

Rajojen asettaminen lapselle- teemakeskustelu

1. Ohjaajan esittäytyminen. Kerro, että tänään keskustellaan rajojen asettamisesta lapselle
2. Esittäytymiskierros, nimilaulu tai -leikki

Alustus:

Lapsen kehityksessä on vaiheita, jolloin uhmaaminen ja rajojen testaaminen on normaalia ja tarpeellista itsenäisyyteen kasvua. Näitä vaiheita on tyyppillisesti noin 2–3 vuoden ja 6 vuoden iässä sekä esimurros- ja murrosiässä.

Jokainen lapsi käyttäytyy joskus hankalasti: hermostuu, kiukuttelee ja turhautuu. Se on hyvä. Sopiva määrä turhautumista saa ponnistelemaan ja kasvua ja kehitystä liikkeelle, kunhan onnistumisen kokemuksiakin on riittävästi.

3. Kysymys osallistujille: Miksi lapsi tarvitsee rajoja?

Ohjaajan tueksi: Rajat toimivat sekä vanhempien että lapsen parhaaksi. Rajoilla vanhempi muun muassa

- Suojelee lapsensa kasvua ja kehitystä.
- Varmistaa sekä omien että lastensa tarpeiden tyydyttymisen.
- Luo lapselleen fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta.
- Tukee lapsen sisäistä, kypsytöntä itsesäätelyjärjestelmää, kun lapsi ei vielä itse kykene säätelemään omaa toimintaansa.
- Opettaa, mikä elämässä on sallittua ja mikä ei, mikä yleisesti hyväksyttyä ja mikä ei.
- Asettaa lapselle ikä- ja kehitystasoon sopivia vaatimuksia ja odotuksia.
- Opettaa lapselle itsehillintää ja -hallintaa, tärkeitä elämän taitoja.
- Auttaa lastaan rakentamaan totuudenmukaista kuvaa itsestään ja kyvyistään, mikä luo pohjaa terveelle itsetunnolle.

4. Millaisissa tilanteissa teillä lapsi kokeilee rajojaan? Kerro joku esimerkki.

Ohjaajan tueksi: Erilaiset elämän muutostilanteet tai kriisit voivat saada lapsen käyttäytymään tavallista haastavammin. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi:

- pikkuisaren syntymä
- vanhempien eroaminen
- jonkun läheisen menettäminen
- koulun tai päivähoiton aloittaminen
- perheen muuttaminen.

Joskus kiukun käynnistävät myös...

- alkava sairaus
- väsymys
- nälkä
- turhautuminen omien rajallisten kykyjen äärellä

- vanhemman vääränlainen tilanearvio
 - on sattunut jotain ikävää
 - lapsi voi myös hakea käyttäytymiselleen rajoja ja selvyyttä siihen, mikä on sallittua ja mikä ei. Tiedostamattaan lapsi kokeilee sitä, kuinka hyvin häntä hoitavat ihmiset pystyvät hallitsemaan tilanteita ja huolehtimaan hänestä.
 - Myös lapsen synnynnäinen temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat: toiset lapset ovat kiihkeämpiä ja vilkkaampia, hermostuvat herkemmin ja osoittavat tunteitaan voimakkaasti. Tätä käytöstä ympäristö voi vahvistaa tai vaimentaa.
5. Voiko lapsi kiukulla joskus hakea myös vanhemman huomiota? Mistä sen erottaa verrattuna muihin kiukun aiheisiin?

Ohjaajan tueksi: Joskus kiukulla ja uhmalla haetaan vanhemman huomiota. Lapsesta on tärkeämpää saada jopa vanhemman kielteistä huomiota kuin olla täysin ilman huomiota. Tällöin kiireetön yhdessä oleminen ja myönteisen huomion antaminen ovat oivia lääkkeitä kiukkuun.

6. Miltä rajojen asettaminen tuntuu vanhempana? Mitä ajatuksia se herättää sinussa vanhempana?

Ohjaajan tueksi: Vanhempi voi joskus tuntea riittämättömyyttä ja epävarmuutta siitä, kuinka ja missä tilanteissa asettaa lapselle sopivia rajoja. Vanhemman on tärkeä ymmärtää, että rajat suojelevat eivätkä vahingoita lasta. Tällöin uskaltaa asettaa rajoja ja pitää niistä kiinni hermostumatta ja tuntematta syyllisyyttä. Lapsen on tärkeää voida luottaa vanhemman arvostelukykyyneen ja kykyyn huolehtia hänestä. Kun tietyistä asioista tulee lapselle itsestään selviä kodin toimintatapoja, esim. karkkipäivästä kiinni pitäminen, hänen ei tarvitse nousta kapinaan joka kerta ja tuntea pettymystä.

Lapsen pettymys voi herättää vanhemmassa syyllisyyttä ja epävarmuutta: onko minulla sittenkään oikeutta rajoittaa lastani? Vanhempi ei ehkä pystykään olemaan johdonmukainen, vaan antaa lapselleen periksi. Joskus vanhempi antaa periksi, jotta pääsisi tilanteessa helpommalla.

Jos tämä toistuu usein, se on lapsen kannalta vahingollista. Lapsi oppii, ettei vanhempi tarkoita mitä hän sanoo, ja on vain lapsen sinnikkydestä kiinni milloin hän saa tahtonsa periksi. Vanhemman uskottavuus hapertuu lapsen silmissä. Kun vanhempi on epävarma, hänen on vaikea asettaa rajoja rauhallisesti. Hän saattaa suuttua kohtuuttomasti lapselle, joka ”pakottaa vanhemman kurjan rajoittajan rooliin”.

Vanhemman vaativa läksy on se, että tuottaa pettymyksiä ja vastaan ottaa seuraukset. Myös epävarmuuden, riittämättömyyden ja väsymisen tunteet rajojen asettamisessa ovat normaaleja riittävän hyvän vanhemman tunteita.

7. Minkälaisia/ millä tavalla rajoja lapselle voi antaa? mitkä toimivat hyvin ja lapsen parhaaksi?

Ohjaajan tueksi: Jokainen vanhempi joutuu pohtimaan minkälaisia sääntöjä meidän perheessä noudatetaan. Sääntöjä tulee olla riittävästi, vaan ei liikaa, jottei elämä ole jatkuvaa sääntöjen, kieltojen ja käskyjen virtaa.

Säännöt voidaan jakaa neljään luokkaan:

1. Turvallisuus-säännöt

- esimerkiksi pyöräilykypärän tai turvavyön käyttäminen tai tietyt kotiintuloajat

2. Perustarve-säännöt

- esimerkiksi päivärytmi, riittävä uni ja sopiva ravinto

3. Sosiaaliset säännöt

- esimerkiksi toisia ei lyödä eikä kädestä oteta tavaroita, ketään ei kiusata

4. Yhteinen mukava olo

- muita asioita, jotka tekevät elämisen viihtyisäksi, esim. takit ripustetaan naulakkoon

Aikuinen päättää kolmesta ensimmäisestä sääntöluokasta ja pohtii, missä kulkevat näiden asioiden rajat meidän kodissa. Näissä rajoissa lapsikin voi kehitystasonsa mukaisesti tehdä joitain valintoja ja päätöksiä. Esim. vanhemman käsissä on se, että perheessä syödään terveellinen aamupala, mutta lapsi voi ainakin joskus valita, syökö hän vaikkapa puuroa, leipää tai myslää.

Viimeinen sääntöluokka on sellainen, jonka laatimiseen lapsikin voi osallistua edellisiä enemmän. Yhdessä voidaan pohtia, mitä mukava olo meidän perheessä tarkoittaa. Iän myötä lapsen kyvyt ymmärtää erilaisten sääntöjen perusteluja ja kyky osallistua sääntöjen laatimiseen lisääntyvät. On hyvä muistaa, että lapsi on monessa suhteessa mallioppija ja vanhemman antamalla mallilla on merkitystä sille, minkälaisia asioita lapsi pitää tärkeänä.

8. Mitkä asiat rauhoittavat, auttavat lasta ja vähentävät kiukuttelun tarvetta? Mitkä asiat teillä toimivat hyvin?
9. Mitä voisit tehdä vielä lisää/ toisin?

Ohjaajan tueksi: Samana toistuvat arjen rutiinit tuovat turvaa ja vähentävät tarvetta kiukutella, kun lapsi saa sopivasti lepoa, ruokaa, ulkoilua ja mahdollisuuksia purkaa energiaa liikkumalla. Se, että lapsi pystyy ennakoimaan päivän tapahtumia, rauhoittaa myös.

Keskusteluohjaajalle lisävinkiksi:

Erilaiset ja eri-ikäiset lapset

Rajat vaihtelevat lapsen eri ikäkausina. Pienelle vauvalle aletaan luoda vähitellen rajoja sillä, että hänelle luodaan päivärytmi. Kun lapsi oppii liikkumaan, rajoilla ja valvonnalla pyritään varjelemaan lasta vaaroilta ja estämään tapaturmia. Vähitellen lapsi saa liikkua itseksensä lähiympäristössä siten, että yhdessä määritellään, missä lapsi saa missäkin iässä kulkea. Leikki- ja kouluiässä rajat liittyvät edelleen mm. turvalliseen päivärytmiin: tiettyyn aikaan mennään nukkumaan ja syödään ja pestään hampaat.

Rajojen asettamisen tapaan vaikuttaa lapsen synnynnäinen temperamentti. Joku lapsi tarvitsee enemmän hillitsemistä ja muistuttamista, toinen rohkaisua ja tukea. Rajojen asettamisen tapa muuttuu myös lapsen kasvaessa. Pikkulapsivaiheessa se on ehdottomampaa ja toiminnallisempaa. 1-vuotias on sanallisen kiellon lisäksi napattava syliin vaarallisesta paikasta ja raivoavan leikki-ikäisen joutuu joskus nostamaan rattaisiin ja kuljettamaan huutavana kotiin.

Lapsen kasvaessa kielestä tulee entistä enemmän väline: lapsen kanssa voi keskustella, ja hän ymmärtää aiempaa paremmin perusteluja ja kompromisseja. Isomman lapsen kanssa voidaan harjoitella päätöksentekoa keskustelemalla erilaisista vaihtoehdoista ja niiden seurauksista.

län karttuessa lapsi ryhtyy myös kyseenalaistamaan rajojaan. Kouluikäinen saattaa verrata oman kodin ja kavereiden kotien rajoja ja vanhempi saa kuulla kuinka ”kenenkään muun ei tarvitse” tai ”kaikki muut saavat”. Keskustelu ja yhteistyö muiden vanhempien kanssa on tässä vaiheessa hedelmällistä.

Vanhemman on otettava lapsen kiukku vastaan

Lapsen on tärkeää saada ilmaista pettymystään ja tulla hyväksytyksi vaikeidenkin tunteiden keskellä, mutta silloinkaan toisia ihmisiä tai tavaroita ei saa vahingoittaa, se vanhemman tulee estää: ”Äitiä ei saa lyödä.” Tarvittaessa otetaan käsistä kiinni.

Vanhemman haasteellinen, mutta tärkeä tehtävä on ottaa vastaan ja sietää kiukku ja vakuuttaa lapselle, että maailma ei mene rikki, vaikka kiukku saakin joskus vallan. Olennaista on tunne siitä, että oma viha ei tuhoa eikä johda hylkäämiseen. Vanhempi osoittaa sen lapselleen, kun ei itse hermostu, vaan on turvallinen aikuinen ja ikään kuin seinä, jota vasten puskea. Joskus voi olla tervettä nähdä vanhemman suuttuvan, mikä ei kuitenkaan välttämättä vie tilannetta eteenpäin.

Osa lapsista haluaa vaikeiden tunteiden kourissa konkreettiset rajat. He rauhoittuvat esimerkiksi sylipesässä jossa heitä pidetään lempeässä otteessa. Toiset taas eivät kestä kiinnipitämistä ollenkaan. Vanhempi voi sanoittaa lapselle hänen tunnetilaansa: ”Näen, että sinua harmittaa.”

Kovuus ja lapsen alistaminen voimalla ja uhkauksilla vaikeiden tunteiden myrskyssä saa lapsen lohduuttomaksi ja yksinäiseksi eikä auta häntä ymmärtämään omia tunteitaan. Liiallinen periksi antaminen ei myöskään auta lasta, vaan kasvattaa lapsesta vaativan tyrannin, jonka voi olla myöhemmin vaikea tulla muiden kanssa toimeen.

Kultainen keskitie on hyväksyä oma kullannappu karjuna peikkolapsenakin, mutta ei antaa periksi vain siksi, koska lapsi protestoi ja kiukuttelee. Lapsi on lopulta helpottunut, kun aikuinen on määrätietoinen ja osoittaa käytöksellään, että häneen voi luottaa, hän tietää, kuinka maailmassa toimitaan, vaikka lapsen oma sisäinen maailma kuohuu.

Joskus tuntuisi helpommalta vain antaa periksi, mutta pidemmän päälle yhteinen arki sujuu helpommin, kun noudattaa johdonmukaisesti muutamia perusteltuja, tärkeitä kieltoja ja sääntöjä. Rajoista kiinni pitävä vanhempi auttaa lastaan rakentamaan totuudenmukaista kuvaa itsestään ja kyvyistään sekä myös siitä, mikä on yleisesti hyväksyttävää ja oikein. Tämä luo pohjaa terveelle itsetunnolle.

Raivokohtauksen jälkeen tilanteista voi keskustella yhdessä lapsen kanssa, raivokohtauksen aikana puhe ja ”järki” ei tavoita lasta. Keskustelussa ”miksi”-kysymykset ovat yleensä turhia, sillä niihin lapsi ei osaa vastata.

Lapsi tarvitsee apua riittämättömyyden, kiukun, vihan, loukkaantumisen, alemmuuden ja häpeän tunteiden käsittelyyn. Suuria tunteita on vielä vaikea hallita. Rajoittaminen loukkaa lasta, tunne voi syventyä häpeäksi, ellei vanhempi pehmenä tilannetta.

Lähde: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>