

Asiaa uhmaiästä:

PIKKU MYYT IRRALLAAN

- kiukku kuuluu kasvuun

- Känkkäränkkä vierailee tiheään uhmaikäisen luona
- Kiukkukohtaukset raastavat vanhempien hermoja ja koettelevat koko perhettä
- Vaikka rajojen asettaminen onkin rakkautta, kaikesta ei kannata tehdä kiistakapulaa
- Konflikteja voi ehkäistä ennalta
- vanhempien ja lasten luonteesta riippuu, mitkä konstit tuntuvat luontevimmalta ja toimivat

KESKUSTELUN AVAUKSEKSI

”Uhmaiässä lapsi tutkii, mitä hän voi saada aikaan tahdollaan ihan kuten hän aiemmissa kehitysvaiheissa tutki, mitä hän voi saada aikaan käyttämällä kehoaan, suutaan, raajojaan, sormiaan ja varpaitaan”, psykologi ja vaativan erityistason perheterapeutti Annaliisa Heikinheimo kertoo.

MILLAISIA ARJEN ESIMERKKEJÄ TEIDÄN PERHEESSÄ ON UHMAIÄSTÄ?

- ➔ MITÄ SINÄ TEIT, ETTÄ SELVISITTE SIITÄ?
- ➔ ONKO MUITA EHDOTUKSIA, VAIHTOEHTOJA?

JOS EI TULE ESIMERKKEJÄ VALMISTAUDU MIETTIMÄLLÄ MUUTAMA OMA CASE TÄHÄN KÄYTTÖÖN OMASTA ARJESTASI TAI KERRO KEKSITTY ESIMERKKI:

Keskusteluun voi poimia vinkkejä tästä:

1. Anna lapselle paljon myönteistä aikaa ja läheisyyttä: jos lapsi ei saa riittävästi aikuisen huomioita, sitä saatetaan hakea vaikka kiukulla
2. Varmista, että lapsi lepää ja syö riittävästi: nälkäisenä ja väsyneenä ei kukaan meistä ole parhaimmillaan
3. Esitä käskyt myönteisessä muodossa: Lapsi tarvitsee selkeät rajat, mieti miten ne asetat. Jos pyörrät omat sanomisesi, lapsi tottuu siihen. Mieti, miten voit sanoittaa asiat positiiviseksi.
4. Tarjoa kielletyn tilalle vaihtoehto
5. Vältä kysymyksiä, joihin lapsi voi vastata kieltävästi: Lapsen kanssa ei kannata käydä keskustelua itsestään selvissä asioissa, joissa aikuisen tehtävä on selkeästi asettaa rajat ”Kävisitkö jo nukkumaan” johon lapsi vastaa ”en”.
6. Anna lapsen joskus valita itse: Kumman mukin otat? Laitatko sinisen vai punaisen paidan?
7. Kokeile positiivisen palautteen voimaa: Vanhemmat tuntevat itsensä avuttomiksi kun muksu ei tottele – kun on oikeasti syytä antaa hyvää palautetta, kun lapsi on iloinen ja käyttäytyy hyvin, ole aidosti läsnä kehu ja kiitä.
8. Pidä odotukset ja ajatukset lapsesta myönteisinä. Lapsi ei tee asioita sinun kiusaksesi.
9. Anna lapselle työtä: raastaa juustoa, kattaa pöytää – oikeita hommia, joita tehdään yhdessä onnistuen
10. Missä tilanteessa kiukku helpoiten leimahtaa? Pystytkö ennakoimaan?

11. Selkeät rutiinit. Mitä ne ovat teidän perheessänne?
12. Kerro lapselle ajoissa mitä kohta tapahtuu: anna lapselle aikaa lopetella leikki rauhassa, ennakoi
13. Älä hoputa: herätä lapsi varttia aikaisemmin ja laita aamua valmiiksi jo illalla – kiire on huono kaveri uhmaikäiselle (ja väsyneelle aikuiselle)
14. Viljele huumoria, leikkimielttä ja mielikuvitusta, mutta älä pilkkaa tai ivaa lasta
15. Avuksi käsinukke tai pehmolelu, jonka kautta keskustellaan
16. Tee kävelymatkasta seikkailu tai satu saattaa auttaa vaikka kävelymatkalla – ajatukset menee muualle
17. Riehu, tanssi ja pelaa lapsen kanssa – kaikki mikä kuluttaa energiaa on hyvä juttu
18. Musiikki rentouttaa, suihku ja kylpy rentouttaa
19. Kokeile roolinvaihtoa. Leikitään, että sinä olet äiti ja minä lapsi. Mitä äiti sanoo lapselle? ym.
20. Kauppareissut ovat usein yhtä tuskaa – Kuvittele itsesi lapsen asemaan. Sinulla on lupa poimia toinen toistaan hienompia tavaroita kärryyn ja lasta kielletään koskemasta kaikkeen. Yhdessä voidaan tehdä kauppalistaa ja kaupassa antaa lapselle tehtäviä: viisi kauneinta omenaa, haetko perunapussin jne.
21. Vältä yksipuolisia sopimuksia – eli älä yksipuolisesti käskytää vaan sopikaa yhdessä mitä tehdään
22. Pienet palkkiot kannustavat yrittämään esimerkiksi tarrat. Älä käytä ruokaa palkkiona.
23. Älä koskaan uhkaa jättää/hylätä lasta.
24. Jos tenava on jatkuvasti hankala, tarkista rajat. Lapsesta, joka saa kaiken haluamansa kehitty nopeasti pikku tyranni, joka vaatii lisää ja lisää. Sääntöjä ja rajoja kannattaa tarkistaa aika ajoin.
25. Kokeile tehdä jotain yllättävää, mutta älä mene lapsen tasolle
26. Joskus on viisainta antaa lapsen kiukuta. Lopulta on kuitenkin niinkin, että lapsi joka uskaltaa raivota ja uhmata, luottaa vanhempiinsa. Uhmakohtaukset vievät kehitystä eteenpäin.
27. Vanhempien on tärkeää pitää yhtä, kommunikoiden, huolehtien ja auttaen toisiaan.

LOPUKSI

”Jos lapsi elää ikävaiheen niin, että uhman luonnollinen kehitystehtävä tulee laiminlyödyksi, uhma odottaa seuraavissa vaiheissa ikään kuin laiskanläksynä”, Heikinheimo kertoo. Uhmaikä ei ole täyttänyt tehtäväänsä silloin, kun lapselle jää epäselväksi, mihin hänen valtuutensa riittävät ja mikä on hänen vastuunsa. ”Lapsen täytyy kokea, että hänen tahdolla on vaikutusta asioiden kulkuun. Lapsen päätökset eivät tosin saa johtaa katastrofeihin, vaan aikuiset kantavat vastuun turvallisista lopputuloksista”, Heikinheimo painottaa.

MUISTA PUHUA MYÖS SIITÄ, ETTÄ APUA ON SAATAVILLA, JOS TUNTUU SILTÄ, ETTÄ HOMMA KAATUU.

Kerro siitä, että asia kannattaa ottaa neuvolassa puheeksi, voit vinkata myös MLL:n vanhempainpuhelimien ja netin

Vanhempainpuhelin **0800 92277**

Puhelimeen vastataan

maanantaisin klo 10-13 ja klo 17-20

tiistaisin klo 10-13 ja 17-20

keskiviikkoisin klo 10-13

torstaisin klo 14-20

Puhelu on maksuton

[Vanhempainnetin kirjepalvelu](#)

Vanhempainpuhelimessa ja nettikirjepalvelussa vastataan myös mediaan, erityisesti nettiin liittyvissä kysymyksiin. Finnish Safer Internet Centre (FISIC) -projekti on osa EU:n [Safer Internet Plus](#) -ohjelmaa.

Vanhempainnetin chat

Vanhempainnetissä päivystää myös chat aina maanantaisin ja tiistaisin klo 10-13 sekä toisinaan myös muina aikoina, jos päivystäjä on paikalla.

Vanhempainnetin chatissa voit kysyä ja keskustella mistä tahansa lapsiin tai vanhemmuuteen liittyvästä asiasta nimettömästi ja luottamuksellisesti. MLL saattaa käyttää chat-keskusteluja tutkimustarkoituksiin. Keskusteluja käsitellään nimettöminä ja henkilöiden tunnistaminen on mahdotonta.