



Harjoitus: Kokemusten jakaminen

Miksi?

- Annat lapsellesi kokemuksen, ettei hänen tarvitse pärjätä vaikeuksiensa kanssa yksin.
- Opetat, että vaikeista kokemuksista ja tunteista voi keskustella.
- Tuet lapsesi itsetuntoa ja minäkäsitystä.
- Voit kuulostella, millaista apua lapsesi toivoo kaverisuhteidensa tukemiseen.

Miten?

Anna lapselle tilaa kertoa kokemuksistaan

Varaa rauhallinen hetki lapsesi kanssa. Mieti, millaisessa tilanteessa lapsesi olisi helpointa kertoa kokemuksestaan. Joskus lapsen on helpompaa jutella jonkin rauhallisen toiminnan äärellä, kuten kävellessä, piirtäessä tai vaikka iltahieronnan aikana.

Ole kiinnostunut lapsen kokemuksesta, ajatuksista ja tunteista ja esitä niistä kysymyksiä. Pyri samaistumaan lapsen tilanteeseen ja myötäelämään hänen kokemustaan. Pysähdy kuuntelemaan ja anna tilaa lapselle kertoa. Varo, ettet vaadi mitään, painosta tai syyllistä lasta.

Pyri jakamaan lapsen kokemus. Voit sanoa, että tilanne varmasti tuntuu pahalle ja että on kurjaa, että kavereiden kanssa on haasteita.

Älä yritä tässä hetkessä ratkaista tilannetta. Anna lapselle kokemus siitä, että haluat kuunnella ja ymmärtää häntä.

Kuuntele, mitä lapsi toivoo sinulta

Voit pohtia lapsen kanssa, millaista apua hän toivoisi sinulta tilanteeseen. Usein lasta helpottaa se, että vanhempi tietää hänen tilanteestaan ja on lapsen tukena esimerkiksi tulevassa haastavassa tilanteessa.

Lapsen on hyvä tietää myös, että päivähoidon tai koulun aikuiset auttavat häntä.

Normalisoi

Kerro lapselle, että hän ei ole ainoa, jolla on vastaavia ongelmia. Kaverihaasteet ovat aika tavallisia. Kaikki opettelevat toisten kanssa yhdessä olemisen taitoja, myös aikuiset.

Luo toivoa siitä, että hän tulee varmasti oppimaan kaveritaitoja ja kavereita tulee vielä löytymään.

Tutki etäämmältä

Luo leikkeihin omalle hahmollesi vastaavia kaverihaasteita kuin lapsellasi on. Tehkää yhdessä kirjoittaen tai piirtäen oma satu, jossa hahmolla on vaikeuksia kavereiden kanssa. Usein lasten on helpompi käsitellä haasteita, kun niitä voi tutkia hieman etäämmältä.

Mielikuvituksen avulla voitte yhdessä pohtia, miltä tilanne saattaa hahmosta tuntua, mitä hän voisi tehdä ja mitä hahmo toivoisi toisten tekevän.



Vahvista hyvää

Tuo esiin onnistumisen kokemuksia ja vahvista näin lapsen uskoa itseensä. Huomaa pienetkin hetket, kun lapsesi on mukavalla tavalla toisen lapsen kanssa ja anna siitä positiivista palautetta.

Muistele tilannetta myös jälkeinpäin esimerkiksi kertomalla onnistumisesta toiselle perheenjäsenelle lapsen kuullen.
