



Harjoitus: Puolensa pitäminen kaverisuhteissa

Miksi?

- Vahvistat lapsen taitoa pitää omia puoliaan, itseluottamusta ja itsetuntoa.
- Tuet lapsen taitoa ilmaista eriävä mielipide tai sanoa ei.
- Tuet lapsen taitoa sanoittaa omat tunteensa.
- Tuet lasta tunnistamaan oman kehon tuntemuksia ja hyödyntämään kehon kieltä.

Miten?

Keskustele lapsen kanssa jämäkkyiden taidoista ja merkityksestä erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Jämäkkyyttä voi harjoitella lapsen kanssa päivittäisissä keskusteluissa.

Harjoitus voidaan tehdä roolileikkien avulla, esimerkiksi käsinukkien avulla, tai harjoittelemalla jämäkkyyttä eri perheenjäsenten kanssa.

Rohkaise lasta harjoittelemaan jämäkkyystaitoja kaverin kanssa aina tarvittaessa.

Puheen sävy

Harjoittele lapsesi kanssa jämäkkää käyttäytymistä kannustamalla häntä kertomaan oma kantansa, kuten eriävä mielipide tai kielteinen vastaus, itsevarmasti mutta rauhalliseen ja kohteliaaseen sävyyn.

Puheen sävy ja esittämistapa vaikuttavat paljon siihen, miten viesti menee perille ja kuinka helppoa toisen on ottaa asia vastaan.

Minäpuhe

Rohkaise lastasi kertomaan hänen tilanteeseensa liittyvät omat toiveet ja tunteet. Asioiden esittäminen minäpuheen avulla tekee asian ymmärrettäväksi sekä luo miellyttävää ilmapiiriä vuorovaikutukseen.

Minä-puheeseen kuuluvat esimerkiksi ilmaisut ”minusta tuntuu”, ”minusta olisi kiva”, ”minulle tuli paha mieli, kun”, ”olen sitä mieltä” ja ”haluaisin”.

Sanaton viestintä

Kannusta lastasi jämäkkyyteen myös sanattoman viestinnän keinoin, kuten elekielen avulla. Katsekontakti toimii usein perustana, jolle muu vuorovaikutus rakentuu. Lasta voi kannustaa myös seisomaan suorassa ja puhumaan kuuluvalla äänellä.

Perustelu

Rohkaise lastasi tarvittaessa perustelemaan mielipiteensä tai kantansa avoimesti, selkeästi ja loukkaamatta toista.

Myös perusteluissa voi hyödyntää minäpuhetta ja omien tunteiden ilmaisua. Omaa eriävää mielipidettä ei tarvitse pyytää anteeksi.



Empatian osoittaminen

Lasta voi kannustaa esittämään toisen näkökannalle ymmärrystä ja empatiaa, vaikka olisikin asiasta eri mieltä. Lapsi voi myös pahoitella, jos ei pysty vastaamaan toisen pyyntöön tai toiveeseen.

Kompromissi

Kannusta lastasi pohtimaan, miksi ja millä tavoin kyseessä oleva asia on hänelle tärkeä. Joskus lapset päätyvät eri näkemysten kautta yhteiseen kompromissiratkaisuun.

Tällöin olisi kuitenkin tärkeää, että tilanteessa ei jousteta syyllistymisen tai miellyttämishalun takia, vaan että ratkaisu on molemmille osapuolille tyydyttävä ja soveltuva.
