

RAKKAUTTA JA RAJOJA

Pieni infolehtinen kaksivuotiaan lapsen vanhemmalle



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kehittämistehtävä

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön sv

Hämeenlinna, Lahdensivuntie

Mervi El Awad

Tiina Mansikka

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TAHTOIKÄ	2
3	PÄIVITTÄISET RUTIINIT	3
3.1	Rutiinien muodot.....	4
4	RAJOJEN ASETTAMINEN.....	5
4.1	Valtataisteluiden välttäminen.....	6
4.2	Rakkautta ja kannustusta.....	7
4.3	Johdonmukaisuutta.....	7
5	KIUKKUKOHTAUKSISTA SELVIÄMINEN	8
6	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
7	INFOLEHTISEN TEKEMINEN	11
	LÄHTEET	12
Liite 1	Infolehtinen vanhemmille	

1 JOHDANTO

Perheen elämäntavan valinta on oleellinen osa lapsen hyvää kasvatusta. Vanhempia ei voi päättää lapsen elämästä myöhemmin, mutta lapsen elämän perustaa vanhempi luo ja rakentaa. Perheessä vanhemmalla on paljon valtaa, sillä vanhemman tekemät päätökset vaikuttavat aina suoraan myös lapseen. Säännöllisyys ja rutiinit eivät takaa lapsen hyvinvointia, vaan ne luovat perustan lapsen turvalliselle ja tasapainoiselle elämälle. Rutiinien lisäksi lapsi tarvitsee paljon muutakin. Lapsi tarvitsee rakkautta ja huolenpitoa, rajoja ja hellyyttä kasvaakseen ja kehittyäkseen. (Matilainen 2008, 138–139.)

Lapsi kasvaa nopeasti. Vanhempi saattaa huomata yllättäen, että vauvaikä on vaihtunut leikki-ikään, ja kuin varkain lapsi kasvaa koululaiseksi ja murrosikäiseksi. Lapsuudenkodissa opitut ja omaksutut tavat ja tottumukset ovat tiukasti kiinni lapsessa, niin hyvässä kuin pahassa. Kerran lapsena opitut hyvät tavat ja tottumukset auttavat lasta myös myöhemmin itsenäisesti tekemään hyviä ja terveitä valintoja. Lapsi ei pääse omien vanhempiensa valinnoista eroon, vaan ne kulkevat mukana aikuisuuteen. (Matilainen 2008, 138.)

Opinnäytetyömme keskittyi tarkastelemaan laaja-alaisesti kaksivuotiaan lapsen kasvua, kehitystä ja ikävaiheeseen kuuluvia oleellisia seikkoja sekä vanhemmuutta ja vanhempien omaa jaksamista ja voimavaroja. Teimme kyselylomakkeen työvälineeksi terveydenhoitajille ja apuvälineeksi vanhemmille. Lomakkeen tarkoituksena on kartoittaa vanhempien voimavaroja ja arjen hallintaa, ja toimia myös keskustelun pohjana lapsen kaksivuo-tisneuvolakäynnillä. Opinnäytetyöhön liittyvänä kehittämistehtävänä päätimme tehdä pienen infolehtisen vanhemmille jaettavaksi lapsen kaksivuo-tisneuvolakäynnin yhteydessä.

Kaksivuotiaan lapsen kanssa eläminen saattaa aika ajoin olla vanhempien voimia, kärsivällisyyttä ja jaksamista koettelevaa. Pienen infolehtisen avulla halusimme antaa vanhemmille pienen tietoisuuden kaksivuotiaan lapsen tahtoiästä sekä rajojen ja rakkauden tärkeydestä. Lehtiseen kokosimme muutamien kirjoja nimiä ja nettilinkkejä, joihin vanhemmat voivat halutessaan tutustua tarkemmin. Laitoimme loppuun myös puhelinnumeroita, joihin vanhemmat voivat soittaa tarvitessaan apua tai tukea.

2 TAHTOIKÄ

Kahden vuoden ikää lähestyvän lapsen elämä tulvii ristiriitaisuuksia. Toisaalta kaksivuotias lapsi on edelleen monella tapaa vauvamainen; todennäköisesti vaipat ovat yhä käytössä, unilelu tai -riepu kulkee tiiviisti mukana eikä lapsi suostu luopumaan tutistaan. Toisaalta, kaksivuotias osaa jo kävellä, juosta ja kiivetä sekä viestiä entistä paremmin omista tarpeistaan. Kaksivuotias voi jo näyttää ja vaikuttaa hyvinkin kykenevältä, mutta vielä on paljon sellaista, mitä lapsi haluaa tehdä, mutta ei osaa. (Murphy 2010, 44.)

Kaksivuotiaalle lapselle on kehittynyt halu tehdä asioita omalla tavallaan. Lapsi saattaa vaikuttaa nyt temperamenttisemmältä kuin aiemmin, sillä lapsi tuo vahvasti omaa tahtoaan esille. Lapsella on voimakas tahto olla itsenäinen ja omatoiminen. Tämä kehityksen vaihe on täysin normaali, sillä tämän ikäinen lapsi pystyy näkemään maailman vain omasta näkökulmastaan eikä ymmärrä, miksi toiset näkevät asian eri tavalla. Oman tahdon löytyminen on lapsesta suurenmoista, sillä tahdonvoimalla voi saada paljon aikaan. Uusi kehittyvä ominaisuus saa lapsen käyttäytymään aivan erilaisilla kuin aiemmin. Lapsi ei ole tuhma, vaan uhmakas käytös kertoo lapsen oman tahdon löytymisestä. (Cacciatore 2008, 55; Nevalainen 2005, 80; Skodvin 2004, 31; Woolfson 2006, 24.)

Kaksivuotiaan lapsen sanavarastoon kuuluu useita satoja sanoja. Vähitellen lapsi oppii yhdistämään sanoja pidemmiksi muutamien sanojen lauseiksi, mutta lapsi ei vielä pysty sanoittamaan kaikkia halujaan ja tunteuksiaan. Kyvyttömyys ilmaista itseään voi olla lapselle äärimmäisen hämmentävä ja vieras tilanne. Lapsi turhautuu nopeasti, kun ei osakaan sanoittaa tunteitaan tai halujaan tai kun vanhempi ei ymmärrä, mitä lapsi yrittää kertoa. Seurauksena on se, että lapsen turhautuminen voi purkautua itkuna, huutona, potkimisena tai maahan heittäytymisenä. (Murphy 2010; 55; Woolfson 2006, 24–25.)

Uhmakohtaukset ovat yleisiä puolentoista ja kolmen vuoden välillä. Tutkimukset osoittavat, että kahden vuoden iän tienoilla uhmakohtaukset ovat huipussaan. Paitsi se, että lapsen kielellinen kehitys ja kyvyttömyys itsensä ilmaisuun aiheuttavat turhautumista, lapsen on myös vaikea kohdata se tosiasia, ettei hän voikaan hallita ympäröivää maailmaa omasta tahdostaan huolimatta. Vanhemmat ohjaavat yhä lapsen elämää ja käskevät lasta tekemään asioita. Ohjeet ja erityisesti kiellot rajoittavat lapsen itsenäisyyden tunnetta, mikä myös hyvin herkästi aikaan saa lapsen tunteiden ailahtelun ja raivokohtaukset. (Cacciatore 2008, 56; Murphy 2010, 55; Woolfson 2006, 24.)

Lapsen itsenäistymisyritykset koskettavat kaikista voimakkaimmin lapsen läheisintä ihmissuhdetta, yleensä äitiä. Lapsi uskaltaa osoittaa kiukkuaan äidilleen, koska heidän välinen suhteensa on läheinen. Päiväkodissa ja mummolassa lapsi saattaa käyttäytyä erittäin kiltisti, mutta omalle vanhemmalleen lapsi kiukuttelee. Tämä ei tarkoita sitä, että äidin kasvatustyy-

li olisi huono tai väärä, vaan lapsen uhmakas käytös läheistä aikuista kohtaan kertoo heidän välisen suhteen läheisyydestä. Vanhemman tulisikin muistaa, että raivon osoitus on samalla osoitus luottamuksesta. Turvallisuudessa suhteessa lapsi uskaltaa näyttää erilaisia tunteitaan. Oman itsenäisyyden kokeileminen ja oman tahdon testaaminen vaativat lapselta irtiottoa vanhemmista. Joillakin lapsilla oman tahdon harjoittelu menee ohi huomaamattomamman kuin toisilla. Kun lapsi irtaantuu pikku hiljaa vanhemmistaan, samalla hän omaksuu ja oppii tärkeitä psyykkisiä itsesäätelyn keinoja, kuten rajoittamaan ja rauhoittamaan omaa käytöstään. Tämä on merkittävä vaihe lapsen elämässä, sillä tämä kaikki on pohjana muun muassa lapsen itsetunnon kehitykselle. (Cacciatore 2008, 57; Lapsi on uhmaiässä, n.d.)

3 PÄIVITTÄISET RUTIINIT

Päivittäisten askareiden toistuminen tutussa järjestyksessä ja samalla tavoin tukevat lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi hahmottaa kuvaa ympäröivästä maailmasta toistuvien asioiden kautta. Toistuvat rutiinit auttavat lasta jäsentämään päivää ja oppimaan ajan kulun hahmottamista. Rutiinit ovat arkipäiväisiä asioita, kuten tietyt ruoka-ajat päivässä ja ennen nukkumaan menoa tehtävät iltapesut ja iltasadut. Rutiinit ovat tärkeä osa lapsen perusturvallisuuden rakentamisessa. Vähitellen lapsi oppii ennakoimaan tulevia tapahtumia, kun asiat toistuvat päivästä toiseen. Lapsi osaa ennakoida, koska ruoka-aika lähestyy tai mitä ennen nukkumaan menoa tapahtuu. (Lee 2011, 54; Matilainen 2008, 23.)

Riittävät päivittäiset rutiinit ovat yksi tehokkaimmista keinoista välttää lapsen kiukkukohtaukset. Lapsi pitää järjestyksen tuomasta lohdusta ja turvallisuuden tunteesta, vaikka lapsen käytös voi joskus vaikuttaa sekavalta. Lapselle on tärkeää, että päivä koostuu tuttuina toistuvista asioista, sillä silloin lapsi saa mahdollisuuden tietää tarkalleen, mitä on odotettavissa. Uusien asioiden aloittaminen ja yllättävät tapahtumat eivät yhtä todennäköisesti saa aikaan kiukkukohtausta, kun lapsen muu elämä on järjestyksessä. Kun lapsi tietää, mitä mihinkin aikaan päivästä aina tapahtuu, lapsi ei taistele yhtä vahvasti vanhempaa vastaan. Lapsi tietää, että kiukuttelu ja uhmilu eivät muuta päivittäistä järjestystä. (Mackonochie 2006, 64–65.)

Aikuiselle rutiinit ovat itsestäänselvyys. Rutiinien tulisi kuulua myös lapsen perusrajoihin. Rutiinien asettaminen on yhtä oleellista kuin oikean ja väärän rajan asettaminen. Rutiinien tarkoitus ei ole sitoa perhettä tai lasta, vaan rutiineista on mahdollista myös satunnaisesti poiketa. Rutiinit eivät myöskään tarkoita sitä, että päivä tulisi olla täynnä tekemistä ja järjestystä, sillä liiallisuus saa lapsen tuntemaan itsensä riittämättömäksi. Liika järjestys johtaa helposti lapsen turhautumiseen ja uhmakkaaseen käytökseen. Rutiinien ja vapaan leikin välillä tulisi vallita hyvä tasapaino. Rutiinien ei tulisi rajoittaa lapsen luonnollista spontaanisuutta ja luovuutta. (Mackonochie 2006, 65; Matilainen 2008, 24–27.)

Tavat ja tottumukset, joita lapsuudessa opitaan, seuraavat yleensä mukana myöhempään elämään. Rutiinien avulla lapsi oppii parhaimmillaan jo pienestä pitäen syömään säännöllisesti, nukkumaan riittävästi sekä ulkoilemaan ja liikkumaan päivittäin. Säännölliset ruoka- ja nukkumaanmenoajat auttavat siinä, että niitä noudatettaessa lapsi ei yleensä ehdi tulemaan liian nälkäiseksi tai väsyneeksi. Nälkä ja väsymys ovat hyvin tavallisia syitä lasten kiukkukohtauksille. Rutiinien avulla vanhempi opettaa lapselle, että ruoka-aikana istutaan pöydän ääressä, hampaat harjataan aamuin illoin ja ennen nukkumaan menoa tehdään tietyt iltatoimet ennen iltasatua. Vanhempien luomista rutiineista tulee lapselle tottumuksia ja tapoja, joita lapsi ei kyseenalaista, sillä näin asiat ovat aina olleet. Vähitellen iän ja osaamisen karttuessa lapsi oppii myös itse ottamaan vastuuta rutiineista ja saa sen myötä kokea osaavansa ja pärjäävänsä. (Mackonochie 2006, 65; Matilainen 2008, 25; Thompson 2004, 6.)

3.1 Rutiinien muodot

Orientoivalla rutiinilla tarkoitetaan sellaisia päivän tapahtumia, joilla on kiinteä ajankohta. Orientoiva rutiini pysyy turvallisesti paikallaan eikä muutu. Orientoivana rutiinini ovat esimerkiksi perheen ruoka-ajat. Joka päivä perheessä syödään lähes samoihin aikoihin. Aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala jakavat lapsen päivän sopivasti hahmotettavissa oleviin jaksoihin ja lapsi tietää millaista ajankohtaa päivässä eletään. Pysyvien ruoka- ja nukkumaanmenoaikojen myötä päivään saa luotua säännöllisen rytmin. Orientoivat rutiinit ohjaavat lapsen ajantajua ja rakentavat perusluottamusta. Orientoivien rutiinien voima on niiden tuttuudessa, luotettavuudessa ja turvallisuudessa. (Matilainen 2008, 29–30.)

Saattelevat rutiinit kuuluvat orientoivien rutiinien yhteyteen. Saattelevia rutiineja luodaan esimerkiksi ruokailun ja nukkumaanmenon yhteyteen. Olennaista rutiinin muodostumisessa on se, että se toistuu joka kerta samassa järjestyksessä, esimerkiksi illalla syödään iltapala, käydään pesulla, pestään hampaat ja sängyssä luetaan iltasatu. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tärkeämpää on pitää rutiinin järjestys samanlaisena. Saattelevat rutiinit ovat siis pieniä asioita isommassa kokonaisuudessa. Lapsen kasvaessa saattelevia rutiineita voi muuttaa, ja lapsi voi itse olla mukana päättämässä, että käykö ensin suihkussa vai syökö ensin iltapalan. Saattelevia rutiineita voi tarvittaessa muuttaa, kun taas orientoivia rutiineita muutetaan vain poikkeustapauksissa. (Matilainen 2008, 31–33.)

Rutiinit ovat tärkeä osa päivän kulkua ja sujuvuutta, mutta jos jokin tapa alkaa olla liian hallitseva, se ei enää ole hyvä rutiini. Kahlitsevat rutiinit ovat hyvin rutiinien vastakohtia. Kahlitseva rutiini on ehkä aluksi tuntunut vanhemmista hyvältä, mutta myöhemmin muuttunut hankalaksi. Tyypillinen kahlitseva rutiini on jokin lapsen nukahtamiseen liittyvä apukeino, kuten silittely, lapsen sängyn vieressä istuminen tai lapsen vieressä makaaaminen. Lapsen lempeä saattelu unille on hyvä asia, mutta kahlitsevaksi se muuttuu, kun lapsen nukkumaanmeno tulee siitä täysin riippuvaiseksi ja tapa alkaa ahdistaa vanhempaakin. Usein kahlitseva rutiini on muodostu-

nut ajan mittaan. Harmittomalta tuntunut lapsen sängyn vieressä istuminen venyykin kerta kerran jälkeen pidemmäksi ja pidemmäksi ajaksi eikä lapsi enää suostu nukahtamaan, jos vanhempi ei ole lapsen vierellä. Kahlitsevastakin rutiinista voi opetella eroon. Lapsi varmasti tulee vastustamaan muutosta ankarasti, mutta vanhemman on pysyttävä lujana ja luotettava siihen, että rutiinista eroon pääseminen on hyväksi lapselle sekä vanhemmalle. Vanhemman on oltava johdonmukainen eikä vanhaan rutiiniin saa enää palata uudelleen, vaikka kuinka vaikealta tuntuisikin. Vanha tapa tulee vain lopettaa. Vanhempi ei jää enää istumaan lapsen sängyn viereen hetkeksikään vaan sadun jälkeen toivottaa hyvää yötä ja poistuu huoneesta. Jos lapsi itkee, lapsen voi käydä peittelemässä ja sanoa, että nyt nukutaan, mutta viereen ei enää jäädä istumaan. Lapsi ei vahingoitu siitä, että hän ei saakaan apua nukahtamiseen, vaikka itkisi ja raivoaisi. Lapsi oppii vähitellen nukahtamaan itse, mutta tämä vaatii vanhemmilta johdonmukaisuutta. Jos vanhempi luovuttaa ja antaa periksi, varmaa on, että seuraavalla kerralla taistelu on entistä vaikeampi. (Matilainen 2008, 34–39.)

4 RAJOJEN ASETTAMINEN

Lapsi tarvitsee jatkuvuutta ja selkeyttä tunteakseen olonsa turvalliseksi ja onnelliseksi. Lapsi pitää siitä, että hän tietää ruoka-ajoista ja nukkumaanmenosta. Käytännön rutiinien lisäksi lapselle on tärkeää, että hän tietää millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää ja soveliasta ja millainen käytös on epäsopevaa. Kasvatustyö on kaksivuotiaan lapsen vanhemmille välillä vaikeaa tasapainoilua. Toisaalta vanhemmat haluavat, että lapsi saa kehittää luonnollista spontaanisuuttaan, mutta toisaalta on selvää, että lapsen on myös opittava hillitsemään omia tunteitaan ja reaktioitaan. Vanhempien tehtävä on asettaa lapselle rajoja ja auttaa lasta selviytymään tästä normaalista kehitysvaiheesta. Lapsi tarvitsee vanhemman apua uusien tunteidensa hallitsemisen kanssa. (Mackonohnie 2006, 16; Skodvin 2004, 15; Woolfson 2006, 24.)

Vanhemmat haluaisivat lastensa olevan kilttejä ja kohteliaita. Sen vuoksi saattaa olla monelle vanhemmalle järkytys, kun ennen tyytyväinen ja onnellinen lapsi muuttuukin tottelemattomaksi ja kiukkukohtauksia saavaksi lapseksi, jonka lempisana on ”ei”. Elämä muuttuu jatkuvaksi taisteluksi lapsen kanssa. On luonnollista, että oman tahdon löytymisen myötä lapsi haluaa testata rajoja ja olla huomion keskipisteenä. Lapsi tarvitsee käytökselleen tietyt rajat ja lapsen tulee oppia mikä on oikein ja mikä väärin. Vanhempien tehtävä on myös kertoa ja opettaa, että lapsi ei aina voi tehdä kuin itse haluaa, vaan toiset ihmiset on myös otettava huomioon. (Skodvin 2004, 15; Thompson 2004, 78.)

Lapsi omaksuu itselleen uusia ominaisuuksia koko kehityksensä ajan. Lapsi kokeilee tehdä asioita, joita ei vielä kunnolla hallitse tai joita vanhemmat toivoisivat lapsen tekevän eri tavalla. Lapsi oppii yrittämällä ja erehtymällä. Joskus vaikuttaa siltä, kuin lapsella olisi synnynnäinen tapa ylittää totuttuja toimintatapoja. Lapsi testaa uutta toimintaansa jatkuvasti erilaisiin kohteisiin ja lopulta myös vanhempiinsa. Lapsen normaaliin ke-

hitykseen kuuluu vaiheita, joiden aikana lapset ovat erityisen herkkiä, sillä he ovat juuri omaksumassa aivan uusia taitoja. Nämä lapsen kehityksen vaiheet saattavat nostaa vanhempien tunteet pintaan, sillä vanhemmilla ei usein vielä silloin ole valmiuksia kohdata lapsen uutta kehittyvää ominaisuutta. (Skodvin 2004, 9-10.)

Rajojen, joita vanhemmat lapselleen luovat, täytyy olla lapsen ikätasoon nähden soveltuvia. Rajoja asetettaessa täytyy miettiä, ymmärtääkö lapsi mitä hänelle sanomme. Kaksivuotiaalle lapselle ei voi sanoa pihalla, että älä häiviä näkyvistä, sillä on vanhemman vastuulla pitää huolta lapsesta. Vanhempi ei siis voi olla kaksivuotiaalle vihainen, jos tämä vaeltelee näkymättömiin. Pienet lapset myös unohtavat nopeasti, mikä usein turhauttaa vanhemmat. Lapsi tekee samoja asioita uudelleen, joita hänelle on edellis-päivänä ohjeistettu tekemään toisin. Kaksivuotias lapsi ei pysty muistamaan ohjeita kovin pitkään vaan lapsi tarvitsee usein muistutusta ohjeista ja säännöistä. (Lee 2011, 173.)

Usein vanhempien on helpointa asettaa rajat tilanteisiin, joissa on kyse lapsen turvallisuudesta, esimerkiksi autossa turvavyön tulee olla kiinni tai omalta pihalta ei ole lupa lähteä pois. Rajojen asettaminen usein vaikeampaa tilanteissa, joissa lapsi on väsynyt, turhautunut tai kiukkuinen, esimerkiksi lapsi ei itse jaksakaan kävellä vaan vaatii vanhempaa kantamaan hänet tai lapsi ei kaupassa jaksakaan maltillisesti odottaa, että vanhempi saa ruokaostokset tehtyä. Tällaisissa tilanteissa vanhemmat joutuvat puntaroimaan, millaiset rajat ja vaatimukset ovat kohtuullisia tai kohtuuttomia lapselle asettaa. Vanhemmat voivat oppia tunnistamaan tilanteita, joissa tietävät oman lapsensa helposti kiukustuvan. Näitä tilanteita vanhempien olisi hyvä pyrkiä pehmentämään aina mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi jos vanhempi tietää, että lapsi tarvitsee päiväunien jälkeen hetken omaa rauhaa heräilyyn, ei vanhemman tulisi temmata lasta heti suoraan päiväunilta uusiin touhuihin. (Vanhempi asettaa rajat, n.d.)

Vanhempien tulisi myös erottaa toisistaan huono käytös sekä luontainen lapsellisuus. Lapsen käytös on silloin tuhmaa, kun hän tahallaan on tottelematon. Luontainen lapsellisuus taas tarkoittaa sitä, että lapset ovat lapsia. Lapset tekevät virheitä ja heille sattuu onnettomuuksia, vaikka se kuinka vanhempia harmittaisi. Maitomuki kaatuu helposti tai vanhemmat kiireessä hoputtavat lasta pukemaan, mutta tämä viivyttelä leikeissään, koska pienen lapsen ajantaju ei vielä riitä ymmärtämään vanhempien aikatauluja. (Lee 2011, 172.)

4.1 Valtataisteluiden välttäminen

Päivittäiset rutiinit ja rajat eivät tarkoita sitä, että vanhempi saa yksivaltaisesti päättää siitä, miten kussakin tilanteessa tulee toimia. Lapsen täytyy ymmärtää, että on olemassa tiettyjä sääntöjä ja rajoituksia ja ettei lapsi aina voi saada omaa tahtoaan läpi, mutta lapsen on myös hyvä oppia itse tekemään pieniä päätöksiä asioiden suhteen. Lapselle voi antaa vaihtoehtoja, jolloin lapsi kokee, että hän saa itsenäistyä ja myös mahdollisuuden määrätä joistain asioista. Jos lapsi kokee ja ajattelee, ettei hänellä ole minkään-

laista vaikutusvaltaa tapahtuviin asioihin, turhautuneisuus purkautuu varmasti huonona käytöksenä. Kaksivuotiaalle lapselle voi antaa vaihtoehtoja, joista hän voi itse valita, esimerkiksi lapsi voi itse välillä päättää kumman värisen paidan laittaa päälleen tai mihin puistoon tällä kertaa mentäisiin. Vaihtoehtoja ei kuitenkaan saa olla liikaa eivätkä ne saa olla liian vastuullisia. Kun lapsi suoriutuu tilanteesta onnistuneesti, hän kokee toimineensa oikein. Lapselle on hyvä näyttää, että oman tahdon saa paljon helpommin läpi, kun osaa kiltisti pyytää suuttumisen sijaan. Vaikka vanhempi ei aina suostukaan lapsen tahtoon, lapsen on kaikesta huolimatta tärkeä tietää, että vanhemmat kuuntelevat myös lapsen mielipidettä. Lapsen kuunteleminen ja hänelle puhuminen ovat tärkeitä seikkoja, jotka vanhempien tulisi ymmärtää. Kaksivuotias lapsi oppii kaikesta, mitä vanhemmat hänelle puhuvat ja näyttävät. (Lee 2011, 175; Litja & Oinonen 2000, 89; Mackonochie 2006, 11, 16; Murphy 2010, 56.)

4.2 Rakkautta ja kannustusta

Yksi vanhemman tärkeimmistä tehtävistä on osoittaa lapselleen ehdotonta rakkautta ja hyväksyntää. Lapsen tulee tietää, että vanhempi rakastaa häntä teoista ja käytöksestä huolimatta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vanhemman tulisi suvaita huonoa käytöstä. Kun vanhempi suuttuu, lapsi helposti olettaa, ettei vanhempi enää rakasta häntä. Yksi parhaista tavoista osoittaa lapselle rakkautta on antaa runsaasti aikaa hänelle. Myös läheisyys ja hellyys ovat tärkeitä rakkauden osoittimia. Lämmin halaus viestittää lapselle, että huonosta käytöksestä huolimatta vanhempi rakastaa lasta ja ymmärtää, kuinka vaikeaa kasvaminen on. (Mackonochie 2006, 12–13.)

Vanhempien on hyvä ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys. Jokainen lapsi on oma yksilönsä, omine luonteenpiireineen. Vanhemman on hyvä ymmärtää, että aktiivinen lapsi ei jaksa kauaa istua paikoillaan ja rauhallisempi lapsi ei ole ensimmäisenä tutustumassa uusiin ihmisiin tai paikkoihin. Vanhempien tulisi hyväksyä lapsi omana itsenään ja pyrkiä kasvattamaan lapsi oman parhaan kykynsä mukaan. Lapsi tarvitsee paljon kehuja ja kannustusta, jotta lapsi uskaltaa edetä elämässään. Positiivisen palautteen avulla lapsi kasvattaa itsetuntoaan ja innostuu helpommin. Lapsen hyvää käytöstä tulisikin korostaa enemmän sen sijaan, että aina huomauttelee huonosta käyttäytymisestä. Vähitellen lapsi huomaa, kuinka paljon mukavampaa on saada positiivista palautetta kuin toruja. Välillä vanhemman on pakko torua, mutta vanhemman tulisi aina kohdistaa toruminen käytökseen eikä lapseen. Lapsen käyttäytyminen voi olla huonoa ja epäsopevaa, mutta itse lapsi ei ole huono tai tuhma. (Lee 2011, 170; Mackonochie 2006, 13–15.)

4.3 Johdonmukaisuutta

Kaksivuotiaan omaa tahtoaan näyttävän lapsen kanssa vanhemman tulisi pysyä asettamiensa rajojen suhteen johdonmukaisena. Lapsella on tiettyjä odotuksia ja hän testaa jatkuvasti vanhempiaan. Jos vanhempi antaa periksi ja muuttaa mielensä lapsen kiukuttelun ja itkun johdosta, lapsi hyvin

pian oivaltaa sen, että oman tahdon saa läpi kiukuttelemalla. Lapsi oppii, että hänellä on mahdollisuus saada vanhempansa käyttäytymään epäjohdonmukaisesti, jos vanhemmat aina antavat periksi. Jos vanhemmat kerran ovat epäjohdonmukaisia, on varmaa, että lapsi kokeilee vanhempiensa kärsivällisyyttä myös muiden rajojen kohdalla. Joskus lapsi testaa vanhempaa samasta asiasta moneen eri kertaa, mutta jos vanhempi pysyy kannassaan, lapsi lopulta oppii asetetut rajat. (Mackonochie 2006, 17; Skodvin 2004, 68; Thompson 2004, 94; Woolfson 2006, 25.)

Johdonmukaisuus ei aina ole helppoa etenkin julkisilla paikoilla. Vanhemmista tuntuu, että on helpompaa välttää kiukkukohtaus antamalla periksi. On kuitenkin tärkeää muistaa, että rajoista tulee pitää kiinni joka paikassa, niin kotona, mummolassa kuin kaupassakin. Vaikka lapsi kiukuttelee kaikkien ihmisten edessä ja vanhemmat punastuvat, on tärkeää, että vanhempi viestittää lapselle, että todella tarkoittaa mitä sanoo paikasta riippumatta. Jos kauppareissulla vanhempi antaa periksi lapsi odottaa, että vanhempi antaa periksi yhä uudelleen. Etenkin näin käy silloin, kuin lapsi huomaa, että muiden ihmisten edessä kiukuttelu tehoaa vanhempiin paremmin. (Mackonochie 2006, 18.)

5 KIUKKUKOHTAUKSISTA SELVIÄMINEN

Monet vanhemmat luopuvat rajoista, koska heillä ei yksinkertaisesti ole voimia sinnitellä. Rajojen asettamiseen tarvitaankin paitsi oikeita työkaluja, myös runsaasti ponnisteluja ja tahdonvoimaa vanhemmilta. Vanhemmilla on hyvä tuntemus lapsen käyttäytymisestä. Miettimällä tilanteita, joissa lapsi helposti kiukustuu, vanhempi voi jo etukäteen yrittää ennaltaehkäistä kiukuttelun alkamista. Jos lapsi kaupassa helposti turhautuu, voi vanhempi antaa lapsen osallistua enemmän päätöksiin ja yhdessä lapsen kanssa miettiä ostoslistaa ja kaupassa olevia tavaroita. Toisaalta, jos vanhempi tietää, että lapsi on väsynyt ja nälkäinen, ei vanhempi voi olettaa, että lapsi malttaa rauhassa ostosten loppuun. Vanhemmilta vaaditaan arviointikykyä siitä, missä tilanteissa lapselta voi odottaa tietynlaista käytöstä. Toinen hyvä keino välttää kiukkukohtauksen alkamista, on heti yrittää kiinnittää lapsen huomio toisaalle. Vanhempi voi vaihtaa nopeasti puheenaihetta tai osoittaa jotain mielenkiintoista, jolloin lapsi helposti unohtaa alkaneen turhautumisensa. Jos vanhempi odottaa liian kauan, ei huomion siirtäminen muualle ehkä enää onnistu. (Lee 2011, 179; Mackonochie 2006, 67; Mason, Jensen & Ryzewich 2000, 18.)

Yksi tehokkaimmista keinoista estää kiukuttelu on saada lapsi nauramaan. Kun vanhempi on saanut lapsen keinolla tai toisella nauramaan, on lapsen vaikea olla enää vihainen. Vanhempi voi tehdä hauskoja ilmeitä tai laulella huvittavia lauluja, mikä vain saa lapsen nauramaan. Lapsi unohtaa kiukun, kun näkee vanhemman käyttäytyvän omituisella tavalla. Hyvä tapa saada lapsi toimimaan, on tehdä rutiinista hauskoja leikkejä tai kilpailuja. Lapsi innostuu yleensä nopeasti, kun saa mahdollisuuden voittaa vanhemman, esimerkiksi lelujen keräämisessä. Jos ulkona sataa vettä, eikä lapsi suostu laittamaan kumisaappaita jalkaan, usein ehdotus vesilätäköis-

sä hyppimisestä ei saa vastustusta aikaan. Leikkeissä ja hassuttelussa vain mielikuvitus on rajana. Vaikka kiukkukohtausten estäminen leikin avulla tuntuu joskus työläältä, se kuitenkin kannattaa. (Lapsi on uhmaiässä, n.d; Mackonochie 2006, 68; Mason ym. 2000, 17.)

Joskus kiukkukohtaukset on estettävissä sillä, että vanhempi valmistele lasta etukäteen. Lapselle voi sanoa, että kohta on lähdön aika ja saat vielä yhden kerran käydä keinumassa. Mutta vanhempien on oltava tosissaan, ja noudatettava myös itse omia sanojaan. Kun keinussa on keinuttu kerran, vanhempi pakkaa tavarat ja sitten lähdetään kotiin. Varoitusten on oltava järkeviä ja lapsen ikäkauteen sopivia. Vanhemman tulee myös huolehtia siitä, että seuraukset toteutetaan. Jos lapselle on sanottu, että keinumisen jälkeen lähdetään, näin on myös tehtävä. (Lee 2011, 181–182; Mason ym. 2000, 16–17.)

Lapsi osoittaa kiukkuaan ja turhautumistaan huonolla käytöksellään, koska ei omaa vielä sanoja tunteidensa ilmaisuun. Lapsen pitää saada ilmaista tunteitaan ja tulla hyväksytyksi vaikeidenkin tunteiden keskellä. Vanhemman tehtävä on ottaa lapsen kiukku vastaan. Lapselle on tärkeää, että vanhempi on turvallinen seinä, jota vasten voi puskea. Olennaista lapselle on tunne siitä, että oma vihantunne ei johda hylkäämiseen ja että häntä kaikesta huolimatta rakastetaan. Kiukkukohtauksen aikana lasta ei saa jättää yksin. Joskus paras keino on ottaa lapsi tiukasti omaan syliin ja pitää lasta siinä hetki rauhoittumassa. Jotkut lapset eivät siedä kiinnipitämistä. Tällöin vanhempi voi yrittää sanoittaa lapselle tunteita, esimerkiksi vanhempi voi sanoa lapselle, että ymmärtää lapsen harmistumisen. Vähitellen lapsi oppii käsittelemään tunteitaan paremmin. (Litja & Oinonen 2000, 90; Vanhempi asettaa rajat, n.d; Woolfson 2006, 25.)

Kiukkukohtauksen jälkeen lapsi on uupunut ja surullinen. Lapsi kaipaa vakuuttelua siitä, että hänestä yhä pidetään. Lapsi tarvitsee lämmintä syliä ja yhteistä tekemistä vanhemman kanssa. Kiukuttelun jälkeen vanhempi voi yrittää keskustella lapsen kanssa hänen käytöksestään ja siitä, mikä pahan mielen sai aikaan. Vanhemman on myös hyvä kertoa lapselle, ettei sellainen käytös ole sopivaa ja että vanhempi ei aio antaa periksi silloin, kun lapsi käyttäytyy noin. (Litja ym. 2000, 90–91; Woolfson 2006, 25.)

Lapsen turhautuessa tai kiukutellessa vanhemman on tärkeä muistaa itse pysyä mahdollisimman tyynenä ja rauhallisena. Monet vanhemmat lähtevät väittelemään ja kinastelemaan lapsen kanssa ja näin väsyttävät myös itsensä. Suuttuminen vain pahentaa tilannetta, kuten myös lapsen moittiminen ja uhkailu. On aivan luonnollista, että vanhemmat turhautuvat lapsensa käytöksen vuoksi. Vanhemman sietokykyä koetellaan usein ääri-rajoihin saakka. Vanhempi ei kuitenkaan koskaan saisi menettää malttiaan. Henkinen tai fyysinen väkivalta on ehdottoman kiellettyä. Jos vanhempi rajoittaa lastaan henkisen tai fyysisen kurituksen keinoin, lapsi kokee, että hän ansaitsee huonoa kohtelua eikä näin ehkä vanhempanakaan osaa arvostaa itseään. Jos vanhempi huomaa, että nyt on liian kiihdyksissä, tulisi tilanne pysäyttää, helpoiten niin, että vanhempi poistuu hetkeksi paikalta. Lapselle tulee kuitenkin selittää, että miksi vanhempi lähtee pois ja että

hän tulee hetken päästä takaisin. Vanhemman tulee varmistaa, ettei lapsella ole hätää vanhemman poissa ollessa, sillä lapsi on saattanut pelästyä vanhemman reaktiosta. (Cacciatore 2008, 58; Lapsi on uhmaikässä, n.d.; Lee 2011, 183; Litja ym. 2000, 90; Mackonochie 2006, 8; Woolfson 2006, 25.)

Tahtoaan osoittavasta, kiukuttelevasta lapsesta huolehtiminen on vanhemmille väsyttävää ja raskasta. Vanhempi stressaantuu ja turhautuu, mikä saattaa helposti johtaa myös parisuhdeongelmiin. Tilanne voi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Tällaisissa tilanteissa vanhempien on muistettava järjestää itselleen omaa aikaa. Negatiivisia tunteita on vaikea hallita, jos on uupunut. Jos oma jaksaminen on kortilla, on pyydettävä apua puolisoilta, sukulaisilta tai ystäviltä. Vanhempien tulisi myös yhdessä saada keskusteltua tilanteesta, jotta yhteistyö toimisi ja säännöt olisivat samantyyppiset molemmilla vanhemmilla. Kun lapsi ymmärtää, että vanhemmat toimivat yhdessä, lapsi ei niin helposti yritä saada vanhempia kääntymään toisiaan vastaan. (Jaksaako vanhempi, n.d.; Mackonochie 2006, 8-9.)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena oli antaa kaksivuotiaiden lasten vanhemmille pieni tiivis tietopaketti koskien erityisesti kaksivuotiaan lapsen tahtoikää. Kaksivuotiaan lapsen kehityksen vaiheessa tapahtuu paljon, mikä saattaa yllättää ja väsyttää vanhemmat. Pieni lapsi osoittaa ensimmäisiä kertoja kunnolla omaavansa myös omaa tahtoa ja mielipiteitä. Tämän lapsen normaalin kehitysvaiheen myötä vanhemmuus ja vanhempien oma jaksaminen ja maltti saattavat kärsiä.

Tämän pienen infolehtisen tavoitteena oli antaa vanhemmille ymmärrystä koskien kaksivuotiaan lapsen temperamentista käytöstä. Tavoitteemme oli antaa myös vinkkejä ja ohjeistusta uhmakkaan lapsen kanssa toimimiseen. Tarkoituksena oli, että lapsen kaksivuotisneuvolakäynnillä terveydenhoitajat antavat tämän pienen infolehtisen vanhemmille, jotta he saavat myös kotona siihen rauhassa tutustua ja tarvittaessa poimia sieltä neuvoja itselleen.

7 INFOLEHTISEN TEKEMINEN

Hyvä kirjallinen opas vastaa tietyn asiakasryhmän tiedon tarpeita, ja sen tulisi vastata kysymyksiin kuten mitä, milloin, miksi ja miten. Oppaan ymmärrettävyyteen vaikuttaa asioiden esittämisjärjestys. Kirjallista ohjetta tehtäessä tulee muistaa, mitä haluaa sanoa ja sen lisäksi myös miten haluaa sanoa. Hyvän ohjeistuksen alkuun sijoitetaan tieto siitä kenelle ohje on tarkoitettu ja mikä ohjeen tarkoitus on. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34–53.)

Yleiskielisten sanojen käyttöä tulisi suosia ja turhia termejä ja lyhenteitä välttää. Lyhyet, selkeät lauseet ja yksiselitteiset sanat tekevät ohjeesta ymmärrettävän ja helppolukuisen. Tärkeää on otsikointi, jotta asioiden etsiminen helpottuu ja mielenkiinto herää. Loppuun tulee yhteenveto, josta näkee tiedot ohjeen tekijöistä. Hyvän esitteen ulkoasuvaatimuksina on selkeä kappalejako, lyhyet kappaleet ja helppolukuisuus. Otsikot on eroteltava esimerkiksi lihavoimalla tai alleviivaamalla. (Torkkola ym. 2002, 34–53.)

Lähdimme tekemään infolehtistä siten, että ensimmäiselle sivulle eli kansisivulle laitoimme otsikon ja kenelle lehtinen on suunnattu. Ensimmäiselle sivulle teimme muutamia lyhyitä kappaleita johdattelemaan aiheeseen. Lehtisen sisäsivuille sitten kirjoitimme enemmän kaksivuotiaan lapsen uhmakkaan käytöksen kanssa selviytymisestä. Halusimme tuoda infolehtiin käytännön pieniä vinkkejä vanhemmille avuksi. Viimeiselle sivulle kokosimme mielestämme oleellisia ja hyödyllisiä kirjavinkkejä. Kaikki kirjat ovat lainattavissa Hämeenlinnan pääkirjastosta. Lisäsimme myös joitain hyviä ja luotettavia Internet-linkkejä ja puhelinnumeroita, joista vanhempien on mahdollisuus saada apua sitä tarvitessaan.

Visuaalinen suunnittelu on julkaisun suunnittelussa tärkeässä roolissa, sillä sen avulla julkaisulle luodaan kiinnostava ja houkutteleva ulkoasu. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon kenelle julkaisu on tarkoitettu, mikä on julkaisun tarkoitus, sekä mikä on toimivin muoto julkaisulle. Typografialla voidaan helposti muuttaa esitteen tunnelmaa ja tyyliä. Fontin valinta vaikuttaa merkittävästi esitteen ulkoasuun. (Pesonen & Tarvainen 2003, 47–48.)

Kuvia voi käyttää herättämään mielenkiintoa. Kuvat kannattaa kuitenkin valita tarkoin ja muistaa tekijänoikeudet. Mikäli taidot tai resurssit eivät riitä, on parempi jättää kuva kokonaan pois. (Pesonen ym. 2003, 3-5, 12.)

Pyrimme tekemään infolehtisestä selkeän ja helppolukuisen. Halusimme tuoda tärkeän ja oleellisen esille. Kiinnitimme huomiota sanavalintoihin ja lauserakenteisiin. Halusimme tehdä lehtisestä mahdollisimman toimivan ja hyödyllisen ja sen vuoksi lehtinen sisältää myös melko paljon tekstiä. Toivomme, että kaksivuotiaiden lasten vanhemmat tulevat hyötymään infolehtisestä ja saavat sieltä tarvitsemiaan neuvoja ja vinkkejä.

LÄHTEET

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. Toim. Hurme, V. Väestöliiton julkaisu. Helsinki: VL-markkinointi Oy.

Jaksaako vanhempi? n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 20.3.2012.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_on_uhmaiassa/jaksaako_vanhempi/

Lapsi on uhmaiässä. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 19.3.2012.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_on_uhmaiassa/

Lee, N. & S. 2011. Isän ja äidin käsikirja. Porvoo: Päivä Osakeyhtiö.

Litja, T. & Oinonen, M. 2000. Mä en haluu! Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Edita.

Litja, T. & Oinonen, M. 2000. Mä en haluu! Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Edita.

Mackonochie, A. 2006. Uhmaikä - Leikki-ikäisen ongelmallinen käyttäytyminen. Helsinki: Perhemediat Oy.

Mason, D., Jensen, G. & Ryzewicz, C. 2000. Pahalla päällä? Kuinka autan pientä känkkäränkkää. Jyväskylä: Gummerus.

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutineista - Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.

Murphy, A. 2010. Lastenleikkiä. Kuinka kasvatat fiksua, terveitä ja huomaavaisia lapsia syntymästä 12-vuotiaaksi. Helsinki: Schildts Kustannus Oy.

Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi - Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Jyväskylä: WSOY.

Skodvin, A. 2004. Lapselle rajat. Kannusta, rajoita, rakasta! Jyväskylä: Gummerus.

Thompson, J. 2004. Leikki-ikäisen hoito. Helsinki: Perhemediat Oy.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tampere: Tammerpaino Oy.

Vanhempi asettaa rajat. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 23.3.2012.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_on_uhmailassa/vanhempi_asettaa_rajat/

Woolfson, R. 2006. Touhukas taapero. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Hyödyllisiä kirjoja luettavaksi:

(lainattavissa mm. Hämeenlinnan pääkirjastosta)



Mackonochie, 2006. Uhmaika.

Skodvin, 2004. Lapselle rajat.

Cacciatore, 2008. Pelastakaa Pojati

Mattiäinen, 2008. Lapsi elää rutiineista.

Cacciatore, 2008. Kiukkukirja: aggressiokasvattajan käsikirja.

Litja & Olmone, 2000. Mä en haluu!: Leikki-ikäisen arjen pulmia.

Nevalainen, 2005. Aikuinen ja lapsi: kasvatukselta voi selvitä hengissä.

Keski-Rahkonen, 2011. Uhmekkaa etsimässä: ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin.

Luotettavia nettilinkkejä:

- ❖ **Mannerheimin lastensuojeluliitto: Vanhempainnetti**
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- ❖ **Väestöliitto: Perhealkaa**
<https://www.perhealkaa.fi/>
- ❖ **Hämeenlinnan kaupunki**
<http://www.hameenlinna.fi/Lapsiperheiden-palvelut/>
[Lapsiperheiden-tuki/Etusivu/](http://www.lapsiperheiden-tuki.fi/Etusivu/)

Tukea vanhemmuuteen ja kasvatukseen, oman neuvolasi lisäksi:

- ❖ **Perheneuvola** puh. (03) 621 3326
- ❖ **Vaahteramäen perheyö + lapsiperheiden kotipalvelu**
puhelinaika ma-pe klo 10-11, p. (03) 621 2593
- ❖ **Seurakunnan perheasian neuvottelukeskus**
puhelinaika ma-pe klo 8.30-12, p. (03) 626 4244
- ❖ **Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainpuhelin**
ma & ke 10-13, ti 10-13 & 17-20, to 14-20, p. 0600 12277
- ❖ **Väestöliiton perheneuvon palvelin**
p. 040 180 1500

RAKKAUTTA JA RAJOJA**Pieni infolehtinen 2-vuotiaan
lapsen vanhemmalle**

Kahden vuoden ikää lähestyvän lapsen elämä tulvii ristiriitaisuuksia.

Kaksivuotias voi jo näyttää ja vaikuttaa hyvinikin kykenevästi, mutta vielä on paljon sellaista, mitä lapsi haluaa tehdä, mutta johon taidot eivät vielä riitä.

Kahden ikävuoden tienoilla lapsi alkaa enenevässä määrin tehdä itsenäistymissyriksiä. Lapsi löytää oman tahtonsa ja haluaa jatkuvasti kokeilla, mitä omalla tahdolla voi saavuttaa ja miten se vaikuttaa hänen vanhempaansa. Lapsi voi alkaa nyt vaikuttamaan uhmakkaimmalla ja temperamenttisemmalla, sillä lapsi haluaa tehdä asioita omalla tavallaan ja päättää itse.

Tämä kehitysvaihe kuuluu lapsen elämään ja sen merkitys on tärkeä; lapsi harjoittelee nyt ilmaisemaan itseään ja säätelemään omaa tahtoaan ja tunteitaan. Sanat eivät riitä vielä kertomaan kaikista haluisista tunteista, ja siksi lapsi helposti turhautuu ja menettää malttinsa.

Lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen vanhemman, joka auttaa lasta uusien tunteiden hallitsemisessa. Vanhemman haastava, mutta tärkeä tehtävä on nyt vastaanottaa ja sietää lapsen kiukkua. Aina se ei ole helppoa ja vanhemman oma jaksaminen saattaa joutua koetukselle. Vanhemman oma jaksaminen ja voimavarat ovat merkittävää asia myös lapsen hyvinvoinnin kannalta.

Arjen rutinit

Lapsi tarvitsee jatkuvuutta ja selkeyttä tunteakseen olonsa turvallisiksi ja onnellisiksi. Päivittäisten askareiden toistuminen tutussa järjestyksessä tukee lapsen kehitystä ja perusturvallisuuden rakentumista. Riittävät rutinit ovat yksi tehokkaimmista keinoista väitellä lapsen kiukkukohtaukset. Lapsi pitää järjestyksen tuomasta lohdusta sekä siitä, että hän tietää mitä päivän sisältöön tarkalleen kuuluu. Tavat ja tottumukset, joita lapsuudessa vanhemmalla opitaan seuraavat yleensä mukana lapsen myöhempään elämään.



Rajojen asettaminen

Rajojen tarkoitus on suojella lasta ja opettaa lapsi tulemaan toimeen itsensä ja muiden kanssa. Kasvatustyö on kaksivuotiaan lapsen vanhemmalle väliä vaikeaa tasapainoilua. Toisaalta vanhempi haluaa, että lapsi saa kehittää luonnollista spontaanisuuttaan. Toisaalta on selvää, että lapsen on myös opittava hillitsemään omia tunteitaan ja reaktioitaan. Käytännön rutiniin lisäksi lapselle on tärkeää, että hän tietää millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää. Vanhemman tehtävä on asettaa lapsen ikäkauteen sopivia rajoja ja auttaa lasta selviytymään tästä normaalista kehitysvaiheesta. Rajojen asettaminen vaatii vanhemmalta taidonvoimaa ja johdonmukaisuutta.

Lapselle täytyy opettaa, että on olemassa tiettyjä sääntöjä ja rajoituksia ja että aina ei voi saada omaa tahtoaan läpi. Pettymykset kuuluvat elämään. Rajat eivät tarkoita sitä, että vanhempi saa yksivaltaisesti päätää asioista. Lapsen on hyvä harjoitella myös itse tekemään pieniä päätöksiä arjessa. Lapselle voi antaa vaihtoehtoja, jolloin lapsi kokee, että myös hänen mielipidettänsä kuunnellaan. Tärkeistä, vastuullisista asioista päätetään aina kuitenkin vanhempi.

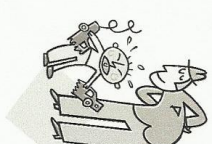
Vanhemman on oltava rutineissa ja rajoissa johdonmukainen.

Jos vanhempi antaa periksi lapsen kiukuttelun johdosta, lapsi oppii, että kiukuttelemalla hän tulee saamaan tahtonsa lopulta läpi. Tärkeissä asioissa vanhemman tulee pysyä päätöksessään. Jos vanhempi on kerran epäjohdonmukainen, on varmaa, että lapsi kokee vanhemman kärsivällisyyttä myös muiden rajojen kohdalla.



Ennaltaehkäise kiukkuja

- Anna lapselle selkeitä, lyhyitä ohjeita.
- Valmistele lapsi lähtöön, varoita tulevista etukäteen.
- Älä kysy mennäänkö vaan sano, että nyt mennään.
- Anna lapselle mahdollisuus tehdä pieniä päätöksiä.



Kiukun alkaessa

- Yritä siirtää lapsen huomio nopeasti johonkin mielenkiintoiseen tai ehdota mielekästä tekemistä.
- Kerro lapselle, että ymmärrät mitä hänestä tuntuu.
- Käytä huumorina ja leikkii saadaksesi lapsi nauramaan.
- Tarvittaessa poista lapsi tilanteesta ja ota lapsi tiukasti omaan syyliisi rauhoittumaan.



Lapsen turhautuessa tai kiukuttellessa vanhemman on tärkeää muistaa itse pysyä mahdollisimman tyyneenä. Rauhallinen vanhempi rauhoittaa myös lasta. Suuttuminen, välttely, moittiminen tai uhkailu vain pahentaa tilannetta. On luonnollista, että vanhempi turhautuu lapsen käytöksen vuoksi ja tietokävyä koetellaan äärrajoiheen, mutta vanhempi ei koskaan saa menettää malttiaan tai satuttaa lasta. Jos vanhempi huomaa olevansa liian kiihdyksissä, tulee tilanne pysäyttää ja vanhemman rauhoittaa itsensä.

Kiukuttelun jälkeen

Lapsi kaipaa vakuutusta siitä, että hänestä pidetään yhä. Olellaista lapselle on tietä siitä, että oma vihantunne ei johda hylkäämiseen ja että häntä kaikista huolimatta rakastetaan. Vanhempi voi yrittää keskustella lapsen kanssa tilanteesta jälkepäin. On hyvä kertoa lapselle, ettei sellainen käytös ole sopivaa ja että vanhempi ei aio antaa periksi, vaikka lapsi käyttäytyy ulmakkaasti. Vanhemman tulee myös pyytää lapselta anteeksi, jos on itse käyttäytynyt epäasiallisesti. On tärkeää, että vanhempi osaa pyytää apua, jos omat voimavarat alkavat hilpuua. Avun ja tuen tarvitseminen ja pyytämisen eivät tee kenestäkään huonompaa vanhemmaa!