

I KOKOONTUMINEN

YHTEINEN HETKI JA HUOMIO



KATSAUS - KOMET

Komet käsittää 10 ryhmäkokoontumista ja yhden yksilöllisen tapaamisen.

1.-3. kokoontuminen – Myönteinen yhdessäolo. Myönteinen yhdessäolo ja huomio muodostavat perustan riitojen ja nalkutuksen vähentämiselle. Ensimmäisillä kerroilla harjoitteleme näitä asioita ja selkeää menettelyä vanhempana.

4.-6. kokoontuminen – Mikä toimii. Keskitymme yhdessä asioihin, jotka motivoivat lastasi ja ovat toimivia ratkaisuja juuri hänelle. 6. kokoontuminen on yksilöllinen tapaaminen, jonne voit kutsua esim. koulun henkilökuntaa tai jonkun lapsellesi erittäin tärkeän henkilön. Yksilöllisellä tapaamisella voidaan myös keskustella jostakin juuri sinulle ja lapsellesi tärkeästä asiasta.

7.-9. kokoontuminen – Protestihuutojen vähentäminen. Keskustelemme, mistä asioista sinun ei kannata riidellä ja mistä asioista sinun täytyy pitää kiinni sekä miten voit toimia. Opastamme sinua toimimaan lapsellesi selkeämmällä ja paremmin ennakoitavallalla tavalla.

10. kokoontuminen – Ongelmien ratkaiseminen yhdessä. Käymme läpi, miten voit sopia ongelmien ratkaisusta yhdessä lapsesi kanssa.

11. kokoontuminen – Tulevaisuuden suunnitelmat. Tällä viimeisellä kokoontumisella keskitymme käsittelemään Komet-kurssilla oppimiasi asioita tulet käyttämään jatkossa vanhempana.



SUUNTALINJAT KOMET-KURSSIIN OSALLISTUMISELLE

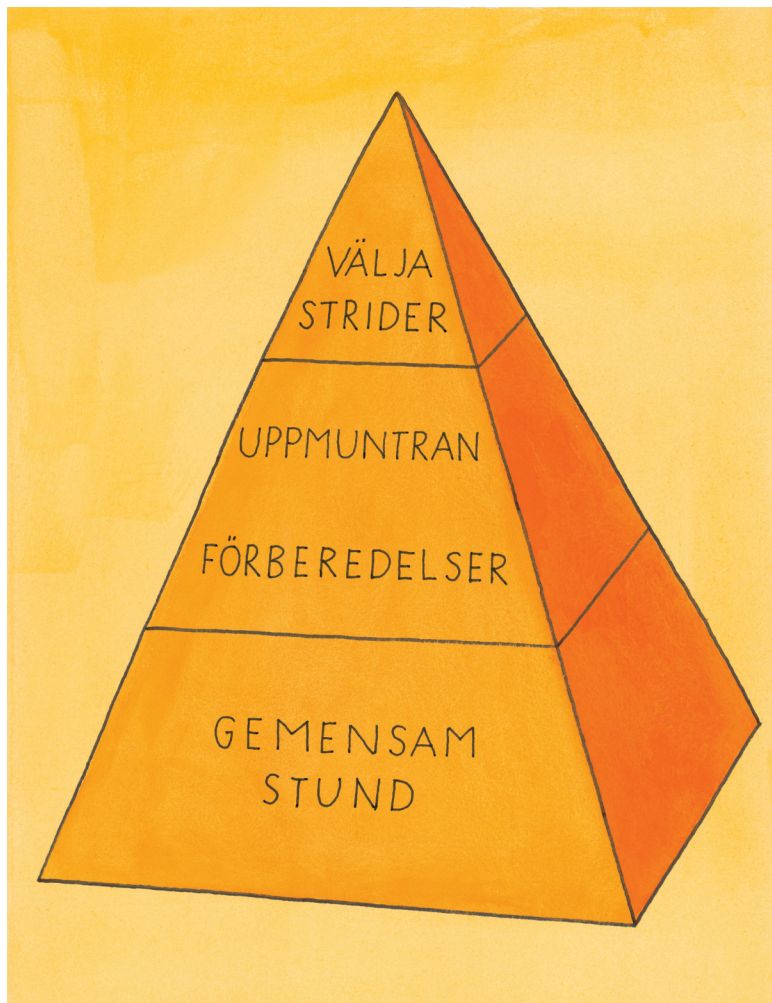
- Antakaa yhden henkilön puhua kerrallaan.
- Kuunnelkaa toisianne ja kunnioittakaa toistenne ideoita.
- Huomioikaa omat ja ryhmän muiden jäsenten hyvät suoritukset. Antakaa toisillenne myönteistä palautetta ja kehuja.
- Ilmoittakaa mahdollisimman hyvissä ajoin, jos myöhästyitte tai olette estynyt saapumasta kokoontumiseen.
- Vaitiololupaus. Toisten osallistujien kertomista asioista ei kerrota ulkopuolisille.

.....

.....

PYRAMIDI

Pyramidista näkee Komet-kurssin rakenteen. Komet-kurssin tärkein osa on pyramidin pohja; vankan pohjan luominen vanhemman ja lapsen väliselle suhteelle. Myönteisen huomion ja hyvien yhteisten hetkien avulla luodaan luottavainen ja lämmin suhde. Se on perusedellytys riitojen ja erimielisyyksien vähentämiselle.



VALIKOI RIIDAT
KANNUSTUS
VALMISTELUT
YHTEINEN HETKI

SYYMALLI

Lasten ja vanhempien välisten riitojen syntymiselle on paljon erilaisia selityksiä. Komet perustuu malliin, joka koostuu neljästä tekijästä: lapsen ominaisuudet, vanhempien ominaisuudet, perheen elämäntilanne ja se, miten vanhemmat kohtelevat lasta. Kohtelua on helpointa muuttaa. Siksi kurssin painopisteenä on ennen kaikkea kohtelu. Vanhemmat tekevät kokoontumiskertojen välisinä aikoina suurimman osan työstä harjoittelemalla uusia tapoja lapsensa kohtaamiselle.



LAPSEN
OMINAISUUDET

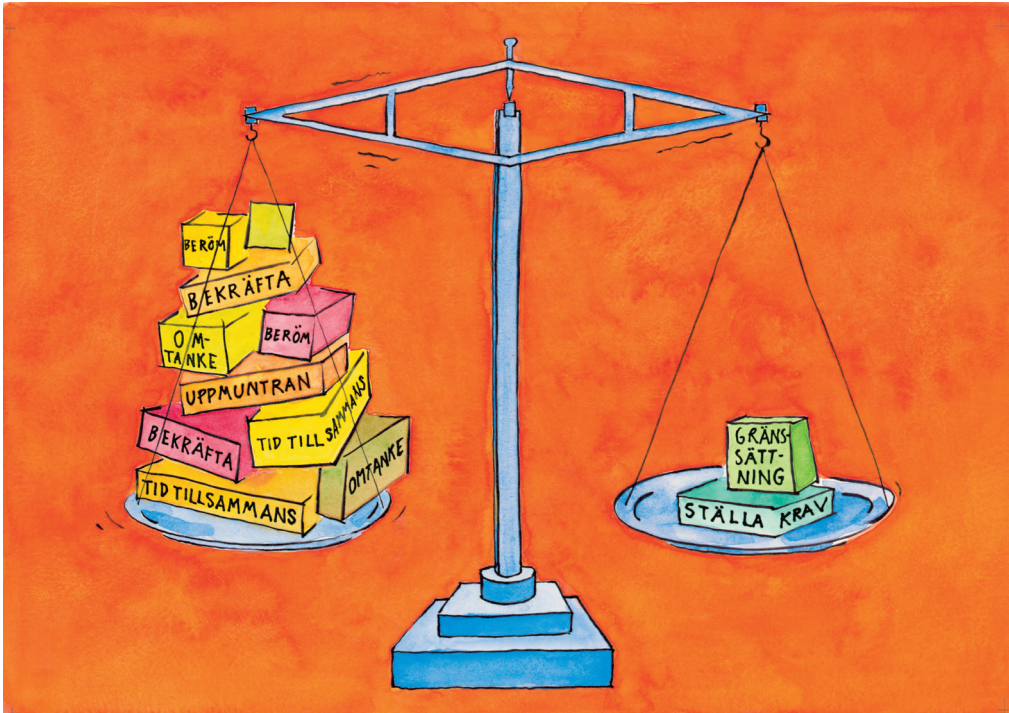
VANHEMPIEN
OMINAISUUDET

ELÄMÄNTILANNE

KOHTELU

5-1 -SÄÄNTÖ

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kannustusta ja myönteistä yhdessäoloa tarvitaan viisinkertaisesti suhteessa vaatimukseen ja käskyihin, jotta suhde toimisi hyvin. Jos perheessä riidellään paljon, se voi olla merkki siitä, että tarvitaan enemmän myönteistä yhdessäoloa ja huomiota.



KEHUT
VAHVISTA
HUOLENPITO
KANNUSTUS
YHDESSÄOLOAIKA

RAJOJEN ASETTELU
VAATIMUSTEN ASETTAMINEN

HUOMIOPERIAATE

Lapset huomaavat pian, mitä heidän tarvitsee tehdä saadakseen huomiota vanhemmaltaan. Tutkimusten mukaan huomiota saavat käyttäytymistavat lisääntyvät. Tästä käytetään nimitystä huomioperiaate.



Jos lapset saavat eniten huomiota huonojen käyttäytymistapojen vuoksi, he jatkavat niitä tai käyttäytyvät entistä huonommin. Huomioperiaatteessa on kyse painopisteen siirtämisestä huonosta menettelystä hyvään menettelyyn. Aina kun jankutat lapsellesi, mieti, voisitko sen sijasta kannustaa jotakin hyvää menettelytapaa.

Myönteinen painopiste

Sen sijaan, että jankuttaisit, kun lapsi...

...heittää takin lattialle

...etuilee

...riitelee sisaruksensa kanssa

Voit kannustaa, kun...

.....

.....

.....

Ajateltavaa: On tärkeää näyttää lapselle arvostavansa muutakin kuin pelkästään suorituksia ja nauttivansa esimerkiksi silloin, kun teillä on hauskaa yhdessä tai lapsi kertoo sinulle jotakin oma-aloitteisesti.

MATKIMISPERIAATE

Matkiminen on erittäin tehokas erilaisten asioiden oppimistapa. Ratkaistessaan ongelmia lapset yrittävät usein matkia muita tärkeitä henkilöitä lähiympäristössään tarkkailemalla, miten he toimivat. Hyvänä esikuvana oleminen lapsilleen on haastavaa.

Toisaalta uusia mahdollisuuksia ilmaantuu joka päivä.



MATKIMISPERIAATE

AJATELTAVAA ENNEN YHTEISTÄ HETKEÄ

- Pieni hetki joka päivä. Varaa määrätty aika, noin 10-15 minuuttia päivittäin, yhteistä hetkeä varten. Jotkut vanhemmat sopivat ajan yhdessä lapsen kanssa, jotta lapsi tietäisi, että ”Nyt meillä on yhteinen hetkemme”. Mitä tiheimmin välein yhteinen hetki pidetään, sitä parempi. Tavoitteena on, että yhteisestä hetkestä tulee uusi jokapäiväinen rutiini.
- Lapsen hetki. Valitse ajankohta, jolloin sinulla ei ole kiire. Tämän hetken aikana lapsi saa kaiken huomiosi. Jos sinulla on useampia lapsia, voit joko antaa heille kullekin oman hetken tai leikkiä heidän kaikkien kanssa, jos se toimii hyvin. Tärkeintä on, että kukin lapsi saa sinulta huomiota.
- Anna lapsen valita, mitä teette. Yhteisen hetken aikana lapsi saa valita, mitä teette. Leikki soveltuu hyvin yhteisen hetken puuhaksi. Myös TV-pelit ja tietokonepelit voivat olla mahdollisia toimintamuotoja. Lapsi voi esimerkiksi näyttää, miten peliä pelataan.
- Valmistele päättymistä. Jos lapsi ei halua yhteisen hetken päättyvän, voi riidan ennalta ehkäisemiseksi valmistella lasta siihen, että hetki päättyy pian. Sano muutama minuutti ennen hetken päättymistä esimerkiksi ”Kohta minun täytyy lopettaa leikkiminen”. Voit myös käyttää keittiöajastinta, josta näkee leikkimisajan.

Jos lapsi kuitenkin protestoi, kun on aika lopettaa, sanot rauhallisesti ”Nyt minun täytyy lopettaa leikki, on ollut oikein kivaa leikkiä sinun kanssasi ja haluan, että leikimme useampia kertoja.” Lopeta leikki ilman perusteluja. Lapsi huomaa vähitellen, että tarkoitat, mitä sanot, ja että uusia yhteisiä hetkiä tulee myöhemmin.



YHTEINEN HETKI

- Katso lasta. Katso rennosti jonkin aikaa, mitä lapsesi tekee. Osallistu puuhaan, kun ajankohta on sinusta sopiva.
- Anna lapsen ohjata leikkiä – vältä kysymyksiä ja ohjeita. Vältä liiallista kysymysten ja ehdotusten esittämistä leikin aikana. Anna lapsen sen sijaan ohjata leikkiä. Sinun ei tarvitse käyttää yhteistä hetkeä uusien asioiden opettamiseen lapsellesi. Se on erityinen hetki, jolloin lapsesi saa rentoutua ja nauttia sinun seurastasi ja huomiostasi.
- Kuvaile lapsen leikkiä sanoin. Kuvaile ääneen, mitä lapsi tekee. Näin osoitat, että näet, mitä lapsi tekee, ja että se kiinnostaa sinua. Vältä lapsen toiminnan tulkitsemista tai kyseenalaistamista. Voit toimia kuten urheiluselostaja, joka innostuneesti kommentoi jalkapallo-ottelua. Muista vaihdella äänenkorkeutta. Pienet lapset pitävät usein siitä. Jos lapsi on vanhempi, voit kommentoida leikkiä, mutta älä tee sitä yhtä usein.
- Näytä innostuksesi. Näytä innostuksesi, kun leikit lapsen kanssa. Vältä lapsen suorituksen arvostelua. Yritä kannustaa lapsen osallistumista ja yrittämistä – eikä ”onnistumista”.



Ehdotuksia kannustamiseen ja innostuksen osoittamiseen

Sanoin

- ”Sinun kanssasi on tosi hauskaa leikkiä!”
- ”Hienosti tehty!”
- ”Minusta meillä on oikein mukavaa!”
- ”Teit tuon ihan itse!”
- ”Pidän siitä, kun sinä...”
- ”Erinomaista!”
- ”Onpa kivaa, kun sinä...”
- ”Hieno ajatus...”

Elekielellä/kehon kielellä

- Halaa lasta
- Silitä lapsen päätä kevyesti
- Pane käsivartesi lapsen ympärille
- Hymyile
- Iske silmää
- Nosta peukalo pystyyn
- Anna suukko

KOTITEHTÄVÄT – 1. KOKOONTUMINEN

Yhteinen hetki. Ehdotuksia aktiviteeteista ja ajankohdista.

.....
.....

TAVOITTEENI

Tätä haluan tehdä useammin Komet-kurssin jälkeen... Esim. puhua lasteni kanssa, käyttää enemmän rutiineja, nauraa enemmän yhdessä.

.....
.....

Tätä haluan tehdä harvemmin Komet-kurssin jälkeen... Esim. nalkuttaa, huutaa.

.....
.....

ENNEN 2. KOKOONTUMISTA

Yhteinen hetki. Mitä olette tehneet?

Montako kertaa?: ..

.....
.....
.....
.....

