

Taaperolomakkeet & Jääkaappimuistilaput

Osa 1: Lapsijohtoinen leikki

Lapsijohtoinen leikki edistää positiivisia suhteita

Viikon kotitehtävät



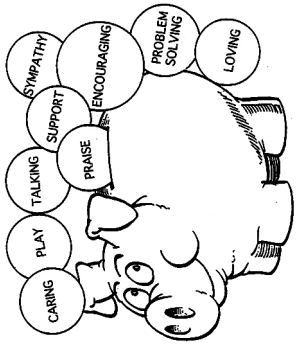
To Do:

- **LEIKI** lapsesi kanssa 10 min päivittäin
Ole lapsijohtoinen ja seuraa lastasi
kokeile mielikuvitusleikkiä
ilmaise iloasi leikkiessäsi
laula taaperosi kanssa
- **PIDÄ KIRJAA** leikkituokioista Leikki-lomakkeelle tai Leikki-päiväkirjaan ja tuo se seuraavaan tapaamiseen
- **KIRJAA** lapsesi kehitykselliset askeleet "Asioita, joita osaan!"-listaan (s.72-75)
- **TÄYDENNÄ** Taapero todistaa-tarkistuslista Oien 1 ja 2 osalta (s.61-66 kirjassa) ja Taapero-temperamentti (s.67-68)



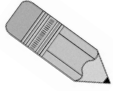
Lue:

Luku 1, *Taaperojohtoinen leikki*, Kirjasta Ihmeelliset taaperot.



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



LEIKKITUOKIOT-LOMAKE

Kirjaa leikkikerrat, mitä teit ja millaisia reaktioita huomasit lapsessa ja itsessäsi

Pvm	Käytetty aika	Aktiviteetti	Lapsen reaktio	Oma reaktio

Vanhemmat ajattelevat kuin salapoliisit



Huomatut
ongelmat



Lapsen
vahvuudet



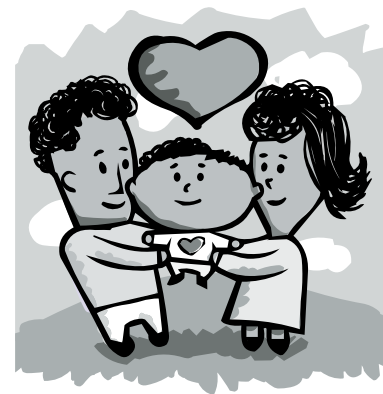
Tavoitteet

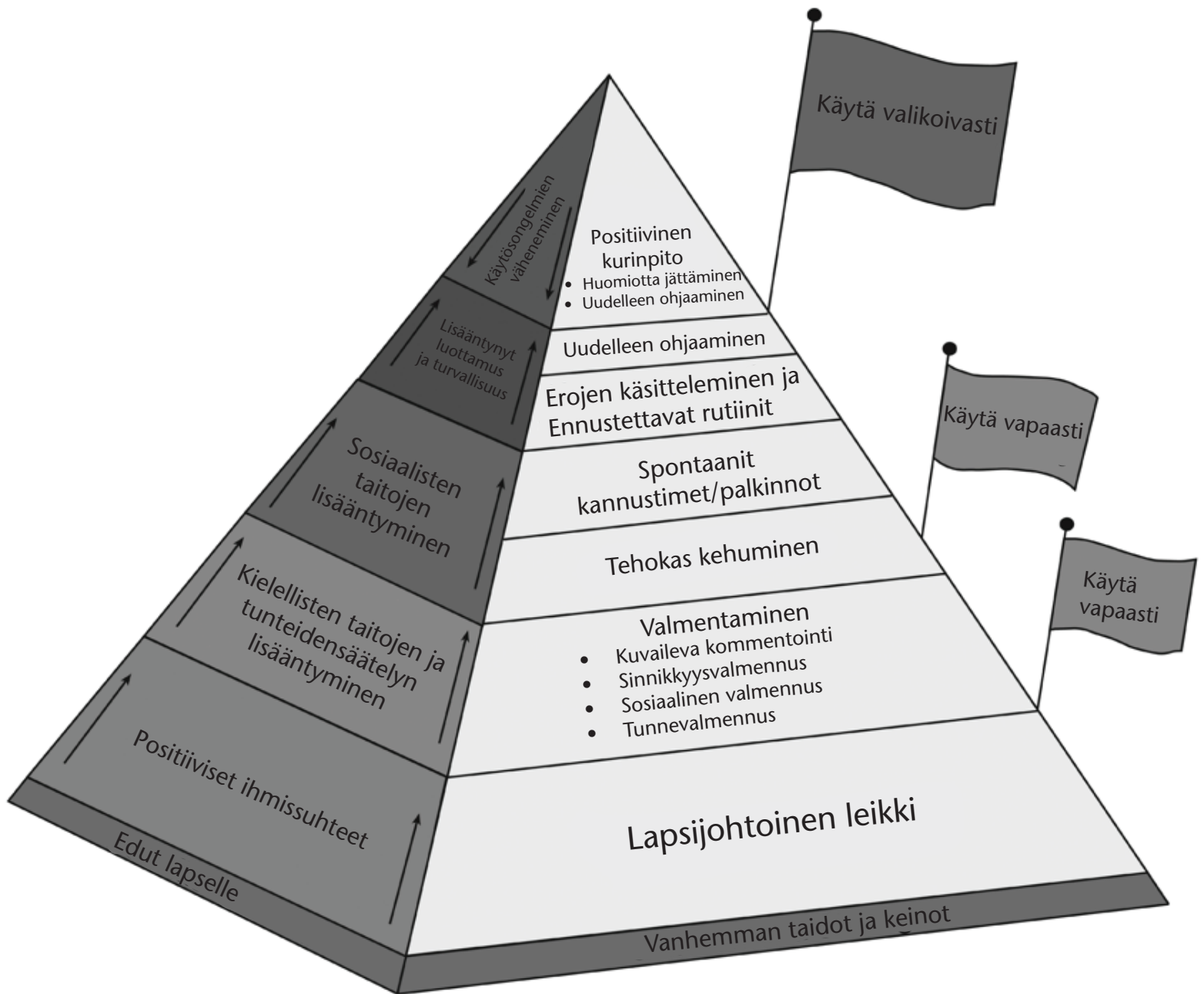


JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU LAPSIJOHTOINEN LEIKKI

- Kannusta lastasi tutkimaan uusia tavaroita, tilanteita ja ihmisiä
- Anna lapsesi viedä
- Tee lapsesi tahdissa
- Älä odota liikaa – anna lapsellesi aikaa
- Älä kilpaile lapsesi kanssa
- Kehu ja kannusta lapsesi tutkiskelua ja luovuutta: älä arvostele
- Leiki mielikuvitusleikkejä lapsesi kanssa
- Ole kiinnostunut ja arvostava yleisö
- Anna taaperollesi vaihtoehtoja, kun mahdollista
- Anna lapsesi muuttaa mieltään: keskity prosessiin, älä lopputulokseen
- Pidättele haluasi auttaa liikaa: Anna tarpeeksi tukea turhautumisen estämiseksi, mutta älä liikaa, ettei tutkiminen esty
- Palkitse hiljainen leikki huomiolla
- Naura ja pidä hauskaa

Harjoittelen
leikkiä





Vahemmuuspyramidi Taaperot (1-3 vuotta)



Vanhemmat ja lapset ”Pitämässä hauskaa”

Mikä on leikin arvo? Miksi leikkiminen on lapselle tärkeää?

(1) Kaikkein ilmeisin hyöty leikkimisestä on, että se auttaa kehittymään fyysisesti. Kun lapset juoksevat, hyppivät, kiljuvat ja nauravat, he sekä pysyvät terveinä että kehittävät niin karkea- kuin havaintomotorisia taitojaan.

(2) Leikki on oppimistilanne lapsille ja vanhemmille. Leikki tarjoaa lapsille tilaisuuden oppia keitä he ovat, mitä he voivat tehdä ja miten he ovat yhteydessä ympäröivään maailmaan. Leikin avulla lapsilla on mahdollisuus oivaltaa ja tutkia, käyttää mielikuvitustaan, ratkaista ongelmia ja kokeilla uusia ideoita. Näiden kokemusten kautta lapset vähitellen oppivat hallitsemaan elinpiiriään ja heistä tulee kykenevämpiä ja itsevarmempia. Miten usein olet kuullut lapsen sanovan ylpeänä: ”Huomaatko mitä tein?”? Leikki antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla rajoja positiivisella tavalla ja ottaa oppimastaan irti kaikki mahdollinen. Se antaa lapselle vapauden epäonnistua ja tehdä virheitä sekä tilaisuuden koetella taitojensa rajoja.

(3) Leikki on tunnelmaisun väline. Lapset elävät maailmassa, jossa heillä on vähän valtaa ja he ovat harvoin oikeutettuja ilmaisemaan sellaisia tunteita kuin viha tai riippuvuus. Mielikuvitusleikki voi lieventää pelon, vihan ja riittämättömyyden tunteita ja tuottaa lapsille ilon, tilanteen hallinnan ja onnistumisen tunteita lisääviä kokemuksia.

(4) Leikin avulla lapset voivat ilmaista ajatuksiaan, tarpeitaan, tyytyväisyyttään, ongelmiaan ja tunteitaan. Aikuinen voi oppia paljon lapsen ilon, toivon, vihan ja pelon tunteista katselemalla, kuuntelemalla ja puhumalla leikkivän lapsen kanssa.

(5) Leikki on lapsille mahdollisuus kokeilla erilaisia rooleja, kuten äidin, isän, tädin, opettajan ja lääkärin. Roolileikit tarjoavat tilaisuuden nähdä maailmaa eri näkökulmista, ja ne auttavat lapsia tulemaan vähemmän itsekeskeiseksi.

(6) Leikkiessään kannustavassa ympäristössä lapset voivat olla luovia. He ovat vapaita kokeilemaan mielikuvitustaan, tutkimaan mahdotonta ja järjetöntä sekä kehittämään itseluottamusta omien ajatustensa ja ideoidensa arvostamiseksi. Mielikuvitusleikeissä laatikot, rakennuspalikat ja huonekalut voivat muuttua taloiksi, palatseiksi tai kokonaisiksi kuningaskunniksi; nuket voivat muuttua äideiksi, lapsiksi tai jopa hirviöiksi.

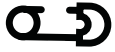
(7) Leikki kehittää sosiaalisen kanssakäymisen perustaitoja. Leikkiessään lapset oppivat yhteistyötä sekä jakamaan ja herkistymään toisten tunteille.

Lapselle leikki ei ole joutavaa – se on mahdollisuus kasvuun ja kehitykseen melkein joka alueella.

Mutta lapset tarvitsevat harjoitusta tullakseen osaaviksi, luoviksi ja itsevarmoiksi leikeissään. On tärkeää, että aikuiset todella osallistuvat lasten leikkeihin sekä luovat lasta tukevan ympäristön, jossa on mahdollista uppoutua mitä erilaisimpiin leikkeihin.

**I follow my
child's lead
in play**





Leikkikalujen ominaisuudet



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

Hyvien leikkimateriaalien ja välineiden tulisi olla:

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





Ylimääräinen kotitehtävä

Seuraavat kolme sivua eivät ole pakollisia tehtäviä, mutta ne saattavat auttaa sinua miettimään vuorovaikutustasi taaperosi kanssa

LISTA AIKUINEN/LAPSI-LEIKIN JA VUOROVAIKUTUKSEN ARVIOIMISEKSI



A. Kun leikit lapsesi kanssa, kuinka usein kannustat lasta:

	Melkein Aina	Joskus	Tuskin Koskaan
1. Tutkimaan?	_____	_____	_____
2. Tekemään omia päätöksiä?	_____	_____	_____
3. Olemaan luova ja utelias?	_____	_____	_____
4. Osoittamaan tunteita ja ajatuksia?	_____	_____	_____
5. Osallistumaan mielikuvitusleikkiin?	_____	_____	_____
6. Osallistumaan sekä tyttöjen että poikien leikkeihin?	_____	_____	_____

B. Kun leikit lapsesi kanssa, kuinka usein sinä:

1. Suuntaat tai strukturoit leikkiä?	_____	_____	_____
2. Luot säännöt toiminnalle?	_____	_____	_____
3. Arvostelet tai korjaat lapsesi virheitä?	_____	_____	_____
4. Pakotat lapsen lopettamaan?	_____	_____	_____
5. Sallit vain sukupuoleen sopivan toiminnan?	_____	_____	_____
6. Tunnet olosi epämukavaksi, kun lapsi ilmaisee pelkoa tai epävarmuutta?	_____	_____	_____



LISTA AIKUINEN/LAPSI-LEIKIN JA
VUOROVAIKUTUKSEN
ARVIOIMISEKSI, sivu 2

	Melkein Aina	Joskus	Tuskin Koskaan
7. Kilpailet lapsesi kanssa?	_____	_____	_____
8. Innostut omasta leikistä ja jätät lapsen leikin huomiotta?	_____	_____	_____
9. Kysyt paljon kysymyksiä?	_____	_____	_____
10. Tarjoat omia ideoitasi?	_____	_____	_____
11. Autat liikaa?	_____	_____	_____
12. Jätät huomiotta tai osallistumatta mielikuvitusleikkiin?	_____	_____	_____
13. Vaadit täydellisyyttä?	_____	_____	_____
14. Korostat leikin lopputulosta etkä yrittämistä?	_____	_____	_____
C. Mikä estää sinua leikkimästä lapsesi kanssa? Kuinka usein leikit kahden lapsesi kanssa? Pidätkö leikkiaikaa arvokkaana?			



LISTA TAAPEROSI LEIKIN ARVIOIMISEKSI



Kun katsot taaperosi leikkiä, kuinka usein hän:

	Melkein Aina	Joskus	Tuskin Koskaan
1. Näyttää iloiselta?	_____	_____	_____
2. Osoittaa uteliaisuutta?	_____	_____	_____
3. Toimii yhdessä toisten lasten kanssa?	_____	_____	_____
4. Kokeilee uusia ideoita?	_____	_____	_____
5. Turhautuu helposti?	_____	_____	_____
6. Näyttää passiviselta?	_____	_____	_____
7. Osoittaa riippuvuutta eikä itsenäisyyttä?	_____	_____	_____
8. On lyhytjännitteinen ja impulsiivinen?	_____	_____	_____
9. Osoittaa itseluottamusta?	_____	_____	_____
10. Näyttää harvoin kiinnostuneelta tai hakee vuorovaikutusta toisiin lapsiin?	_____	_____	_____
11. Aloittaa vuorovaikutuksen ikätovereiden kanssa?	_____	_____	_____
12. Aloittaa toiminnan tai puhumisen?	_____	_____	_____

Kun olet täyttänyt listan, mieti havaintojasi.



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Sosiaaliset ja emotionaaliset kehityksen kulmakivet 12–18k k iässä

- Ilmeilee, osoittaa ja jokeltaa (12 kk)
- Vilkuttaa "hei-hei" (10–12 kk)
- Käyttää taitavasti kahta sanaa (13 kk)
- Tykkää katsoa itseään peilistä (13–14 kk)
- Ojentaa kättä ja jalkaa auttaakseen pukemisessa (13–14 kk)
- Yhdistää ilmeen ja sanan ilmaistakseen tarpeensa (14 kk)
- Matkii toisia (14 kk)
- Aloittaa leikkejä (14–15 kk)
- Vastaa ohjeisiin (14–15 kk)
- Käyttää lusikkaa (14–15 kk)
- Juo kupista autettaessa (14 kk)
- Käyttää kolmea sanaa (15 kk)
- Omaksuu lempisanakseen "ei":n (15–16 kk)
- Kiintyy objekteihin, esim. peittoon (16 kk)
- Nukkuu kahden sijasta yhdet päiväunet (16–17 kk)
- Käyttää joitakin konsonantteja (t, d, n, w) (16 kk)
- Käyttää uutta sanaa säännöllisesti (17 kk)
- Nauttii mielikuvitusleikeistä (17 kk)
- Nauttii musiikista ja sen tahdissa tanssimisesta (17 kk)
- Sanoo kiitos, pyytää kohteliaasti (18 kk)
- Katselee kuvia kirjoista, osoittaa kuvia ja osaa kääntää sivuja (18 kk)
- Vastaa kysymyksiin osoittamalla ja äännelemällä kuin keskustelussa (18 kk)
- Katsoo objektia, jota vanhempi osoittaa eikä vanhemman sormeaa (18 kk)
- Ymmärtää 100-150 sanaa, vaikka ei osaa sanoa niitä (18 kk)
- On erittäin kiinnostunut tutkimaan tavaroita (12–18 kk)

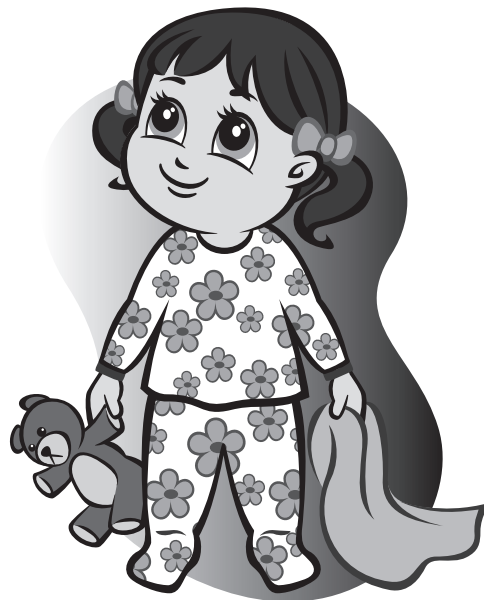




JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Fyysisen kehityksen kulmakivet 12–18kk

- kävelee
- ojentaa kättä ja jalkaa auttaakseen pukemisessa (13-14kk)
- taapertaa hyvin (14 -15 kk)
- juoksee (15-16 kk)
- käsien liike lisääntyy – osaa kääntää kirjan sivua (16 kk)
- nauttii kiipeilystä (16-17 kk)
- rakentaa palikoilla (16-17 kk)
- heittää palloa (18 kk)
- piirtelee (18 kk)





ASIAT, JOTKA OSAAN! • 12–18 kk



Aktiviteetti	Pvm	Havainto
Osaan osoittaa objektiä		
Osaan heiluttaa hei-hei		
Osaan sanoa kaksi sanaa		
Tykkään katsoa itseäni peilistä		
Osaan matkia aikuisia		
Osaan käyttää lusikkaa		
Osaan osoittaa tarpeeni elekielellä		
Tykkään leikkiä leikkejä, kuten kuurupiiloa		
Tykkään työntää ja vetää leluja		
Vastaan ohjeisiin		
Rakastan sanoa "Ei"		
Olen kiintynyt _____ (peitto ja pehmolelu)		
Aion siirtyä yhteen päiväuneen		
Osaan sanoa nyt 3-4 sanaa		
Rakastan mielikuvitusleikkejä		
Tykkään tanssia musiikin tahdissa		
Tykkään katsoa kuvakirjoja		
Osaan itse kääntää sivuja		
Kun osoitat jotain, mina katson		
Ymmärrän paljon puhuttua		
Osaan piirustaa		
Olen niin utelias		
Opin juoksemaan		
Vau, alan kiivetä		
Osaan kasata palikoita		
Osaan heittää palloa – kokeile vaikka!		

Opin
tinssia



Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 2: Valmentaminen kielellisten
taitojen edistämiseksi

Taaperon kielellisten taitojen edistäminen

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **LEIKI** lapsesi kanssa lapsijohtoisesti ja käyttäen kuvailevaa kommentointia, mallintamista ja toistoa
- **LUE** taaperosi kanssa ja väritä käyttäen interaktiivista lukemista
- **KIRJAA** lapsesi kehitykselliset kulmakivet (Täytä Asiat, jotka osaan 19– 24kk-lomake, s.121-124)
- **TÄYTÄ** reflektiivisen taaperoleikin lista (s. 114-115)



Lue:

Luku 2, *Taaperon esikoulukypsyyden edistäminen akateemisen ja sinnikkyysvalmennuksen avulla, Kirjasta Ihmeelliset taaperot*

Lomake 2A

Taaperon kielellisten taitojen edistäminen

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **LEIKI** lapsesi kanssa lapsijohtoisesti ja käytä sinnikkyysvalmennusta (vältä kysymyksiä)
- **LUE** tai piirrä lapsesi kanssa käyttäen lapsijohtoista valmennusta
- **KIRJAA** akateemisen ja sinnikkyysvalmennuksesi päiväkirjaan (s.120)
- **TÄYTÄ** lista arvioidaksesi vanhempi-taapero leikin vuorovaikutusta (s.116-118) ja tuo se seuraavaan tapaamiseen
- **SOITA KAVERILLE** ja jaa kokemuksiasi

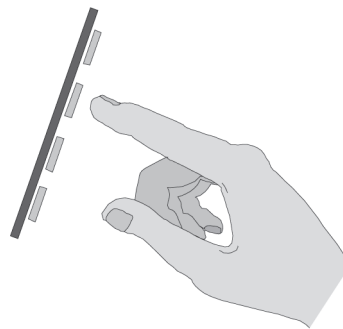


Lue:

Luku 2, Taaperon esikouluvalmiuksien edistäminen akateemisella ja sinnikkyysvalmennuksella, Kirjasta Ihmeelliset taaperot

Lomake 2B

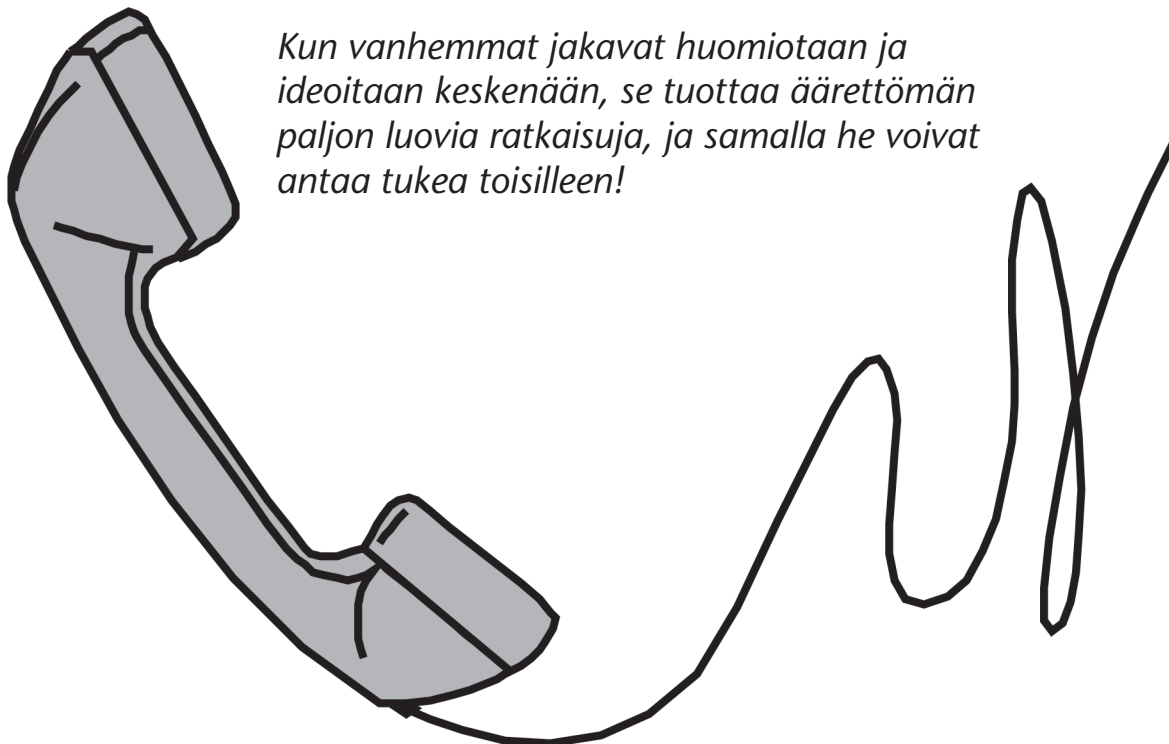
Puhelinsoitto ryhmäläiselle



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

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

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



Jääkaappimuistilappu

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



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

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

Aivoriihi/Porina

Henkilökohtaisia ajatuksia leikistä



Ennen kuin jatkat, mieti seuraavia kysymyksiä:

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

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

Hyödyt leikistä ja yhdessä olostasi lapseni kanssa	Vaikeuksia leikkimisessä
<p style="text-align: center;">Tavoite:</p> <p>Sitoudun leikkimään lapseni kanssa tällä viikolla _____ kertaa _____ minuuttia.</p>	



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Taaperon kielellisten taitojen ja esikouluvalmiuden edistäminen

- Tue taaperosi kommunoikointia mallintamalla sanoja, joita hän voi toistaa
- Kehu taaperosi sanojen käyttöä
- Laula ja riimittele ja opeta lapsellesi kehonliikkeitä, jotka sopivat sanoihin
- Käytä enemmän kuvailevaa kommentointia kuin kysymyksiä
- Kuvaile taaperosi toimia
- Kehu ja anna positiivista palautetta taaperollesi (Juuri noin!) Kuvaile taaperosi ruumiinosia ja tunteita
- Kuuntele taaperoasi ja matki, peilaa, taaperon sanoja. Mieti, mistä taaperosi on kiinnostunut ja puhu siitä
- Kuvaile taaperosi lelujen muotoja, numeroita, kirjaimia ja värejä
- Kuvaile omaa toimintaasi taaperollesi (esim. Nyt minä menen keittiöön)
- Kerro taaperollesi rakastavasi häntä ja jaa ilon tunteesi
- Huomaa, milloin taaperosi työskentelee kovasti, keskittyy, pysyy rauhallisena ja kärsivällisenä tai yrittää uudelleen turhauttavassa tilanteessa, ja nimeä tai kuvaile hänen sinnikkyyttään
- Lue taaperollesi usein
- Anna lapsellesi mahdollisuuksia värittää ja kuvailla tekemisiään
- Puhu tavaroiden sijainnista (esim. sisällä, alla, vieressä)
- Puhu yksinkertaisista jokapäiväisistä tilanteista ja taphtumista
- Käytä käsinukkeja, kun kerrot tarinoita taaperollesi
- Käytä mielikuvitusta, kuten kuviteltua puhelinta puheen tukemiseksi
- Yritä tosissasi ymmärtää, mitä taaperosi sanoo
- Käytä uusia sanoja laajentaaksesi taaperosi sanavarastoa, vaikka hän ei niitä ymmärräkään heti

**Käytän
uusia
sanoja**





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Taaperon kanssa lukeminen

- Lue hiljaisena aikana, kun olet rentoutunut - tv ja musiikki pois päältä käännettynä (estää ylivierittymisen)
- Pidä taaperosi mukavassa asennossa sylissä lukiessanne
- Lue muutama minuutti päivittäin silloin kun taaperosi on rauhallinen ja valpas (Nukkumaan mennessä lukeminen on hieno rutiini, sillä se auttaa taaperosi rauhoittumaan)
- Jos sinulla on muita lapsia, lue heillekin
- Käytä lukiessasi helppoa vanhemman ääntä, koska taaperot pitävät siitä tavallista puhetta enemmän. Se kuulostaa tältä:
 - sointuva, korkeampi ja hitaampi ääni
 - selkeä artikulaatio (ei vauvapuhetta)
 - puheen jälkeen odotetaan vastausta pidempää
 - sanoja toistetaan usein
 - lukija käyttää vastatessaan liioiteltuja kasvonilmeitä (isoja hymyjä)
 - matkitaan erilaisia ääniä (eläimet, autot, toiminnot)
- Osoita kirjan kuvia ja kerro niistä tai keksi tarinoita
- Lue useasti kirjoja, joita taaperosi haluaa kuulla yhä uudelleen
- Laula ja riimittele
- Yhdistä käden liikkeitä ja sanat
- Kehu ja anna myönteistä palautetta (Juuri noin!)
- Liikuta sormeasi sanojen tai kirjainten alla ja näytä suunta oikealta vasemmalle
- Kannusta taaperosi kääntämään sivuja
- Lue aluksi taaperollesi kirjailijan ja kuvittajan nimet
- Menkää yhdessä kirjastoon lukemaan tai vain oleilemaan. Anna taaperosi valita kirjoja kotiin vietäväksi





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

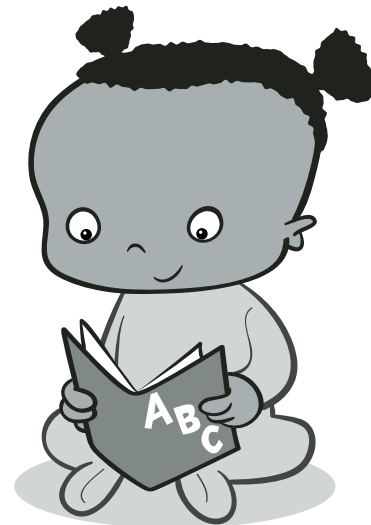
Taaperon kanssa lukeminen

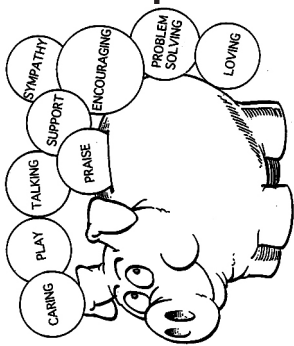
- 12-18 kk:n ikäiselle lue kirjoja, jotka kannustavat taaperoa sisäistämään ja toistamaan sanoja: kirjoja, jotka nimeävät esineitä ja ruumiinosia; kirjoja, jotka kuvaavata teonsanoja kuten kävely ja juokseminen; ja kirjoja, jotka pitävät ääntä
- 18-24 kk:n ikäiselle lue kirjoja taaperosi kiinnostavista asioista (laivat, rekka-autot); kirjoja joihin liittyy kädenliikkeet; kirjoja, joissa on numeroita, värejä, muotoja; kirjoja, joiden tarinat koskevat tunteita
- Lue kirjoja, jotka peilaavat lapsesi kokemuksia kuten kylpemistä, saappaiden pukemista sateella; kirjoja, joissa käytetään sanontoja kuten "hei-hei" ja kiitos; kirjoja, joissa kysytään kysymyksiä; kirjoja, joissa yhdistetään riimejä ja lauluja kädenliikkeisiin
- Lue joka päivä

Muista, että taaperon valppaus ja huomiokyky vaihtelee paljon ja päivittäin. Älä välitä, jos taaperosi vaikuttaa levottomalta eikä pysy sylissä. Jatka lukemista ja kysele häneltä tarinasta, jotta näet, onko hän kiinnostunut. Jos hän reagoi lukemaasi, jatka sitä; jos hän on enemmän kiinnostunut muusta tekemisestä, odota ja yritä lukemista uudelleen myöhemmin.

Useimmat taaperot haluavat kuulla saman kirjan yhä uudelleen – se on tärkeää, sillä se luo heille turvallisuutta ja mahdollistaa kirjan muistamisen, jolloin he kokevat hallinnantunteen. Silloin he saattavat jopa lukea kirjan sinulle! Tämä on tärkeä esiasie lukemaan oppimisessa.

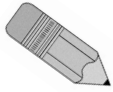
**Lue sama
kirja taas**





Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: LEIKKITUOKIOT

Merkitse leikkihetket lapsesi kanssa, mitä teit ja millaisia reaktioita huomasit itsessäsi ja lapsessasi.

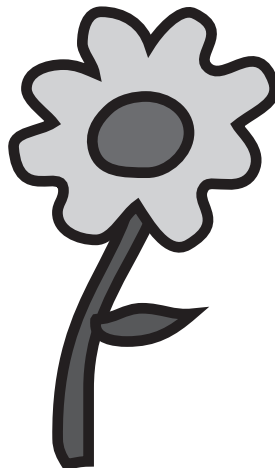
Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kulmakivet 19-24 kk:n iässä

- Ymmärtää suurimman osan sanomastasi – noin 200 sanaa (19–20 kk)
- Nauttii, kun auttaa kotitöissä (19kk)
- Rakastaa yhä riimien ja laulujen toistamista (aina)
- Tunnistaa, kun jokin on vialla (19–20 kk)
- Rakastaa kuvakirjoja (20 kk)
- Osoittaa kuvaa, jonka nimeät (20 kk)
- Osaa 50-100 tai enemmän sanoja – oppii yli 10 päivässä (20–24 kk)
- Matkii ilmaisuja (jopa kirosanoja!)
- Matkii tekemisiäsi (pöydän kattaminen, astioiden tiskaaminen) (20 kk)
- Leikkii ”teeskentely”-leikkejä, kuten vauvanuken syöttämistä (20 kk)
- Tunnistaa ja osaa nimetä useita ruumiinosia(20 kk)
- Oppii kysymään ”miksi” (21–22 kk)
- Aloittaa teosanojen käyttämisen (syödä, lukea)
- Nimeää yksinkertaisia kuvia kirjoista (22 kk)
- Laulaa yksinkertaisia sävelmiä (23–24 kk)
- Alkaa olla kiinnostunut muiden lasten kanssa leikkimisestä (24 kk)
- Puolet puheesta on ymmärrettävää (24 kk)
- Osaa muodostaa 2-3 sanan lauseita (minä menen) (24 kk)





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen kulmakivet 19-24 kk:n iässä

- Käyttää haarukkaa ja lusikkaa (19 kk)
- Riisuu vaatteet (20kk)
- Osaa kulkea rappusia ylös, mutta ei alas (21-22 kk)
- Yhdistää 6 palikkaa (21-22 kk)
- Tekee yksinkertaisia palapelejä (22-23 kk)
- Pukee löysiä vaatteita (23-24 kk)





ASIOITA JOTKA OSAAN! • 19–24 KK



AKTIVITEETTI	Pvm	Havainnot
Pyydä minua auttamaan, rakastan sitä		
Ymmärrän suurimman osan puheestasi		
Rakastan lauluja ja riimejä		
Tiedän, milloin olet tolaltasi		
Rakastan katsoa kuvakirjoja		
Jos osoitat kuvaa, mina osaan nimetä sen		
Osaan matkia hyvin ilmeitä		
Tykkään leikkiä esittäviä leikkejä		
Mielikuvitusleikeissä ei ole muita ihmisiä		
Tunnen joitain ruumiinosiani		
Alan muodostaa kysymyksiä		
Osaan laulaa helppoja sävelmiä		
Osaan muodostaa 2-3 sanan lauseita		
Osaan nyt käyttää haarukkaa		
Osaan riisua vaatteeni		
Osaan kiivetä rappusia mutta en tulla alas		
Voin kokeilla helppoa palapeliä		
Voin yrittää pukea itseni		
Olen hyvin aktiivinen		
Osaan heittää pallon		
Osaan hypätä		
Rakastan sinun kanssasi lukemista		



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Huolellisen lukemisen rakennuspalikat CARE



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

I read with
CARE to my
child



My child's distractibility:

This is the degree to which s/he is distracted by sounds, sights, or things in the environment versus how much s/he can shut out external stimuli and pay attention.

Very Distractible

1

2

3

4

Not Distractible

5

My child's mood:

This is the degree to which s/he is happy or positive versus negative.

Positive Mood

1

2

3

4

Negative Mood

5

My child's persistence:

This is the degree to which s/he can persist or sustain his or her attention versus how easily s/he gives up in the face of obstacles.

Long Attention Span

1

2

3

4

Short Attention Span

5

Easy and Flexible Temperament Child

If your child is mostly regular, adaptable, positive, calm and has a moderate activity level you have an easy temperament child; about 40% of children fall into this category.

Slow to Warm Up and Cautious Child

If your child is slow to adapt, initially withdraws and has moderate activity and intensity, your child will have a slow to warm up temperament; about 15% of children fall into this category.

Challenging Temperament Child

If your child has a high activity level, is unpredictable, poor adaptability, and is intense and negative you have a more challenging temperament child; about 10% of children fall into this category.

About 35% of children are a combination of these patterns.



Kasvatuksen näkökulmia: Temperamentti

Koska vanhemmat eivät voi muuttaa lapsen temperamenttityyppiä, kasvatuksen tulee olla hyväksyvä ja herkkä lapsen ainutlaatuiselle temperamentille. On tärkeää, että vanhemmat yrittävät löytää kohtuullisen "yhteensopivuuden" lapsensa temperamentin ja oman kasvatustyylin välille. Tämä voidaan saavuttaa siten, että vanhemmat havainnoivat ja ottavat selvää lapsensa käyttäytymistavasta ja sen jälkeen muuttavat tai sopeuttavat kasvatusodotuksiaan, kannustusta ja sääntöjä paremmin vastaamaan lapsen ainutlaatuisia tarpeita.

Muista, että on tärkeää olla leimaamatta lastasi helpoksi, ujoksi tai vaikeaksi. Tällaiset leimat voivat vahingoittaa lapsesi itsetuntoa ja niistä voi tulla itseään toteuttavia ennustuksia, jotka estävät lasta laajentamasta käytösmallejaan. Toisaalta lapsesi temperamenttityypin tietäminen voi vaikuttaa siihen, onko lapsi iloinen vai ongelmallinen tai vanhempi hyväksyvä vai turhautunut. Lapsen temperamentin ymmärtäminen voi parantaa suhdetta lapseen, koska opit, miten saat lapsen parhaat puolet esille. On sinun vallassasi vanhempana auttaa lasta selviämään temperamenttinsa kanssa, vahvistamaan itseluottamustaan ja lopulta ymmärtämään itseään paremmin.

Esimerkiksi helpon ja mukautuvan lapsen kasvattaminen vaatii vähemmän vanhemman aikaa tai huomiota, koska lapsi sopeutuu helposti muutoksiin rutiineissa eikä ehkä ilmaise omia tarpeitaan. Tämän helpon tyyppin vuoksi vanhemmat joutuvat käyttämään paljon aikaa saadakseen selville lapsen turhautumisen, surut ja kiinnostuksen kohteet sekä arvioida, mitä hän ajattelee tai tuntee. Muutoin tällaisesta lapsesta tulee näkymätön perheessä, epävarma eikä häntä auteta löytämään omaa ainutlaatuisuuttaan.

Toisaalta joustamattomilla, hyperaktiivisilla, tarkkaamattomilla, ennustamattomilla ja helposti turhautuvilla lapsilla näyttää olevan kyltymätön huomion tarve. Lapset, joilla on tällainen haastava temperamentti, ajavat vanhempansa usein uuvuksiin kaikella sillä valvonnalla ja huomiolla, jota he tarvitsevat. Nämä lapset tarvitsevat ennustettavat kodin rutiinit, apua siirtymätilanteissa ja purkautumismahdollisuuksia suurelle energialleen. Vanhemmat voivat opetella tunnistamaan vihjeitä asioille, jotka laukaisevat lapsen kiihkeyden, ja ennakoimaan esimerkiksi käyttämällä huumoria lieventämään kiihkeyttä, neuvomalla rauhoittumiskeinoja tai siirtymällä rauhoittavaan toimintaan, kuten tarinoiden lukemiseen tai lämpimään kylpyyn. Kiihkeiden lasten vanhempien tulee pyrkiä pitkämielisyyteen, kärsivällisyyteen ja mallintaa sopivia reaktioita. Jos lapsi on kielteinen, vanhempi pyrkii rohkaisemaan myönteisiä reaktioita. Jos lapsi häiriintyy helposti, vanhempien tulisi pitää tehtävät yksinkertaisina ja ohjeet selvinä. On tärkeää poistaa huomiosta kilpailevat asiat aina kun mahdollista, pitää taukoja usein ja uudelleenohjata lapsi tehtävään ilman häpeää tai kiukkua. Nämä

lapset tarvitsevat toistuvaa kehumista ja kannustusta tehtävän suorittamisesta pienin askelin. Samoin vanhemmat itse tarvitsevat tukea itselleen, niin että voivat levätä ja saada huojennusta sekä uutta energiaa.



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



Lapsesi temperamentti

Temperamentti on käyttäytymistapa, joka viittaa henkilön luontaiseen tapaan käyttäytyä tai reagoida ympäristöönsä. 1950-luvun loppupuolella tutkijat Thomas, Chess, Birch, Herzig ja Korn tunnistivat yhdeksän piirrettä, jotka juontavat lapsuudesta ja joiden arvellaan vaikuttavan kehitykseen merkittävästi tavoilla koko elämän. Ympäristö voi jossain määrin muokata fyysisiä piirteitä, mutta persoonallisuuden piirteiden ajatellaan olevan synnynnäisiä ja vakaita eivätkä riippuvaisia siitä, miten lasta on kasvatettu.

Alla on yhdeksän Thomasin ja hänen tutkimusryhmänsä nimeämää piirrettä, jotka kuvaavat vauvan tai lapsen reaktiivisuutta ympäristöönsä. Mieti, mihin kohtaan sinun lapsesi sijoittuu kunkin luonteenpiirteen kohdalla. Jokainen piirre on jatkumo niin, että lapsellasi voi hyvin selvästi olla jokin piirre mutta hän voi myös sijoittua keskelle ääripäitä:

Lapseni temperamentti

Lapseni aktiivisuuden taso:

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

Hyvin aktiivinen

1

2

3

Hiljainen ja rentoutunut

4

5

Ruumiintoimintojen säännöllisyys:

Unen, ruokahalun ja suolentoimintojen ennustettavuus:

Erittäin säännöllinen/ennustettava

1

2

Enimmäkseen epäsäännöllistä/ennustamatonta

3

4

5

Lapseni sopeutumiskyky:

Miten sopeutuu rutiinien muutoksiin, uuteen ruokaan, uusiin ihmisiin ja paikkoihin:

Sopeutuu nopeasti

1

2

3

4

Sopetuu hitaasti

5

Lapseni lähestymistapa:

Miten innokas on kokeilemaan jotakin uutta versus miten pelokas tai ujo on, kun joutuu uuteen tilanteeseen tai tutustuu uuteen ihmiseen:

Innokas, ensimmäinen lähestymisessä

1

2

3

Lähinnä vetäytyvä, vastahakoinen

4

5

Lapseni fyysinen herkkyys:

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

Ei herkkä

1

2

3

4

Erittäin herkkä

5

Lapsen kiihkeys/innokkus:

Miten kiihkeästi hän reagoi tunteenomaisesti asioihin, jopa pieniin tapahtumiin:

Erittäin kiihkeästi

1

2

3

Lievä, rauhallinen reaktio

4

5



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Yhteensopivuus lapsesi temperamentin kanssa

Jopa silloin kun vanhemmilla on erilainen temperamentti kuin heidän lapsillaan, he voivat pyrkiä sovittamaan temperamenttinsa lapsen kanssa. Hyvä sopivuus tarkoittaa, että vanhemman vaatimukset ja odotukset yhteensopivat lapsen temperamentin, kykyjen ja luonteenpiirteiden kanssa. Päämääränä on aina mieluummin temperamentin hallitseminen kuin sen tukahduttaminen tai muuttaminen.

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

- Huomaa, että lapsesi temperamentti ei ole sinun "vikasi" koska temperamentti on biologinen ja luontainen piirre, ei jotain vanhemmilta opittua. Lapsesi ei luultavasti yritä olla vaikea tai ärsyttävä. Älä syytä häntä tai itseäsi.
- Kunnioita lapsesi temperamenttia vertaamatta häntä muihin sisaruksiin tai yrittämättä muuttaa hänen perustemperamenttiaan.
- Huomioi oma perustemperamenttisi ja käytösesi sekä muokkaa kasvatustapahtumia jos olet törmäyskurssilla lapsesi reaktioiden kanssa, kannusta/mallinna parempaa yhteensovittamista.
- Muista: millainen malli, sellainen oppi.
- Yritä huomioida ja ennakoita lapsesi sopeutumiskyky, aktiviteettitaso, herkkyys, biologiset rytmit ja kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta, kun suunnittelet (mahdollisimman) sopivia toimintoja lapsellesi.
- Keskity nykyhetken asioihin, älä ennusta tulevaisuutta.
- Käy läpi lapseesi kohdistuvat odotukset, mieltymyksesi ja arvosi. Ovatko ne realistiset ja sopivat?
- Ennakoi suuren riskin tilanteet ja yritä välttää tai minimoida ne.
- Nauti vuorovaikutuksesta ja jokaisen lapsesi erilaisuudesta.
- Vältä leimaamasta lastasi pahaksi tai vaikeaksi, koska se voi johtaa kielteiseen minäkuvaan ja lisätä hänen vaikeuksiaan.
- Yritä erottaa raivari, joka on temperamentista johtuva reaktio pettymykseen, raivarista, jonka tarkoitus on manipuloida vanhempi antamaan periksi.
- Auta lastasi saamaan myönteinen minäkuva – siis saamaan hyvä käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista
- Järjestä itsellesi ja lapsellesi hengähdysaikaa aikatauluista

Muista, että kaikenlaisia temperamentteja voidaan muokata toimimaan lapsen hyväksi, kun niitä työstetään sensitiivisesti



Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 3: Sosiaalinen ja tunnevalmennus

Sosiaalinen ja tunnevalmennus

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **JATKA** leikkimistä kahdenkesken taaperosi kanssa käyttäen sosiaalista, tunne- ja sinnikkyysvalmennusta
- **KIRJAA** lapsesi kehitykselliset kulmakivet (Asiat, jotka osaan!-lomake s. 170-173)
- **SOITA KAVERILLESII RYHMÄSTÄ** jakaaksesi kokemuksiasi



Lue:

Luku 3, *Taaperon sosiaalisen ja emotionaalisen pystyvyyden valmentaminen, Ihmeelliset taaperot -kirjasta*

Lomake 3A

Sosiaalinen ja tunnevalmennus

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **LEIKI** taaperosi ja toisen lapsen kanssa käyttäen sosiaalista, tunne- ja sinnikkyysvalmennusta
- **OSALLISTU** mielikuvitusleikkiin lapsesi kanssa
- **KOKEILE** valmennusta jossain toisessa tilanteessa kuten ruokakaupassa, leikkipuistossa tai ruokapöydässä
- **KIRJAA** sosiaalisen ja tunnevalmennuksen päiväkirjaasi (s.169)
- **SOITA KEVERILLESII RYHMÄSTÄ** ja kerro kokemuksestasi mielikuvitusleikistä



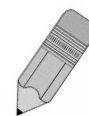
Lue:

Luku 3, *Taaperon sosiaalisen ja emotionaalisen pystyvyyden valmentaminen, Ihmeelliset taaperot – kirjasta*

Lomake 3B

Aivoriihi

Henkilökohtaisia ajatuksia leikistä



Ennen kuin jatkat, mieti seuraavia kysymyksiä:

1. Mitkä ovat mahdolliset hyödyt taaperollesi jos leikit hänen kanssaan?
2. Mitä esteitä leikille taaperosi kanssa voi olla?

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

Hyödyt leikistä ja yhdessä olostani lapseni kanssa	Mitä vaikeuksia voi tulla?
<p>Tavoite: Sitoudun leikkimään lapseni kanssa tällä viikolla ___ kertaa ___ minuuttia.</p>	

Jääkaappimuistilappu

Lapsen emotionaalisen oppimisen edistäminen: Vanhemmat "tunnevalmentajina"



Lapsen tunteiden kuvailu on tehokas tapa vahvistaa lapsesi tunnesanasto. Kun lapsilla on tunnekieli, heidän on helpompi säädellä omia tunteitaan, koska he osaavat kertoa, mitä tuntevat. Seuraavassa on lista tunnesanoista, joita voi käyttää lapsen kanssa leikkiessä. Käytä tätä muistilistaa apuna harjoitellessasi lapsesi tunteiden kuvailua.

Tunne/tunnesanasto	Esimerkki
<input type="checkbox"/> onnellinen <input type="checkbox"/> turhautunut <input type="checkbox"/> tyyni <input type="checkbox"/> ylpeä <input type="checkbox"/> innostunut <input type="checkbox"/> tyytyväinen <input type="checkbox"/> surullinen <input type="checkbox"/> auttavainen <input type="checkbox"/> huolestunut <input type="checkbox"/> itsevarma <input type="checkbox"/> kärsivällinen <input type="checkbox"/> hauskanpito <input type="checkbox"/> kateellinen <input type="checkbox"/> anteeksiantava <input type="checkbox"/> huoltapitävä <input type="checkbox"/> utelias <input type="checkbox"/> vihainen <input type="checkbox"/> kiukkuinen <input type="checkbox"/> kiinnostunut <input type="checkbox"/> häpeissään	<ul style="list-style-type: none"> • "Se on turhauttavaa, pysyt silti tyynenä ja yrität uudelleen." • "Näytät olevan ylpeä piirustuksestasi." • "Näytät itsevarmalta lukiessasi tuota tarinaa." • "Olet niin kärsivällinen. Vaikka se kaatui kahdesti, yhä yrität keksiä, miten saat sen korkeammaksi. Olet varmasti tyytyväinen itseesi, kun olet noin kärsivällinen." • "Sinulla näyttää olevan hauskaa pelatessasi ystäväsi kanssa, ja hänkin näyttää nauttivan sinun kanssa pelaamisesta." • "Olet niin utelias. Kokeilet ihan kaikkia tapoja, miten ne voisi saada yhteen." • "Annat anteeksi ystävällesi, koska tiedät, että se oli vahinko."

Tunnepuheen ja tunteiden jakamisen mallintaminen:

- "Olen ylpeä sinusta, kun ratkaisit ongelman."
- "Minulla on todella kivaa, kun leikin kanssasi."
- "Pelkäsin, että se kaatuu, mutta kun olit varovainen ja kärsivällinen, suunnitelmasi onnistui."

Jääkaappimuistilappu

Lasten sosiaalisten taitojen edistäminen: Vanhemmat "sosiaalisten taitojen valmentajina"



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

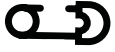
Sosiaaliset/kaveritaidot	Esim
<input type="checkbox"/> auttaminen <input type="checkbox"/> jakaminen <input type="checkbox"/> ryhmä/tiimi <input type="checkbox"/> leikki <input type="checkbox"/> ystävällisen äänen käyttö (hiljainen, kohtelias)	<ul style="list-style-type: none"> • "Tuo on tosi ystävällistä. Jaat palikat ystäväsi kanssa ja odotat vuoroasi." • "Työskentelette hienosti yhdessä ja autatte toisianne niin kuin joukkue."
<input type="checkbox"/> kuuntelee, mitä ystävä sanoo <input type="checkbox"/> vuorottelu <input type="checkbox"/> kysyminen <input type="checkbox"/> vaihtaminen <input type="checkbox"/> odottaminen	<ul style="list-style-type: none"> • "Kuuntelit ystäväsi pyyntöä ja noudatit hänen ehdotustaan. Se on tosi ystävällistä." • "Sinä odotit ja kysyit ensin, voisitko käyttää sitä. Ystäväsi kuunteli sinua ja suostui." • "Te vuorottelette. Juuri niin hyvät ystävät tekevät."
<input type="checkbox"/> suostuu ystävän ehdotukseen <input type="checkbox"/> tekee ehdotuksen <input type="checkbox"/> sanoo kohteliaisuuden <input type="checkbox"/> käyttää pehmeää, hellää kosketusta <input type="checkbox"/> pyytää lupaa käyttää jotain ystävän omaa <input type="checkbox"/> ongelman ratkaisu <input type="checkbox"/> yhteistyö <input type="checkbox"/> on antelias <input type="checkbox"/> ottaa muut mukaan <input type="checkbox"/> pyytää anteeksi	<ul style="list-style-type: none"> • "Teit ystävällisen ehdotuksen ja ystäväsi tekee kuten ehdotit. Se on tosi ystävällistä." • "Autat ystäväsi rakentamaan hänen torniaan." • "Teette yhteistyötä ja lainaatte leluja toiselle." • "Ratkaisitte molemmat yhdessä ongelman siitä, miten laittaa nuo palikat yhteen. Se oli hieno ratkaisu."

Kannustaminen

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

Ystävällisen käytöksen mallintaminen

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



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Taaperosi itsesäätelytaitojen edistäminen

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

**Nimeän
positiivisia
tunteita**





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Lapsesi sosiaalisten taitojen edistäminen

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



Sosiaalis
et taidot





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

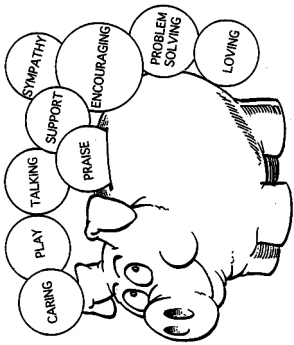
Ruuan kanssa nirsoilu

Kiinteiden ruokien syöminen on taaperollesi uusi oppimiskokemus. Taaperosi tarvitsee aikaa tutkia uusia makuja, rakenteita ja hajuja. Muista, että tarvitaan useita oppimistilanteita ennen kuin taaperosi oppii pitämään uusista ruuista.

- Yritä tehdä aterioista rentoja ja mukavia hetkiä taaperollesi
- Minimoi häiriö aterioilla laittamalla tv pois päältä ja puhelin äänettömälle
- Salli taaperon valita ruokia mahdollistaaksesi itsenäistä päätöksentekoa
- Esittele yksi uusi ruoka kerrallaan ja pieni määrä, tarjoa uutta ruokaa yhdessä lapsen suosikkiruuan kanssa
- Yritä tarjota ateria, jossa on ainakin yksi ruoka, josta tiedät taaperosi pitävän.
- Tarjoa taaperolle sopivia annoksia – paljon pienempiä kuin aikuisten
- Vastusta kiusausta tarjota liian makeita ruokia, koska lapset oppivat suosimaan näitä ruokia muiden kustannuksella
- Älä odota lapsesi pitävän monista ruuista – anna hänen tehdä omia valintoja ruuista, joita haluaa syödä. Lapsen pakottaminen tekee hänestä vain itsepäisemmän ja vähemmän avoimen kokeilemaan ruokia tulevaisuudessa
- Sinun ei tarvitse olla tilauskokki. Jos tarjoat joinakin vaihtoehtoina ruokia, joista lapsesi usein pitää, sinun ei tarvitse tehdä kokonaan uutta ateriaa hänen vaatimustensa vuoksi.

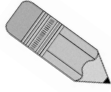
**I provide some
food choices and
independent
decision-making**





Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: LEIKKITUOKIOT

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

Päiväys	Käytetty aika	Toiminta	Lapsen reaktio	Vanhemman reaktio

***Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 4: Tehokas kehuminen ja rohkaiseminen***

Tehokas tapa kehua ja rohkaista taaperoasi

“Lapsesi parhaiden puolien esiin tuominen”

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** (ja lukemista) lapsesi kanssa joka päivä vähintään 10 minuuttia
- **HARJOITTELE** kehumista leikkituokioiden aikana
- **VALITSE** yksi käyttäytyminen, jota haluaisit nähdä lapselasi useammin ja **KEHU** systemaattisesti sitä käytöstä aina, kun sitä ilmenee viikon aikana. Esimerkiksi hiljaa leikkiminen, sänkyyn tuleminen kun pyydetään, lelujen siivoaminen, jakaminen (ks. s. 224)
- **LISÄÄ KEHUIEN MÄÄRÄÄ** ja katso, miten se vaikuttaa lapseesi
- **KIRJAA** tulokset päiväkirjaasi.
- **LISTAA** käyttäytymiset, joita haluat nähdä lisää Käytös-lomakkeelle.
- **HARJOITTELE** itsesi ja vanhemmuutesi kehumista (ks. s.225)
- **SOITA KAVERILLESII RYHMÄSTÄ** jakaaksesi kokemuksia kehumisen yrittämisestä



Lue:

Luku 4, Positiivinen huomio, rohkaisu ja kehuminen, Ihmeelliset taaperot-kirjasta



Aivoriihi/Porina

Mieti tapoja kehua ja kannustaa itseäsi vanhempana. Kirjoita nämä lauseet ylös.



Myönteinen itsekehu

Osaan sen...

Teen kovasti töitä vanhempana...

Pysyn rauhallisena...



Tavoite:

Sitoudun miettimään joka päivä, mitä teen vanhempana hyvin käyttäen yllä olevia lauseita mallina

Aivoriihi

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



Käytös, jota tahdon nähdä enemmän

Kehumissanoja

Tykkään kun sinä...

Hyvin tehty!

Vau! Oletpa tehnyt hienoa työtä!



Tavoite:

Sitoudun lisäämään lapselleni antamieni kehujen määrää _____

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



ESIMERKKEJÄ KEHUMIS- JA KANNUSTUSTAVOISTA

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

Joitain fyysisiä palkintoja

Taputus käsivarrelle tai olkapäälle

Halaus

Pään silitys

Suukon antaminen



ESIMERKKEJÄ KÄYTTÖKSESTÄ, JOTA KEHUA JA KANNUSTAA

- Jakaminen
- Ystävällisellä äänellä puhuminen
- Pyyntöjen seuraaminen
- Hyvät pöytätavat päivällisellä
- Sänkyyn meneminen ensimmäisestä pyynnöstä
- Hiljaa leikkiminen
- Ongelman ratkaisu
- Roskien laittaminen roskakoriin
- Kotitöiden tekeminen (esim. lelujen kerääminen)
- Pöydän pyyhkiminen
- Aamulla reippaasti ylös nouseminen
- Nukkuminen yön yli kastelematta sänkyä
- Sängyn petaamisessa auttaminen
- Vaatteiden kerääminen lattialta
- Lelujen paikoilleen laittaminen
- Rauhallisesti käveleminen
- Kirjan lukeminen tai katseleminen
- Pukeutuminen
- Ystävällisyys
- Kärsivällisyys tai rauhallisena pysyminen
- Lapsen tai aikuisen kohtelemisen kiltisti



Kotitehtävät



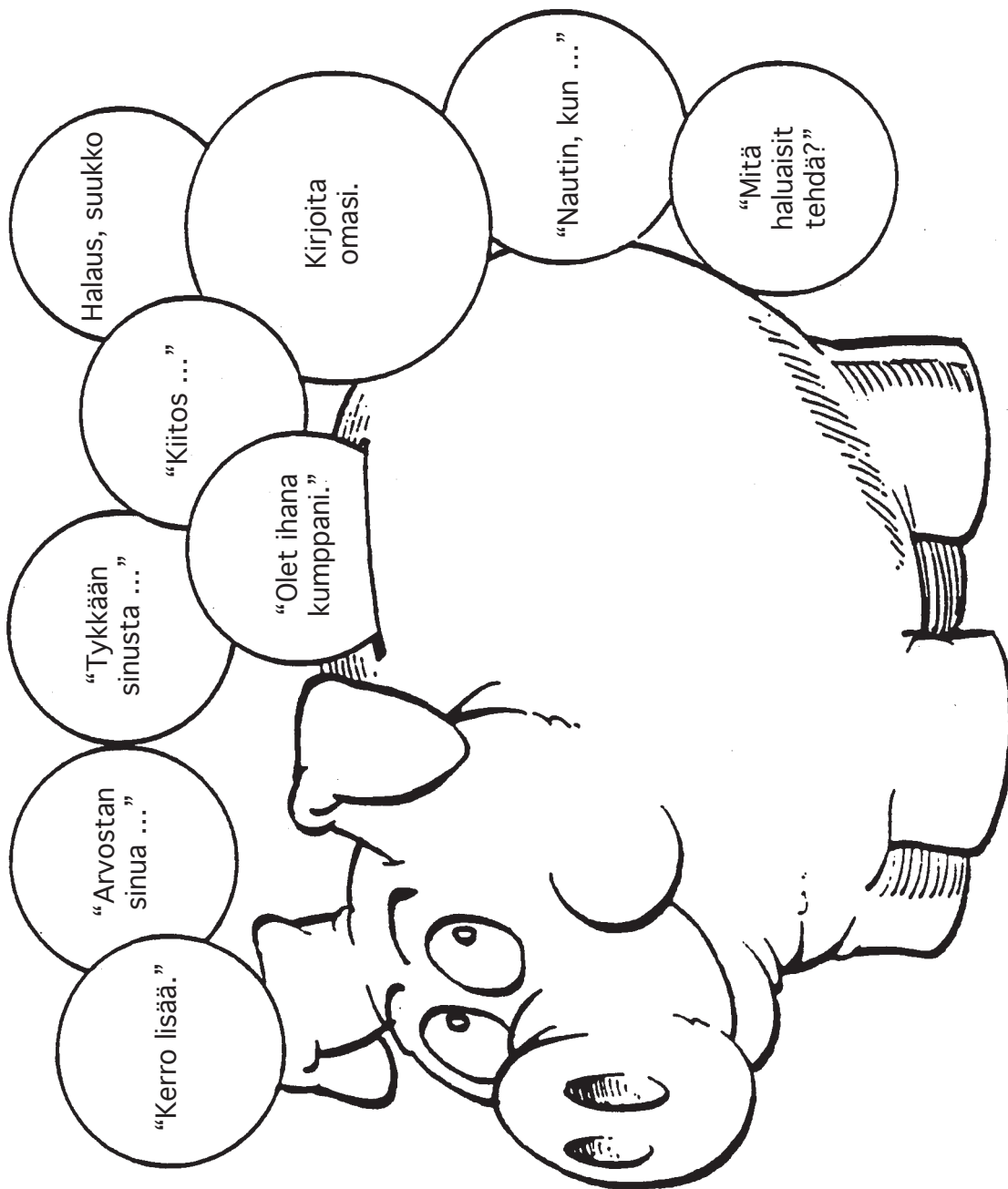
MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMIINEN

Remember to Build Up Your Bank Account

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



Muista kasvattaa positiivista pankkitiliä
lapsesi kanssa



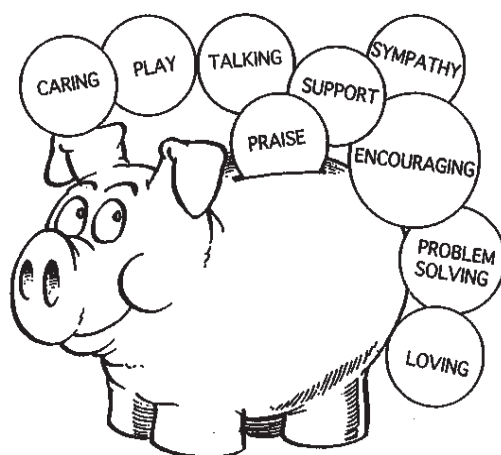
Muista kasvattaa positiivista pankkitiliä
perheenjäsenesi kanssa



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

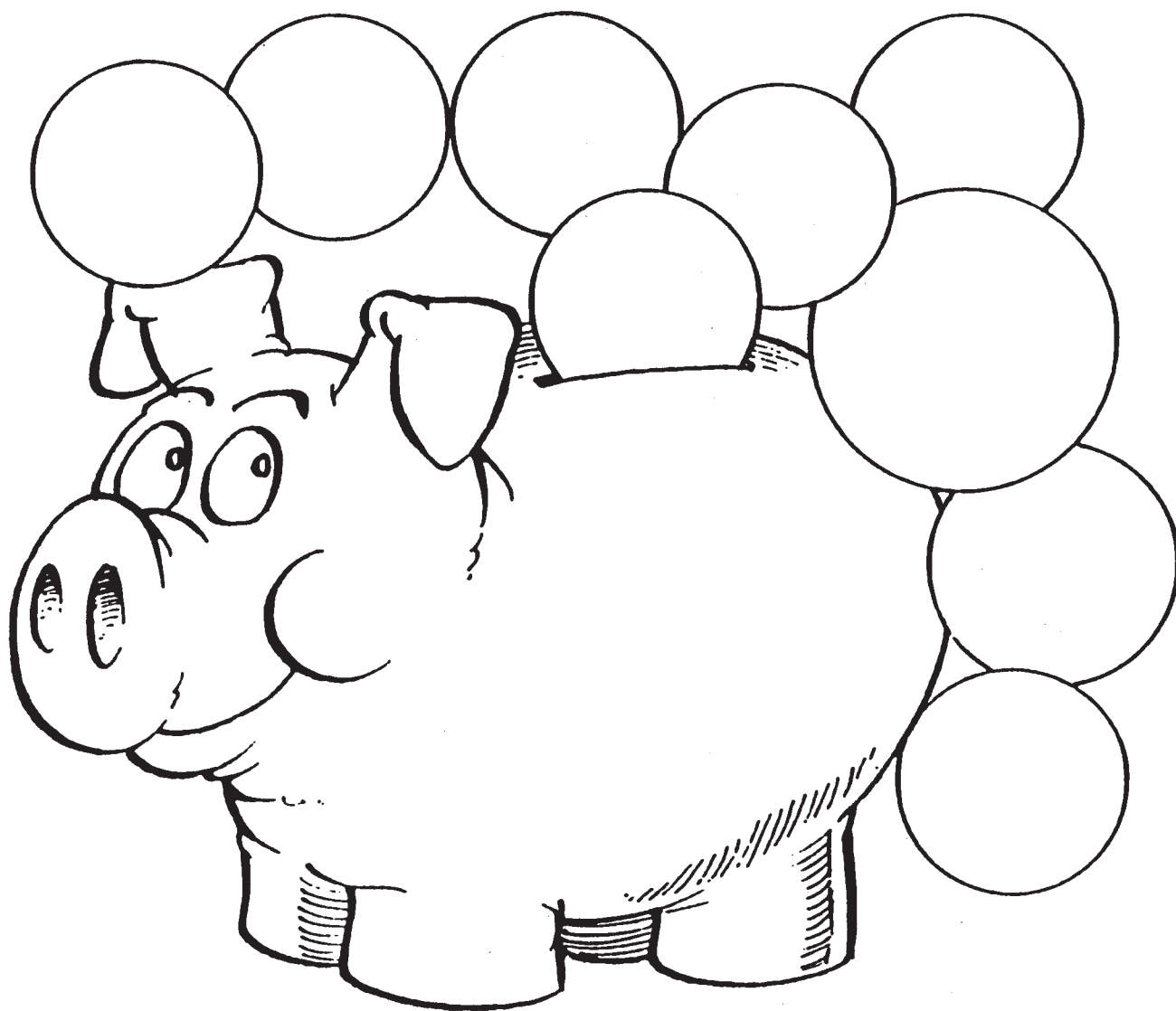
LAPSEN KEHUMISESTA

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



Muista kasvattaa
positiivista pankkitiliä

Kirjoita omat kehumislauseesi.



Muista kasvattaa positiivista pankkitiliä



“POSITIIVISET VASTAKOHDAT” KÄYTÖSLOMAKE

**Käytös, jota haluan nähdä
vähemmän:
esim. lyöminen**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

**Merkitse jokaiselle negatiiviselle
käytökselle positiivinen vastakohta:
esim. rauhallisena pysyminen tai
sanojen käyttäminen**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

***Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 5: Spontaanit kannustimet taaperoille***

Spontaanit palkinnot taaperoille

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** lapsesi kanssa päivittäin vähintään 10 minuuttia ja **LISÄÄ LAPSESI KEHUMISEN MÄÄRÄÄ.**
- **PYRI** antamaan spontaanisti tarra tai leima käteen sosiaalisesta käytöksestä, jota haluat kannustaa
- **KEHU** toista perheenjäsentä tai päiväkodin työntekijää jostain, jota arvostat.
- **KIRJAA** myönteinen vastakohta päiväkirjaasi (s. 226- 227).
- **ANNA** itsellesi pikkupalkinto tai herkku vanhemmuudestasi (s. 228).



Lue:

Luku 5, Erot, jälleennäkemiset, nukkumaanmeno ja rutiinit Ihmeelliset taaperot -kirjasta



Aivoriihi/Porina

Keksi sanoja, joilla voit kehua ja kannustaa itseäsi vanhempana. Kirjoita nämä toteamukset, sanat muistiin.



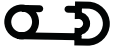
Myönteisiä ajatuksia/ ilmauksia itsestä

*Minä pysyn rauhallisena.... hän vain koettelee minua
Työskentelen kovasti vanhempana...*



Tavoite:

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



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU AINEELLISISTA PALKINNOISTA

- Määrittele myönteinen käytös, jota haluat nähdä enemmän.
- Tee askelista pieniä – ole realistinen.
- Valitse halpoja tai ilmaisia palkintoja
- Ensin haluttu käytös, sitten palkinto.
- Anna palkinto välittömästi halutun käytöksen jälkeen.
- Palkitse jokapäiväisistä saavutuksista.
- Korvaa palkinnon vähitellen sosiaalisella hyväksynnällä.
- Ennakoi lapsesi onnistumista.
- Älä yhdistä palkintoa ja rangaistusta...



HUOMAA: Nuorille lapsille (2-3v) yllätyspalkinto tai spontaanipalkinto kuten leima käteen tai tarra ovat riittäviä. Monimutkaisempia tarrataulukoita käytetään myöhemmin 5-6 vuoden iässä.





Aivoriihi/Porina

Palkitse itsesi!



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

Hyviä palkintoja minulle:

Kävely puistossa

Tee/kahvit ystävän kanssa

Lämmin vaahtokylpy

Ostan hyvän kirjan

Tavoite:

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

**ESIMERKKEJÄ KÄYTÖKSESTÄ, JOTA
PALKITA TÄHDELLÄ TAI TARRALLA:**

- Pukeutuminen tietyn ajan kuluessa
- Ruuan syöminen lautaselta tietyn ajan kuluessa
- Nukkuminen yön ilman yökastelua
- Rauhallisen apysyminen turhautuneena
- Likasten vaatteiden laittaminen pyykkikoriin
- Kohteliaiden ja ystävällisten sanojen käyttäminen
- Sänkyyn meneminen pyydetessä
- Vanhemman pyynnön noudattaminen
- Jakaminen sisaruksen kanssa
- Kirjan katselu hiljaa
- Vessassa käyminen
- TV:n sulkeminen
- Hampaiden pesu
- Ostoskärryn vierellä pysyminen
- Omassa sängyssä nukkuminen koko yön
- Oleminen hellä eläimille

ESIMERKKEJÄ OPETTAJAN KÄYTTÖKSESTÄ JOTA KEHUA

- On ystävällinen lapselleni
- On ystävällinen minulle, erityisesti, jos minulla on ollut huono päivä
- Auttaa minua saamaan lapseni jäämään/lähtemään kun olen myöhässä
- Lähettää kotiin viestin, jossa kerrotaan lapseni hyvästä päivästä
- Auttaa lastani oppimaan uusia asioita
- Auttaa lastani tulemaan toimeen muiden lasten kanssa
- Tekee ehdotuksia, miten voisin auttaa lastani oppimaan
- Luo luokkahuoneeseen ystävällisen tunnelman
- Laittaa lapseni piirustuksia seinälle
- Saa lapseni olemaan tyytyväinen itseensä
- Opettaa lapselleni sosiaalisia taitoja
- Tekee lapselleni palkitsemisohjelman
- Soittaa minulle kotiin kertoakseen lapseni edistymisestä
- Kutsuu minut osallistumaan luokan toimintaan
- Antaa tietoa opintosuunnitelmasta



Harjoittele Kehumaan Itseäsi Ja Muita

- Lähetä lapsesi opettajalle viesti, jossa kerrot, mistä pidät lapsesi luokkahuoneessa ja oppimiskokemuksissa

TAI/JA

- Kehu toista vanhempaa tai perheen jäsentä
- Onnittele itseäsi

Lomake "Välittämispäivät"

Puolisoiden Välisen Tuen Vahvistamiseksi

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

Nimeä 10-20 välittämistä osoittavaa tekoa/toimintatapaa, joita puolisoasi voisi toteuttaa ja joista nauttisit. Pyydä puolisoasi tekemään samoin. Kirjaa nämä käyttäytymismallit paperille ja pane lista esille. Joka päivä sinun ja puolisoasi tulisi pyrkiä valitsemaan yksi tai kaksi kohtaa toistenne listasta ja toteuttamaan ne. Näiden "välittämistekojen" tulisi olla a) positiivisia, b) yksityiskohtaisia, c) pieniä, ja d) jotain, jotka eivät koske hiljattain tapahtunutta konfliktia.

Esimerkkejä: Päivän sujumisen kysyminen ja vastauksen kuunteleminen.
Tarjoutuminen hakemaan kahviin kermaa ja sokeria.
Kädestä pitäminen kävelyretkellä.
Selän hierominen.
Lastenhoidon järjestäminen ja yhdessä ulos meneminen.
Lupa ylitöihin yhtenä iltana ilman riitaa.
Rauhallisen illallisen nauttiminen ilman lapsia.
Lupa nukkua myöhään yhtenä aamuna viikonloppuna.

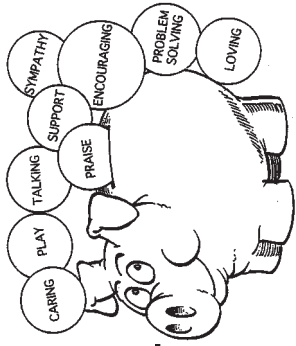
Tehdessänne tätä harjoitusta, saatte "tilastotietoa" toistenne yrityksistä ja huomaatte, kuinka toinen pyrkii auttamaan. Olemme todenneet, että vanhemmat ovat usein varsin halukkaita miellyttämään kumppaniaan, jos he ymmärtävät, mitä toinen haluaa ja tietävät että heidän yrityksilleen annetaan arvoa.

Tukea Yksinhuoltajavanhemmille

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

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

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



Remember to Build Up Your Bank Account

Kotitehtävät



MUISTIINPANOLOMAKE: KEHUMINEN

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



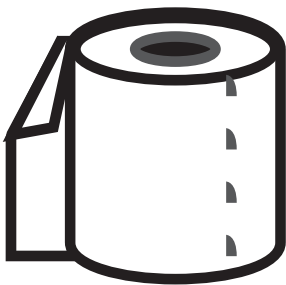
JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

”Siisteyskasvatus”

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

Merkkejä lapsen valmiudesta

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



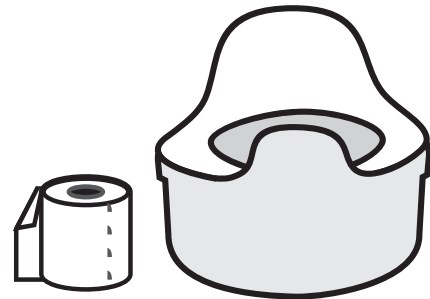


JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

WC -harjoittelun aloitus

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

**Vahinkoja
Sattuu**



Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 6: Erojen ja jälleennäkemisten
käsitleminen

Erojen ja jälleennäkemisten käsitleminen

Viikon kotikehtävät



To Do:

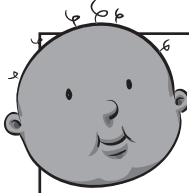
- **LUO** rutiini, miten sanot "hei-hei" lapsellesi jättäessäsi hänet
- **KIRJAA** rutiinisi liittyen iltatoimiin, aamuihin, siisteyskasvatukseen ja päiväkirjasi lukemiseen (tuo seuraavaan tapaamiseen)
- **KERTAA** taaperon turvaallisuuslistasi (s. 61-66)
- **SOITA** kaverillesi ja jaa kokemuksia rutiineista



Lue:

Luku 5, *Erot, jälleennäkemiset, nukkumaanmeno ja rutiinit Ihmeelliset taaperot* – kirjasta

Muista leikkiä joka päivä!



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Erojen ja jälleennäkemisten käsitteleminen

Useimmat lapset osaavat käsitellä eroahdistuksensa kolmeen ikävuoteen mennessä; mutta väliaikaiset eroahdistuksen kaudet ovat normaaleja. Taaperot huojuvat itsenäisyyden halun ja vanhemman tarpeen välillä. Varsinkin, jos taaperosi on ujo tai arka, sinun kannattaa auttaa taaperoasi selviytymään erotilanteista, niin tämän turvallisuuden tunne ja itseluottamus vahvistuu esikouluikään mennessä. Mutta älä huoli, menee vielä useita vuosia ennen kuin itsenäisyys on täysin saavutettu.

- Anna lapsesi tietää, että lähdet ennustettavalla, rutiininomaisella tavalla – älä hiivi pois välttääksesi raivokohtauksen tai valehtele siitä, mihin menet, se vain lisää lapsesi turvattomuutta
- Sano “hei-hei” lyhyesti halauksen kera ja sano jotain positiivista siitä, mitä odotat lapsellesi sinun ollessasi poissa. Vahvista häntä myönteisesti siihen, että hänellä tulee olemaan mukavaa kun olet poissa ja hän on turvassa.
- Rohkaise lapsesi lisääntyvää itsenäisyyttä.
- Jos jätät lapsesi päiväkotiin, kerro milloin näet hänet uudelleen, milloin hänet noudetaan ja kuka sen tekee.
- Jos jätät hänet kotiin mennessäsi illaksi ulos, kerro hänelle kuka häntä hoitaa ja milloin palaat. Esimerkiksi “Mummi tulee leikkimään sinun kanssasi siksi aikaa, kun mina lähdän päivälliselle. Tulen kotiin, kun olet jo nukkumassa, mutta tulen suukottamaan sinulle hyvät yöt. ”
- Lähde äläkä anna liikaa huomiota lapsen normaalille protestille.
- Kun palaat, tervehdi lastasi rakkaudella ja ilolla – näytä että olet onnellinen nähdessäsi hänet.
- Anna lapsellesi vähän siirtymäaikaa nykyisestä leikkitilanteesta sinun hyvästelyysi.

**Sano
lyhyet
neiheit**



PERHEEMME RUTIINIT



Kirjoita päiväkotiin jättämisen rutiinit.

Jääkaappimuistilappu Taaperosi turvallisuuden varmistaminen: Osa 1

Taaperoilla on vietti tutkimiseen ja uteliaisuuteen kaikkea kohtaan – heillä ei ole esteitä eikä ymmärrystä vaarasta! Siksi vanhempien tärkeimpiä haasteita on tehdä kaikki mahdollinen, jotta lapsi pysyy turvassa. Täytä tämä lista ja katso, miten taaperoturvallinen olet.

Toiminta	kyllä	ei
Valvon ja ohjaan lastani koko ajan: olen valpas tämän suhteen		
Olen tehnyt jokaisen huoneen taapero-turvalliseksi		
Hätänumerot puhelimen vieressä (myös myrkytyskeskus)		
Pidän verhot ja sälekaihtimet lasten ulottumattomissa		
Varmistan, että kaikki ikkunat on lukittavissa ja laitan ikkunoihin esteet		
Laitan pistorasioihin muoviset tulpat		
Irrotan sähkölaitteet seinästä, kun niitä ei käytetä		
Kaapinovat ja vetolaatikot on sinetöity		
Pidän tuolit ja jakkarat poissa ikkunan luota		
Pikkuesineet kuten kolikot, marmorikuulat ja patterit ovat lapsen ulottumattomissa		
Vessanpytyn kansi on alhaalla aina. Jos lapsi on ihastunut veteen, pidä kylpyhuoneen ovi lukittuna tai lukitse WC-istuin		
Lasta kylvetäessä en jätä täytettyä/täyttyvää ammetta ilman valvontaa. Pidän lapsen luonani koko ajan, kun amme täyttyy. Kun lapsi on ammeessa, en poistu sekunniksikaan. Lasken veden pois heti, kun lapsi on kylvetetty.		
En jätä taaperoa yksin lemmikkini kanssa toddler ja pidän roskalaatikon eristetyllä alueella		
Varmistan, etteivät kasvini ole myrkyllisiä (myrkytyskeskuksesta)		
Lapsiturvalliset portit portaiden ylä- ja alapäässä		
Yöpuvut ovat paloturvalliset		
Kaikki lääkkeet (myös vitamiinit) ovat lukittavassa kaapissa tai laatikossa, jonka voi nostaa ylähyllylle		
Pidän kaikki sellaiset tuotteet kuten shampoot, kosmetiikan, kynsilakanpoistoaineen, pesuaineet, sakset ja partakoneenterät taaperon ulottumattomissa		
Pidän hiustenkuivaajan taaperon ulottumattomissa		
Pidän täytetyt eläimet poissa ruuanlaittotilasta		
Käännän kattilan kahvan takaseinää kohti ja varmistan uunin luukun		

Jääkaappimuistilappu Taaperosi turvallisuuden varmistaminen: Osa 2

Taaperoilla on vietti tutkimiseen ja uteliaisuuteen kaikkea kohtaan – heillä ei ole esteitä eikä ymmärrystä vaarasta! Siksi vanhempien tärkeimpiä haasteita on tehdä kaikki mahdollinen, jotta lapsi pysyy turvassa. Täytä tämä lista ja katso, miten taaperoturvallinen olet.

Toiminta	kyllä	ei
En koskaan jätä taaperoa valvomatta ruokaillessa; en anna hänelle popcornia tai pähkinöitä		
Minulla on leikkialue keittiössä–annan taaperolle oman astiakaapin, muoviset astiat, puiset lusikat jne.		
Vältän ilmapalloja, josta on tehty lateksista		
Laitan turvaesteet takan ja lämmittimien ympärille		
Ohjaan taaperoa kun hän leikkii leikkiautolla tai -ratsulla		
Laitan lapselle kypärän, kun hän ajaa kolmipyörää (opettaakseni tavan)		
Pidän lapseni autossa turvaistuimessa kasvot perää kohti.(Lasten tulisi olla kasvot taaksepäin kunnes he painavat vähintään 9 kiloa JA ovat vuoden vanhoja.)		
Käytän hyväksytyä turvaistuinta. En koskaan aja taapero sylissä. Pidän taaperon turvaistuimessa kunnes hän painaa 18 kiloa ja sitten		
En koskaan jätä lasta autoon valvomatta, en edes kipaistakseni kauppaan minuutiksi.		
Laitan lapsilleni aurinkovoidetta ja hatun auringossa ollessa.		
Olen käynyt (vauvan/taaperon) ensiapukurssin		
Pysyn käden mitan päästä taaperostani lähellä liikennettä, vettä tai muuta vaaraa.		
Opetan taaperoni pysähtymään liikenteessä ja pitämään minua kädestä, kun ylitämme kadun		
Hyvin vaarallisissa tai ruuhkaisissa paikoissa (lähellä vettä tai liikennettä, lentokentillä) pidän taaperoni turvassa selkärepussa, rattaissa tai valjaissa		
Ostaessani leluja varmistan niiden turvaluokituksen.		

PERHEEMME RUTIINIT



Kirjaa iltarutiiniinne tähän.

PERHEEMME RUTIINIT



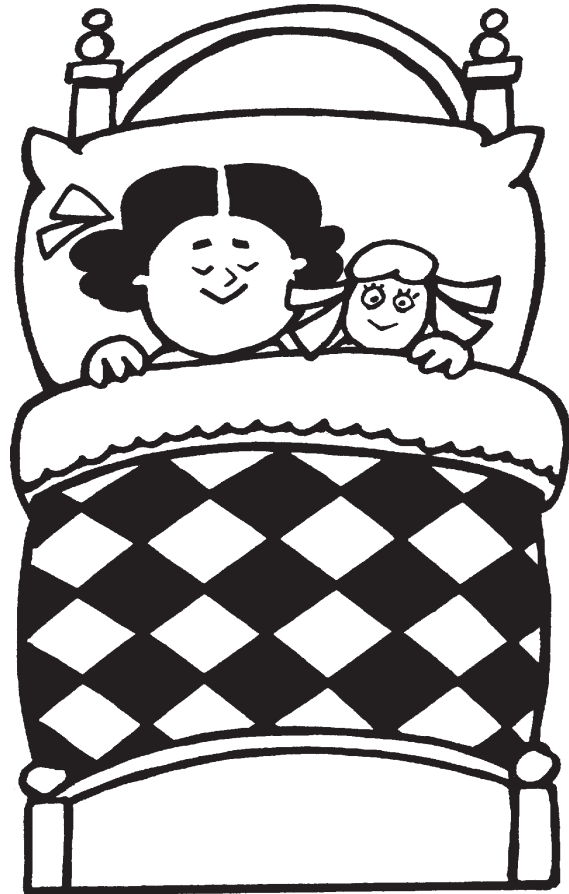
Kirjoita aamurutiininne tähän.



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Vinkkejä terveellisten nukkumistapojen luomiseksi taaperollesi

- Aseta nukkumaanmeno-aika ja säännölliset päiväuniajat nukkumisten vakiinnuttamiseksi.
- Valitse nukkumaanmeno-aika, joka sopii perheesi päivärytmiin ja pysy siinä aina kun mahdollista.
- Luo iltarutiinit, kuten: leikkiaika, pesu, yöpuku, hampaiden pesu, iltasatu, laulu ja hyväyönsuukko.
- Kehu lastasi, kun hän pysyy omassa sängyssään koko yön.



Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 7: Tehokas rajojen asettaminen

Positiivinen kurinpito: Tehokas rajojen asettaminen

”On tärkeää olla selkeä, ennustettava ja positiivinen”

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **VÄHENNÄ** antamiesi käskyjen määrää vain kaikkein tärkeimpiin
- Kun on tarpeellista, **ANNA KUNNIOITTAVIA JA TÄSMÄLLISIÄ KÄSKYJÄ.**
- **HARJOITTELE** ”ensin-sitten” ja ”kun-sitten” -komentojen antamista.
- **KÄYTÄ** harhautusta ja uudelleenohjausta ja anna vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan.
- **SEURAA** ja kirjaa kotona antamiesi käskyjen määrää ja muotoa 10 min. ajan Käskytilastolomakkeelle. Muokkaa kaikki mahdolliset kielteiset komennot positiivisiksi.
- **KEHU** lastasi aina kun hän noudattaa komentoa.
- **SOITA** kaverillesi ja keskustele kodin säännöistä, tehokkaista harhautuksesta ja uudelleen ohjauksesta ja siitä, miten rajata tv:n katselua.

Lue:



Luku 6, *Positiivinen kurinpito ja tehokas rajojen asettaminen Ihmeelliset taaperot* – kirjasta.

Muista jatkaa leikkimistä joka päivä!

Lomake 7A

Positiivinen kurinpito: Tehokas rajojen asettaminen

”On tärkeää olla selkeä, ennustettava ja positiivinen”

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **VÄHENNÄ** ”ein” sanomisen määrää – kokeile uudelleen ohjausta ja harhautusta, kun mahdollista.
- Kun on tarpeellista, **ANNA POSITIIVISIA JA TARKKOJA KÄSKYJÄ**. Vältä antamasta kysyviä käskyjä, -pas/päs - käskyjä, kielteisiä käskyjä, epäselviä käskyjä ja ketjukäskyjä. Anna lapselle siirtymäaikaa, jos mahdollista.
- **KIRJAA** joitakin myönteisiä ajatuksiasi, joilla pysyt rauhallisena (s. 318).
- **SOITA** kaverillesi ja keskustele kodin säännöistä, tehokkaasta harhautuksesta ja uudelleenhjauksesta ja siitä, miten rajata tv:n katselua.

Lue:



Luku 6, Positiivinen kurinpito ja tehokas rajojen asettaminen *Ihmeelliset taaperot* – kirjasta.

Muista jatkaa leikkimistä joka päivä!

Aivoriihi/Porina–Rajojen asettamisen hyödyt



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

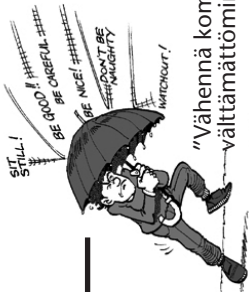


Kirjoita muistiin hyödyt selkeistä rajoista ja omat vaikeutesi niiden asettamisessa. Pohdi, löydätkö yhtään ratkaisua näihin esteisiin.

Hyödyt rajojen asettamisesta	Esteet tämän toteuttamisessa

Tavoite:

Sitoudun vähentämään käskyjen ja pyyntöjen määrää vain välttämättömiin. Sen sijaan keskityn antamaan vaihtoehtoja aina kun se on mahdollista, käyttämään harhautusta ja kun – sitten komentoja.



Kotitehtävät



"Vähennä komennot vain kaikkein välttämättöimpiin."
MUISTIINPANOLOMAKE: KOMENNOI

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



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU RAJOJEN ASETTAMINEN

- Älä anna turhia käskyjä.
- Anna yksi käsky kerrallaan.
- Ole realistinen odotuksissasi ja käytä ikään sopivia käskyjä.
- Anna "tee"-käskyjä.
- Käske positiivisesti ja kohteliaasti.
- Vältä "lopetä"- ja "älä" -käskyjä.
- Anna lapselle riittävä tilaisuus totella.
- Anna varoituksia ja auttavaisia muistutuksia.
- Älä uhkaile lasta: käytä kun-sitten-käskyjä.
- Anna lapselle vaihtoehtoja, jos mahdollista.
- Käske lyhyesti ja tarkasti.
- Tue kumppanisi käskyjä.
- Kehu tottelemista ja luo seurauksia tottelemattomuudelle.
- Löydä tasapaino vanhempien ja lasten kontrollin välille.
- Käytä harhautusta ja uudelleenohjausta kun mahdollista.





KODIN SÄÄNNÖT

Joitaki esimerkkejä:

1. Nukkumaanmeno-aika on klo 19.30.
2. Lyöminen ei ole sallittua.
3. Autossa istutaan takapenkillä turvaistuimessa.
4. Kolmipyörällä saa ajaa vain jalkakäytävällä, ei autotiellä.

Kotini säännöt:

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

Joka koti tarvitsee rajatun määrän “kodin sääntöjä”.

Jos listasta tulee liian pitkä, sääntöjä ei muisteta.

MEIDÄN KODIN SÄÄNNÖT



Kirjoita lista oman kotisi säännöistä



Aivoriihi

Kirjoita uudelleen seuraavat tehottomat komennot positiiviseen, selkeään ja kunnioittavaan muotoon.



Tehottomat komennot	Kirjoita uudelleen
<ul style="list-style-type: none">• Suu kiinni• Lopeta huutaminen• Lopeta juokseminen• Varo• Mikset menisi sänkyyn?• Siivotaanpa olohuone• Lopeta tuo• Miksi takkisi on tuolla?• Miksi kenkäsi ovat olohuoneessa?• Älä työnnä salaattia suuhusi kuin porsas• Miksi pyöräsi on yhä pihatiellä?• Näytät kauhealta• Älä kiusaa siskoasi• Et ole koskaan valmis• Vaatteesi ovat likaiset• Tämä huone on ihan sekaisin• Älä mangu• Olet mahdoton• Lopeta viivyttely• Nopeasti nyt• Ole hiljaa• Miksi ajat tiellä vaikka sinua on kielletty?• Lyön sinua, jos teet vielä noin	

***Taapero lomakkeet ja jääkaappimuistilaput
Osa 8: Huonon käytöksen käsitteleminen***

Huonon käytöksen käsitleminen: Huomiotta jättäminen

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **JATKA LEIKKIMISTÄ** lapsesi kanssa vähintään 10 minuuttia päivässä
- **KÄYTÄ HARHAUTUSTA** tai toisaalle ohjaamista, kun mahdollista ennaltaehkäistäksesi ongelmia (tai harhauta itsesi!)
- **JÄTÄ HUOMIOTTA** yksi ongelmakäyttäytyminen, jota haluat nähdä vähemmän ja kirjaa päiväkirjaan tavoitteesi (s. 372-373)
- **KEHU** lastasi kielteisen käyttäytymisen, jota haluat vähentää "positiivisesta vastakohdasta"
- **KIRJAA** käyttämäsi itsekehu ja haastavien kielteisten ajatusten korvaaminen positiivilla selviytymisajatuksilla (s. 375)

Lue



Chapter 7, *Positive Discipline - Handling Misbehavior*, in *Incredible Toddlers*.

Lomake 8A

Helping Children Learn to Calm Down

Viikon kotikehtävät



To Do:

- **TEE** emotionaalista valmennusta leikkihetkien aikana ja keskity hetkiin, jolloin lapsesi on tyyni, kärsivällinen ja rauhallinen
- **KÄYTÄ** nukkeja ja kirjoja apuna ja kerro tavoista rauhoittua hengittämällä syvään ja menemällä kuoreen tai käyttämällä lämpömittari-kuvaa
- **MALLINNA** rauhoittumiskeinoja käyttämällä niitä itse lapsesi nähden.
- **TÄYDENNÄ** Vanhemmat ajattelevat kuin salapoliisit – lomake (s381-384)
- **KERTAA** IV Ongelmanratkaisu-tehtävälomake (s. 385-388)

Lue:



LUKU 8, Kootaan kaikki yhteen Ihmeelliset taaperot - kirjasta

Lomake 8B

Aivoriihi



Sellainen käyttäytyminen kuin raivoaminen, mankuminen, mökötytys, murjotus ja huutaminen on hyvä jättää huomiotta. Nämä käyttäytymismuodot ovat ärsyttäviä, mutta ne eivät koskaan satuta ketään ja ne katoavat, jos ne jätetään systemaattisesti huomiotta.

Huomiotta jättämistä ei kuitenkaan voi käyttää käyttäytymiseen, josta voi seurata fyysinen loukkaantuminen, vahinkoa omaisuudelle tai kestämatöntä haittaa meneillään olevalle toiminnalle.

Vanhempien on usein vaikea hallita kiukkuaan kohdatessaan huonoa käytöstä ja kokevat vaikeaksi pidättäytyä lapsen arvostelusta. Tämä tunnereaktio saattaa tehdä vaikeaksi jättää huomiotta lapsen vastaväitteet tai kehua lapsen tottelevaisuutta sitten kun se lopulta ilmenee. Huomiotta jättäminen on kuitenkin yksi tehokkaimmista menetelmistä, jota voit käyttää.

Lapsen käytös, jonka jätän huomiotta

esim. mankuminen

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



Aivoriihi

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

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

Keinoja pysyä rauhallisena kun jättää huomioimatta

*syvään hengittäminen
rentoutumistekniikat
myönteiset ajatukset
paikalta poistuminen
musiikin kuunteleminen
vihaisten ajatusten laittaminen parkkipaikalle!*

Muista että kaikki pienet lapset itkevät, purevat ja lyövät kun eivät saa, mitä haluavat. Älä ota tätä henkilökohtaisesti, sillä se on merkki lasten kielellisten taitojen puutteesta ja kykenemättämyydestä käyttää soiaalisia taitoja saadaksen halauamansa.

Tavoite: Lupaen sanoa itselleni seuraavaa, kun lapseni protestoi _____

Valikoivat huomiotta jättämisen käyttäminen



Joskus lapsilla on kielteistä ja myönteistä käytöstä saman toiminnan aikana. Esim. lapsi noudattaa ohjeita (myönteistä) samalla kun valittaa ja metelöi (kielteistä). Valikoiva huomiotta jättäminen on keino, jossa vanhemmat kehuvat tai palkitsevat sitä käytöksen osaa, joka on myönteistä eivätkä kiinnitä huomiota siihen käytökseen, joka on kielteistä. Esim. vanhempi voisi kehua lasta ohjeiden noudattamisesta, mutta jättää valituksen ja metelin huomiotta. Tällä tavalla lapsi oppii, että hän saa myönteistä huomiota tietystä käytöksestä mutta ei lainkaan huomiota toisesta (esim. valittaminen).

Aivoriihi



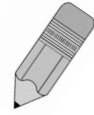
Mieti tilanteita, joissa valikoiva huomiotta jättäminen voisi olla tehokasta.

Milloin valikoiva huomiotta jättäminen voisi olla tehokasta.

esim, kun lapsi noudattaa ohjeita mutta metelöi samalla, kehun hänen tottelevaisuuttaan ja jätän metelin huomiotta

Tavoite: Sitoudun kehumaan _____
jätän huomiotta _____
käytöksen.

Muistiinpanolista: Jätä huomiotta ja kehu



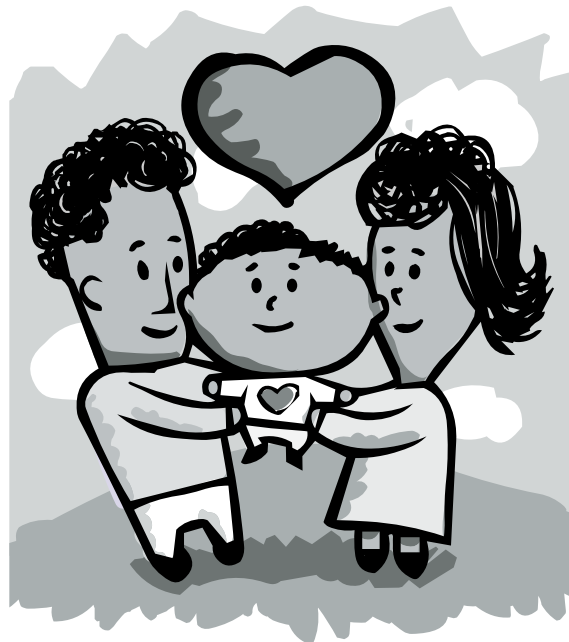
Huomiotta jätetty käytös	Lapsen reaktio
esim. huutaminen	
Maanantai _____	_____
Tiistai _____	_____
Keskiviikko _____	_____
Torstai _____	_____
Perjantai _____	_____
Lauantai _____	_____
Sunnuntai _____	_____
Kehuttu käytös	Lapsen reaktio
esim. kauniisti puhuminen	
Maanantai _____	_____
Tiistai _____	_____
Keskiviikko _____	_____
Torstai _____	_____
Perjantai _____	_____
Lauantai _____	_____
Sunnuntai _____	_____



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Positiivinen kurinpito saa lapseni tuntemaan itsensä rakastetuksi ja turvalliseksi

- Leiki säännöllisesti ja tarjoa sosiaalista ja tunnevalmennusta
- Nimeä ja peilaa taaperosi tunteita – jopa negatiivisia tunteita
- Rakenna taaperosi päivään ennustettavia rutiineja aamuun, päiväuniin, aterioihin ja nukkumaanmenoaikaan
- Aseta selkeät rajat silloin kun se on tarpeen taaperosi turvallisuuden vuoksi
- Auta taaperoasi ennakoimaan siirtymiä ja muutoksia rutiineihin
- Luo ennustettava rutiini tilanteisiin, jossa jätät taaperosi sekä jälleennäkemisiin
- Anna taaperollesi vaihtoehtoja aina kun mahdollista
- Jaa rakkautta ja kehua ja kerro taaperollesi, kuinka tärkeä hän on
- Anna taaperollesi huomiota ja kehua hyvästä käyttäytymisestä
- Uudelleen ohjaa taaperosi kielteinen käytös
- Salli taaperollesi itsenäisyyttä, kun mahdollista
- Auta taaperoasi tutkiskelemaan antaen samalla tarvittavaa tukea
- Jätä raivokohtaukset huomiotta ja palauta huomio heti kun raivoaminen loppuu
- Pidä huolta itsestäsi hakemalla tukea muilta ja tekemällä itsellesi tärkeitä asioita





JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN

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

**Pysy rauhallisena
ja kontrollissa**



**Valmistaudu
testaamiseen**



**Pystyn
olemaan
rauhallinen**

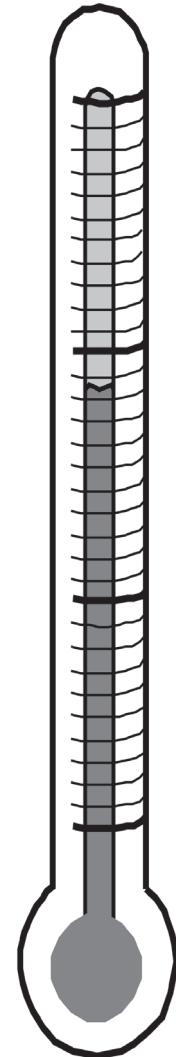




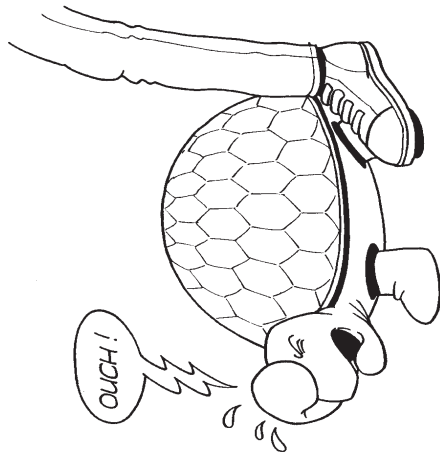
JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Rauhoittumiskeinojen opettaminen

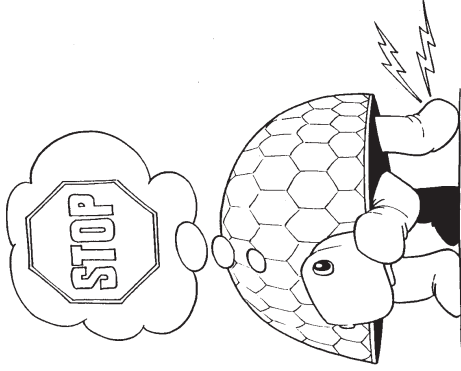
- Kun lapsesi on rauhallinen, opeta häntä hengittämään syvään ja kehu lastasi siitä, että hän on hyvin vahva rauhoittumisessa.
- Huomio turhauttavat tilanteet, joissa lapsesi pysyy rauhallisena ja kehu hänen kärsivällisyyttään ja rauhallisuuttaan.
- Käytä tunnevalmennusta ja nimeä lapsesi tunteita kun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



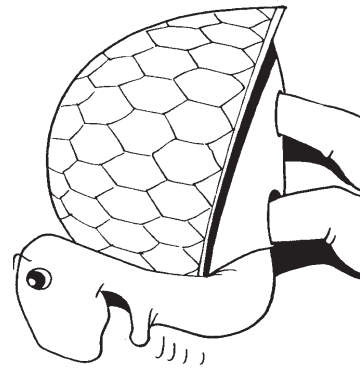
Ti yn Vihanhallinta-askleet



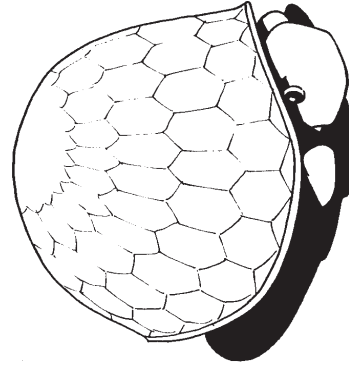
1



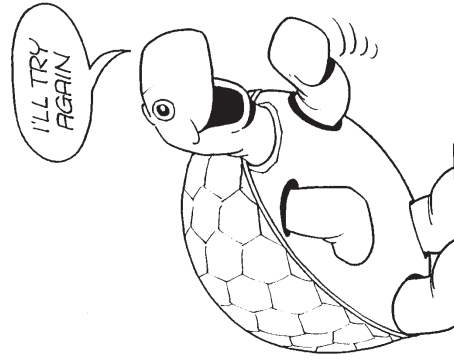
2 Think STOP



3 Take a slow breath



4 Withdrawing into shell



5



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Puremisen ja lyömisen käsitteleminen

Jos lapsesi puree tai lyö toista lasta:

- Erotta lapset välittömästi
- Käytä kilttiä mutta tiukkaa rajojen asettamista "ei puremista", "ei lyömistä"
- Pysy rauhallisena
- Auta lasta, jota on purtu tai lyöty, sanomaan "en pidä tästä"
- Jos mahdollista, tarjoa lapsellesi sanat, joilla ratkaista ristiriita, joka johti puremiseen tai lyömiseen: Esim. "Näyttää siltä, että sinäkin haluaisit tuon kuorma-auton, voit sanoa " Haluan tuon kuorma-auton, kiitos." "(vaikka lapsesi ei osaa sanoa näitä sanoja, voit silti mallintaa parempaa selvitymistapaa)

Jos lapsesi puree tai lyö sinua:

- Yritä pysyä rauhallisena, vaikka pureminen tai lyöminen saattaa järkyttää sinua ja sattua
- Käytä kilttiä mutta tiukkaa rajojen asettamista "ei purra" ja aseta lapsesi hetkeksi alas tai siirry askeleen tai parin päähän
- Kerro lapsellesi, että pureminen sattui
- Jätä lapsi huomiotta 1-2 minuutiksi
- Ohjaa lapsi uuteen toimintaan tai tarjoa hänelle sanat, joilla viestittää syy puremiseen.



JÄÄKAAPPIMUISTILAPPU

Raivokohtausten käsitteleminen



Päivittäiset raivokohtaukset ovat normaali osa taaperovuosia. Niitä esiintyy, koska taaperolta puuttuu kehityksellisesti kielelliset kyvyt kertoa tunteistaan ja haluistaan ja hänellä on kypsymätön itsesäätelyjärjestelmä. Kun tämä lisätään vahaan haluun tutkia ja olla itsenäinen, se saa aikaan turhautumista taaperossasi.

- Pysy rauhallisena kun taaperosi raivoaa – kuten potkii, kirkuu, heittelee tavaroita tai lyö.
- Älä yritä järkeillä tai harhauttaa, kun taaperosi on raivokohtauksen kourissa – mitä enemmän järkeilet tai huudat, sitä pahemmaksi raivokohtaus muuttuu
- Pysy taaperosi kanssa samassa huoneessa, mutta jätä raivoaminen huomiotta, tee jotain muuta.
- Odota että raivokohtaus väistyy ja palauta sitten huomiosi välittömästi; kehu lapsesi rauhallista käytöstä ja harhauta hänet jollain toisella tekemisellä.
- Kestipä raivokohtaus miten kauan tahansa, älä anna periksi äläkä neuvottele – vaikka olisit julkisella paikalla. Lyhytnäköinen ratkaisu johtaa pitkällä aikavälillä lisääntyviin raivokohtauksiin, joita lapsi käyttää saadakseen haluamansa.
- Pysy rauhallisena ja kontrollissa – raivoava lapsi on menettänyt tunteidensa hallinnan ja hänen on tärkeä tuntea, että vanhempi on kontrollissa.
- Jos taaperosi raivokohtaus eskaloituu ihmisten tai eläinten lyömiseen tai esineiden hajottamiseen, nosta hänet ylös ja kanno turvalliseen paikkaan. Pysy siellä hänen kanssaan, mutta jätä raivoaminen huomiotta.
- Mieti, mistä lapsesi raivokohtaus mahtaa johtua.
- Yritä ennaltaehkäistä raivokohtaukset, kun mahdollista.

Mieti, miksi ja milloin lapsesi raivokohtaukset ilmenevät – silloinko kun hän on nälkäinen? Tai väsynyt? Tai siirtymätilanteessa toiseen toimintaan? Tai haluaako hän jotain? Saattaa olla järkevää pitää jotain purtavaa käsillä, tai pitää päiväunet aiemmin tai valmistella lasta siirtymiin etukäteen, jolloin hänellä on mahdollisuus sopeutua. Jos lapsesi kipuilee hallintaan ja itsenäisyyteen liittyvien asioiden kanssa, pyri antamaan hänelle vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan. Tarkkaile sitä, miten usein sanot ”ei” – ovatko rajoituksesi tarpeellisia? Säädä taistelut tärkeisiin asioihin.

Muista – jopa kaikista ennaltaehkäisevistä keinoistasi huolimatta – taaperot silti saavat raivokohtauksia ja heidän tulee kehittää itsesäätelytaitoja oppiakseen rauhoittumaan.

Vanhemmat salapoliiseina: katso mitä olet oppinut!

Viikon kotikehtävät



To Do:

Tee lista, millaisia keinoja käyttäisit seuraavissa käytöksissä. Lisää käytöksiä, joita haluat oppia käsittelemään.

Ongelmallinen käytös

1. Kavereiden lyöminen
2. Kieltäytyminen tekemästä, mitä vanhempi pyytää
3. Muiden pureminen
4. Viivyttely
5. Ruuan kanssa nirsoilu
6. Eläinten kohtelevminen aggressiivisesti
7. Raivokohtaus
8. Tuhriminen
9. Vatsakiput ja päänsärky
10. Tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus
11. Yökastelu

Kurinpitomenetelmä

Vanhemmat salapoliiseina: katso mitä olet oppinut!

Viikon kotikehtävät



To Do:

Tee lista, millaisia keinoja käyttäisit seuraavissa käytöksissä. Lisää käytöksiä, joita haluat oppia käsittelemään.

Ongelmallinen käytös

12. Karkaaminen kaupassa
13. Kieltäytyminen turvaistuimesta autossa
14. Itskeminen, kun jätetään hoitoon
15. Kieltäytyminen lelujen jakamisesta
16. Kieltäytyminen istumisesta ruokapöydässä
17. Liiallinen TV:n katselu
18. Tuleminen vanhempien sänkyyn yöllä
19. Kieltäytyminen sänkyyn menemisestä nukkumaan menoaikaan
20. Lelun vieminen toiselta lapselta
21. Ruuan heittäminen lattialle
22. Itkeminen, mankuminen

Kurinpitomenetelmä

Vanhemmat salapoliiseina: katso mitä olet oppinut!

Viikon kotikehtävät



To Do:

Tee lista, millaisia keinoja käyttäisit seuraavissa käytöksissä. Lisää käytöksiä, joita haluat oppia käsittelemään.

Ongelmallinen käytös

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

Kurinpitomenetelmä



Ihmeelliset vuodet ongelmanratkaisulomake Taaperon haastavan käytöksen hallitseminen!

Ongelmanmäärittely:

1. Lapseni haastava käytös: _____

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

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

Tavoitteet:

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

Ratkaisut:

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

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

Tarrat ja palkinnot: Miten voin palkita hyvää käytöstä? Mikä motivoisi lastani?

6. Valitse alla olevasta listasta ne keinot pyramidin yläosasta, joita voi käyttää vähentämään tätä huonoa käytöstä.
Rutiinit: Onko minulla ennustettava rutiini tätä pulmaa varten? _____

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

Huomiotta jättäminen: Minkä osan hänen käyttöksessään voin jättää huomiotta? _____

Mitä sanon itselleni jättäessäni huomiotta? _____

Seuraamukset: Mitä luonnollisia tai johdonmukaisia seuraamuksia voin käyttää opettaakseni lastani muuttamaan käytöstään? _____

Rauhoittumiskeinot: Millaisia rauhoittumiskeinoja voin opettaa lapselleni? (kilpikonnakeino, syväänhengittäminen, myönteinen sisäinen puhe "pystyn tähän, osaan rauhoittua," käytä rauhoittumis lämpömittaria) _____

Suunnitelman toteuttaminen:

7. Kenelle minun kannattaa kertoa tästä suunnitelmasta (opettajat, isovanhemmat, puoliset, jne.) _____

8. Kenelle voin soittaa saadakseni tukea ja tarkistaakseni ajatuksiani? _____

9. Miten pidän huolta itsestäni tämän aikana? _____

Ratkaisujen onnistumisen arviointi

10. Miten tiedän, edistynkö? Mikä muuttuu? _____

11. Miten juhlin lapseni saavutusta? Entä omaani? _____

***Onneksi olkoon! Sinulla on suunnitelma lapsesi
käyttäytymisen muuttamiseksi!***

***Muista, että muutosten näkemiseen saattaa mennä kolme
viikkoa tai kauemminkin, joten älä anna periksi!***



Aivoriihi

Mieti tapoja pysyä rauhallisena, assertiivisena ja kärsivällisenä, kun lapsesi on turhauttava.



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

Myönteinen sisäinen puhe

Selviän tästä...

Pystyn hallitsemaan kiukkuni...

Otan pienen aikalisän itselleni...



Haasta irrationaaliset ajatukset



Lomake

Positiivinen vastakohta

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Positiivinen vastakohta, käytös, jota haluan nähdä enemmän:
(esim., rauhallisena pysyminen ja sanojen käyttäminen)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Lomake

ITSEHILLINNÄN OPPIMINEN

Monet perheenjäsenet huomaavat, että stressaavissa tilanteissa he eivät säilytä itsehillintäänsä. Toiset kokevat olevansa jatkuvasti vihaisia, ahdistuneita tai masentuneita ja vähäinenkin tapahtuma saa heidät helposti pois tolaltaan. Vanhempien joutuessa niin ylivoimaiseen tilanteeseen, että he ylireagoivat, seuraukset voivat olla onnettomia. He saattavat sanoa tai tehdä jotakin, mitä katuvat. Rauhoittuttuaan he tuntevat syyllisyyttä ja välttävät kontaktia lapseen, jotta sama tilanne ei toistuisi. Lapsesta on pelottavaa ja ahdistavaa nähdä aikuisen menettävän malttinsa. Lapsi myös oppii matkimaan aggressiivista käytöstä muissa tilanteissa. Tällainen ylireagoinnin ja välttelyn kierre tekee johdonmukaisen toiminnan lapsen kanssa vaikeaksi. Parasta on saavuttaa keskitie — että ei joutuisi niin tunnekuohun valtaan, ettei kykenisi reagoimaan tai ylireagoisi.

Kuohuttavia ajatuksia

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

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

“Hän on ihan kuin isänsä.”

“En kestä kun hän on noin vihainen.”

Rauhoittavia ajatuksia

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

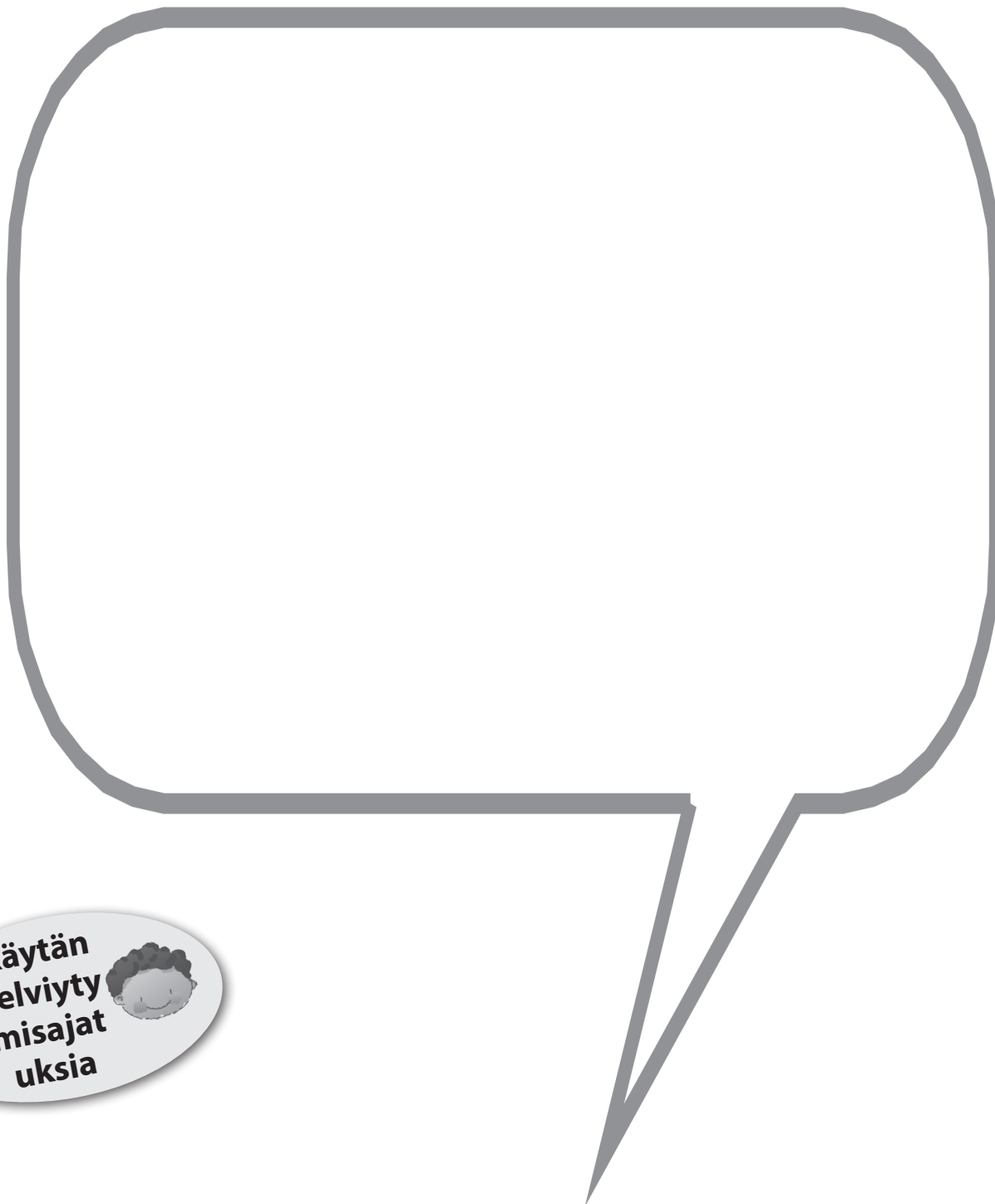
“Minun pitää auttaa järjestämällä hänen leunsa ja tuomalla vain 1 tai 2 lelua kerralla. Voin opettaa häntä keräämään lelut.”

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

AJATUSTEN HALLINTA

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

*Kirjoita omat myönteiset sisäiset vuorosanasi
ja harjoittele niitä viikon aikana.*



**Käytän
selviyty-
misajat
uksia**



Lomake

SISÄINEN PUHE ONGELMATILANTEISSA

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

Ongelmatilanne: _____



Ikäviä ajatuksia

Rauhoittavia ajatuksia

**Käytän
ongelmanratkaisua**



Toimin
vanhempaa
tehokkaasti



Lomake

Yhteenveto

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

Ei-rakentavia ajatuksia

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

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

Rakentavia ajatuksia

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

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

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

Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syällisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtyneisyys

Levottomuus

Huolestuneisuus

Valppaus/kiinnostus

Vastaanottavaisuus /
joustavuus

Rauhallisuus

Iloisuus

Luottavaisuus

Tyytyväisyys

Rakkaus/hellyys

Fysiologiset merkit

Sydämen hakkaaminen

Kaulalihasten kireys

Rinnan ahdistus

Käsien nyrkkiin
puristaminen

Hampaiden yhteen
pureminen

Päänsärky

Pinnallinen nopea
hengitys

Lisääntynyt hikoilu

Lihaskireys

Edestakainen astelu

Alkava päänsärky

Käytös

Huutaminen

Lyöminen

Uhkaaminen

Vetäytyminen

Yhteistyöstä
kieltäytyminen

Arvosteleminen

Vaikeus kuunnella

Ajattelun kapeutuminen

Vähemmän avoin uusille
ideoille

Rauhallisuus

Miellyttävä käytös

Kyky
ongelmanratkaisuun

Kyky kuuntelemiseen

Tunteet

Raivo

Ylimielisyys

Vihaisuus

Puolustautuminen

Syällisyys

Vetäytyminen

Turhautuminen

Masennus

Ärtyneisyys

Levottomuus

Huolestuneisuus

Valppaus/kiinnostus

Vastaanottavaisuus/
joustavuus

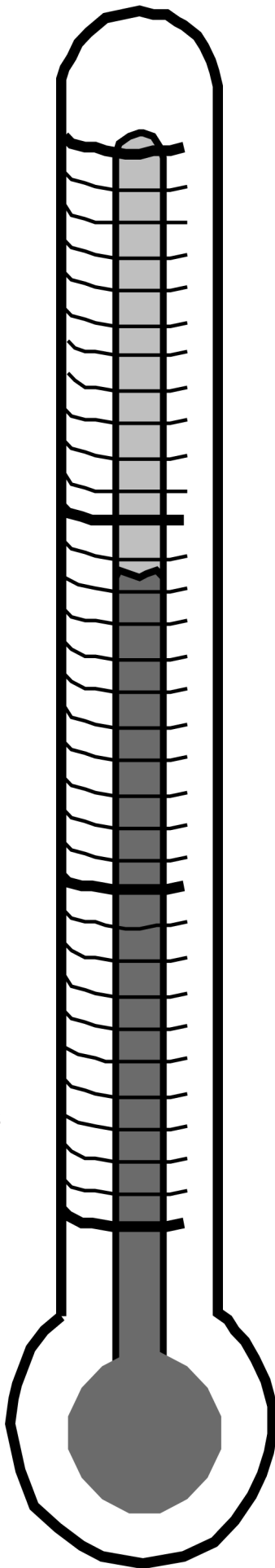
Rauhallisuus

Iloisuus

Luottavaisuus

Tyytyväisyys

Rakkaus/hellyys



Sisäinen puhe

Olen niin vihainen, että voisin loukata ...
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.
Ei ole väliä mitä teen, mikään ei koskaan muutu.
Hän vain kääntää sen minua vastaan.
Ansaitsen tämän, koska...

Vanhempani kertoivat minulle, että olin ... (kritiikkiä)
Mitähän tuleekaan tapahtumaan, kun hän on murrosiässä?
Olen stressaantunut, tarvitsen omaa aikalisää.
En ehkä selviä tästä.
En ehkä ole hyvä vanhempi/puoliso.
En ole varma pystynkö hoitamaan tämän.

Kun muutoksia alkaa tapahtua, asiat menevät luultavasti
ensin huonompaan suuntaan, ennen kuin paranevat.
Voin vaikuttaa tulevaisuuteemme.
Stressi on aivan normaalia ihmissuhteissa.
Tämä vaihe ei kestä loputtomiin. Asiat muuttuvat
paremmiksi.
Pystyn hoitamaan tämän; pystyn hillitsemään s
uuttumukseni.
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.
Kaikki tekevät virheitä.
Hänen positiivisia ominaisuuksiaan ovat ...
Olen huolehtiva vanhempi/kumppani, koska yritän ...
Pysyn useimmiten rauhallisena.
Nautin hänen kanssaan olemisesta, erityisesti kun me...
Minä rakastan/arvostan...



Onneksi olkoon!

Olet suorittanut Vanhemmuusohjelman loppuun! Käytä hetki tekemäsi suuren työn onnitteluun ja palkitsemiseen.

Suosittellemme myös, että luet loput luvut Ihmeelliset taaperot – kirjasta valmistautuaksesi lapsesi seuraavaan kehitysvaiheeseen.

