



Harjoitus: Käyttäytymisen kaukosäädin

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on opettaa lasta säätelemään käyttäytymistään erilaisissa tilanteissa. Yhdessä harjoittelu vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä myönteistä vuorovaikutusta. Harjoituksen avulla voi oppia myös tunnistamaan erilaisia rauhoittumisen keinoja.

Ohje

Piirtäkää lapsen kanssa paperille kaukosäädin, jossa on kolme nappia. Voitte halutessanne käyttää myös valmista pohjaa (pdf Käyttäytymisen kaukosäädin.)

1. Toimit hyvin.
2. Jarruta. Kokeile toimia toisin.
3. Seis! Tämä toiminta pitää lopettaa.

Nappien viereen kirjoitetaan erilaisia tapoja toimia. Tämä on tärkeää tehdä yhdessä lapsen kanssa keskustellen.

Valitkaa jokin käyttäytyminen, jonka säätelemistä harjoittelette kaukosäätimen avulla. Kannattaa valita vain yksi asia kerrallaan harjoiteltavaksi.

Kirjoittakaa muistiin, mitä kunkin napin kohdalla tapahtuu.

1 Esimerkki: Otan veljen leluja ilman lupaa.

Nappi 1 TOIMIT HYVIN.

Kerron aikuiselle, että haluan leikkiä veljen lelulla. Pyydän lupaa.

Nappi 2 JARRUTA. KOKEILE TOIMIA TOISIN.

Otan veljen lelun ilman lupaa. Annan sen takaisin, kun huomaan veljen pahan mielen.

Nappi 3 SEIS. TÄMÄ TOIMINTA PITÄÄ LOPETTAA.

Otan veljen leluja ilman lupaa, vaikka näen, että veli itkee. Riehaannun ja juoksen lelut kädessä.

Kirjoittakaa Mikä minua rauhoittaa -laatikkoon keinoja, joilla lapsi voisi päästä takaisin napin 1 toimintaan, kun toiminta on edennyt jo 2 tai 3 vaiheeseen.



2 Esimerkki

Menen tekemään jotain muuta.

Aikuinen auttaa lelujen jakamisessa.

Menen omaan huoneeseeni tai rauhoittumispaikkaan, jos riehaannun liikaa (3 nappi).

Harjoiteltaessa aikuinen näyttää sen napin kuvaa, jolla lapsen toiminta on. Kaukosäädin muistuttaa siitä, mitä käyttäytymistä kohti yritetään päästä (nappi 1).

Yrittämisestä ja onnistumisesta on tärkeää antaa heti palautetta ja kiitosta lapselle. Aina kun lapsi toimii 1 napin mukaisesti tai yrittää palata toivottuun käyttäytymiseen, annetaan myönteinen palaute.

Käyttäytymisen kaukosäädin kannattaa pitää kotona jossakin näkyvällä paikalla, josta se on helppo ottaa käyttöön.

Kun käyttäytymisen kaukosäätimen käyttöä on harjoiteltu kotona, voitte askarrella napeista avaimenperän tai ottaa valokuvan kaukosäätimestä. Sen avulla voitte alkaa harjoitella kaukosäätimen käyttöä myös kodin ulkopuolella.

Kokeile ja havainnoi

Tehkää harjoitusta säännöllisesti 2–4 viikon ajan.

- Millaisissa asioissa harjoittelitte oman toiminnan säätelemistä?
- Löysittekö sopivia tapoja rauhoittua? Mitä rauhoittumisen keinoja käytitte?
- Kokeilitteko Käyttäytymisen kaukosäädintä kodin ulkopuolella? Miten se sujui?
- Muuttuiko mikään arjessanne?
- Millaisia ongelmia kohtasitte harjoitellessanne?