- Tue lastasi huomaamaan muutos ja kehitys.
- Nimeä lapsen tunteita henkilökohtaisista saavutuksista.



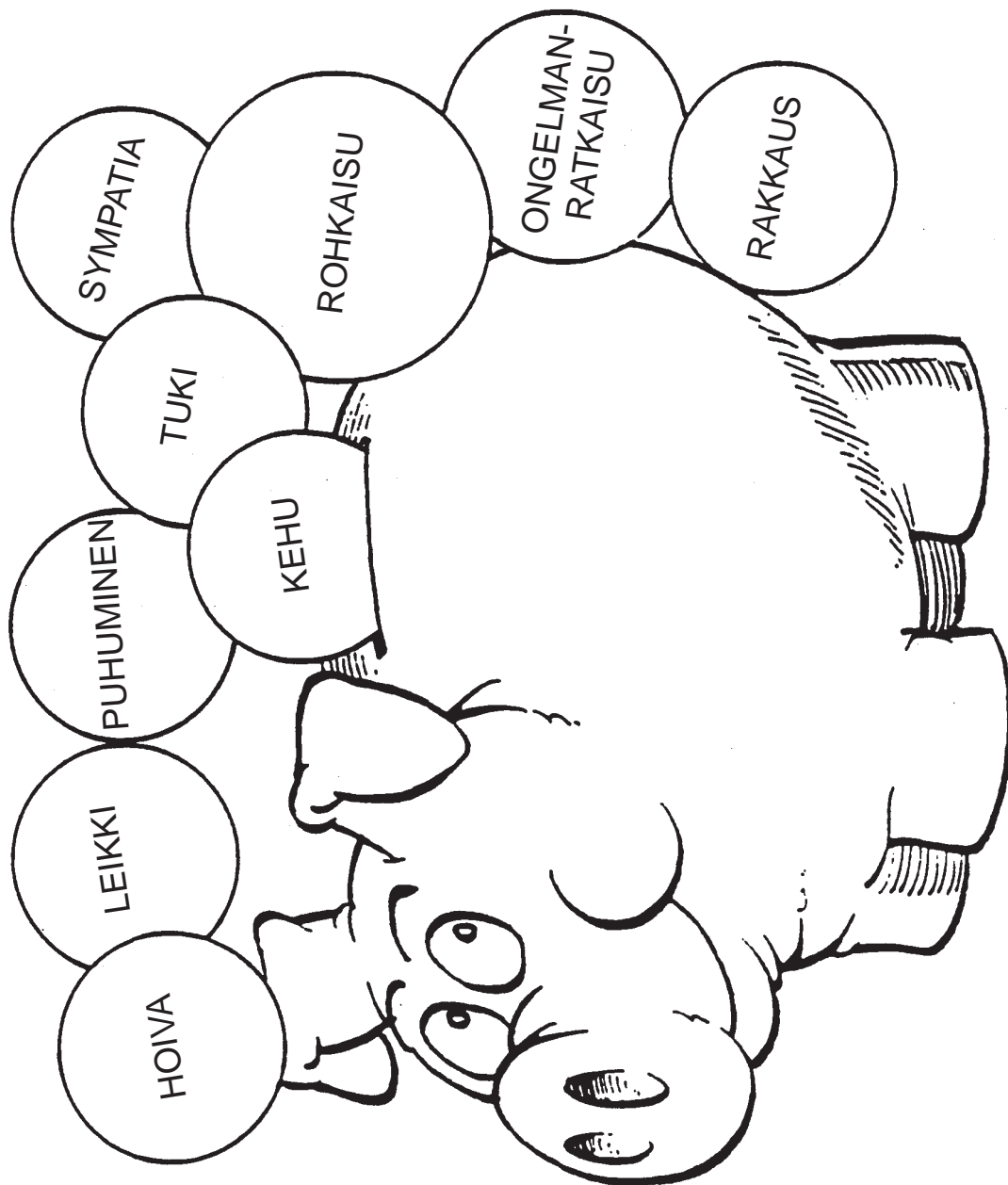
Jääkaappimuistilappu LAPSEN KEHUMINEN

- Huomaa kun lapsesi käyttäytyy hyvin – älä säästä kehua vain täydelliseen käytökseen.
- Älä pelkää pilaavasi lasta kehumalla.
- Lisää hankalan lapsen kehumista.
- Mallinna itsensä kehumista.
- Anna nimettyjä ja tarkkoja kehuja.
- Yhdistä kehu käytökseen.
- Kehu hymyillen, silmiin katsoen ja innostuneena.
- Anna positiivista kehua.
- Kehu välittömästi.
- Taputa, halaa ja suukottele lasta hellästi kehuessasi häntä.
- Kehu johdonmukaisesti.
- Kehu muiden ihmisten läsnä ollessa.
- Kehu ja kannusta lapsen oppimisprosessia, ei vain lopputulosta.
- Tue lastasi huomaamaan muutos ja kehitys.
- Nimeä lapsen tunteita henkilökohtaisista saavutuksista.





Kirjoita lomakkeeseen kehulauseita, joita voit käyttää
lapsesi kanssa



Muista kartuttaa pankkitiliäsi



Muista kartuttaa pankkitiliäsi muiden perheenjäsenten kanssa

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **LEIKI** tai vietä erityistä yhteistä aikaa lapsesi kanssa (esim. lukekaa yhdessä, menkää kävelyllä tai pyöräillä, aloittakaa pienoismallin rakentaminen tai jokin projekti) joka päivä vähintään 10 minuuttia. Harjoittele käyttämään tehokkaita kehuja ja muita sosiaalisia palkintoja yhteisellä ajallanne.
- **VALITSE** yksi asia, jota haluaisit lapsesi tekevän useammin ja kehu lasta viikon aikana joka kerta hänen toimiessaan näin (esim. leikkiminen hiljaa, sänkyyn meneminen pyydettyä, lelujen paikalleen laittaminen, toisten kanssa jakaminen).
- **TUPLAA** tavallisesti antamiesi kehujen määrä ja tarkkaile mitä vaikutusta tällä on lapseen. Pidä kirjaa tuloksista Kehuminen-muistiinpanolomakkeella.
- **TEE** muistiinpanolomakkeelle lista sellaisesta lapsesi käytöksestä
- **LUE** monisteet, jotka sisältävät esimerkkejä kehujen antamisesta ja kehuttavasta käytöksestä.
- **SOITA** ryhmäläiselle jutellaksesi kehuista ja yhteisestä ajasta.



Lue:

Monisteet kehujen antamisesta ja kehuttavasta käytöksestä ja Ihmeelliset vuodet -kirjasta 3. luku Aineellinen palkitseminen, kannustaminen ja juhlistaminen.

ESIMERKKEJÄ KEHUMIS- JA KANNUSTAMISTAVOISTA

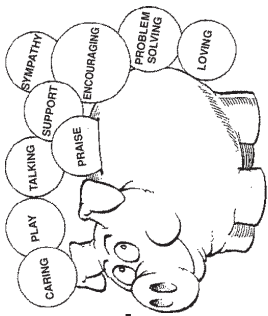
- “Teitpä sinä hyvää työtä!”
- “Olet todella edistynyt ...”
- “Pidän siitä kun sinä ...”
- “Hyvin tehty!”
- “Oli hyvä idea ...”
- “Katsopas kuinka _____ on edistynyt ...”
- “Olet tosi taitava tuossa.”
- “Katso kuinka taitavasti hän ...”
- “Oi kuinka hienosti sinä ...”
- “Olen niin iloinen kun sinä ...”
- “Hienosti yritetty!”
- “Kiitos että ...”
- “Oletpa sinä tarkka.”
- “Onpa hieno, se todella näyttää ...”
- “Teit juuri niin kuin pyysin sinua tekemään.”
- “Kuuntelitpa sinä hienosti.”
- “Olitpa sinä huomaavainen, kun ...”
- “Olen ylpeä sinusta kun ...”
- “Hienoa! Upeaa! Mahtavaa!”
- “Olitpa sinä avulias.”

Fyysisiä tapoja palkita/kannustaa

- Taputa olalle
- Halaa
- Suukota
- Näytä peukkua
- Läpsäyttäkää kädet yhteen

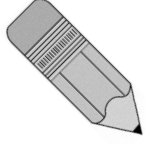
ESIMERKKEJÄ KEHUTTAVASTA JA KANNUSTETTAVASTA KÄYTÖKSESTÄ

- Jakaminen
- Kunnioittava tai kohtelias puhetapa
- Pyyntöjen mukaan toimiminen
- Hyvät pöytätavat
- Nukkumaan meneminen sovittuna aikana
- Kotitehtävien tekeminen ennen TV:n katsomista
- Ongelman ratkaiseminen
- Television tai musiikin pienemmälle laittaminen
- Kotiaskareiden tekeminen
- Koulusta kotiin tuleminen ajoissa
- Ylös nouseminen ajoissa aamulla
- Pyörän paikoilleen laitto tai kypärän pitäminen
- Sängyn petaaminen
- Vaatteiden lattialta poimiminen tai pyykin laittaminen pyyk-
kikoriin
- Tietokonepeleihin käytetyn ajan rajoittaminen
- Rauhallisena pysyminen turhautuessa
- Nuoremman sisaruksen auttaminen
- Tiskien kanssa auttaminen ruokailun jälkeen
- Huomaavaisuus
- Kärsivällisyys
- On kiltti toista lasta tai aikuista kohtaan
- Olinpaikan kertominen vanhemmille kun on poissa kotoa
- Käy läpi vanhempien kanssa muuttuneet suunnitelmat



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMINEN

Päiväys	Käytetty aika	Kehujen määrä ja esimerkki kehuista	Millaista lapsen toimintaa kehuttu	Lapsen reaktio

MUISTIINPANOLOMAKE: KÄYTTÄYTYMINEN

Käytös, jota haluan nähdä enemmän:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

Aivoriihi

Kirjoita alla olevaan tilaan joitakin maksuttomia tai spontaaneja palkkioita, joita voit käyttää lapsesi kanssa.



Maksuttomat tai spontaanit palkkiot

Jalkapallon pelaaminen yhdessä

Lapsi saa kutsua kaverin kylään

Lapsi saa päättää jälkiruuan

Luen lapselle pidempään

Lapsi saa katsoa TV:tä puoli tuntia pidempään

Tavoite:

Sitoudun antamaan lapselle yllätyspalkinnon, kun hän (haluttu käytös) _____



Aivoriihi

Palkitse itseäsi!



Mieti itsesi palkitsemista. Oletko koskaan käyttänyt kannustejärjestelmää palkitaksesi itseäsi haastavan tehtävän suorittamisesta, kuten vaikean projektin loppuun saattamisesta tai kovasta työstä vanhempana? Mieti tapoja, joilla voisit palkita itseäsi kovasta työstä vanhempana.

Hyviä kannustimia itselleni

Kävely puistossa

Kahvit ystävän kanssa

Lämmin vaahtokylpy

Ostan itselleni hyvän kirjan

Tavoite:

Sitoudun tällä viikolla tekemään jotain itselleni mieluisaa. Tällaiseen tekemiseen sisältyy:

Palkkio-ohjelman käyttö uusien käyttäytymismallien opettamisessa lapselle

“Lapsen motivoiminen”

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **JATKA ERITYISEN YHTEISEN AJAN VIETTÄMISTÄ** lapsesi kanssa joka päivä vähintään kymmenen minuutin ajan. **LISÄÄ KEHUJEN MÄÄRÄÄ.**
- Valitse yksi asia listastasi sellaisesta lapsen käytöksestä, jota haluaisit nähdä enemmän ja **TYÖSKENTELE SEN PARISSA KÄYTTÄEN TAULUKKO- TAI PISTEOHJELMAA.**
- **SELITÄ** ohjelma lapsellesi; **TEHKÄÄ** taulukko yhdessä ja **TUO** taulukko seuraavalle ryhmäkerralle.
- Soita ryhmäläiselle ja jakakaa ideoitanne palkkioista.
- Jos lapsellasi on ongelmia koulussa laadi ohjelma, johon otetaan mukaan myös koulun hyvä palaute. (Pyydä opettajaa lähettämään kotiin viestiä lapsen hyvästä käytöksestä.)
- Juttele opettajan kanssa siitä, millaiset kannustimet motivoivat lastasi.

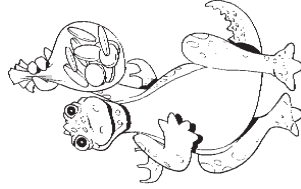


Lue:

Monisteet ja Ihmeelliset vuodet -kirjasta 4. luku Rajojen asettaminen.

Jääkaappimuisstilappu AINEELLISET PALKINNOT

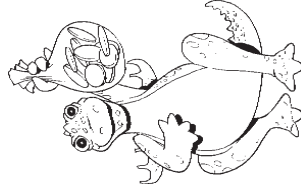
- Määrittele sovelias käytös selkeästi.
- Etene pienin askelin.
- Kasvata haastetta asteittain.
- Älä tee palkitsemisohjelmista liian monimutkaisia – valitse siihen aluksi yksi tai kaksi käytöstä.
- Keskity positiiviseen käytökseen.
- Valitse edullisia palkintoja.
- Palkitse päivittäin.
- Ota lapsesi mukaan valitsemaan palkintoja.
- Ensin toivottu käytös, sitten palkinto.
- Palkitse arkisista saavutuksista.
- Korvaa aineelliset palkinnot vähitellen sosiaalisella hyväksynnällä.
- Ole selkeä ja täsmällinen palkintojen kanssa.
- Vaihtele palkintoja.
- Osoita lapselle, että odotat onnistumista.
- Älä sekoita palkintoja ja rangaistuksia.
- Seuraa palkitsemisohjelmaa säännöllisesti.



©The Incredible Years®

Jääkaappimuisstilappu AINEELLISET PALKINNOT

- Määrittele sovelias käytös selkeästi.
- Etene pienin askelin.
- Kasvata haastetta asteittain.
- Älä tee palkitsemisohjelmista liian monimutkaisia – valitse siihen aluksi yksi tai kaksi käytöstä.
- Keskity positiiviseen käytökseen.
- Valitse edullisia palkintoja.
- Palkitse päivittäin.
- Ota lapsesi mukaan valitsemaan palkintoja.
- Ensin toivottu käytös, sitten palkinto.
- Palkitse arkisista saavutuksista.
- Korvaa aineelliset palkinnot vähitellen sosiaalisella hyväksynnällä.
- Ole selkeä ja täsmällinen palkintojen kanssa.
- Vaihtele palkintoja.
- Osoita lapselle, että odotat onnistumista.
- Älä sekoita palkintoja ja rangaistuksia.
- Seuraa palkitsemisohjelmaa säännöllisesti.



©The Incredible Years®

ESIMERKKEJÄ PISTEILLÄ JA TARROILLA PALKITTAVASTA KÄYTÖKSESTÄ

- Valmiina kouluun lähtöön ajoissa
- Kotiintuloaikojen noudattaminen
- Sängyn petaaminen aamulla
- On kiltti sisarusta kohtaan tunnin
- Nukkumaan meno vastustelematta
- Ohjeiden mukaan toimiminen
- Toisten kanssa jakaminen
- Kotitehtävien teko ennen konsolipelien pelaamista
- Lukeminen puolen tunnin ajan
- TV:n tai tietokoneen sulkeminen sovittuna aikana
- Pöydän kattaminen
- Olohuoneen siivoamisessa auttaminen
- Kotiaskareiden teko
- Vanhemmalle soittaminen sen kertomiseksi, missä on esim. koulun jälkeen

MUISTIINPANOLOMAKE: KÄYTTÄYTYMINEN

Käytös, jota haluan nähdä enemmän:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput

Säännöt, velvollisuudet & rutiinit



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

PERHEEN RUTIINIT



***Kirjoita tähän nukkumaanmenoajan
tai koulun jälkeinen rutiini***

PERHEEN RUTIINIT

Kirjoita tähän aamuun liittyvä rutiini



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Aivojen virittäminen kotitehtävien tekoon

Esimurrosikäisille (8-12 vuotiaille) lapsille

- Ole yhteydessä lapsesi opettajaan (puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla tms.) ja selvitä koulun odotukset kotitehtäviin liittyen. Tehkää opettajan kanssa realistiset tavoitteet kotitehtäville, jos koulun odotukset eivät sovi yhteen lapsesi tarpeiden kanssa.
- Istukaa perheenä alas suunnittelemaan toimiva aikataulu kotitehtävien tekemiselle (kts. kotitehtävien tarkistuslista). Sopikaa, missä ja milloin kotitehtäviä tehdään. Muista, että päivittäinen, ennakoitava kotitehtävärutiini harjoituttaa lapsesi aivoja työskentelemään ja parantaa keskittymiskykyä.
- Auta lastasi harjoittamaan keskittymiskykyä ensin lyhyillä kotitehtävyöskentelyjaksoilla ja lisäämällä aikaa vähitellen pidemmäksi. Toimi samoin tehtävien vaativuuden suhteen. Käytä ajastinta.
- Pidä kotitehtäväharjoittelua ympäröivät olosuhteet vapaina häiriötekijöistä, kuten televisiosta, puhelimesta, peleistä, sisaruksista jne. Pysy lähetyvillä, jotta voit olla apuna ja tukena.
- Auta lasta suunnittelemaan päivittäiset tavoitteet kotitehtävien tekoon, kuinka paljon aikaa käytetään kuhunkin aineeseen jne. Vuorottele vaikeampien ja helpompien tehtävien välillä ja määritä aikatavoite haastavampiin tehtäviin. Anna ekstrarohkaisua ja sinnikkyysvalmennusta vaikeimpien tehtävien aikana.
- Auta lastasi luomaan järjestelmällinen tapa kirjata tehdyt kotitehtävät ylös ja suurempien kokonaisuuksien hahmottamiseksi kirjaamaan palautuspäivät ja kokeet suunnittelukalenteriin. Auta lasta pilkkomaan laajat tehtävät pienempiin, hallittavissa oleviin osiin. Palkitse kalenterin käytöstä hauskoilla tarroilla. Tämä auttaa myös sinua seuraamaan tehtävien edistymistä.
- Luo päivittäinen kannustinjärjestelmä palkitsemaan lapsesi hyviä opiskelukäytäntöjä. Vältä isoja palkitsemissysteemiä lukukauden arvosanoille, anna sen sijaan päivittäisiä, pieniä palkintoja ja kehuja. Älä poista kotitehtävillä ansaittuja pisteitä negatiivisen käytöksen johdosta.
- Pyydä lasta näyttämään kaikki suorittamansa kotitehtävät ja kehu häntä hänen ponnisteluistaan.
- Selvitä, miten voit seurata, onko kaikki suoritettut kotitehtävät palautettu kouluun. Useimmissa kouluissa on mahdollisuus tarkistaa tämä verkossa.
- Pidä omat tunteesi kurissa ja ole positiivinen roolimalli. Käytä aktiivista kuuntelua ymmärtääksesi, miksi jokin kotitehtävä voi lapsestasi tuntua vaikealta tai työläältä.
- Aseta rajoja ja toteuta seuraamukset rauhallisesti, jos kotitehtävät on tekemättä (esim. ruutuajan menettäminen illalla).
- Muista yhteisen erityisajan merkitys positiivisen tunnesiteen vahvistajana sinun ja lapsesi välillä. Erityisaikaa tulisi viettää, onnistuupa kotitehtävien tekeminen tai ei.
- Ole yhteydessä lapsesi opettajaan ja luo toimiva vuorovaikutus ja yhteistyösuhde hänen kanssaan tukeaksesi lapsesi suoriutumista. Jos kotitehtävien tekeminen on jatkuvaa kamppailua, tehkää koulun kanssa yhteistyötä muokataksenne odotuksia tai vähentääksenne esteitä.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Lapsen terveellisen mediankäytön tukeminen (6-12 vuotiaat)



- Ruutu-aika, mukaan lukien tietokoneella vietetty aika, videopelit, tabletin, kännykän, Facebookin, Twitterin tai Youtuben käyttö sekä television katselu, voi aiheuttaa riippuvuutta. Tutkimusten mukaan keskiverto 8-10 vuotias lapsi viettää melkein kahdeksan tuntia päivässä koulun ulkopuolella jonkinlaisen ruutuajan parissa, teini-ikäiset enemmän kuin 11 tuntia. Liiallinen ruutu-aika voi häiritä lasten ystävyyssuhteita, vaikuttaa heidän fyysiseen kuntoonsa, edistää ylipainoa ja unenpuutetta sekä myös vähentää kiinnostusta lukemiseen ja heikentää motivaatiota koulua kohtaan.
- The American Academy of Pediatrics (AAP) suosittelee 1-2 tuntia ruutu-aikaa päivittäin. Miten vanhemmat voivat auttaa lapsia vähentämään ruutu-aikaa näiden suositusten mukaisesti?
- Tässä joitain vinkkejä ruutuajan vähentämiseksi, tekemään siitä positiivinen kokemus ja minimoimaan ruutuajan negatiiviset vaikutukset:
- Keskustelkaa lasten kanssa kodin säännöistä ja siitä, mikä, mikä on sallittu ruutuajan kesto päivittäin. Yleinen suositus 6-12 vuotiaille lapsille on noin 90 min tai vähemmän, päivässä.
- Suunnittele ruutuajankäytön ajankohta. Vältä ruutu-aikaa tunti ennen nukkumaan menoa tai ruokailun aikana.
- Älä laita televisiota tai tietokonetta lapsen omaan huoneeseen. Pidä niitä kodin yleisissä tiloissa, missä voit valvoa niiden käyttöä. Pidä kodin sääntönä, ettei älypuhelimia tai laitteita saa käyttää lapsen omassa huoneessa, vaan ainoastaan kodin yleisissä tiloissa.
- Auta lasta ymmärtämään, että kotitehtävät pitää tehdä ennen tietokoneen ja muiden kannettavien käyttöä, ellei niiden käyttäminen ole tarpeellista kotitehtävien kannalta.
- Valvo lasten mediasisällön käyttöä. Ota selvälle, millaisia videopelejä, videoita, tv-ohjelmia ja verkkosivuja he käyttävät ja katsovat. Päätä itse, millaiset tv-ohjelmat, pelit ja verkkosivut ovat terveellisiä ja mitkä kiellettyjä. Verkkosivuilta kuten CommonSenseMedia:sta voi löytyä tarpeellista informaatiota iikäsopivasta mediasisällöstä: <https://www.commonsensemedia.org/>

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU (jatkuu)

Terveellisen mediankäytön tukeminen (6-12 vuotiaat)

- Aseta salasanoja, jottei lapset pääse lataamaan pelejä ilman vanhemman lupaa ja harkitse, olisiko hyvä asettaa rajoituksia nettisivujen selaamiseen tietokoneella, jota lapset käyttävät.
- Rajoita lapsesi käyttämien laitteiden datan määrää. Selitä lapselle, mitkä ohjelmat vaativat paljon dataa (Youtube, suoratoistoelokuvat, videotiedostojen lähettäminen) ja keskustelkaa, mitä seuraa, jos niitä käyttää enemmän kuin on sallittua.
- Päätä miten ja milloin haluat lapsesi pääsevän käyttämään wifiä. On suositeltavaa, ettei tämän ikäryhmän lapsilla ole pääsyä internetiin muualta kuin kotikoneelta.
- Ota aktiivinen rooli lastesi mediankäytön opettamisessa katsomalla televisio-ohjelmia, Youtube-videoita ja elokuvia heidän kanssaan. Osallistu myös heidän pelaamiseensa, jotta voit lieventää pelien vaikutusta ja parantaa niiden käytötapa tukemalla kommunikaatiota ja yhteyttä. Voit esim. tukea lapsesi sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä keskustelemalla elokuvan hahmoista, jotka ovat herkkiä tai huolehtivia ja jotka tekevät hyviä ystävyystekoja. Jotkut television ja sosiaalisen median ohjelmat voivat toimia alkusysäyksenä keskustelulle juomisen, huumeidenkäytön, seksuaalisen aktiivisuuden, väkivallan tai ennakkoluulojen vaikutuksista, konfliktien ratkaisun merkityksestä sekä kuolemasta. Keskustelut mainosten merkityksestä voi auttaa lapsia ymmärtämään niiden viestejä esimerkiksi kuluttamisesta, ruokavalinnoista, sukupuolirooleista ja muista yhteiskunnallisista aiheista.
- Opeta lapsellesi kohteliaan mediankäytön tavat ja korosta käyttötappojen merkityksestä myös sosiaalisessa mediassa. Keskustelkaa, millaisia asioita on ok julkaista eri sosiaalisen median alustoilla; määritä säännöt kuvien, videoiden ja tilapäivitysten julkaisemisesta.
- Sopikaa säännöt, etteivät lapset jaa omia henkilökohtaisia tietojaan sosiaalisessa mediassa kenellekään tuntemattomalla. Kerro ettei internetissä julkaistua tietoa, kuvaa tai videota saa poistettua julkaisun jälkeen.
- Ota huomioon, että tämän ikäiset lapset eivät ole vielä hyviä arvioimaan ja ymmärtämään pitkän aikavälin seurauksia sosiaalisen median impulsiivisesta käytöstä. Valvomalla ja seuraamalla heidän ruutuajansa käyttöä voit parhaiten ehkäistä ongelmia.
- Keskustele lapsesi kanssa, millaisia seuraamuksia ruutuajan käytön ylittämisestä aiheutuu. Seuraa lapsesi ruutuajan käyttöä. Kehu ja palkitse lastasi terveellisistä katselutavoista ja sääntöjen noudattamisesta.
- Jos lapsesi joutuu nettikiusaamisen kohteeksi, toimi heti ja huolehdi lapsesi mielen hyvinvoinnista. Lopeta niiden media-alustojen käyttö, joilla kiusaamista esiintyy ja ilmoita asiasta opettajille ja koulukuraattorille.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU *(jatkuu)*

Terveellisen mediankäytön tukeminen (6-12 vuotiaat)

- Mallinna hyviä ruutuajan käyttötapoja. Sopikaa yhteisiä ruutuajattomia hetkiä koko perheelle, vanhemmat mukaan lukien. Ruoka-ajat, tunti ennen nukkumaanmenoa sekä muut perheen yhteiset hetket ovat hyviä ruutuajattomia hetkiä.
- Pyri saamaan tasapaino ruutuajan ja muun toiminnan, kuten sosiaalisen kanssakäymisen, ystävyysuhteiden, liikunnan, lukemisen ja muiden kodin toimien välille. Kun lapset ovat ikävystyneitä ja kaipaavat toimintaa, he usein löytävät luovia tapoja käyttää aikaansa. Vaikka näyttölaitteista on suurta hyötyä oikein käytettyinä ja osana terveellistä mediankäyttöä, ruutuajaton aika on ratkaisevan tärkeää lapsesi sosiaalisten ja tunnetaitojen, fyysisen kehityksen sekä oppimisen kannalta ja se tukee perhe- ja ystävyysuhteiden kehittymistä.

Katso sivuilta <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx> American Academy of Pediatrics:n kehittämää työkalua perheen mediankäytön suunnitteluun.

JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Lasten terveellisten elämäntapojen ja hyvinvoinnin tukeminen

- Auta lastasi ymmärtämään päivittäisen liikunnan terveyshyödyt. Lapsijohtoisen leikin aikana anna hänelle erilaisia vaihtoehtoja: frisbeetä vai hippaa, hyppynarun hyppäämistä, uimista, tanssimista, jalkapalloa tai puistossa kävelyä kanssasi.
- Vältä kommentoimasta painoa (omaa tai lapsesi). Sen sijaan keskustele hänen kanssaan terveellisistä valinnoista ja vahvasta kehosta, minkä avulla voi olla aktiivinen (pelata, kiipeillä, tanssia jne.).
- Rajoita lapsesi ruutuikaa tuntiin päivässä. Vältä ruutuikaa kokonaan alle kaksivuotiaalla.
- Tarjoa terveellistä välipalaa, esim.: hedelmiä tai vihanneksia, joita voi dipata jugurttiin tai hummukseen. Vältä jatkuvaa välipalojen tarjoamista, tarjoa sen sijaan ruokaa sovittuina ruoka- ja välipala-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 hänen ottaa lisää kaikkea terveellistä, jota on tarjolla. Tämä auttaa lasta kiinnittämään huomiota omaan näläntunteeseensa.
- Älä laita lastasi laihdutuskuurille, paitsi jos se tapahtuu lääkärin ohjeesta. Useimpien lasten kohdalla tärkeintä on pitää painoa samana pitempään 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 ruutuikaa.
- Ota lapset mukaan suunnittelemaan mitä syödään, ruokaostoksille ja osallistumaan ruoan valmistamiseen.
- Varmista, että muutkin lastasi hoitavat henkilöt rohkaisevat syömään terveellistä ruokaa ja rajoittavat roskaruokan 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

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **KESKUSTELE** kodin säännöistä lastesi kanssa.
- Laadi *Kodin säännöt* -monisteen avulla sinulle tärkeimmät TV:n katseluun, tietokoneen käyttöön ja kotitehtäviin liittyvät säännöt. Kirjoita nämä *Kodin säännöt* -lomakkeelle ja tuo lista mukana seuraavaan tapaamiseen.
- **LUO SÄÄNNÖLLISET RUTIINIT KOULUN JÄLKEISELLE AJALLE.** Kirjoita nämä ylös ja keskustele niistä lasten kanssa. Kiinnitä lista paikkaan, mistä lapset voivat sen nähdä (missä, milloin ja kenen kanssa kotitehtävät tehdään). Tuo suunnitelma seuraavaan tapaamiseen.
- Anna lapsillesi kotitöitä. Selitä ne lapsellesi ja kirjoita ylös *Kotityöt*-lomakkeelle.
- Soita ryhmäläiselle ja jutelkaa kodin säännöistä.



Lue:

Monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* -kirjasta 4. luku *Rajojen asettaminen* ja 9. luku *Auta lapsia oppimaan tunteidensa säätelyä*.

Huomio: Muista jatkaa yhteisen ajan viettämistä!



KODIN SÄÄNNÖT

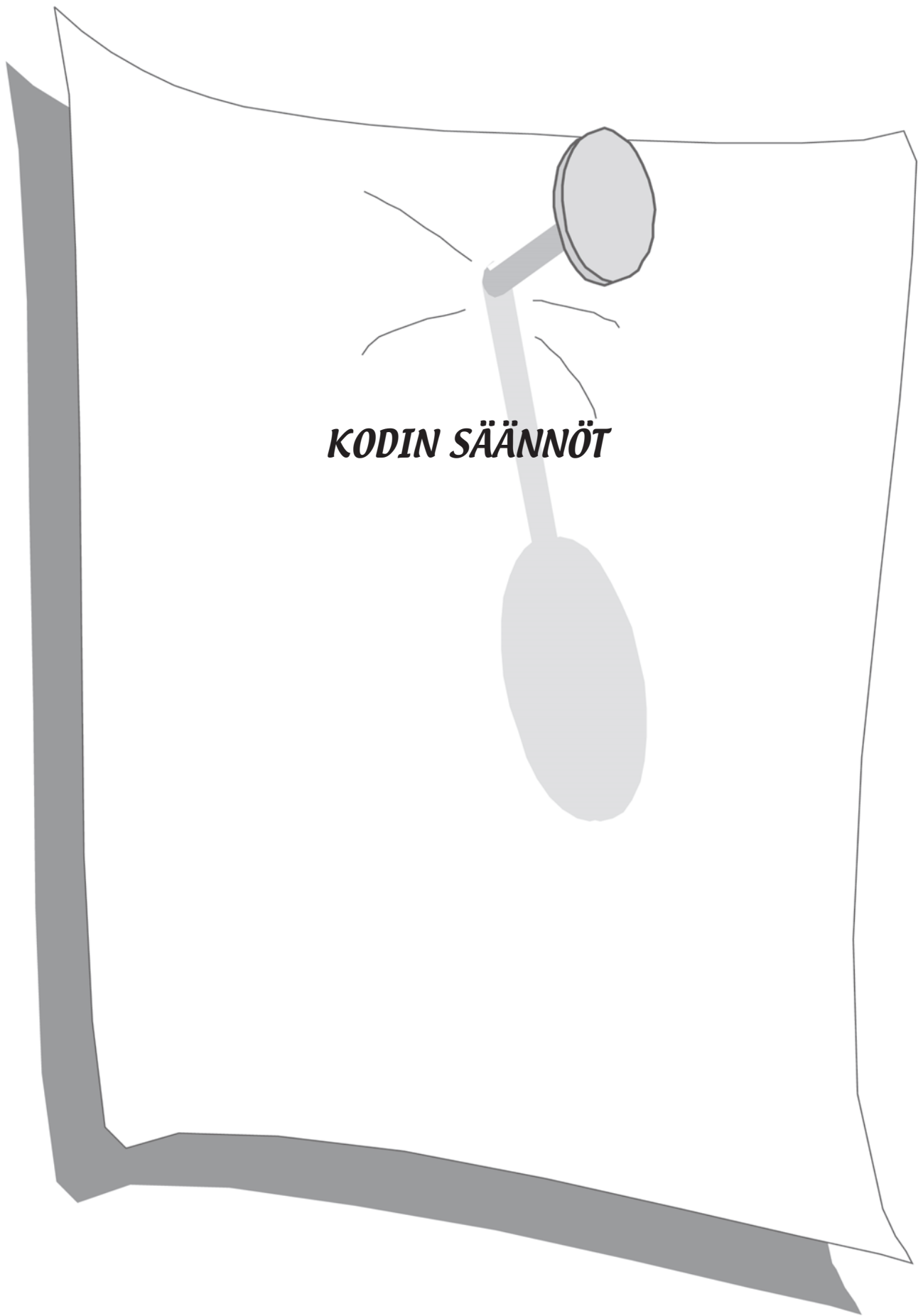
Esimerkkejä:

1. Nukkumaanmenoaika on klo 21.00.
2. Lyöminen on kielletty.
3. Autossa pitää käyttää turvavyötä.
4. Pyöräillessä täytyy käyttää pyöräilykypärää.
5. Kotitehtävät pitää tehdä ennen TV:n katsomista tai pelaamista.
6. Päivässä on yksi tunti TV:tä tai pelikoneella/tietokoneella pelaamista.
7. Ei saa käyttää alkoholia tai huumeita eikä tupakoida.
8. Lapset kertovat vanhemmille, missä ovat koulun jälkeen
9. ja kenen kanssa.

Kodin säännöt:

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

***Jokainen koti tarvitsee rajallisen määrän sääntöjä.
Jos listasta tulee liian pitkä, kukaan ei muista sääntöjä.***





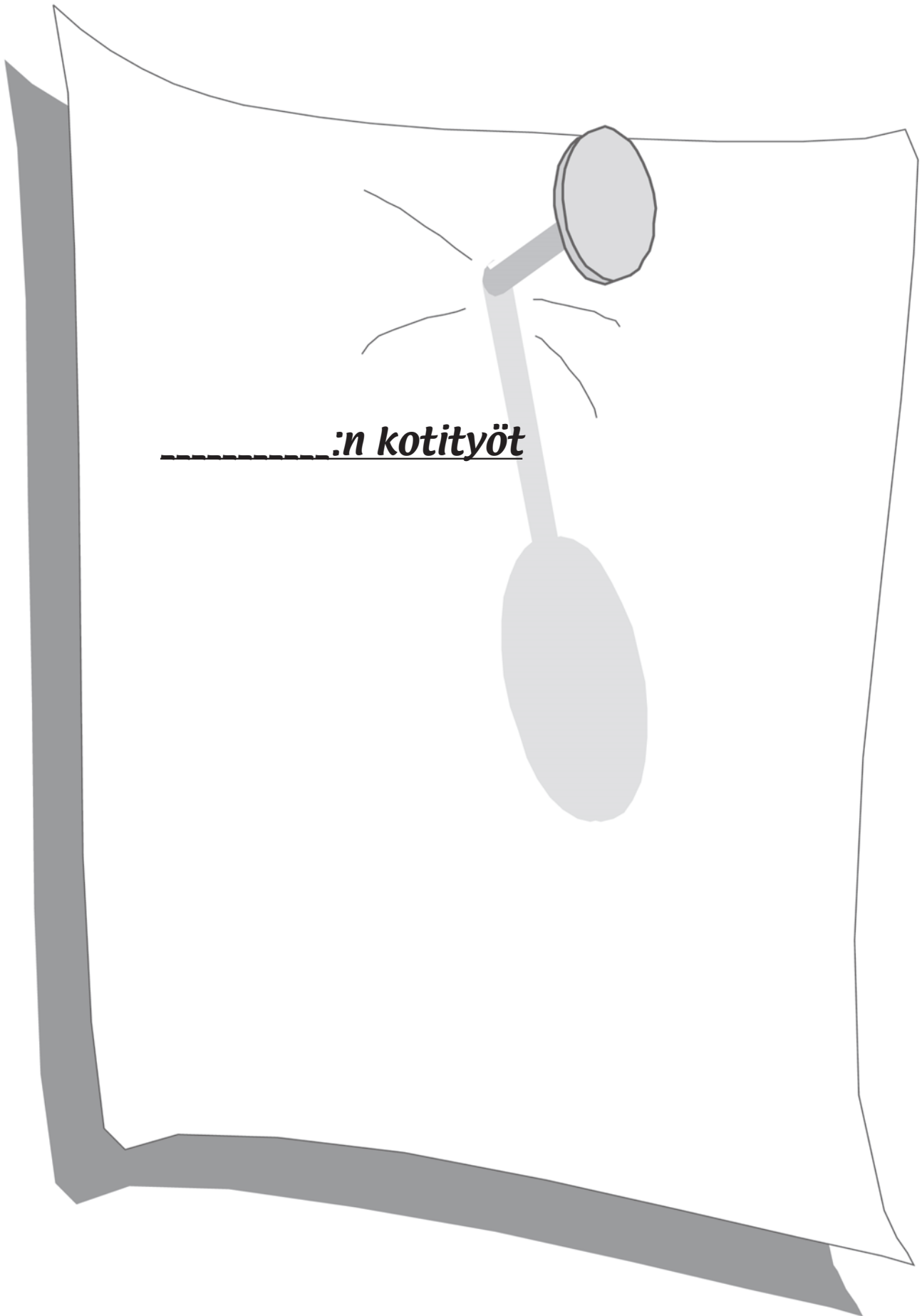
-----:n kotityöt

Esimerkkejä:

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

Lista kotitöistä:

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



Koulun jälkeiset rutiinit



Ripusta ulkovaatteet
naulakkoon.



Ota välipalaa

Laita käyttämäsi astiat
astianpesukoneeseen / tiskaa
astiat.



Ota kirjat esiin.

Tee läksyt.

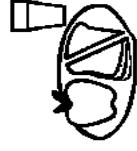
Kotityöt-kortti

©The Incredible Years®

Koulun jälkeiset rutiinit



Ripusta ulkovaatteet
naulakkoon.



Ota välipalaa

Laita käyttämäsi astiat
astianpesukoneeseen / tiskaa
astiat.



Ota kirjat esiin.

Tee läksyt.

Kotityöt-kortti

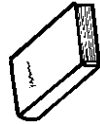
©The Incredible Years®

Huoneen siivoaminen

Laita likaiset vaatteet
pyykkikoriin.



Laita kirjat hyllyyn.



Laita lelut ja pelit kaappiin.



Petaa sänky



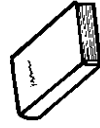
Kotityöt-kortti

Huoneen siivoaminen

Laita likaiset vaatteet
pyykkikoriin.



Laita kirjat hyllyyn.



Laita lelut ja pelit kaappiin.



Petaa sänky



Kotityöt-kortti

Blank template for a 'Kotityöt-kortti' (Home Work Card). It features a decorative border and a grid of seven vertical lines. Each line is accompanied by a small square box at the bottom, intended for writing or marking.

Kotityöt-kortti

©The Incredible Years®

Blank template for a 'Kotityöt-kortti' (Home Work Card). It features a decorative border and a grid of seven vertical lines. Each line is accompanied by a small square box at the bottom, intended for writing or marking.

Kotityöt-kortti

©The Incredible Years®

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput

Selkeä ja kohtelias rajojen asettaminen



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Tehokas rajojen asettaminen

“Selkeyden, ennustettavuuden ja myönteisyyden tärkeys”

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **VÄHENNÄ** komentojen määrää tärkeimpiin komentoihin.
- Anna tarvittaessa **MYÖNTEISIÄ JA TARKKOJA KÄSKYJÄ**. Vältä kysymysmuotoisia käskyjä, passiivimuotoisia "-pas/-päs"-käskyjä ("siivotaanpas lelut"), kielteisiä käskyjä, heikkoja käskyjä ja ketjuttaisia käskyjä.
- Seuraa puolen tunnin ajan, millaisia käskyjä annat kotona ja merkitse nämä *Käskyt*-muistiinpanolomakkeelle. Kirjaa ylös myös lapsesi reaktio näihin käskyihin.
- **KEHU** lastasi joka kerta, kun hän tottelee.
- Soita ryhmäläiselle ja jutelkaa käskyjen antamisesta.



Lue:

Monisteet ja *Ihmeelliset vuodet* -kirjasta 5. luku Jätä huomiotta ja 9. luku *Auta lapsia oppimaan tunteidensa säätelyä*.



Aivoriihi



1. Mitä mahdollisia hyötyjä selkeistä rajoista on lapsellesi?
2. Mikä hankaloittaa rajojen asettamista?

Kirjoita ylös selkeiden rajojen hyödyt ja niiden asettamista hankaloittavat tekijät. Mieti löytäisitkö ratkaisuja selkeiden rajojen asettamista hankaloittaviin tekijöihin.

Rajojen asettamisen hyödyt	Hankaloittavat tekijät
<p>Tavoite:</p> <p>Sitoudun vähentämään komentojen määrää vain tärkeimpiin komentoihin. Keskityn antamaan vaihtoehtoja kun se on mahdollista, käyttämään harhautusta ja kun- sitten komentoja.</p>	

Aivoriihi

Kirjoita alla olevat tehottomat komennot uudelleen myönteiseen, selkeään ja kohteliaaseen muotoon.



Tehottomat komennot	Selkeät komennot
<ul style="list-style-type: none">• Ole hiljaa!• Lopeta huutaminen!• Älä juokse!• Varo!• Miksei mentäisi sänkyyn?• Siivotaanpas olohuone.• Lopeta!• Mitä takkisi tekee tuossa?• Miksi kenkäsi ovat olohuoneessa?• Älä tunge salaattia suuhusi kuin sika!• Miksi pyöräsi on vielä keskellä tietä?• Näytät laiskurilta.• Älä kiusaa siskoasi!• Et ole koskaan valmis aamuisin.• Miksi jätät kotitehtävät viime hetkeen?• Vaatteesi ovat likaiset.• Et koskaan vie roskia.• Huoneesi on sekamelska.• Älä puhu minulle noin!• Miksi et pukenut päällesi jotain parempaa?• Tulet taas myöhässä kotiin.• Olet mahdoton.	



Jääkaappimuistilappu RAJOJEN ASETTAMINEN

- Älä käske tarpeettomasti.
- Anna yksi kehotus, pyyntö tai komento kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksissasi, älä odota kohtuuttomia.
- Anna "tee"-käskyjä.
- Anna komennot myönteiseen ja kohteliaaseen sävyyn.
- Älä käytä lopeta-käskyjä.
- Anna lapselle aikaa totella.
- Anna varoituksia ja auta muistuttamalla.
- Älä uhkaile lasta; käytä "kun - sitten" - komentoja.
- Anna lapselle valinnanvaraa, kun se on mahdollista.
- Komenna lyhyesti ja ytimekkäästi.
- Tue kumppanisi käskyjä.
- Kehu tottelevaisuutta.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten vallan välillä.
- Kannusta lasten ongelmanratkaisua.

©The Incredible Years®



Jääkaappimuistilappu RAJOJEN ASETTAMINEN

- Älä käske tarpeettomasti.
- Anna yksi kehotus, pyyntö tai komento kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksissasi, älä odota kohtuuttomia.
- Anna "tee"-käskyjä.
- Anna komennot myönteiseen ja kohteliaaseen sävyyn.
- Älä käytä lopeta-käskyjä.
- Anna lapselle aikaa totella.
- Anna varoituksia ja auta muistuttamalla.
- Älä uhkaile lasta; käytä "kun - sitten" - komentoja.
- Anna lapselle valinnanvaraa, kun se on mahdollista.
- Komenna lyhyesti ja ytimekkäästi.
- Tue kumppanisi käskyjä.
- Kehu tottelevaisuutta.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten vallan välillä.
- Kannusta lasten ongelmanratkaisua.

©The Incredible Years®

**Selkeät komennot/pyynnöt - Aloita sanomalla:
"Ole hyvä ja..."**

"Puhu kohteliaasti."

"Pidä musiikki hiljaisella."

"Ole hyvä ja laita takkisi kaappiin."

"Ripusta kylpyhuoneen pyyhkeet."

"Tule kotiin sovittuna aikana."

"Laita pyykit koriin."

"Vie roskat."

"Sulje tietokone."

"Puhu hiljaa."

"Ruoki koira."

"Kata pöytä."

"Petaa sänky."

"Jos sovitut suunnitelmasi muuttuvat
soita minulle ja kerro missä olet."

**Epäselvät, epämääräiset, kysyvät tai kielteiset
komennot/pyynnöt**

"Siivotaanpas huoneesi."

"Miksei mentäisi nyt nukkumaan."

"Ole kiltti, ole ystävällinen, ole varovainen."

"Eikö olisi mukava mennä nyt nukkumaan?"

"Älä puhu minulle tuolla tavalla."

"Lopeta tuo."

"Ole hiljaa."

"Älä huuda."

"Varo."

"Eipäs tehdä tuota
enää."

"Huomaan, että takkisi on edelleen lattialla."

"Tiedätkö missä sinun takkisi pitäisi olla?"

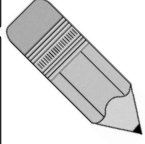
"Miksi et ole laittanut takkiasi pois?"



Kotitehtävät

MUISTIINPANOLOMAKE: KÄSKYT JA KEHOITUKSET

"Reduce your commands to the most important ones."



Päiväys	Aika	Annettu käsky	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio
Esimerkki	17-17.30	"Ripusta takkisi naulakkoon."	Lapsi ripustaa takin.	"Kiitos, että ripustit takkisi naulakkoon."
1. päivä				
2. päivä				
		Esimerkki "sitten...kun" -käskystä tai valinnan mahdollisuuden sisältävästä käskystä.		

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput

Huomiotta jättäminen



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Aivoriihi



Murjottaminen, kiljuminen, kiroileminen ja kinasteleminen ovat esimerkkejä käytöksestä, jonka voi hyvin jättää huomiotta. Tällainen käytös on ärsyttävää, mutta ei vahingoita ketään ja todennäköisesti loppuu systemaattisesti huomiotta jätettynä. Käytöstä, joka voi johtaa fyysiseen loukkaantumiseen, tavaroiden rikkoontumiseen tai meneillään olevan toiminnan voimakkaaseen häiriintymiseen, ei kuitenkaan voi jättää huomiotta.

Vanhempien on usein vaikea hillitä kiukkuaan lapsen käyttäytyessä huonosti ja he kokevat usein, että on vaikea olla kritisoimatta lasta. Tilanteiden tunnepitoisuudesta johtuen voi lapsen huonoa käytöstä olla vaikea jättää huomiotta tai kehua lasta kun hän viimein toimii toivotusti. Huomiotta jättäminen on kuitenkin yksi tehokkaimmista tekniikoista, joita voit käyttää.

Käytös, jonka jätän huomiotta

esim. silmien pyörittely, näsäviisastelu

Tavoite:

Sitoudun jättämään huomiotta seuraavaa käytöstä, kun sitä ilmenee: _____
_____ Kehun _____
_____ huomiotta jätettävän
käytöksen myönteistä vastakohtaa



Aivoriihi

Kun alat jättää huomiotta sopimatonta käytöstä, käytös muuttuu ensin huonommaksi ennen kuin se paranee. On tärkeää valmistautua odottamaan tämän huonomman vaiheen loppumista. Jos annat periksi tälle huonolle käytökselle, se vahvistuu ja lapsi oppii, että protestoimalla voimakkaasti hän saa tahtonsa läpi.



On tärkeää, että itse pysyt rauhallisena jätettäessä huomiotta sopimatonta käytöstä. Yritä miettiä etukäteen tapoja, joilla pysyt rauhallisena näissä tilanteissa.

Tapoja pysyä rauhallisena huomiotta jätettäessä

syvään hengittäminen

rentoutustekniikat

positiiviset ajatukset

musiikin kuuntelu

Muista, että pienet lapset kiistelevät ja protestoivat saadakseen haluamansa. Älä ota tätä henkilökohtaisesti, vaan heidän pyrkimyksensä itsenäistyä ja testata rajoja.

Tavoite: Sitoudun rauhoittamaan itseäni seuraavilla tavoilla lapsen protestoidessa: _____

Valikoivan huomion käyttäminen

Joskus lapset käyttäytyvät saman toimen aikana sekä sopivasti että sopimattomasti. Lapsi saattaa esimerkiksi seurata ohjeita (myönteinen käytös), mutta kuitenkin kitistä tai pyöritellä silmiään (sopimaton käytös). Valikoiva huomio on tekniikka, jossa vanhempi kehuu tai palkitsee myönteistä käyttäytymistä mutta jättää sopimattoman käytöksen huomiotta. Vanhempi voi esimerkiksi kehua lasta ohjeiden seuraamisesta, mutta jättää kitisemisen tai negatiivisen asenteen huomiotta. Tällä tavoin lapsi oppii, että hän saa positiivista huomiota tietystä käytöksestä, mutta ei saa lainkaan huomiota toisesta käytöksestä (esim. väitteleminen)

Aivoriihi

Mieti tilanteita, jolloin valikoivan huomion käyttö voisi olla tehokasta.



Milloin valikoiva huomio voisi olla tehokasta?

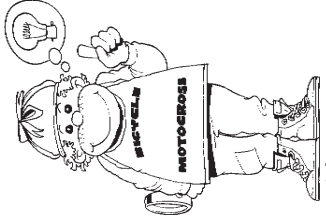
Esim. Kun lapsi toimii ohjeiden mukaan, mutta hänen asenteensa on negatiivinen, voin kehua ohjeiden mukaan toimimista, mutta jättää sopimattoman asenteen huomiotta.

Tavoite: Sitoudun kehumaan (käytöstä) _____

jättäen samalla huomiotta (käytöksen) _____

Jääkaappimuistilappu

HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN

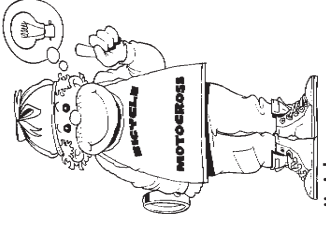


- Vältä katsekontaktia ja keskustelua käyttäessäsi huomiotta jättämistä.
- Siirry pois lapsesi luota, mutta jää samaan huoneeseen jos mahdollista.
- Ole hienovarainen jättäessäsi huomiotta, älä tee "nu-meroa" huomiotta jättämisestä.
- Varaudu koetteluun.
- Ole johdonmukainen.
- Palauta huomiosi välittömästi huonon käytöksen loputtua.
- Yhdistä harhautus ja huomiotta jättäminen.
- Valitse tietynlainen käytös huomiotta jätettäväksi ja varmista, että todella voit olla kiinnittämättä siihen huomiota.
- Rajoita huomiotta jätettävien käyttäytymismallien määrää.
- Kiinnitä huomiota lapsesi hyvään käytökseen.

©The Incredible Years®

Jääkaappimuistilappu

HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN



- Vältä katsekontaktia ja keskustelua käyttäessäsi huomiotta jättämistä.
- Siirry pois lapsesi luota, mutta jää samaan huoneeseen jos mahdollista.
- Ole hienovarainen jättäessäsi huomiotta, älä tee "nu-meroa" huomiotta jättämisestä.
- Varaudu koetteluun.
- Ole johdonmukainen.
- Palauta huomiosi välittömästi huonon käytöksen loputtua.
- Yhdistä harhautus ja huomiotta jättäminen.
- Valitse tietynlainen käytös huomiotta jätettäväksi ja varmista, että todella voit olla kiinnittämättä siihen huomiota.
- Rajoita huomiotta jätettävien käyttäytymismallien määrää.
- Kiinnitä huomiota lapsesi hyvään käytökseen.

©The Incredible Years®

Viikon kotitehtävät



Tee:

- Listaa *Käyttäytyminen-muistiinpanolomakkeelle* millaista käytöstä haluat nähdä enemmän ja millaista vähemmän.
- Valitse yksi kohta listaltasi **käytöksestä**, jota haluat nähdä **vähemmän** (esimerkiksi kitiseminen tai kiroilu) ja harjoittele sen huomiotta jättämistä joka kerta, kun lapsesi käyttäytyy näin.
- Mieti valitsemasi sopimattoman käytöksen **myönteistä vastakohtaa**. Esimerkiksi huutamisen vastakohta on puhuminen kohteliaasti ja toisten lelujen ottamisen vastakohta on jakaminen. Kehu järjestelmällisesti tätä myönteistä käytöstä aina lapsesi toimiessa näin.
- Kirjoita *Huomiotta jättäminen ja kehuminen* -muistiinpanolomakkeelle huomiotta jätetty käytös, kehuttu käytös ja lapsen reaktio.
- Lue ja täytä itsehillintään, sisäiseen puheeseen ja myönteisiin ajatuksiin liittyvät monisteet.
- Kirjaa *Sisäinen puhe ongelmatilanteissa* -monisteelle ikävät ajatukset, joita sinulla on ongelmatilanteissa ja kirjoita ylös myös vaihtoehtoiset rauhoittavat ajatukset, joita voit käyttää tilanteessa. Tuo tämä moniste mukana seuraavaan tapaamiseen.



Lue:

Ihmeelliset vuodet -kirjasta 11. luku *Ikävien ajatusten hallitseminen*.

Huomio: Muista jatkaa yhteisen ajan viettämistä!

Moniste

ITSEHILLINNÄN OPPIMINEN

Monet perheenjäsenet kokevat, että stressaavissa tilanteissa he menettävät herkästi itsehillintänsä. Toiset kertovat olevansa jatkuvasti vihaisia, ahdistuneita tai masentuneita ja kokevat herkästi räjähtävänsä pienimmästäkin tapahtumasta. Seuraukset voivat kuitenkin olla valitettavia, jos vanhemmat kuormituttuaan reagoivat liioitellusti. Vanhemmat voivat sanoa tai tehdä jotain, mitä he myöhemmin katuvat. Rauhoituttuaan he voivat kokea syyllisyyttä ja vältellä kontaktia lapsen kanssa pelätessään tilanteen toistuvan. Lapsi kokee pelkoa ja ahdistusta nähdessään vanhempansa menettävän kontrollin. Lapsi oppii myös matkimaan aggressiivista käyttäytymistä muissa tilanteissa. Onkin suositeltavaa pyrkiä säätelemään omaa toimintaansa siten, ettei oma hermostuneisuus saa ylireagoimaan tai toisaalta, ettei kuormitus johda siihen, että ei kykene reagoimaan lainkaan.

Ikävät ajatukset

"Tuo lapsi on hirviö. Tämähän on jo aivan naurettavaa. Hän ei muutu ikinä."

"Olen kyllästynyt olemaan hänen palvelijansa. Asioiden täytyy muuttua, tai muuten..."

"Hän on ihan kuin isänsä."

"En selviä kun hän on vihainen."

Rauhoittavat ajatukset

"Lapsi vain testaa, saako hän tahtonsa läpi. Minun tehtäväni on pysyä rauhallisena ja opettaa hänelle parempia tapoja käyttäytyä."

"Minun täytyy puhua Mikolle ympäriinsä pyörivistä vaatteista. Jos keskustelemme tästä rauhallisesti pääsemme varmasti hyvään ratkaisuun."

"Minä selviän tästä. Olen kontrollissa. Minun täytyy vain opettaa hänelle parempia tapoja käyttäytyä."

AJATUSTEN KONTROLLOINTI

Tutkimus on osoittanut yhteyden sen välillä, mitä ajattelemme jostain tilanteesta ja miten toimimme. Jos esimerkiksi näet lapsen kielteisessä valossa ("Hän käyttäytyy huonosti, koska hän vihaa minua – hän haluaakin hermostuttaa minua") tulet todennäköisesti hyvin vihaiseksi. Jos ajatuksesi taas painottavat kykyäsi selvittää tilanteesta ("Autan häntä oppimaan hillitsemään itseään."), saat helpommin aikaan hyviä ratkaisuja. Yksi ensimmäisistä askeleista pyrkiessäsi kehittämään tapoja, joilla ajattelet lastasi, on korvata ikävät ajatukset ja kielteiset ajatukset itsestä rauhoittavilla ajatuksilla.

Moniste

KOOSTE

1. Tunnista ja nimeä tunteesi heti niiden ilmetessä. Kiinnitä huomiota siihen, miltä kehossasi tuntuu (esim. jännittyneisyys, levoton liikehdintä, päänsärky).
2. Mieti mitkä tilanteet saavat sinut turhautumaan.
3. Valitse tehokkain keino hillitä itseäsi ja käytä sitä.

Ei-rakentavat ajatukset

"Joni ei koskaan auta. Minulla on vaan töitä, töitä ja töitä. Minä laitan ruuan, siivoan kodin, huolehdin lapsista ja teen kaiken. Huh, kun haluaisin heittää häntä tällä."

"Työskenneltyäni 10 tuntia olen väsynyt ja turhautunut. Kun tulen kotiin siellä on hirveä hässäkkä. Lapset häiriköivät ja huutavat ja Leena kritisoi minua. Kotikin on hirveässä kunnossa. Mitä hän tekee kaiket päivät? Tekee mieli huutaa tai kävellä pois."

Rakentavat ajatukset

"Täytyy rauhoittua ennen kuin teen jotain mitä kadun. Se mitä tarvitsen on: apua. Ehkä Joni auttaa minua, jos pyydän häneltä ystävällisesti. Se on paras tapa. Ehkä sitten pääsen rentouttavaan kylpyyn."

"Rauhoituhan nyt. Hengitä pari kertaa syvään. Mitä todella tarvitsen, on muutama minuutti aikaa rentoutua ja lukea lehti. Jospa pyytäisin Leenaa leikkimään lasten kanssa kun luen ja myöhemmin voisin antaa hänelle omaa aikaa ja leikkiä lasten kanssa. Hänenkin täytyy levätä. Se on paras tapa. Melkein voin jo tuntea rentoutuvani."

"Minä selviän tästä, pysyn kontrollissa. Hän vain testaa rajojaan. Tehtäväni on pysyä rauhallisena ja opettaa hänelle parempia tapoja."

Moniste

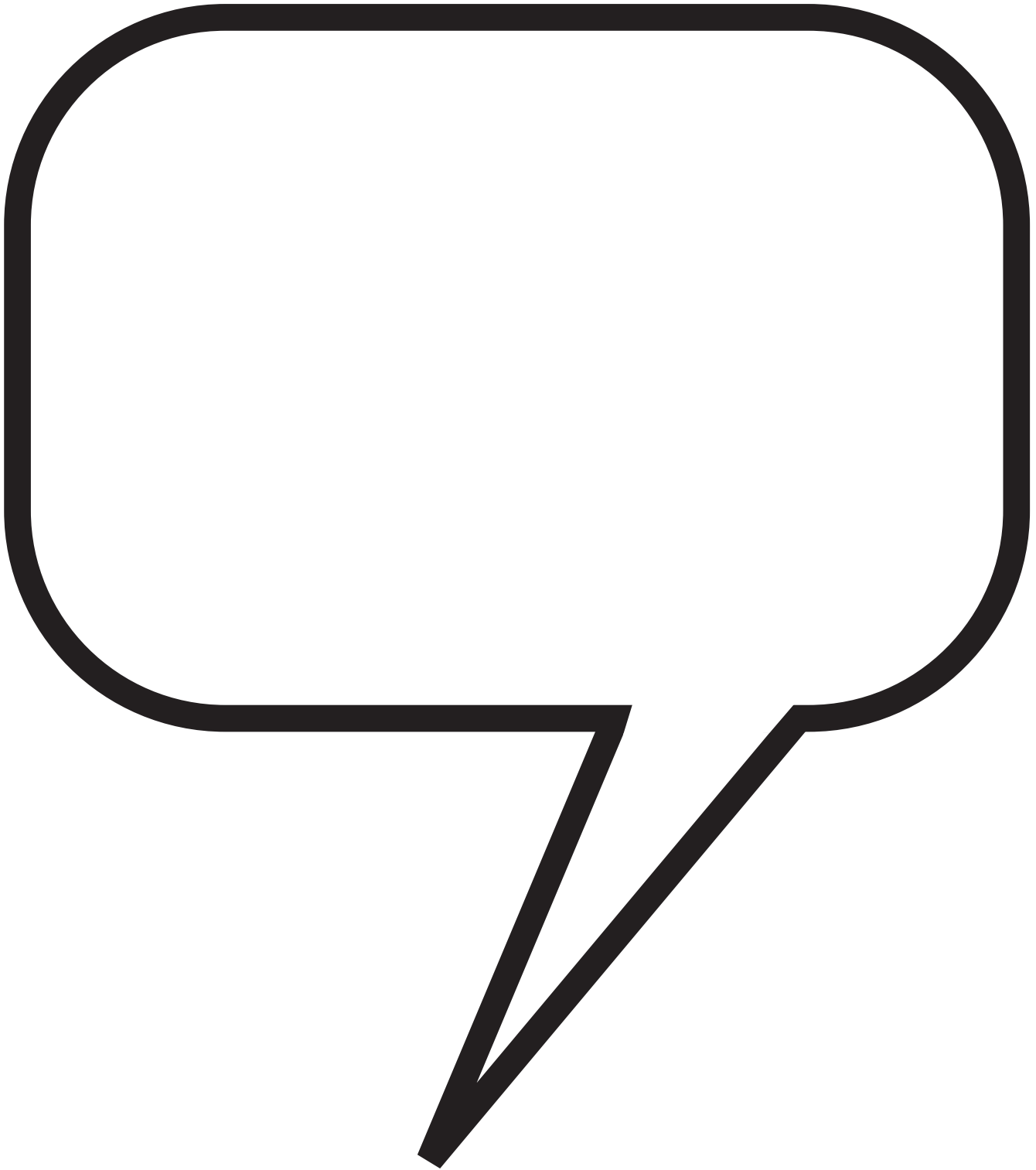
SISÄINEN PUHE ONGELMATILANTEISSA

Mieti ongelmatilannetta ja ikäviä ajatuksia, joita sinulla näissä tilanteissa on. Kirjoita ylös vaihtoehtoisia rauhoittavia ajatuksia, joita voit käyttää tilanteen uudelleen määrittelyyn. Kun seuraavan kerran huomaat käyttäväsi negatiivista sisäistä puhetta anna itsellesi aikaa ajatella myönteisesti ja pohdi mitä vaihtoehtoja sinulla on tilanteen selvittämiseen.

Ongelmatilanne: _____

Ikävät ajatukset

Rauhoittavat ajatukset



Kirjoita ylös omia myönteisiä ajatuksiasi, jotka auttavat hankalissa tilanteissa. Harjoittele niiden käyttöä viikon aikana.



Muistiinpanolomake
KÄYTTÄYTYMINEN

1. Käytös, jota haluan nähdä vähemmän:

(esim. huutaminen)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tämän käytöksen myönteinen vastakohta, jota haluan nähdä enemmän:

(esim. kohtelias puhuminen)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN JA KEHUMINEN

Huomiotta jätetty käytös (esim. huutaminen)	Lapsen reaktio
Maanantai	_____
Tiistai	_____
Keskiviikko	_____
Torstai	_____
Perjantai	_____
Lauantai	_____
Sunnuntai	_____
Kehuttu käytös (esim. ystävällinen puhe)	Lapsen reaktio
Maanantai	_____
Tiistai	_____
Keskiviikko	_____
Torstai	_____
Perjantai	_____
Lauantai	_____
Sunnuntai	_____

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

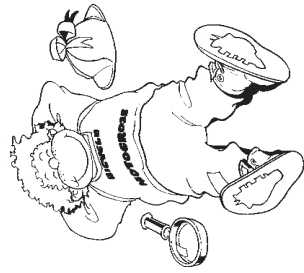
JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU AIKALISÄ



- Ole ystävällinen.
- Valmistaudu koetteluun.
- Valmistaudu toistuviin oppimisyhteyksiin.
- Jätä lapsi huomiotta aikalisän aikana.
- Tue kumppanin antamaa aikalisää.
- Vie aikalisä loppuun asti.
- Käytä henkilökohtaista aikalisää rentoutumiseen ja akkujen lataamiseen.
- Käytä aikalisää johdonmukaisesti valittuun huonoon käyttöön.
- Tarkkaile omia vihantuntemuksiasi välttyäksesi äkilliseltä räjähtämiseltä: anna varoituksia.
- Anna 5 minuutin aikalisia, jotka päättyvät 2 minuutin hiljaisuuteen.
- Rajaa aikalisään johtava käytös tarkasti ja käytä sitä johdonmukaisesti.
- Älä uhkaa aikalisällä, jollet ole valmis toteuttamaan sitä.
- Käytä aikalisän tukena väkivallattomia menetelmiä kuten etuuskien menettämistä.
- Velvoita lapsi siivoamaan aikalisän aikana tehdyt sotkut.
- Älä luota ainoastaan aikalisään – käytä lievempään huonoon käyttöön muita menetelmiä, kuten huomiotta jättäminen, johdonmukaiset seuraukset ja ongelmanratkaisu.
- Kartuta pankkitiliä kehuilla, rakkaudella ja tuella.
- Käytä aikalisää tuhoavaan käyttöön ja silloin kun lapsesi sopimatonta käytöstä ei voi jättää huomiotta. Aloita valitsemalla yksi käytös. Kun se ei ole enää ongelma, ota työstettäväksi toinen ongelmallinen käytös.
- Anna lyömisestä ja tuhoavasta toiminnasta aikalisä välittömästi, tottelemattomuudesta voi antaa yhden varoituksen
- Jätä huomiotta lapsen sopimaton käytös aikalisän aikana (kiljuminen, vinkuminen, kiistely, kiroilu, kiukunpuuskat jne.).
- Kehu myönteistä käytöstä niin usein kuin mahdollista.

Jääkaappimuistilappu STRESSI JA VIHAN TUNTEET

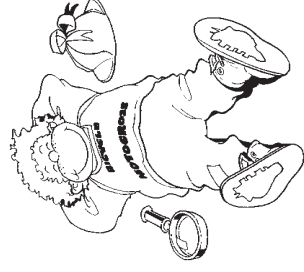
- Tarkkaile kehosi jännittyneisyyttä, hengitä ja rentoudu tai tee opittuja harjoituksia.
- Kiinnitä huomiota kielteiseen sisäiseen puheeseen ja korvaa se rauhoittavalla itsesi kannustamisella.
- Kysy itseltäsi, onko se mikä saa olosi tuntumaan kireältä todella tärkeää. Onko sillä väliä viikon päästä? Vuoden kuluttua? Kun olet 70- vuotias?
- Kuvittele mielessäsi jokin upea tapaus menneisyydestä tai haaveile vastaavasta hetkestä tulevaisuudessa.
- Konfliktitilanteessa hengitä, rauhoitu, ryhdy leikisäksi tai poistu tilanteesta vähäksi aikaa.
- Pidä tauko (mene kävelyille tai kylpyyn, lue lehteä).



©The Incredible Years®

Jääkaappimuistilappu STRESSI JA VIHAN TUNTEET

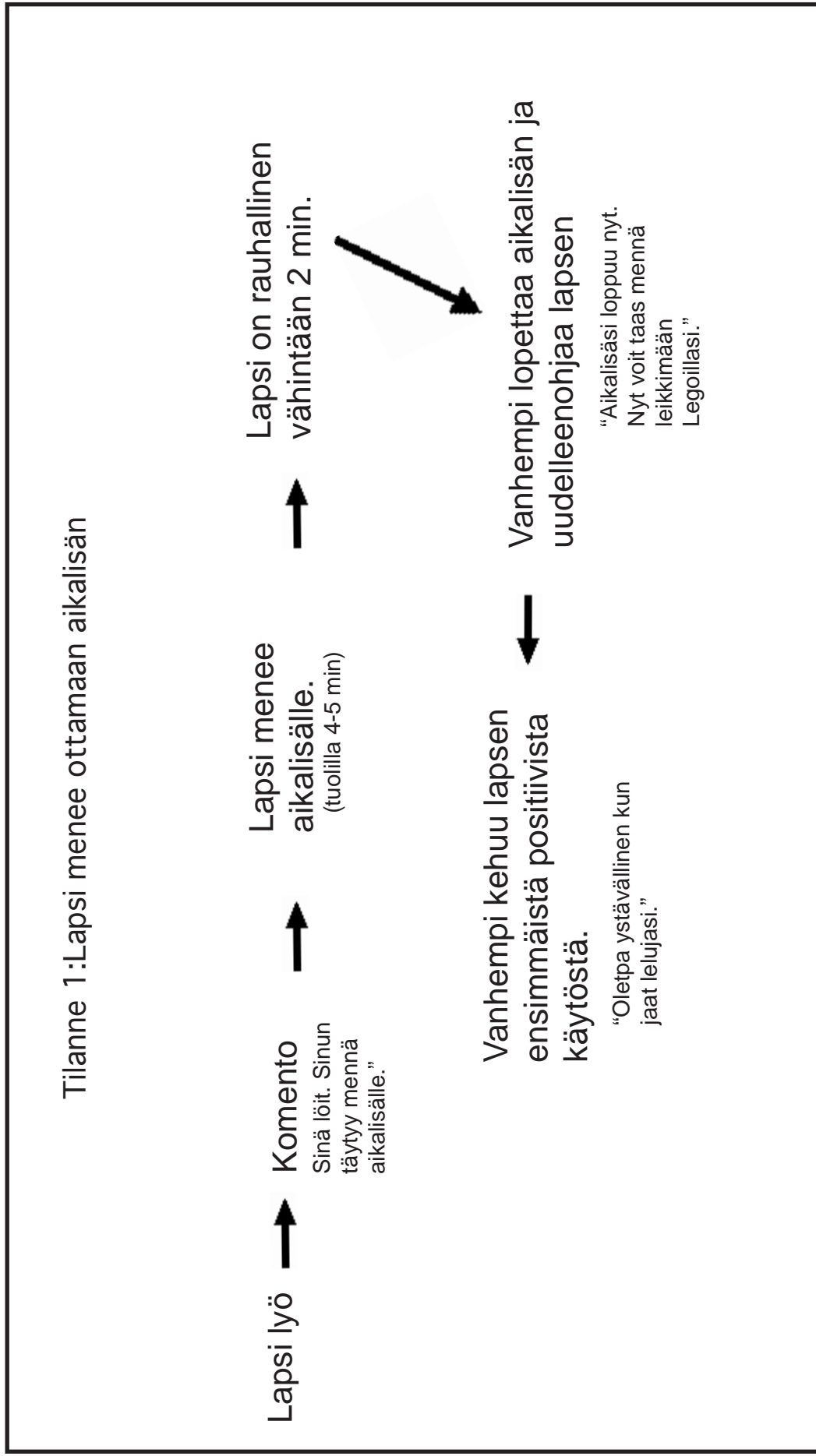
- Tarkkaile kehosi jännittyneisyyttä, hengitä ja rentoudu tai tee opittuja harjoituksia.
- Kiinnitä huomiota kielteiseen sisäiseen puheeseen ja korvaa se rauhoittavalla itsesi kannustamisella.
- Kysy itseltäsi, onko se mikä saa olosi tuntumaan kireältä todella tärkeää. Onko sillä väliä viikon päästä? Vuoden kuluttua? Kun olet 70- vuotias?
- Kuvittele mielessäsi jokin upea tapaus menneisyydestä tai haaveile vastaavasta hetkestä tulevaisuudessa.
- Konfliktitilanteessa hengitä, rauhoitu, ryhdy leikisäksi tai poistu tilanteesta vähäksi aikaa.
- Pidä tauko (mene kävelyille tai kylpyyn, lue lehteä).



©The Incredible Years®

Aikalisä aggressiiviseen käytökseen

6-10 vuotiaat lapset





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.”

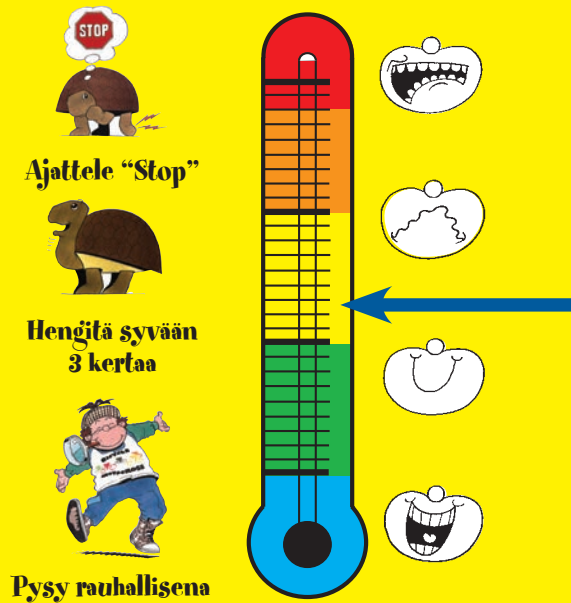
“Voin jättää tämän käytöksen huomiotta niin kauan, kun hän ei satuta ketään tai riko mitään.”

“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 kasvosia, 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 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.”

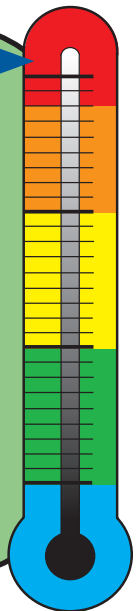
“Minun täytyy antaa lapselleni aikaa ja tilaa rauhoittua, ettei hän vahingoita ketään.”

“Olen opettanut lapselleni, miten aikalisällä tai ‘pikku kilpikonna tuolilla’ 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

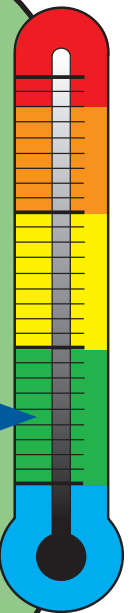
“Nyt voin taas palauttaa yhteyden lapseeni ja auttaa häntä oppimaan vaihtoehdoisen tavan ratkaista ongelmansa.”

“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.

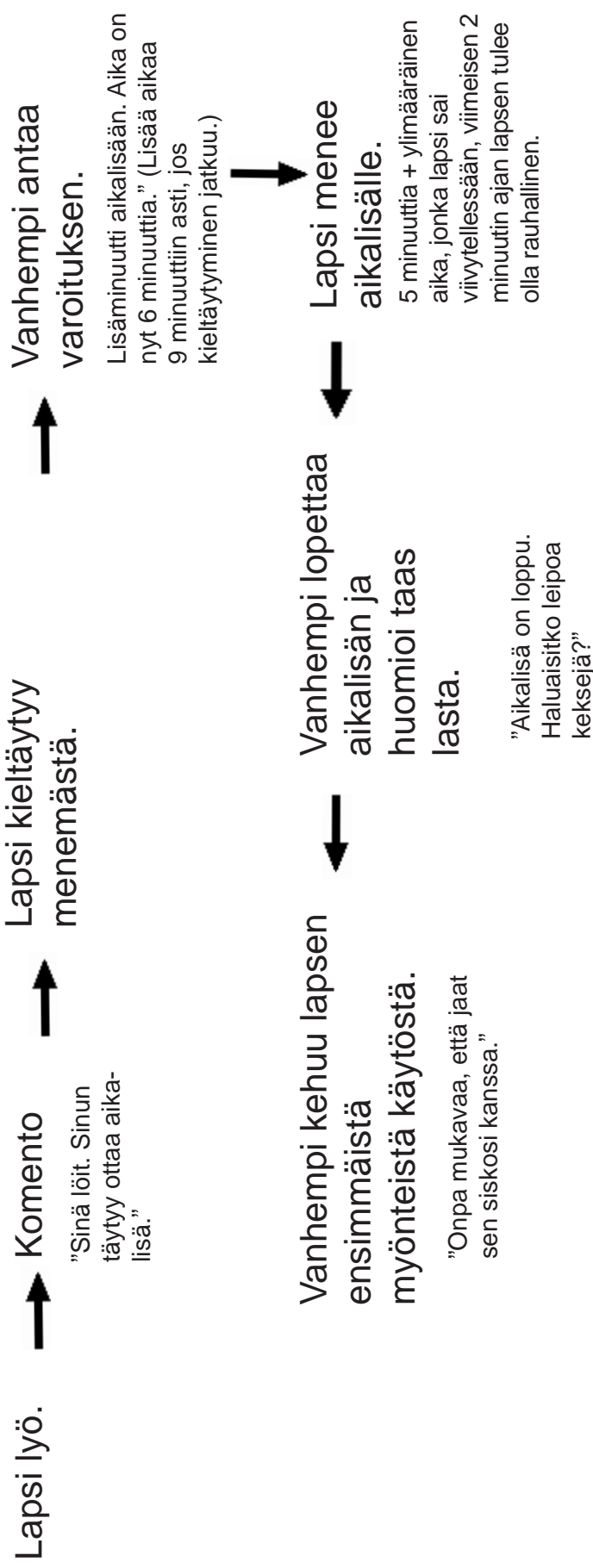


Lopuksi

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.

Kouluikäinen lapsi vastustaa aikalisän ottamista

Tilanne 2B: Lapsi vastustaa aikalisän ottamista.
Tottelemattomuuden käsitteleminen Osa 2: DVD:t 14-15



Kouluikäinen lapsi jatkaa aikalisän vastustamista

Tilanne 2C: Lapsi jatkaa aikalisän vastustamista

Lapsi lyö.



Komento

"Sinä löit. Sinun

täytyy ottaa
aikalisä."



Lapsi kieltäytyy
menemästä.



Vanhempi antaa
varoituksen.

Lisäminuutti aikalisään. Aika on
nyt 6 minuuttia." (Lisää aikaa 9
minuuttiin asti, jos kieltäytyminen
jatkaa ja anna varoitus)



Vanhempi selittää seurauksen.

"Aika on nyt 10 minuuttia. Jos et
heti mene aikalisälle, et pelaa
koneella tänään."



Vanhempi kehuu lapsen
ensimmäistä myönteistä
käytöstä.

"Onpa mukavaa, että jaat
sen siskosi kanssa."

Vanhempi lopettaa
aikalisän ja huomioi
taas lasta.

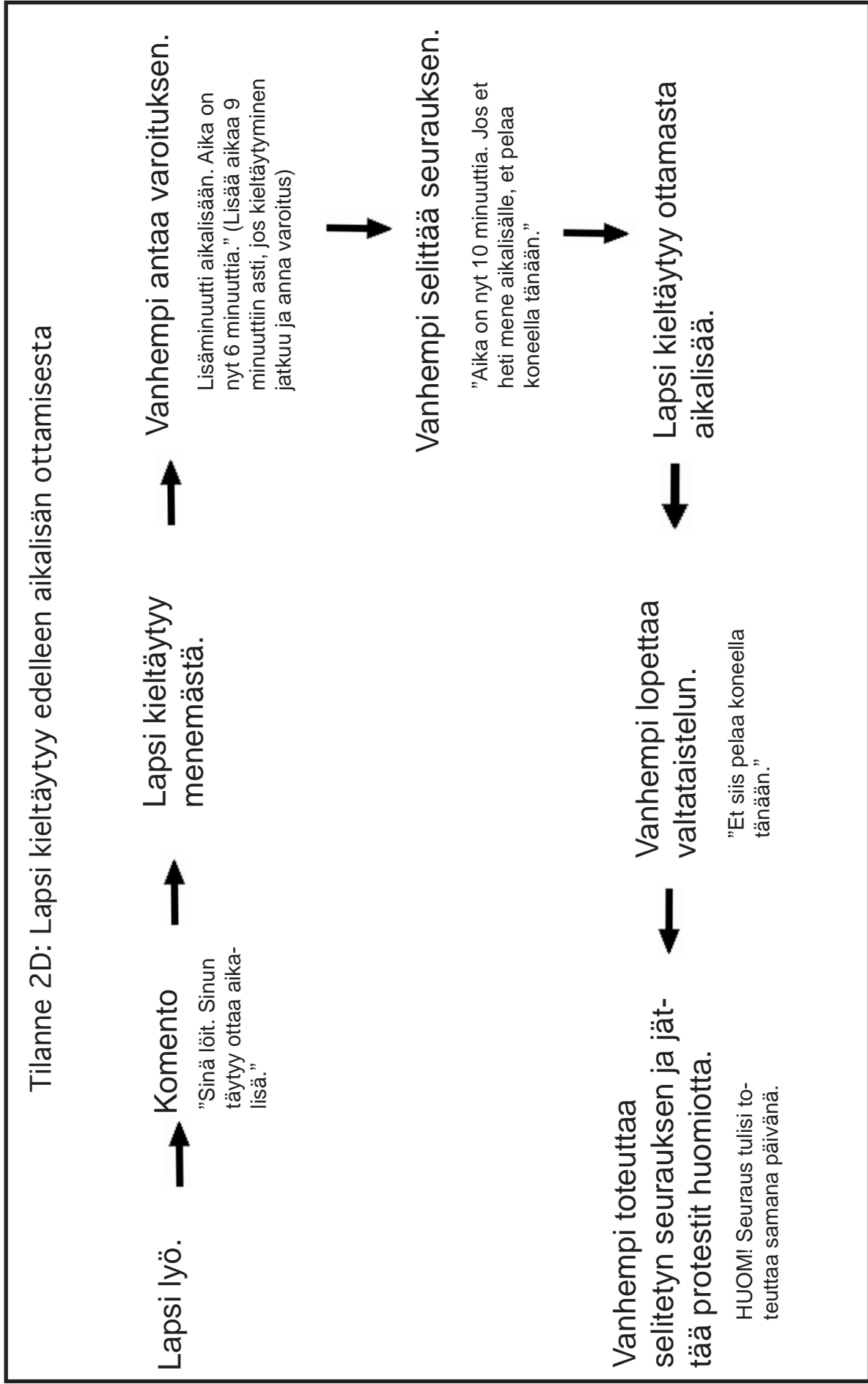
"Aikalisä on loppu.
Tulehan katsomaan,
mitä tein ruuaksi."

Lapsi menee aikalisälle.

5 min + ylimääräinen
aika (enintään 10 min),
viimeiset 2 min lapsi
rauhallinen.

HUOM! Jos lapsi ei mene aikalisälle, kun seuraus on selitetty,
aikalisästä luovutaan ja vanhempi toimii esittämänsä seurauk-
sen mukaan (esim. lapsi ei saa pelata koneella).

Kouluikäinen lapsi kieltäytyy aikalisän ottamisesta



Viikon kotitehtävät



Tee:

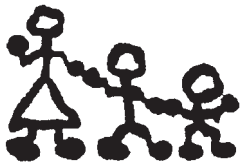
- **VALITSE TIETTY ONGELMAKÄYTÖS**, johon käytät **Aikalisää**, esimerkiksi tappeleminen tai lyöminen. Kirjoita tulokset *Komennot ja aikalisä* -muistiinpanolomakkeelle.
- Valitse myönteinen käytös (vastakohta käytökselle, johon aikalisää käytetään), jolle annat tietoisesti myönteistä huomiota kehumalla ja kommentoimalla sitä positiiviseen sävyyn.
- Kuvaile tilanne, jossa lapsen sopimaton käytös jatkuu ja koeta miettiä miksi näin tapahtuu. Tuo kuvauksesi mukanas seuraavalle kerralle.
- Lue monisteet huomionosoituksista, kontrollin menettämisestä ja uusista ongelmista.



Lue:

Ihmeelliset vuodet -kirjasta 6. luku *Aikalisä rauhoittumiseen* ja 12. luku *Aikalisä stressistä ja vihan tunteista*.

Huomio: Muista jatkaa yhteisen erityisajan viettämistä!



HUOMIONOSOITUKSET

Kumppaneiden välisen tuen vahvistaminen

Vanhempien keskinäiset parisuhderistiriidat voivat vaikeuttaa lapsen käyttäytymisen hallintaa. Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa parisuhdettaanne.

Tehkää kumppanisi kanssa molemmat lista 10–20 asiasta, joilla voitte huomioida ja miellyttää toisianne. Sinun ja kumppanisi tulisi päivittäin valita toisen listalta yksi tai kaksi asiaa ja yrittää toteuttaa ne. Näiden huomionosoitusten tulisi olla (a) myönteisiä (b) tarkoin määriteltyjä (c) pieniä ja (d) sellaisia, jotka eivät ole olleet viimeaikaisen konfliktin aiheena.

Esimerkkejä: Kysy, millainen päivä minulla oli, ja kuuntele.
Tarjoudu ojentamaan minulle maitoa ja sokeria.
Pidä minua kädestä, kun olemme kävelyllä.
Hiero selkääni.
Järjestä lapsenvahti, jotta voimme mennä ulos.
Ole lasten kanssa työpäivän jälkeen, jotta voin hengähtää lehteä lukien.
Lasten kaitseminen sillä aikaa kun valmistan ruokaa, luen lehteä yms.
Anna minun nukkua pitkään viikonloppuaamuna.

Tämän harjoituksen avulla huomaatte helpommin toistenne vaivannäön toisen huomioimiseksi. Olemme huomanneet, että kumppanit osoittavat usein huomiota toisilleen mielellään, kun he tietävät tarkasti, mitä toinen haluaa ja tietävät, että heidän vaivannäkönsä huomataan.

Tukea yksinhuoltajille

Jos sinulla ei ole kumppania, on tärkeää, että järjestät huomionosoituksia itsellesi. Voit esimerkiksi tehdä listan asioista, jotka tuottavat sinulle mielihyvää. Pyri joka viikko toteuttamaan joitakin listasi asioista.

Esimerkkejä: Illallinen ystävän kanssa.
Elokuviin meno.
Järjestä selkähieronta.
Ota pianotunti.
Kävely puistossa.
Vaahtokylpy.
Osta ja lue kiinnostava lehti.

Yksinhuoltajien on myös tärkeää luoda tukiverkosto. Tämä onnistuu esimerkiksi tapaamalla säännöllisesti muita vanhempia, läheisiä ystäviä tai perheenjäseniä. Tukea ja vaihtelua voi saada myös esimerkiksi yksinhuoltajajärjestöiltä, kirkon järjestämistä ryhmistä, vapaaehtoistoiminnasta tai vaikkapa osallistumalla poliittiseen järjestötoimintaan.

Moniste

MITÄ TEHDÄ, KUN KOET MENETTÄVÄSI KONTROLLIN

1. Astu hetkeksi sivuun tilanteesta ja kysy itseltäsi:

- Mikä minun tavoitteeni on?
- Mitä teen parhaillaan?
- Auttaako se, mitä nyt teen, saavuttamaan tavoitteeni?
- Mitä minun täytyy tehdä toisella tavalla?

2. Harjoittele rentoutumistekniikkaa:

- Hidasta hengitystäsi.
- Laske eteenpäin yhdestä kymmeneen niin pitkälle kuin pääset yhdellä hengenvedolla.
- Jatka laskemista syvään, hitaasti hengitellen, kunnes olet rentoutunut.

3. Tunnista ikävät ajatukset. Muotoile nämä ajatukset uudelleen vaihtoehtoisiksi, rauhoittaviksi ajatuksiksi. Esimerkiksi:

Ikävät ajatukset

“Tuo lapsi on hirviö. Tämähän on aivan naurettavaa. Hän ei muutu ikinä.”

“Olen kyllästynyt olemaan näin vihainen. Asioiden täytyy muuttua tai muuten ...”

Rauhoittavat ajatukset

”Tuo lapsi vain testaa, saako hän tahtonsa läpi. Minun tehtäväni on pysyä rauhallisena ja auttaa häntä oppimaan parempia tapoja toimia.”

“Minun täytyy puhua Mikolle siitä, kuinka hän jättää vaatteensa lojumaan ympäriinsä. Emmeköhän löydä hyvän ratkaisun, jos keskustelemme tästä rauhallisesti.”

Moniste

MITÄ TEHDÄ, KUN UUSIA ONGELMIA ILMENEE

On normaalia, että ongelmakäytöstä ilmenee uudelleen, varaudu siis siihen! Usein käytöksen huononeminen on yhteydessä johonkin muutokseen tai kriisiin perheen elämässä (esim. sairaus, kuolema, matka, muutto, uusi työ, taloudelliset huolet, loma). Alla on muutamia tapoja, joilla voit ottaa ohjelman uudelleen käyttöön ja päästä asiassa eteenpäin.

1. Järjestä sellainen aika, jolloin et ole hermostunut ja keskustele ongelmasta kumppanin tai ystävän kanssa, tai pohdi ongelmaa itseksesi.
2. Selvennä, millaista lapsen käytöstä haluat ja millaista et halua.
3. Listaa ongelmat tärkeimmästä vähintään tärkeään. Keskity käsittelemään vain pakottavinta ongelmaa.
4. Pohdi niin monia ratkaisuja kuin mahdollista (käy läpi monisteet).

Vahvistamiskeinot

(kehuminen, palkkiot, yhteinen aika)

Järjestyksenpito

(huomiotta jättäminen, aikalisä, etuuksien menetys, kotiaskareet, johdonmukaiset seuraukset, ongelmanratkaisu)

Vanhemman itsehillintää helpottavat tekniikat

(sisäinen puhe, rentoutuminen)

5. Seuraa viikoittaista etenemistä, katso tarvittaessa ohjelmaa uudelleen.
6. Palkitse ponnistelusi.

Muista: Vanhemmilla on taipumus käyttää menetelmiä, joista on hyötyä lyhyellä aikavälillä (esim. välittömän tottelemisen saavuttaminen huutamalla, lyömällä tai kritisoimalla), mutta joista on haittaa pitkällä aikavälillä (myös lapsi oppii huutamaan ja lyömään väkivallattomien ongelmanratkaisutapojen sijaan). Vanhempien täytyy käyttää sellaisia keinoja kuin kehuminen tai huomiotta jättäminen satoja kertoja muuttaakseen lapsen käytöstä ja se vaatii paljon työtä. Pitkällä tähtäimellä tällaiset keinot opettavat lapsille kuitenkin, miten käyttäytyä sopivasti ja miten tulla toimeen toisten kanssa, ja vahvistavat lapsen minäkuvaa. Vain käyttämällä tällaisia tekniikoita säännöllisesti huomaat niiden pitkäaikaiset edut!

OBJEKTIIVISUUDEN SÄILYTTÄMINEN

Yksi tapa itsehillinnän säilyttämiseen ristiriitatilanteissa on kysyä itseltään, auttaako se, mitä teet, sinua saavuttamaan tavoitteesi.

- Mikä on tavoitteeni? (että lapseni käytös parani)
- Mitä teen parhaillaan? (tulen vihaiseksi)
- Auttaako se, mitä nyt teen, saavuttamaan tavoitteeni? (ei, me riitemme)
- Jos ei, mitä minun täytyy tehdä toisella tavalla? (rentoutua, ottaa hetki aikaa sen miettimiseen, mitä parhaillaan tapahtuu, ja sitten ilmaista selkeästi, mitä haluan)

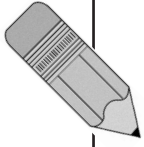
RENTOUTUMISMENETELMÄ

Monien täytyy opetella rentoutumaan ennen kuin he voivat kontrolloida sisäistä puhettaan. Seuraava rentoutumismenetelmä on melko helppo oppia.

1. Istu mukavasti.
2. Tiedosta hengityksesi.
3. Hidasta hengitystäsi.
4. Hidastaessasi hengitystäsi laske hitaasti yhdestä kymmeneen niin pitkälle kuin pääset yhdellä hengenvedolla.
5. Ulos hengittäessäsi laske uudelleen hitaasti yhdestä kymmeneen.
6. Muodosta itsestäsi mielikuva rauhallisena ja hallinnan säilyttävänä.
7. Kerro itsellesi, että teet hyvää työtä ja edistyt.
8. Jatka syvää hengittelyä ja laskemista, kunnes koet olosi rentoutuneeksi.

Muista, että toisinaan näitä menetelmiä on vaikea käyttää ja kontrollin tunnetta saavuttaa. Harjoituksen myötä rentoutumisesta tulee kuitenkin huomattavasti helpompaa.

Kotitehtävät

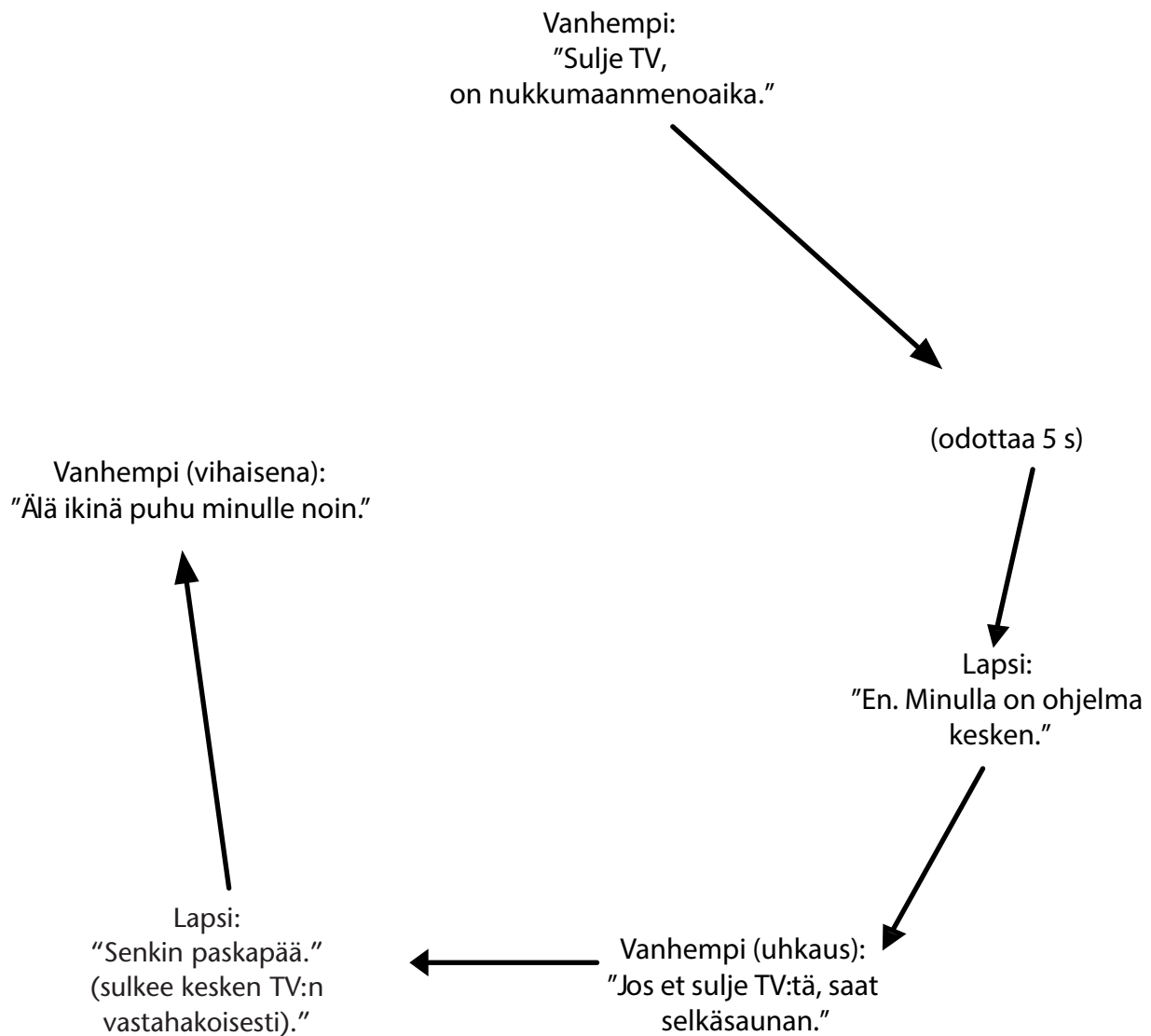


MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNOT JA AIKALISÄ

Päiväys	Aika	Komento/varoitus	Lapsen reaktio	Palkinto-/huomio totelemiseen	Aikalisa	Aikalisan käytön kesto

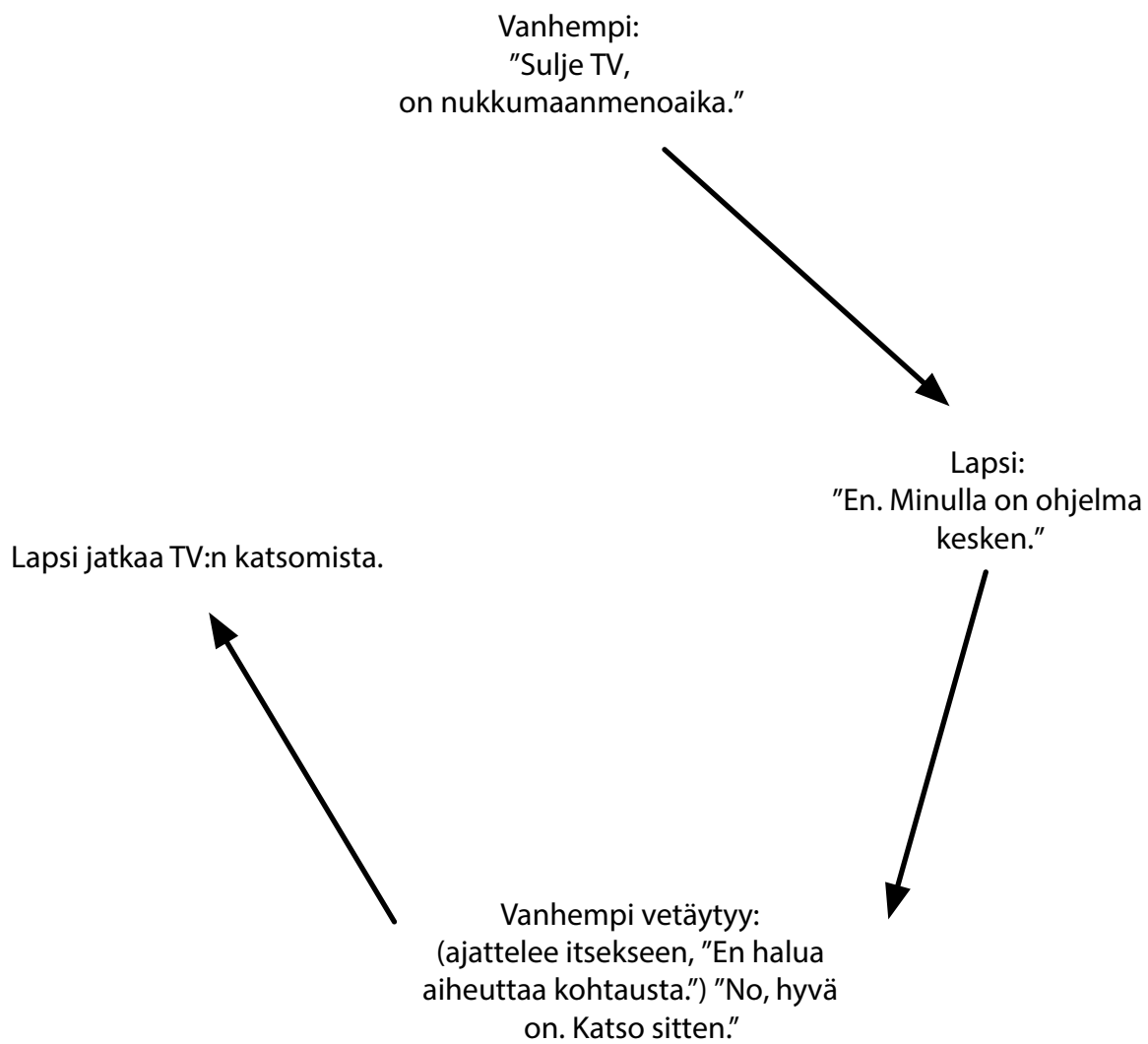
Tilanne 1

Kenen käytöstä ja mitä käytöstä vahvistetaan? Vihaisuus ansa:



Tilanne 2

Kenen käytöstä ja mitä käytöstä vahvistetaan? Välttämisen ansa:



Aivoriihi

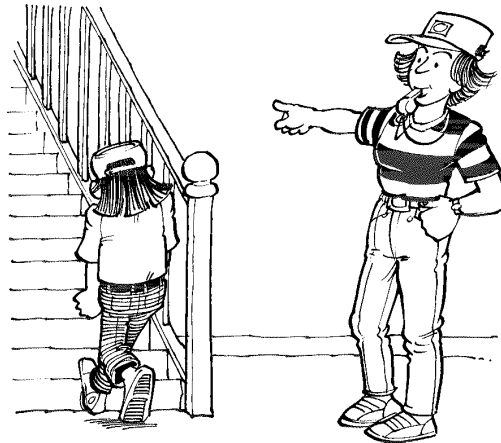
On tärkeä miettiä etukäteen, millainen käytös johtaa aikalisään. Näin olet valmis toteuttamaan aikalisän käytöksen ilmetessä. On myös tärkeää, että lapsi tietää, millainen käytös johtaa aikalisään. Yritä keksiä alla olevaan tilaan aikalisään johtavia asioita.



Aikalisään johtava käytös

esim. toisten lyöminen

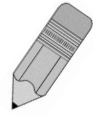
Varmista, että määrittelet, mitä tarkoitat lyömisellä. Lapsen huomion kääntäminen toisaalle yleensä toimii kahden lapsen erottamisessa ja saa heidät keskittymään johonkin muuhun. Toisen lapsen väkivaltaisen lyömisestä tulisi kuitenkin johtaa lapsen välittömään siirtämiseen aikalisäpaikalle, josta hän ei voi vahingoittaa toista. Muista harjoitella etukäteen rauhallisena pysymistä aikalisätilanteissa hengittämällä syvään ja kertomalla itsellesi "Minä pystyn tähän, pystyn rauhoittumaan."





Aivoriihi

Aikalisän plussat ja miinukset



Mieti, mitä hyötyjä aikalisästä on, ja kirjoita ne ylös. Mieti myös, mitä huonoja puolia aikalisässä mielestäsi on.

Aikalisä rauhoittumiseen

Hyödyt

Haitat

Pohdittavaksi

Mieti aikalisän hyötyjä ja haittoja

Katso tekemääsi listaa ja mieti, kehen aikalisän hyödyt kohdistuvat ja kuka kokee sen huonot puolet (lapsi vai vanhempi). Mieti myös, ovatko aikalisän haitat lyhyt- vai pitkä-aikaisia sinuun tai lapseesi kohdistuessaan.

Aivoriihi

Mieti tapoja, joilla voit pysyä rauhallisena, jämäkkänä ja kärsivällisenä käyttäessäsi aikalisää.



Harjoittele haastamaan kielteiset ajatukset ja korvaamaan ne positiivisilla ajatuksilla ja selviytymistä korostavalla sisäisellä puheella. Kirjoita ylös ajatuksia, joita voit käyttää, kun huomaat vihan tunteen nousevan.

Positiivinen sisäinen puhe

Selviän tästä ...

Pystyn hillitsemään kiukkuani ...

Otan lyhyen aikalisän itselleni ...



Haasta epärealistiset ajatukset



Aivoriihi



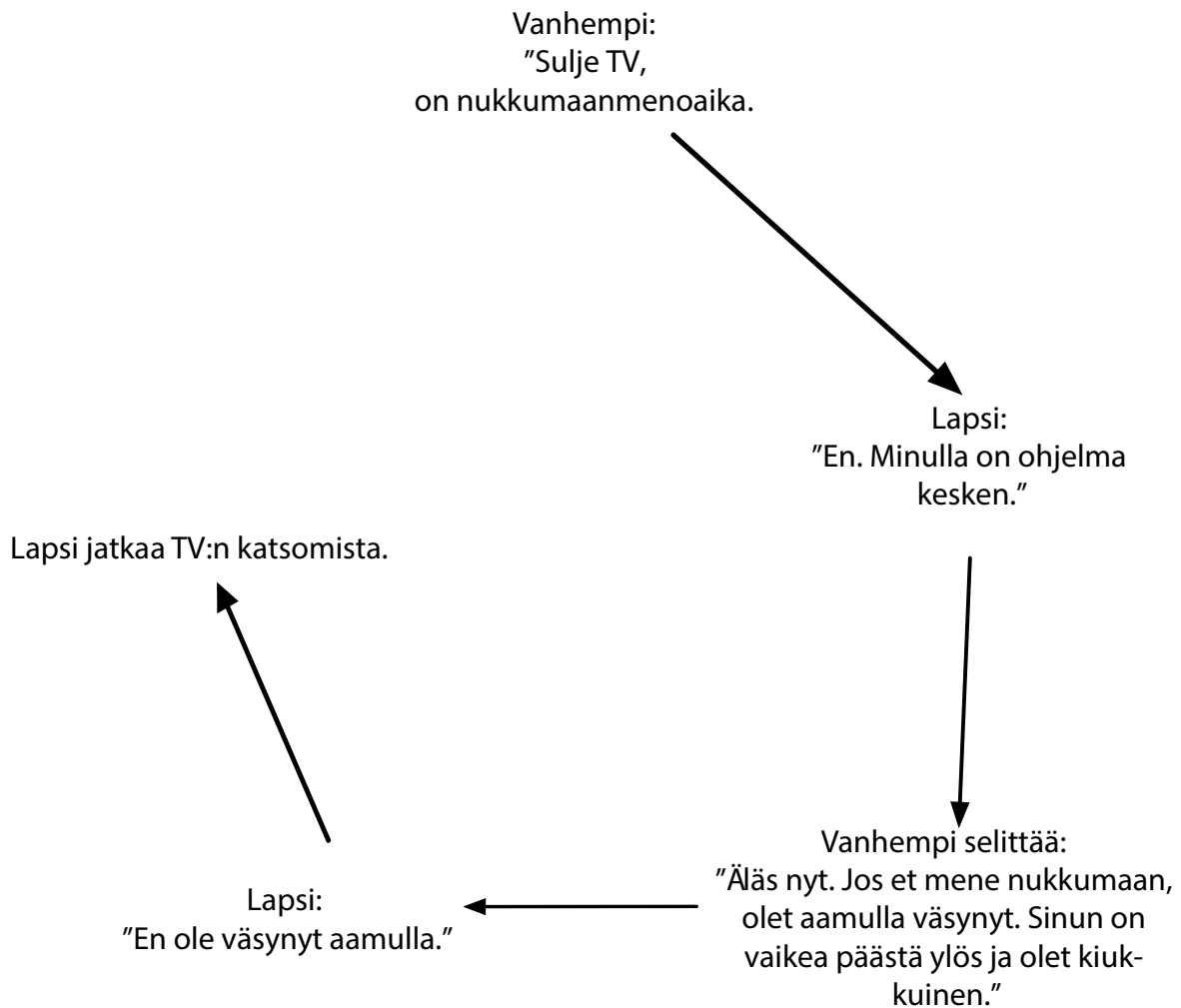
Millaisia tunteita sinulla on, kun käytät aikalisää? Usein vanhempien on vaikea hillitä vihantunteitaan ja olla kritisoimatta lasta tämän ollessa aggressiivinen tai vastahankainen. Tilanteen tunnepitoisuuden takia vanhemman voi olla vaikea jättää lapsen vastalauseita huomiotta tai kehua lasta tämän toimiessa toivotusti. Kirjoita tähän ylös, millaisia keinoja sinä voisit käyttää pysyäksesi rauhallisena.

Tunnereaktioni aikalisän aikana	Keinoja pysyä rauhallisena



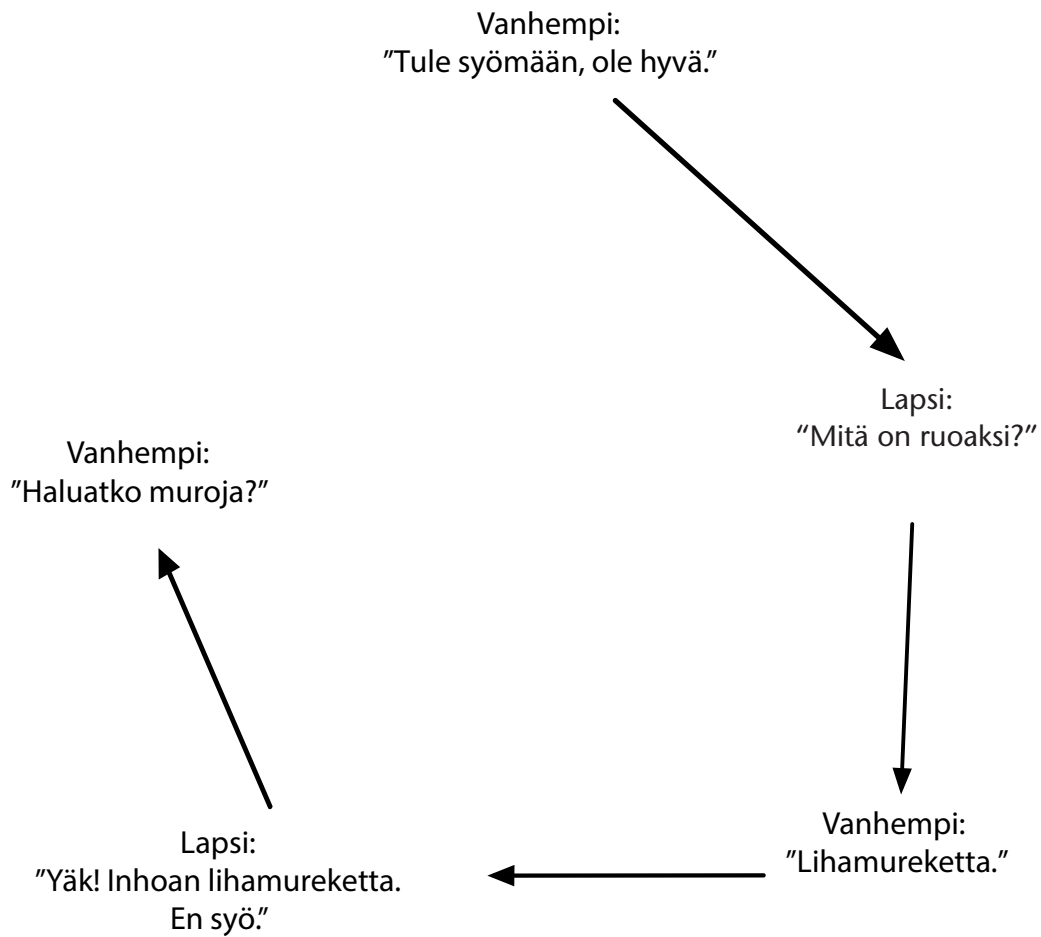
Tilanne 3

Kenen käytöstä ja mitä käytöstä vahvistetaan? Perustelemisen ansa:

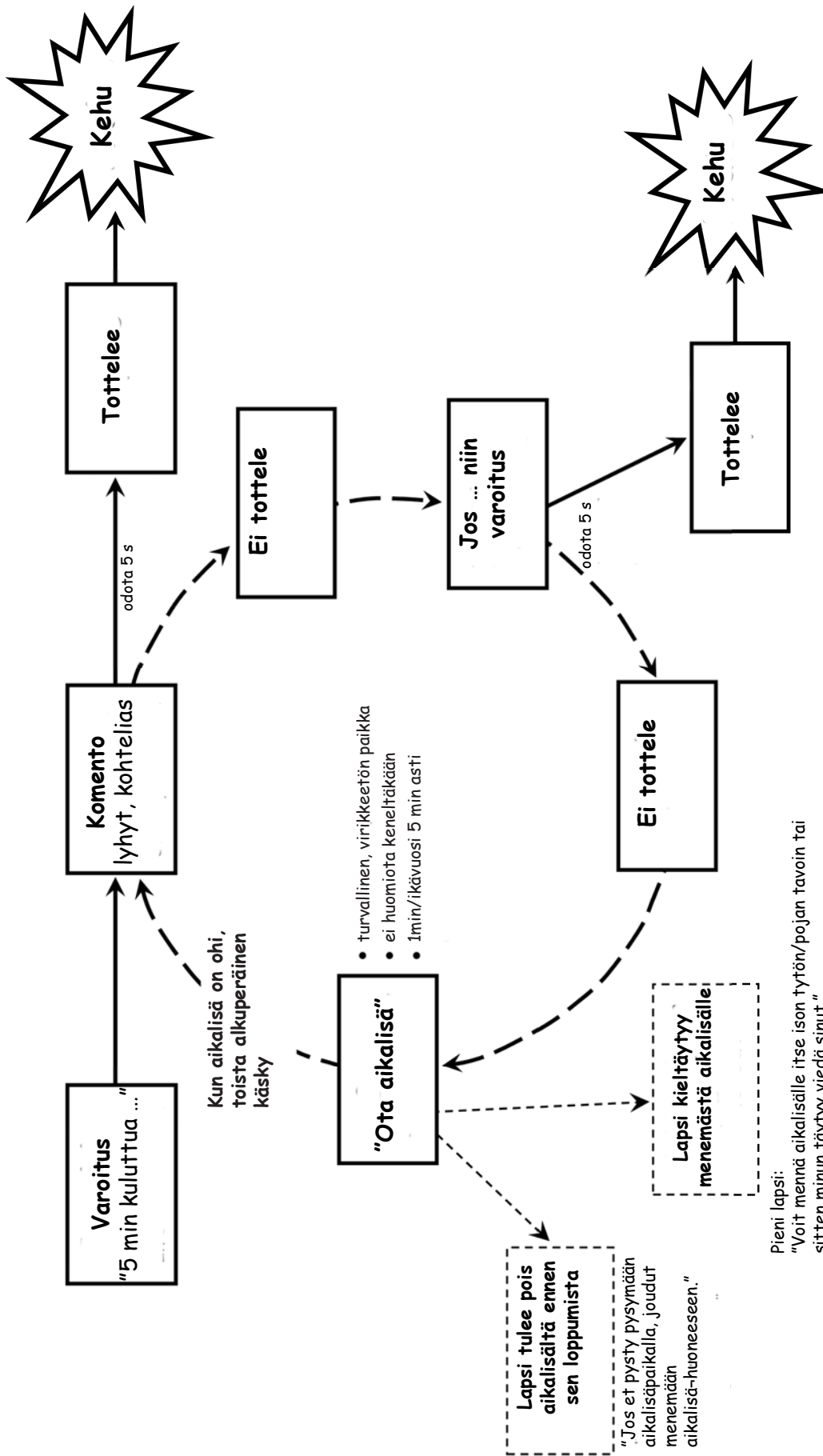


Tilanne 4

***Kenen käytöstä ja mitä käytöstä vahvistetaan?
Periksi antamisen ansa:***



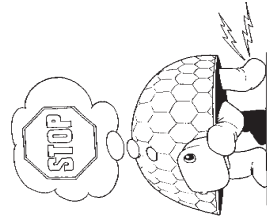
Aikalisän käyttäminen tottelevaisuuden harjoitteluun



Jääkaappimuislappu

KIUKUNHALLINNAN OPETTAMINEN LAPSILLE

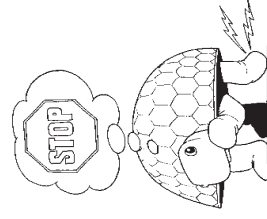
- Tarkkaile lastasi ja pyri huomaamaan, milloin hän alkaa turhautua ja tulla kiukkuiseksi.
- Kannusta lasta puhumaan tunteistaan.
- Anna lapsellesi vinkkejä sanomalla: "Pysähdy, rauhoitu ja vedä syvään henkeä kolme kertaa."
- Kannusta lastasi käyttämään myönteistä sisältä puhetta sanomalla: "Sano itsellesi, **pystyn rauhoittumaan, selviän tästä tai jokainen tekee virheitä, harjoittelemalla onnistun.**"
- Kehu lapsesi itsehillintää ja sopivaa tunteiden ilmaisua aina kun huomaat niitä.
- Näytä lapselle mallia itsehillinnästä ja tunteista puhumisesta.



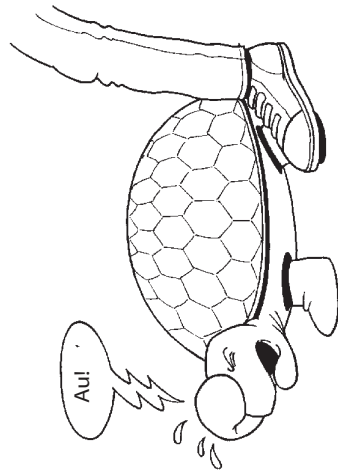
Jääkaappimuislappu

KIUKUNHALLINNAN OPETTAMINEN LAPSILLE

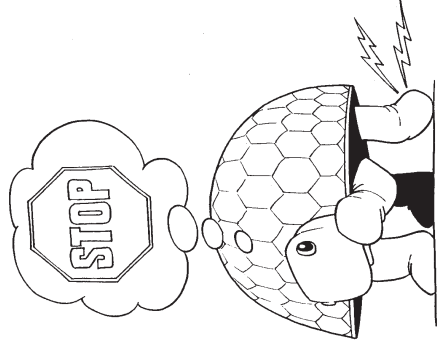
- Tarkkaile lastasi ja pyri huomaamaan, milloin hän alkaa turhautua ja tulla kiukkuiseksi.
- Kannusta lasta puhumaan tunteistaan.
- Anna lapsellesi vinkkejä sanomalla: "Pysähdy, rauhoitu ja vedä syvään henkeä kolme kertaa."
- Kannusta lastasi käyttämään myönteistä sisältä puhetta sanomalla: "Sano itsellesi, **pystyn rauhoittumaan, selviän tästä tai jokainen tekee virheitä, harjoittelemalla onnistun.**"
- Kehu lapsesi itsehillintää ja sopivaa tunteiden ilmaisua aina kun huomaat niitä.
- Näytä lapselle mallia itsehillinnästä ja tunteista puhumisesta.



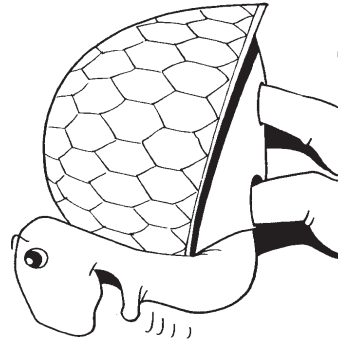
Timin suuttumuksen hallinnan askeleet



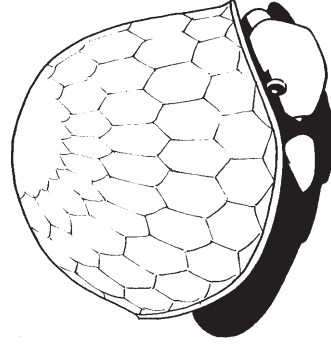
1



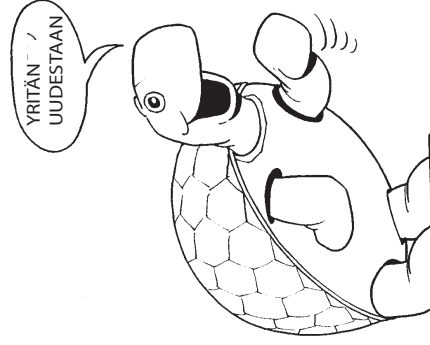
2. Ajattele, PYSÄHDY



3. Hengitä syvään



4. Mene kuoreen



Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syylisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtynisyys

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

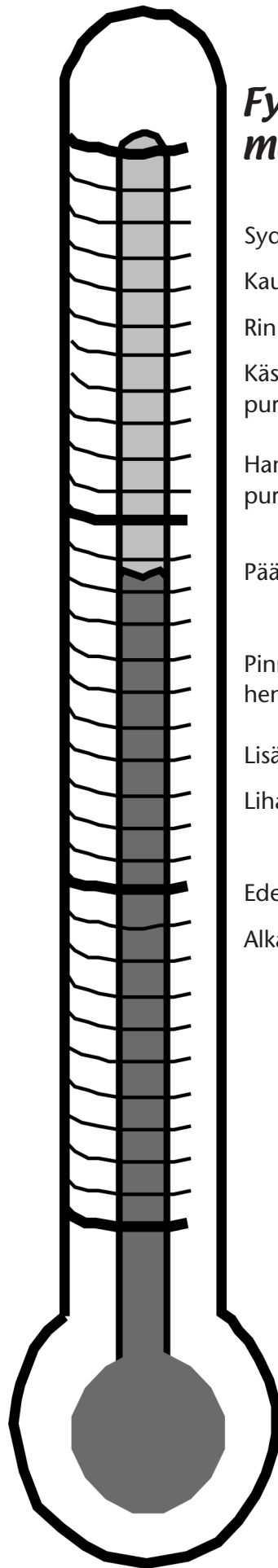
Vähemmän avoin uusille
ideoille

Rauhallisuus

Miellyttävä käytös

Kykenevä
ongelmanratkaisuun

Kyky kuuntelemiseen



Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syylisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtyneisyys

Levottomuus

Huolestuneisuus

Valpas/Kiinnostunut

Vastaanottavainen

Joustava

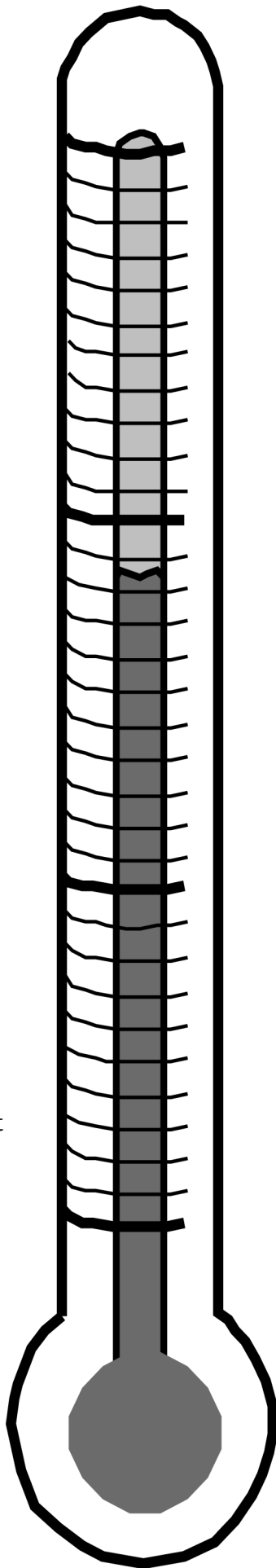
Rauhallinen

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 syyntä; se on hänen syyntä.

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.

Ansaiten tämän, koska...

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

Mitähän tuleekaan tapahtumaan, kun hän on murrosiässä?

Olen stressaantunut, tarvitsen omaa aikaisää.

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...

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).



Viikon kotitehtävät



Tee:

- Jatka aikalisän käyttöä aggressiiviseen käytökseen.
- Käytä "johdonmukaisten seuraamusten" periaatetta, etuuden menetystä tai kotiaskareen määräämistä viikon aikana ilmenevään sopimattomaan käytökseen. Kirjaa tulokset Johdonmukaiset seuraamukset -muistiinpanolomakkeelle.
- Valitse myönteinen käytös, jota huomioit systemaattisesti kehumalla, vahvistamalla ja myönteisellä kommentoinnilla.
- Kuvaile tilanne, jossa lapsen huono käytös jatkuu, ja yritä miettiä, mistä se johtuu.



Lue:

Ihmeelliset vuodet -kirjasta 7. luku Luonnolliset ja johdonmukaiset seuraamukset.

Huomio: Muista jatkaa yhteisen erityisajan viettämistä!

Vanhempi salapoliisina: Katso, mitä olet oppinut!

Viikon kotitehtävät



Tee:

Alla on kuvattu monenlaista haastavaa käytöstä. Mieti, mitä tekniikkaa käyttäisit kuhunkin. Voit myös lisätä listaan muita käytöspulmia.

Haastava käytös

1. Lyöminen ja töniminen
2. Tottelemattomuus
3. Varastaminen
4. Valehteleminen
5. Läksyistä kieltäytyminen
6. Kotiintuloajasta myöhästyminen koulun jälkeen
7. Näsäviisuus
8. Läksyjen tekemisen vastustaminen
9. Vatsakipu ja päänsärky
10. Tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus
11. Olohuoneen sotkeminen

Käytettävä tekniikka

Vanhempi salapoliisina: Katso, mitä olet oppinut!

Viikon kotitehtävät



Tee:

Alla on kuvattu monenlaista haastavaa käytöstä. Mieti, mitä tekniikkaa käyttäisit kuhunkin. Voit myös lisätä listaan muita käytöspulmia.

Haastava käytös

12. Sisarusten kanssa riiteleminen
13. Kotiaskareiden tekemättä jättäminen
14. Koulukyydistä/koulusta myöhästyminen
15. Jättää huolehtimatta pyörästä, leluista tai muista tavaroista
16. Vihaisena räjähtäminen/huutaminen
17. TV:n tai tietokonepelien liika katselu/pelaaminen
18. Jättää antamatta opettajien viestit
19. Pienemmän lapsen tavoin käyttäytyminen
20. Nukkumaanmenosta kieltäytyminen sovittuna aikana
21. Kaverille soittaminen vaikka läksyt tai kotiaskareet tekemättä
22. Kiroileminen

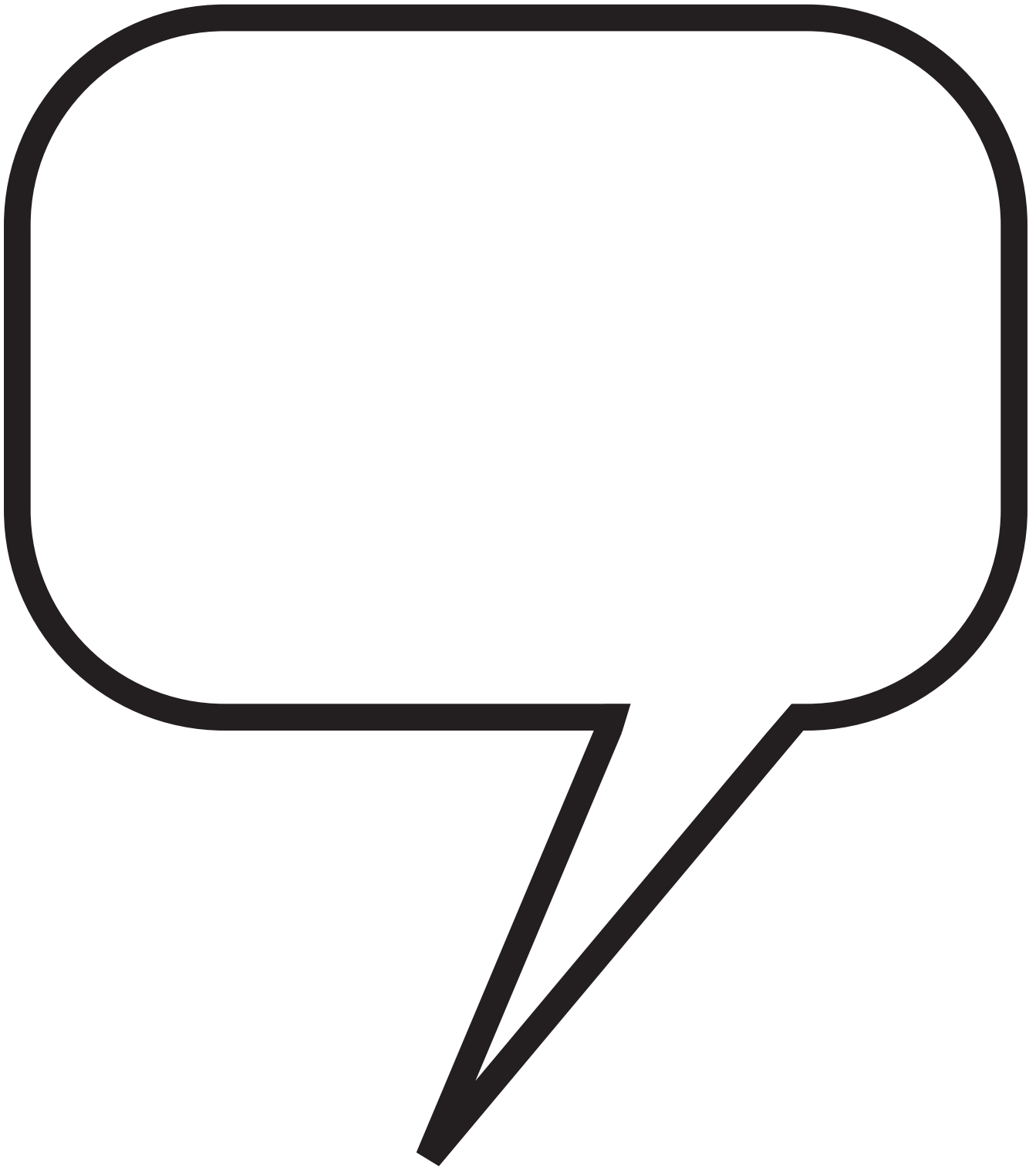
Käytettävä tekniikka

Moniste
MUISTIINPANOLOMAKE: JOHDONMUKAISET SEURAAMUKSET

Esimerkki johdonmukaisesta seuraamuksesta	Lapsen reaktio
tietokoneajan menettäminen illaksi (tv:n katsominen tai puhelimen käyttö myös vaihtoehtona)	

Moniste
MUISTIINPANOLOMAKE: KOTITYÖT

Esimerkki kotitöistä	Lapsen reaktio
30 minuuttia työtä (esim. imurointi, pyykin ripustaminen ikkunanpesu, lehtien haravointi)	



Kirjoita ylös omia myönteisiä ajatuksiasi, jotka auttavat hankalissa tilanteissa. Harjoittele niiden käyttöä viikon aikana

Moniste

SISÄINEN PUHE ONGELMATILANTEISSA

Mieti ongelmatilannetta ja ikäviä ajatuksia, joita sinulla näissä tilanteissa on. Kirjoita ylös vaihtoehtoisia rauhoittavia ajatuksia, joita voit käyttää tilanteen uudelleen määrittelyyn. Kun seuraavan kerran huomaat käyttäväsi negatiivista sisäistä puhetta anna itsellesi aikaa ajatella myönteisesti ja pohdi mitä vaihtoehtoja sinulla on tilanteen selvittämiseen.

Ongelmatilanne: _____

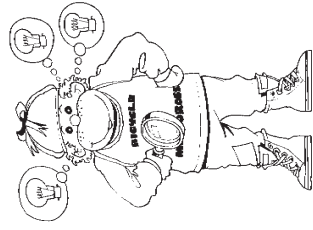
Ikävät ajatukset

Rauhoittavat ajatukset

Jääkaappimuistilappu LUONNOLLISET JA JOHDONMUKAISET SEURAAMUKSET

- Varmista että seuraamukset ovat ikätason mukaisia ja reiluja.
- Varmista, että pystyt hyväksymään suunnittelemasi seuraamukset.
- Toteuta seuraamukset välittömästi.
- Anna lapsellesi seuraamusvaihtoehdot etukäteen.
- Tee seuraamuksesta luonnollinen, ei rankaiseva.
- Osallista lapsi aina kun mahdollista.
- Ole ystävällinen ja myönteinen.
- Käytä lyhyitä ja ytimekkäitä seuraamuksia.
- Anna pian uusia oppimismahdollisuuksia joissa lapsi voi onnistua.

Muista aloittaa uudelleen puhtaalta pöydältä kun seuraamus on ohi.

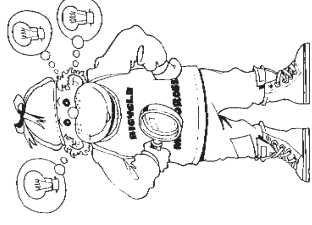


©The Incredible Years®

Jääkaappimuistilappu LUONNOLLISET JA JOHDONMUKAISET SEURAAMUKSET

- Varmista että seuraamukset ovat ikätason mukaisia ja reiluja.
- Varmista, että pystyt hyväksymään suunnittelemasi seuraamukset.
- Toteuta seuraamukset välittömästi.
- Anna lapsellesi seuraamusvaihtoehdot etukäteen.
- Tee seuraamuksesta luonnollinen, ei rankaiseva.
- Osallista lapsi aina kun mahdollista.
- Ole ystävällinen ja myönteinen.
- Käytä lyhyitä ja ytimekkäitä seuraamuksia.
- Anna pian uusia oppimismahdollisuuksia joissa lapsi voi onnistua.

Muista aloittaa uudelleen puhtaalta pöydältä kun seuraamus on ohi.



©The Incredible Years®

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

Muista lukemisesta



- Kysy avoimia kysymyksiä - kysymyksiä, joilla pyydetään lapsia ennustamaan, 'mitä tulee seuraavaksi?'
- Vältä kommentteja ja korjauksia, kun lapset lukevat.
- Luo lapsille mahdollisuuksia kertoa uudelleen muistamia tarinoita.
- Salli lasten lukea uudelleen tarinoita niin usein kuin he haluavat.
- Rohkaise lapsia kirjoittamaan omia tarinoita tai sanelemaan niitä sinulle.
- Lue lapsille usein ja anna heidän nähdä sinun lukevan.
- Rohkaise lapsia sepittämään tarinoita ja näytttele niitä.
- Jaa omia myönteisiä lapsuuden muistoja lukemaan oppimisesta.
- Aloita kirjojen lukeminen lapsille, kun he ovat taaperoiässä.
- Tarjoa eri tyyppisiä kirjoja - kuten kansansatuja, runoja, tietokirjoja, fantasiatarinoita, eläinsatuja ja seikkailutarinoita.
- Yhdistä tarinoiden näkökulmia henkilökohtaisiin kokemuksiin.
- Kerro heille tarinoita omista lapsuuden kokemuksistasi.

©The Incredible Years®

Muista lukemisesta



- Kysy avoimia kysymyksiä - kysymyksiä, joilla pyydetään lapsia ennustamaan, 'mitä tulee seuraavaksi?'
- Vältä kommentteja ja korjauksia, kun lapset lukevat.
- Luo lapsille mahdollisuuksia kertoa uudelleen muistamia tarinoita.
- Salli lasten lukea uudelleen tarinoita niin usein kuin he haluavat.
- Rohkaise lapsia kirjoittamaan omia tarinoita tai sanelemaan niitä sinulle.
- Lue lapsille usein ja anna heidän nähdä sinun lukevan.
- Rohkaise lapsia sepittämään tarinoita ja näytttele niitä.
- Jaa omia myönteisiä lapsuuden muistoja lukemaan oppimisesta.
- Aloita kirjojen lukeminen lapsille, kun he ovat taaperoiässä.
- Tarjoa eri tyyppisiä kirjoja - kuten kansansatuja, runoja, tietokirjoja, fantasiatarinoita, eläinsatuja ja seikkailutarinoita.
- Yhdistä tarinoiden näkökulmia henkilökohtaisiin kokemuksiin.
- Kerro heille tarinoita omista lapsuuden kokemuksistasi.

©The Incredible Years®

Viikon kotitehtävät



Tee:

- **JATKA** Erityisajan viettämistä lapsesi kanssa.
- **KÄYTÄ** vähintään 10 minuuttia joka päivä lukemiseen lapsesi kanssa. Keskustele lapsesi kanssa, millaisista kirjoista hän pitää. Valitse yksi sellainen yhdessä luettavaksi.
- **SEURAAVAN KUUKAUDEN AJAN** osallistukaa vähintään yhteen koulun aktiviteettiin, esimerkiksi: menemällä retkelle, osallistumalla koulun tilaisuuteen, tarjoutumalla lukemaan tai auttamaan luokassa tai tutustumalla lapsesi opetussuunnitelmaan ja käytänteisiin.



Lue:

Monisteet ja Ihmeelliset vuodet -kirjasta Osa 3, Viidestoista ongelma 'Lue huolella edistääksesi lapsesi lukutaitoa' ja kertaa kappale 1 'Kuinka leikit lapsesi kanssa'.

Jääkaappimuislappu

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?"

Jääkaappimuislappu

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?"

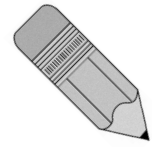
Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com -sivustolta (Group Leader Resources).

Aivoriihi

Pohdi parisi kanssa positiivisen ennustamisen lauseita. Muista sisällyttää kehu sinnikkyuden ja kärsivällisyyden oppimisprosessiin.



Positiivisen ennustamisen lauseita

Esimerkki:

”Jos jatkat lukemisen harjoittelua kanssani joka ilta, olen varma, että ennen pitkää osaat lukea itse kokonaisen sivun.”

Tavoite:

Sitoudun leikkimään tai viettämään erityisaikaa lapseni kanssa ___ kertaa tällä viikolla ___ minuuttia.

Muista lapsesi oppimisen edistämisessä

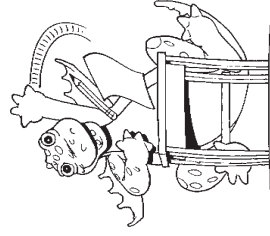
- Ole aktiivisesti kiinnostunut lapsesi työskentelystä.
- Kehu ja kannusta lapsesi oikeansuuntaista yrittämistä (ei vain lopputulosta).
- Suunnittele aineellinen pienin askelin etenevä palkitsemisohjelma uusien taitojen opetteluun.
- Ole innostunut lapsesi koulun projekteista.
- Tee yhteistyötä opettajan kanssa ja osallistu koulun toimintaan.
- Aloita helpoilla oppimistehtävillä ja kasvata vähitellen vaikeustasoa kun lapsi näyttää olevan siihen valmis.
- Ole realistinen odotuksissasi - huomioi lapsesi kehityksellinen valmius.
- Keskity lapsesi vahvuuksiin, älä heikkouksiin.
- Kerro jokin sinulle vaikea oppimiskokeemus.
- Luo positिवinen mielikuva lapsesi taidoista tulevaisuudessa.



©The Incredible Years®

Muista lapsesi oppimisen edistämisessä

- Ole aktiivisesti kiinnostunut lapsesi työskentelystä.
- Kehu ja kannusta lapsesi oikeansuuntaista yrittämistä (ei vain lopputulosta).
- Suunnittele aineellinen pienin askelin etenevä palkitsemisohjelma uusien taitojen opetteluun.
- Ole innostunut lapsesi koulun projekteista.
- Tee yhteistyötä opettajan kanssa ja osallistu koulun toimintaan.
- Aloita helpoilla oppimistehtävillä ja kasvata vähitellen vaikeustasoa kun lapsi näyttää olevan siihen valmis.
- Ole realistinen odotuksissasi - huomioi lapsesi kehityksellinen valmius.
- Keskity lapsesi vahvuuksiin, älä heikkouksiin.
- Kerro jokin sinulle vaikea oppimiskokeemus.
- Luo positिवinen mielikuva lapsesi taidoista tulevaisuudessa.



©The Incredible Years®

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA** "Erytisajan" viettämistä lapsesi kanssa.
- **KÄYTÄ VÄHINTÄÄN** 10 minuuttia joka päivä lapsesi tehtävistä ja koulussa olevista projekteista keskustelemiseen, kotitehtävien tekemiseen, lukemiseen tai oppimista tukevien aktiviteettien tekemiseen (esim. maalaaminen, kouluprojektin suunnittelu).
- **SEURAAVAN KUUKAUDEN AIKANA** osallistu ainakin yhteen koulutun aktiiviteettiin - kuten: meneminen retkelle, osallistuminen koulun tilaisuuteen, tarjoutumalla lukemaan tai auttamaan luokassa tai tutustumaan lapsesi opetussuunnitelmaan ja käytänteisiin.
- **SOITA** parillesi jakaaksenne ideoita kotitöihin liittyvistä rutiineista.



Lue:

Monisteet ja kertaa Ihmeelliset vuodet kirjasta kappale 2 'Positiivinen huomio, kannustus ja kehuminen'.

Esimerkkejä käytöksestä, joista voi palkita tähdillä ja tarroilla:

Koulusta suoraan kotiin tuleminen
Jakaminen toisten kanssa
Lukeminen 10 minuuttia
Katsominen tv:ta vain tunnin
Kirjeen tai päiväkirjan kirjoittaminen
Nuoremmalle sisarukselle lukeminen
Vanhemmille olinpaikan ilmoittaminen

Totteleminen
Kotitehtävien tekeminen ennen iltaruokaa
TV:n kiinni laittaminen
Pöydän kattaminen
Tarinan tai musiikin kuunteleminen
Hyvän palautteen saaminen opettajalta

Jääkaappimuistilappu

Lasten akateemisten taitojen oppimisen ohjaaminen

Vanhemmat "akateemisten taitojen ja sinnikkyuden valmentajina"



"Valmentaminen" on tehokas tapa vahvistaa lasten akateemisia taitoja ja kykyä keskittyä vaikeaan tehtävään. Alla on lista akateemisista käsitteistä ja käytöksestä, jota voi kommentoida kouluun liittyviä aktiviteetteja tehdessä lapsen kanssa. Käytä tätä tarkistuslistaa, kun harjoittelet kuvailemaan akateemisia käsitteitä.

Akateeminen taito	Esimerkit
<input type="checkbox"/> Kotitehtävien aikataulun noudattaminen <input type="checkbox"/> lukemisajan suunnittelu	"Olet tehnyt kotitehtävät joka päivä sovittuna aikana." "Olet suunnitellut hyvin ja lukenut yhden kappaleen viikossa, jotta saat koko kirjan luettua loppuun."
<input type="checkbox"/> Organisoitaitaidot <input type="checkbox"/> Välineistä huolehtiminen <input type="checkbox"/> Avun pyytäminen	"Pidän tavastasi pitää muistiinpanosi järjestyksessä muistikirjassasi." "Sinulla on kaikki välineet (kynät, viivaimet, muistilaput) huolellisesti laitettuna pöydälle, jotta voit aloittaa työskentelyn." "Olet hyvä pyytämään apua, kun sitä tarvitset."
<input type="checkbox"/> Lujasti työskentely <input type="checkbox"/> Keskittyminen, fokuoituminen <input type="checkbox"/> Sinnikkyys, kärsivällisyys	"Olet tehnyt lujasti töitä tuon tehtävän eteen ja pohtinut, kuinka sen hoitaisit." "Olet todella kärsivällinen, kun jatkat yrittämistä eri tavoin ratkaistaksesi sen."
<input type="checkbox"/> Opettajan ohjeiden noudattaminen <input type="checkbox"/> Ongelmanratkaisu <input type="checkbox"/> Uudelleen yrittäminen <input type="checkbox"/> Lukeminen <input type="checkbox"/> Ajattelutaidot <input type="checkbox"/> Kuuntelu <input type="checkbox"/> Lujasti ja parhaalla tavalla työskentely <input type="checkbox"/> Itsenäisyys	"Noudatit opettajan ohjeita juuri niin tarkasti kuin hän pyysi. Sinä todella kuuntelit." "Pohdit kovasti, kuinka ratkaista ongelma ja löydät erinomainen ratkaisu siihen." "Olet selvittänyt sen aivan yksin." "Luet huolellisesti ja pohdit kovasti juonta." "Teit töitä kovasti saadaksesi parhaan mahdollisen käsialan paperille." "Et tiennyt tuota sanaa, joten tarkistit sen sanakirjasta."

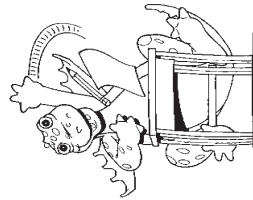
Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Lasten opiskelutavoista huolehtiminen

- Aseta ennalta koulun jälkeiselle ajalle rutiini (esim. välipala, kotitehtävä tai lukeminen, 30 min tv:n katsominen, leikkiminen/pelaaminen)
- Päätä milloin, missä, miten ja kenen kanssa kotitehtävät tehdään.
- Arvioi koulun jälkeiselle ajalle asettamasi rutiinin toimivuus.
- Toteuta suunnitellut seuraamukset jos lapsesi kieltäytyy noudattamasta TV:n katsomiseen tai kotitehtäviin liittyviä ennalta määriteltyjä rutiineja.
- Kehu lastasi kotitehtävien tekemisestä, TV:n kiinni laittamisesta ja lukemisesta.
- Vietä säännöllisesti aikaa lapsesi kanssa joka päivä tekemällä hiljaisia opiskelutehtäviä.
- Käytä kun-sitten komentoja kannustaaksesi lastasi lukemaan ja tekemään kotitehtäviä.
- Kerro lapsellesi, mitä sinä olet oppinut sinä päivänä.
- Mallinna itse sopivaa käytettävää aikaa TV:n katsomiselle ja tietokoneella ja muilla laitteilla pelaamiselle. Tarkista oma ajankäyttösi niiden suhteen.

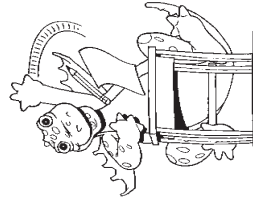


Huom: Lapset, joilla ei ole kotitehtäviä, voivat käyttää tämän ajan hiljaiseen toimintaan, kuten lukemiseen, pelien pelaamiseen, maalaamiseen tai muovailuun jne.

©The Incredible Years®

Lasten opiskelutavoista huolehtiminen

- Aseta ennalta koulun jälkeiselle ajalle rutiini (esim. välipala, kotitehtävä tai lukeminen, 30 min tv:n katsominen, leikkiminen/pelaaminen)
- Päätä milloin, missä, miten ja kenen kanssa kotitehtävät tehdään.
- Arvioi koulun jälkeiselle ajalle asettamasi rutiinin toimivuus.
- Toteuta suunnitellut seuraamukset jos lapsesi kieltäytyy noudattamasta TV:n katsomiseen tai kotitehtäviin liittyviä ennalta määriteltyjä rutiineja.
- Kehu lastasi kotitehtävien tekemisestä, TV:n kiinni laittamisesta ja lukemisesta.
- Vietä säännöllisesti aikaa lapsesi kanssa joka päivä tekemällä hiljaisia opiskelutehtäviä.
- Käytä kun-sitten komentoja kannustaaksesi lastasi lukemaan ja tekemään kotitehtäviä.
- Kerro lapsellesi, mitä sinä olet oppinut sinä päivänä.
- Mallinna itse sopivaa käytettävää aikaa TV:n katsomiselle ja tietokoneella ja muilla laitteilla pelaamiselle. Tarkista oma ajankäyttösi niiden suhteen.



Huom: Lapset, joilla ei ole kotitehtäviä, voivat käyttää tämän ajan hiljaiseen toimintaan, kuten lukemiseen, pelien pelaamiseen, maalaamiseen tai muovailuun jne.

©The Incredible Years®



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Aivojen virittäminen kotitehtävien tekoon

Esimurrosikäisille (8-12-vuotiaille) lapsille

- Ole yhteydessä lapsesi opettajaan (puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla tms.) ja selvitä koulun odotukset kotitehtäviin liittyen. Jos koulun odotukset ovat ristiriidassa lapsesi tarpeiden kanssa, sopikaa opettajan kanssa realistiset tavoitteet lapsesi kotitehtävien tekemiseen.
- Istukaa perheenä alas suunnittelemaan toimiva aikataulu kotitehtävien tekemiselle (kts. kotitehtävien tarkistuslista). Sopikaa, missä ja milloin kotitehtäviä tehdään. Muista, että päivittäinen, ennakoitava kotitehtävärutiini harjoituttaa lapsesi aivoja työskentelemään ja parantaa keskittymiskykyä.
- Auta lastasi harjoittamaan keskittymiskykyä ensin lyhyillä kotitehtävyöskentelyjaksoilla ja lisäämällä aikaa vähitellen pidemmäksi. Toimi samoin tehtävien vaativuuden suhteen. Käytä ajastinta.
- Pidä kotitehtäväharjoittelua ympäröivät olosuhteet vapaina häiriötekijöistä, kuten televisiosta, puhelimesta, peleistä, sisaruksista jne. Pysy lähettyvillä, jotta voit olla apuna ja tukena.
- Auta lasta suunnittelemaan päivittäiset tavoitteet kotitehtävien tekoon, kuinka paljon aikaa käytetään kuhunkin aineeseen jne. Vuorottele vaikeampien ja helpompien tehtävien välillä ja määritä aikatavoite haastavampiin tehtäviin. Anna ekstrarohkaisua ja sinnikkyysvalmennusta vaikeimpien tehtävien aikana.
- Auta lastasi luomaan järjestelmällinen tapa kirjata tehdyt kotitehtävät ylös ja suurempien kokonaisuuksien hahmottamiseksi kirjaamaan palautuspäivät ja kokeet suunnittelukalenteriin. Auta lasta pilkkomaan laajat tehtävät pienempiin, hallittavissa oleviin osiin. Palkitse kalenterin käytöstä hauskoilla tarroilla. Tämä auttaa myös sinua seuraamaan tehtävien edistymistä.
- Luo päivittäinen kannustinjärjestelmä palkitsemaan lapsesi hyviä opiskelukäytäntöjä. Vältä isoa palkitsemissysteemiä lukukauden arvosanoille, anna sen sijaan päivittäisiä, pieniä palkintoja ja kehuja. Älä poista kotitehtävillä ansaittuja pisteitä negatiivisen käytöksen johdosta.
- Pyydä lasta näyttämään kaikki suorittamansa kotitehtävät ja kehu häntä hänen ponnisteluistaan.
- Selvitä, miten voit seurata, onko kaikki suoritettut kotitehtävät palautettu kouluun. Useimmissa kouluissa on mahdollisuus tarkistaa tämä verkossa.
- Pidä omat tunteesi kurissa ja ole positiivinen roolimalli. Käytä aktiivista kuuntelua ymmärtääksesi, miksi jokin kotitehtävä voi lapsestasi tuntua vaikealta tai työläältä.
- Aseta rajoja ja toteuta seuraamukset rauhallisesti, jos kotitehtävät on tekemättä (esim. ruutuajan menettäminen illalla).
- Varmista, että annat lapsellesi yhteistä erityisaikaa rakentaaksesi positiivisen tunneksen v välillenne. Erityisaikaa tulisi viettää, onnistuu kotitehtävien tekeminen tai ei.
- Konsultoi lapsesi opettajaa ja luo hyvä yhteistyö hänen kanssaan tukeaksesi lapsesi koulunkäyntiä. Jos kotitehtävien tekeminen on jatkuvaa taistelua, ota yhteys kouluun ja muokatkaa yhteistyössä vaatimustasoa ja vähentäkää kotitehtävien tekemisen esteitä.

Muista rajojen asettamisessa

- Älä anna turhia käskyjä.
- Anna yksi kehotus kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksiesi suhteen.
- Käytä 'tee' pyyntöjä.
- Anna lapsille riittävä mahdollisuus totella.
- Anna varoituksia ja avuksi muistutuksia.
- Älä uhkaile lapsia; käytä 'ensin ... sitten' kommentoja.
- Anna lapsille vaihtoehtoja aina, kun se on mahdollista.
- Pidä kehotukset lyhyinä ja ytimekkäinä.
- Tue puolisoa kehotusta.
- Kehu tottelemista.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten väliselle kontrollille.
- Edistä ongelmanratkaisua lasten kanssa.



©The Incredible Years®

Muista rajojen asettamisessa

- Älä anna turhia käskyjä.
- Anna yksi kehotus kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksiesi suhteen.
- Käytä 'tee' pyyntöjä.
- Anna lapsille riittävä mahdollisuus totella.
- Anna varoituksia ja avuksi muistutuksia.
- Älä uhkaile lapsia; käytä 'ensin ... sitten' kommentoja.
- Anna lapsille vaihtoehtoja aina, kun se on mahdollista.
- Pidä kehotukset lyhyinä ja ytimekkäinä.
- Tue puolisoa kehotusta.
- Kehu tottelemista.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten väliselle kontrollille.
- Edistä ongelmanratkaisua lasten kanssa.



©The Incredible Years®

Hyvistä opiskelutavoista ja rutiineista huolehtiminen
“Ennalta määriteltyjen rutiinien tärkeys”

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA** “erityisajan” viettämistä lapsesi kanssa.
- **ASETA SÄÄNNÖLLINEN RUTIINI KOTITEHTÄVIEN TEKEMISELLE** koulun jälkeen. Kirjoita se ylös ja keskustele siitä lastesi kanssa. Laita kirjattu rutiini näkyville (missä, milloin ja kenen kanssa kotitehtävät tehdään. Tuo suunnitelma seuraavalle ryhmäkerralle.)
- **SUUNNITTELE** kuinka sinä valvot tämän rutiinin toteutumista.
- **KEHU** lastasi rutiinin noudattamisesta ja/tai luo palkitsemishjelma noudattamiseen liittyen.
- **KÄYTÄ** Kodin säännöt-monistetta vahvistamaan joitakin mielestäsi tärkeimpiä sääntöjä huomioiden TV tai tietokone aika ja kotitehtävät. Kirjoita nämä Kodin säännöt-monisteelle ja tuo se seuraavalle ryhmäkerralle.



Lue:

Monisteet ja kertaa Ihmeelliset vuodet -kirjasta Luku 3, *Aineellinen palkitseminen, kannustimet ja juhlistaminen ja Osa 3, Ensimmäinen ongelma, Hallitse lapsesi ruutuaikaa.*

ESIMERKKEJÄ KÄYTÖKSESTÄ, JOSTA VOI ANTAA TÄHTIÄ JA TARROJA:

Koulusta suoraan kotiin tuleminen
Jakaminen toisten kanssa
10 minuutin lukeminen
TV:n katsominen vain tunnin ajan
Kirjeen tai päiväkirjan kirjoittaminen
Nuoremmalle sisarukselle lukeminen
Vanhemmille olinpaikan ilmoittaminen

Totteleminen
Kotitehtävien tekeminen ennen iltaruokaa
TV:n kiinni laittaminen
Pöydän kattaminen
Tarinan tai musiikin kuunteleminen
Hyvän palautteen saaminen opettajalta

Huomio: Muista jatkaa erityisaikaa!



Kodin rutiinit kotitehtävien tekemiseen

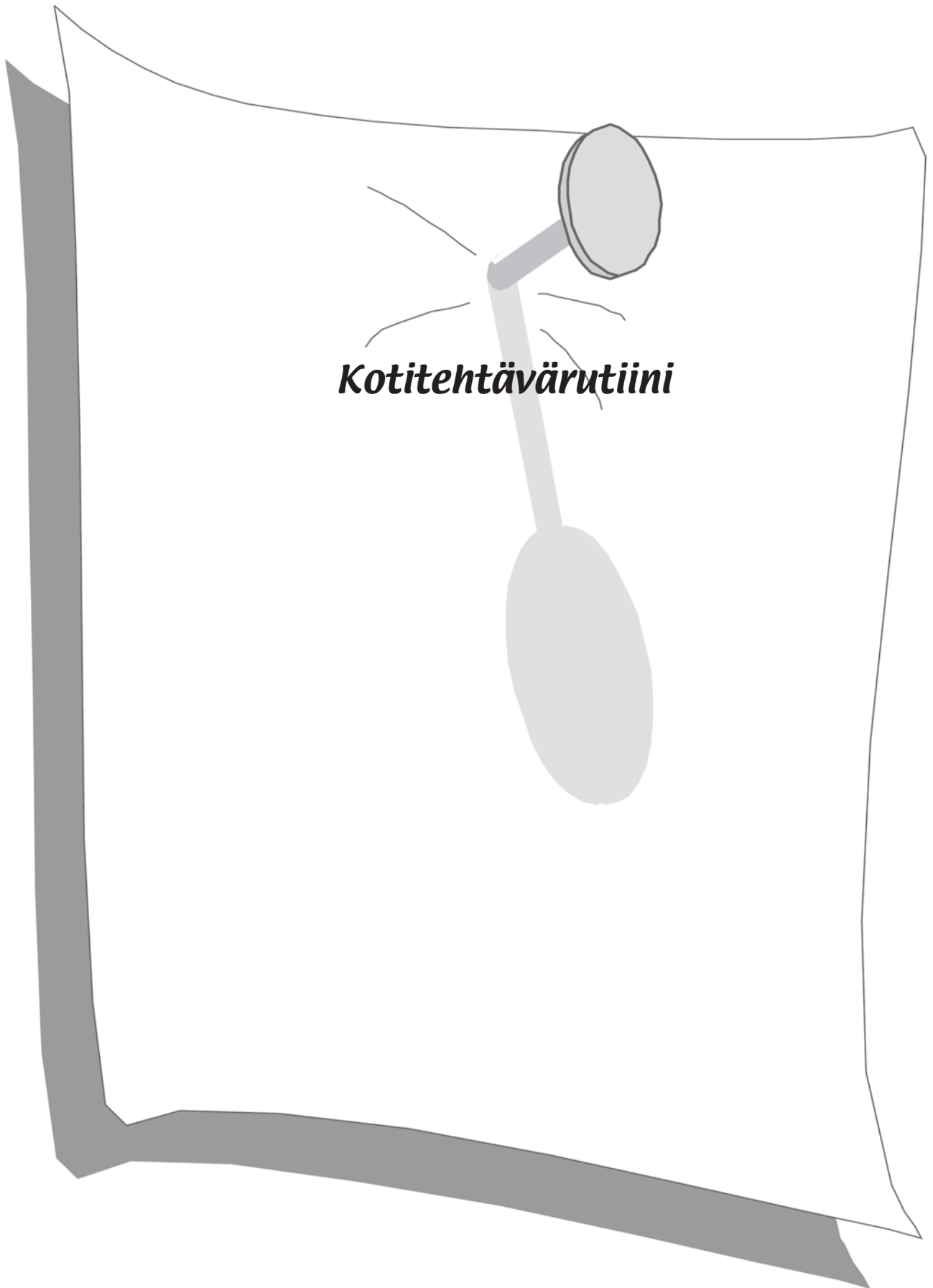
Esimerkkejä:

1. Saapuminen kotiin koulusta klo 15.30 mennessä.
2. Soitto vanhemmille kertoaksesi, että olet kotona ja mitä kotitehtäviä sinulla on.
3. Syö välipala ja pidä pieni tauko klo 16 mennessä.
4. Vanhemmat tulevat kotiin klo 17.30.
5. Auta iltaruoaan valmistelussa ja syökää se yhdessä.
6. Vanhempi käy läpi kotitehtävien edistymisen klo 19. Kotitehtävien tekeminen loppuun.
7. TV tai tietokoneaika.
8. Nukkumoon meno klo 21.

Sinun kotitehtävrutiinit:

- 1.
- 2.
- 3.

Kodin säännöt: Kotitehtävät täytyy olla tehtyinä ennen TV:n katsomisen tai pelaamisen aloittamista ja TV/pelaamiseen käytettävä aika on rajattava tuntiin per päivä.



Koulun jälkeen

Ripusta ulkovaatteet



Vaihda kotivaatteet



Välipala!!



Tarkista koulureppu



Tee läksyt

Rutiinikortit

Koulun jälkeen

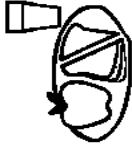
Ripusta ulkovaatteet



Vaihda kotivaatteet



Välipala!!




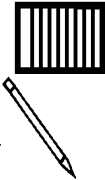
Tarkista koulureppu



Tee läksyt

Rutiinikortit

Kotitehtävät

- Tuo koulureppu pöydän viereen 
- Ota paperia/penaali pöydälle 

Äidinkieli 

Matematiikka $\left(\frac{2}{3} - \frac{1}{2}\right)$ 



Kirjoittaminen 

Lue tai piirrä puoli tuntia, jos läksyjä ei ole 

Rutiinikortit

©The Incredible Years®

Kotitehtävät

- Tuo koulureppu pöydän viereen 
- Ota paperia/penaali pöydälle 

Äidinkieli 

Matematiikka $\left(\frac{2}{3} - \frac{1}{2}\right)$ 

Kirjoittaminen 

Lue tai piirrä puoli tuntia, jos läksyjä ei ole 

Rutiinikortit

©The Incredible Years®

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rutiinikortit

©The Incredible Years®

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rutiinikortit

©The Incredible Years®

Kotitehtävät & jääkaappimuistilaput



HUOM! Seuraavan osion kotitehtävät voidaan säilyttää alkuperäisinä ja kopioida niitä vanhempainryhmiin. Kaikki materiaali tulee säilyttää alkuperäisenä, eikä niiden sisältöä saa muuttaa. Nämä lomakkeet ovat saatavilla myös www.incredibleyears.com –sivustolta (Group Leader Resources).

Kiinnostuksen osoittaminen koulunkäyntiä kohtaan

VIIKON KOTITEHTÄVÄT



Tee:

- **JATKA** "erityisajan" viettämistä lapsesi kanssa.
- **OLE YHTEYDESSÄ** lapsesi opettajaan (joko tapaamalla, soittamalla tai sähköisesti) ja hanki tietoa päivittäisestä koulunkäynnistä ja vinkeistä, joilla voit auttaa tukemaan lapsesi oppimista.
- **KEHU** lastasi rutiinien noudattamisesta ja/tai luo niihin liittyvä palkitsemisohjelma.
- **LÄHETÄ VIESTIÄ** lapsesi opettajalle kertoaksesi, mikä on mielestäsi hyvää lapsesi luokassa tai oppimiseen liittyvissä kokemuksissa.



Lue:

Monisteet ja kerta Ihmeelliset vuodet -kirjasta luku 4, *Rajojen asettaminen ja lue luku 15, Tee yhteistyötä opettajien kanssa ehkäistääksesi ongelmia.*

Huomio: Muista jatkaa erityisaikaa!

Jääkaappimuistilappu

Lasten akateemisten taitojen oppimisen ohjaaminen

Vanhemmat "akateemisten taitojen ja sinnikkyuden valmentajina"



"Valmentaminen" on tehokas tapa vahvistaa lasten akateemisia taitoja ja kykyä keskittyä vaikeaan tehtävään. Alla on lista akateemisista käsitteistä ja käytöksestä, jota voi kommentoida kouluun liittyviä aktiviteettejä tehdessä lapsen kanssa. Käytä tätä tarkistuslistaa, kun harjoittelet kuvailemaan akateemisia käsitteitä.

Akateeminen taito	Esimerkit
<input type="checkbox"/> Kotitehtävien aikataulun noudattaminen <input type="checkbox"/> lukemisajan suunnittelu	"Olet tehnyt kotitehtävät joka päivä sovittuna aikana." "Olet suunnitellut hyvin ja lukenut yhden kappaleen viikossa, jotta saat koko kirjan luettua loppuun."
<input type="checkbox"/> Organisoitaitaidot <input type="checkbox"/> Välineistä huolehtiminen <input type="checkbox"/> Avun pyytäminen	"Pidän tavastasi pitää muistiinpanosi järjestyksessä muistikirjassasi." "Sinulla on kaikki välineet (kynät, viivaimet, muistilaput) huolellisesti laitettuna pöydälle, jotta voit aloittaa työskentelyn." "Olet hyvä pyytämään apua, kun sitä tarvitset."
<input type="checkbox"/> Lujasti työskentely <input type="checkbox"/> Keskittyminen, fokuoituminen <input type="checkbox"/> Sinnikkyys, kärsivällisyys	"Olet tehnyt lujasti töitä tuon tehtävän eteen ja pohtinut, kuinka sen hoitaisit." "Olet todella kärsivällinen, kun jatkat yrittämistä eri tavoin ratkaistaksesi sen."
<input type="checkbox"/> Opettajan ohjeiden noudattaminen <input type="checkbox"/> Ongelmanratkaisu <input type="checkbox"/> Uudelleen yrittäminen <input type="checkbox"/> Lukeminen <input type="checkbox"/> Ajattelutaidot <input type="checkbox"/> Kuuntelu <input type="checkbox"/> Lujasti ja parhaalla tavalla työskentely <input type="checkbox"/> Itsenäisyys	"Noudatit opettajan ohjeita juuri niin tarkasti kuin hän pyysi. Sinä todella kuuntelit." "Pohdit kovasti, kuinka ratkaista ongelma ja löytää erinomainen ratkaisu siihen." "Olet selvittänyt sen aivan yksin." "Luet huolellisesti ja pohdit kovasti juonta." "Teit töitä kovasti saadaksesi parhaan mahdollisen käsialan paperille." "Et tiennyt tuota sanaa, joten tarkistit sen sanakirjasta."

Muista lapsesi oppimisen edistämisessä

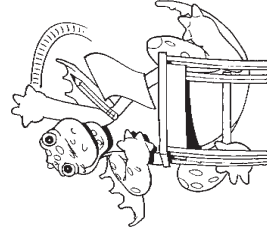
- Ole aktiivisesti kiinnostunut lapsesi työskentelystä.
- Kehu ja kannusta lapsesi oikeasuuntaista yrittämistä (ei vain lopputulosta).
- Suunnittele aineellinen pienin askelin etenevä palkitsemisohjelma uusien taitojen opetteluun.
- Ole innostunut lapsesi koulun projekteista.
- Tee yhteistyötä opettajan kanssa ja osallistu koulun toimintaan.
- Aloita helpoilla oppimistehtävillä ja kasvata vähitellen vaikeustasoa kun lapsi näyttää olevan siihen valmis.
- Ole realistinen odotuksissasi - huomioi lapsesi kehityksellinen valmius.
- Keskity lapsesi vahvuuksiin, älä heikkouksiin.
- Kerro jokin sinulle vaikea oppimiskokemus.
- Luo positिवinen mielikuva lapsesi taidoista tulevaisuudessa.



©The Incredible Years®

Muista lapsesi oppimisen edistämisessä

- Ole aktiivisesti kiinnostunut lapsesi työskentelystä.
- Kehu ja kannusta lapsesi oikeasuuntaista yrittämistä (ei vain lopputulosta).
- Suunnittele aineellinen pienin askelin etenevä palkitsemisohjelma uusien taitojen opetteluun.
- Ole innostunut lapsesi koulun projekteista.
- Tee yhteistyötä opettajan kanssa ja osallistu koulun toimintaan.
- Aloita helpoilla oppimistehtävillä ja kasvata vähitellen vaikeustasoa kun lapsi näyttää olevan siihen valmis.
- Ole realistinen odotuksissasi - huomioi lapsesi kehityksellinen valmius.
- Keskity lapsesi vahvuuksiin, älä heikkouksiin.
- Kerro jokin sinulle vaikea oppimiskokemus.
- Luo positिवinen mielikuva lapsesi taidoista tulevaisuudessa.



©The Incredible Years®

