

LASTEN JA NUORTEN VANHEMMILLE

Jumitaanko teillä? Keinoja siirtymä- tilanteisiin

Honkalampi
Perpe-keskus

Koonnut sairaanhoitajaopiskelija
Jaana Kilpeläinen



Mitä siirtymätilanteet tarkoittavat?

Siirtymätilanteilla tarkoitetaan tekemisestä toiseen siirtymistä, esimerkiksi pukemista, ruokapöytään siirtymistä tai jonnekin lähtemistä. Siirtymätilanteet ovat tavanomainen haastekohta arjessa. Vanhemmalla on kiire ja lapsi tai nuori ei toimi aikuisen mielestä tarpeeksi nopeasti kellon käydessä. Tuloksena on usein sekä vanhemman että lapsen hermostuminen ja turhautuminen.

Siirtymiä, kuten muitakin arjen toimia, voi harjoitella lapsen kanssa ja yrittää helpottaa niitä erilaisin keinoin. Syitä pukemisen sekä lähtemisen hankaluuteen voi olla useita ja ne voivat vaihdella tilanteesta riippuen.

Tärkeintä on pyrkiä ymmärtämään lasta tai nuorta, ja kunnioittamaan hänen tunteitaan sekä tukea niiden käsittelyssä.

Aktiivinen kuuntelu on oivallinen työkalu, kun lapsen tai nuoren haluaa kohdata ymmärtäen, hänen tunteensa hyväksyen ja syitä lähtemisen tai minkä tahansa tilanteen hankaluuteen etsien.



**Onko perheenne arjessa tilanteita,
olloin lapsi tai nuori jumiutuu ja hermostuu?**





Tee arjesta selkeää

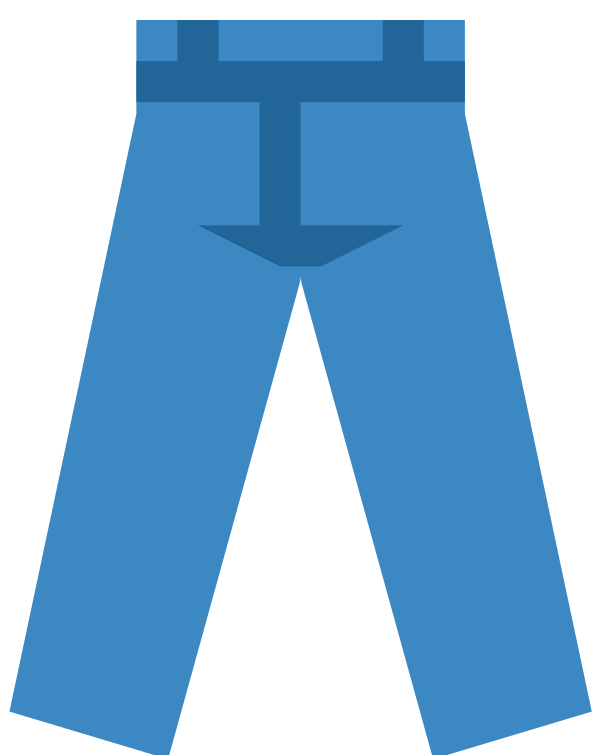
Strukturoi



Strukturointi tarkoittaa ajan, paikan, toiminnan, tilanteiden ja ympäristön jäsentämistä. Jäsentäminen tuo turvallisuutta sekä auttaa muistamaan päivittäisen arjen tapahtumia. Rutiinit ovat päivittäin arjessa toistuvia vakiintuneita tapoja, ja jokaisella perheellä on omat rutiininsa. Sanotaan, että rutiinit ovat rakkautta. Rutiinit ja ennakointi auttavat lasta ja nuorta arjessa. Lasta helpottaa, kun hän tietää etukäteen suurinpiirtein, mitä päivä tuo tullessaan.

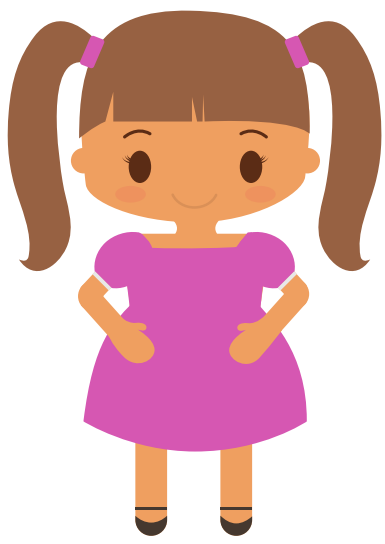
Erilaisia kuvia voi käyttää apuna vaikkapa muistuttamaan lasta siitä, mitä asioita kuuluu aamu- ja iltarutiineihin, milloin syödään ja mitkä vaatteet puetaan ulos lähtiessä. Kuvat toimivat myös erilaisiin siirtymätilanteisiin valmistautuessa.

Vain mielikuvitus on rajana kuvia tehdessä. Ota lapsi ja nuori mukaan arjen suunnitteluun. Kuvat voi piirtää itse tai yhdessä lapsen kanssa, ottaa kuvat kännykällä tai tulostaa netistä. Nuoren kanssa saattaa toimia myös sarjakuvan työstäminen tai muistilistan laatiminen tulevista tehtävistä. Kuvat kannattaa laittaa kotona näkyvälle paikalle, vaikka jääkaapin oveen, josta niitä on helppo seurata.



Millaisia arkirutiineja teidän perheessänne on?





Ennakoi



Ennakointi on tärkeää meille kaikille. Muutokseen reagointi on yksilöllistä ja vanhempi tuntee lapsensa parhaiten. On hyvä pohtia, minkä verran lapsi tarvitsee tietoa tulevista tapahtumista.

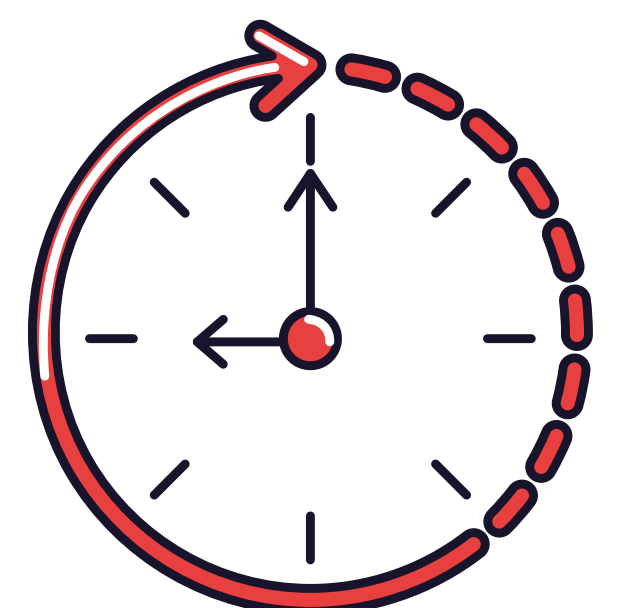
Juttele lapsen tai nuoren kanssa etukäteen tulevista siirtymistä ja lähtötilanteista. Käykää yhdessä läpi lapsen kanssa päivän ohjelma joko edellisenä iltana tai aamulla. Samalla voi palata muistelemaan kuluneen päivän onnistumisia.

Tehkää yhdessä lapsen tai nuoren kanssa "meidän perheen oma" päivä/viikkokalenteri tai lukujärjestys, johon merkitään aamutoimet, päiväkotikoulu päivä, harrastukset, peliaika ja muut menot ja iltatoimet. Kalenterista on helppo osoittaa lapselle tai nuorelle, missä kohtaa viikkoa ja päivää ollaan menossa ja muistuttaa, mitä seuraavaksi on tulossa.

Muistuta lasta tai nuorta aina tulevasta siirtymästä etukäteen. Tilanteissa, joissa lapsi tai nuori on tekemässä hänelle jotain hyvin mieluisaa, ja sen keskeyttäminen tuottaa hankaluuksia, voi apuna käyttää ajastinta, josta hän näkee selkeästi kauanko on aikaa toiminnan lopettamiseen. Puhelimeen voi myös ladata timer -sovelluksen arkea helpottamaan.



**Miten asian ennakointi hyödyntäisi juuri
sinun lastasi parhaiten?**



Myönteisyyden merkitys



Uusien taitojen harjoitteluun ja arjen sujumiseen tarvitaan usein paljon vanhemman läsnäoloa ja panosta. Vanhempana on luonnollista tuntea väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita. Riittää, että yrittää parhaansa.

Myönteinen palaute on tehokkain tapa vaikuttaa lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Leikkisyys ja myönteinen asenne auttaa monessa kiperässä tilanteessa. Lasta ja nuorta kannattaa kehua pienistäkin yrittämisen ja onnistumisen hetkistä, ja varsinkin silloin, kun asiat ja tilanteet sujuvat mutkattomasti.

Joskus voi hassutella ja kilpailla, vaikka kuka pukee nopeimmin ulkovaatteet päällensä, tai kumpi saa kerättyä enemmän legoja lelulaatikkoon. Siirtymätilanteisiin, erityisesti jännittäviin tilanteisiin, on myös hyvä varata riittävästi aikaa.



Mikä sinua vanhempana auttaa pysymään rauhallisena lapsen tai nuoren käyttäytyessä haastavalla tavalla?



Sinua saattaisi kiinnostaa:
<https://viitotturakkaus.fi/>
<https://positiivinenkasvatus.fi/>
<https://adhd-liitto.fi/>
<https://www.erityinenarki.fi/>
<https://papunet.net/>

