



## Itsesäätelyä opitaan yhdessä harjoitellen

Viisaan Pöllön vinkit lapsesi itsesäätelytaitojen vahvistamiseen

### Auta lastasi tunteiden tunnistamisessa

Erilaisten tunteiden tunnistaminen auttaa lastasi säätelemään niiden purkautumista. Vanhempana voit auttaa lastasi tunnistamaan tunteita sanoittamalla niitä erilaisissa tilanteissa.



Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi suuttuu, kun toinen lapsi leikkii hänen haluamallaan lelulla, voit selittää tilannetta: ”Minusta näyttää siltä, että petyit, kun et saanut haluamaasi lelua. Kun on paljon lapsia leikkimässä, täytyy leluja jakaa ja leikkiä vaikka vuorotellen.”

### Opeta odottamaan – tarjoa tilaisuus mielikuvitukselle

Kaiken ei tarvitse olla heti valmiina lapsen saatavilla. Taito odottaa ja sietää tylsältäkin tuntuvia tilanteita opettaa lastasi ponnistelemaan haluamiensa asioiden eteen. Odottaminen ja tylsät hetket ovat mahdollisuus lapsesi mielikuvituksen kehittymiselle.



Odottamista voi harjoitella arkipäiväisissä tilanteissa: Esimerkiksi silloin, kun vanhempi valmistaa ruokaa, ja lapsi pyytää leikkimään. Lasta voi kannustaa keksimään itse muuta tekemistä ja selittää, että vanhempi ei nyt heti voi leikkiä lapsen kanssa vaan lapsi joutuu odottamaan.

### Mielihaluja voi hallita

Mielihalujen sietäminen ja hallinta ovat tärkeitä taitoja, sillä houkutuksia kohdataan jatkuvasti sekä kotona että kodin ulkopuolella. Myös taito odottaa auttaa mielihalujen hallinnassa.



Voit auttaa lastasi hallitsemaan mielihalujaan esimerkiksi ohjaamalla häntä kiinnittämään huomiota muihin asioihin. Kotiympäristöstä voi myös yhdessä karsia houkutuksia, esimerkiksi laittamalla houkuttelevia herkuja tai ruutuja pois näkyvistä.

### Selkeät rutiinit ja rauhallinen arki - hyvät puitteet harjoittelulle

Rauhallinen arki, selkeät rutiinit ja myönteiset kokemukset tukevat lapsen itsesäätelytaitojen harjoittelua. Aikuinenkin tietää, kuinka hankalaa itsesäätely on stressaantuneena, nälkäisenä ja kiukkuisena. Selkeät arjen rutiinit auttavat myös mielihalujen hallinnassa: kun asioilla on tuttu paikka ja järjestys päivässä, eivät houkutukset vie niin helposti mennessään.

### Näytä mallia – hyvällä esimerkillä on voimaa

Yksinkertaisin keino lapsen itsesäätelyn tukemiseen on näyttää mallia omalla toiminnalla. Tiedostamalla miten itse toimit lapsesi edessä, voit kehittää myös omaa itsesäätelykykyäsi.



Sanoittamalla omia tunteitasi opetat samalla lapsellesi tunteiden tunnistamista. Odottamalla ruokailun loppuun asti, ennen kuin reagoit kännykän piippaukseen, osoitat, että kaikkiin ärsykkeisiin ei tarvitse heti reagoida.

