

Harjoitus: Tunnista omat sudenkuopat

Miksi?

Tulet tietoisemmaksi omista tavoistasi reagoida lapsen mielialan laskuun. Pohdit uudenlaisia toimintamalleja tilanteisiin.

Miten?

Tutustu seuraaviin tyypillisiin vuorovaikutuksen sudenkuoppiin:

Kielteisyyden sudenkuoppa

Vanhemman oma maailmankuva voi olla väritynyt kielteiseen sävyyn. Hänellä voi olla tapana reagoida asioihin vähättelevästi tai torjuvasti. Hän voi puhua herkästi kielteisesti. Tällöin vanhempi saattaa huomaamattaan siirtää negatiivisia ajatusmalleja myös lapselle.

Vanhempi saattaa pyrkiä välttelemään pettymyksiä ja epäonnistumisia ottamalla vähättelevän asenteen. Taustalla voi olla ajatus, että kun asettaa tavoitteet ja toiveet matalalle, ei pety.

Vanhempi saattaa ajatella näin valmistelewansa lasta kestämään pettymyksiä. Näin hän kuitenkin ohittaa mahdollisuuden valaa lapseen itseluottamusta ja sinnikkyyttä.

Lapsen kärsiessä masennusoireista vanhempi saattaa myös tahattomasti kadottaa kannustavan otteen ja toiveikkuutensa lapsen pärjäämiseen.

Kielteisyydestä voi syntyä lapsen ja vanhemman välille itseään voimistava kehä tai koko perheen vuorovaikutustyyli.

Kärjistymisen sudenkuoppa

Jos lapsi on vetämätön ja passiivinen tai suhtautuu kielteisesti asioihin, joiden vaikeutta vanhemman on vaikeaa ymmärtää, voi kärsivällisyys olla koetuksella.

On tavallista, että vanhempi kokee lapsen vetämättömyyden tahallisena vastustamisena. Tämä saa vanhemman herkästi turhautumaan ja ärtymään.

Tämä voi johtaa kielteiseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Tällöin vanhempi päätyy sanelemaan kohtuuttomia vaatimuksia tai seuraamuksia lapselle. Tämä voi saada lapsen vastustamaan vanhempaa. Usein konflikti syvenee sen ratkeamisen sijaan.

Toistuvat konfliktitilanteet myös vahvistavat lapsen negatiivista käsitystä itsestään. Ajatukset ”minusta ei ole mihinkään”, ”saan aina huonoa palautetta”, ”tähdänkään en pysty” voimistuvat.

Ohittamisen sudenkuoppa

Alakuloisen lapsen ajatuksista ja mielipiteistä voi olla vaikeaa saada selvää. Lapsi vetäytyy vuorovaikutuksesta, on passiivinen ja aloitekyky on heikentynyt.



Hyvää tarkoittava vanhempi saattaa huomaamattaan pyrkiä tekemään asioita lapsen puolesta, jotta lapsen olo helpottaisi ja arki sujuisi.

Tällöin vanhempi saattaa tehdä virheellisiä oletuksia tai päättää asioita lapsen puolesta. Samalla vanhempi tulee sivuuttaneeksi lapsen kokemuksen, tunteet ja ajatukset.

Lapselle voi jäädä olo, ettei hänen kokemuksensa ole tärkeä tai ettei vanhempi ymmärrä häntä. Tämä saa vetäytymään lisää vuorovaikutuksesta ja vähentää omien kokemusten jakamista.

Vanhemman toimiessa lapsen puolesta, lapsen passiivisuus lisääntyy entisestään. Lapsen kokemus itsestään saamattomana voi vahvistua. Lapsi ei saa onnistumisen kokemuksia siitä, että hän pystyi toimimaan.

Pohdi seuraavia kysymyksiä

Mitkä ovat omat sudenkuoppani? Mihin sudenkuoppaan itse tyypillisesti putoan?

esim. Kärjistyksen sudenkuoppa

Tilanteet, joissa olen erityisen altis tippumaan tähän sudenkuoppaan.

esim. Kun lapseni vetäytyy, eikä saa tehtyä häneltä odottamaani asiaa.



Miten pääsen kuopasta ylös? Mitä konkreettista pyrin muuttamaan toiminnassani?

esim. Muistan, ettei lapsi toimi niin kiusallaan. En huuda vaan kysyn lapselta, miten voisin auttaa häntä. Kuuntelen hänen näkökulmansa ja pohdimme yhdessä ratkaisua. Kehun lasta keskustelusta ja toiminnasta.