

## PIIRIDEST JA SÕNAKUULELIKKUSEST

Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid

Kuidas tulla toime jonniga ja protestiga

TEA AUSIN

Innove Rajaleidja Võrus psühholoog

5. veebr. 2019

### MIS ON PIIRID?

Piiridest saame teadlikuks siis, kui neid ületatakse

Piirid on muutuvad

Milline on minu arvamus piiride kohta?

### Mida laps teeb?

Kirjelda lapse käitumist hinnanguvabalt.

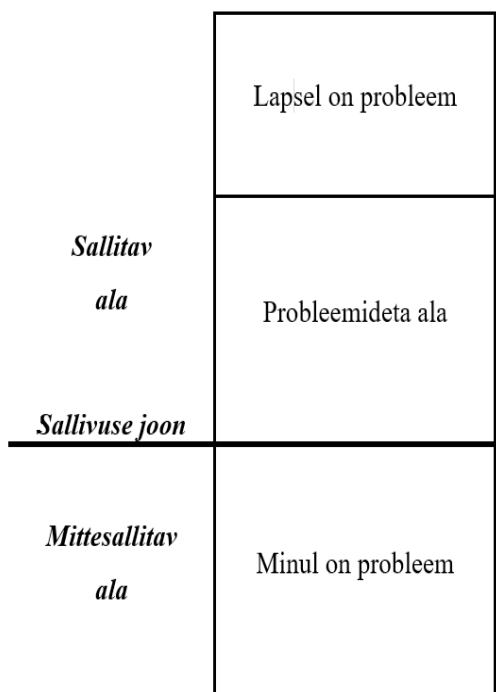
Mida laps teeb?

Mida ma näen?

Mida ma kuulen?

### Kellel on probleem?

Sallitav käitumine
Mittesallitav käitumine



### Kui lapsel on probleem

Tavalisemaid vastuseid:

Lahenduste pakkumine (nõu andmine, moraali lugemine, küsitlemine, käsu andmine, hoiatamine)

Lapse murede vältimine (rahustamine, teema vahetamine, loogika kasutamine)

Kohtumõistmine (analüüsimine, sildistamine, kritiseerimine, kiitmine)

## Kui lapsel on probleem

### KUULAMISOSKUSED

Ukseavajad (räägi mulle...)

Mittesõnaline (noogutused, lapsele orienteeritus)

Avatud küsimused. NB! Vähem on parem.

Jutu sisu peegeldamine

Tunnete peegeldamine

## Tunnetest rääkimine

Ajastus: pikemalt saab rääkida siis, kui emotsioonid ei valitse mõtlemise üle

Kõik tunded on lubatud; tunnete puhul tegutsemist saab valida

## Kui minul on probleem

Kehtestav minasõnum (minu piiride väljendus)

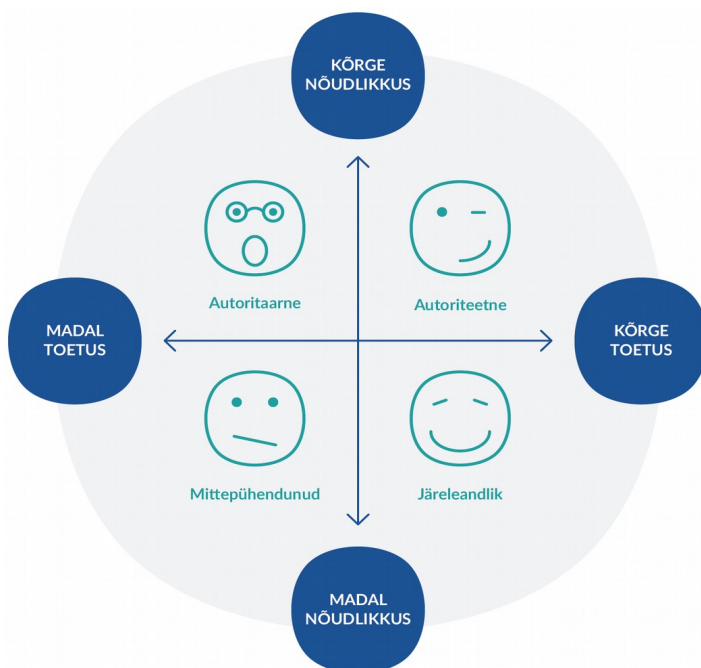
Lapse käitumise hinnanguvaba kirjeldus

Minu tunne

Käitumise mõju minule

Probleemide lahendamiseks on vaja, et kehtestamine vahelduks kuulamisega.

## Vanemlikud stiilid



## Kuidas veel toetada positiivset käitumist?

Õpeta lapsele oskusi

Eeskuju

Kohanda keskkonda

Loo võimalusi õnnestumiseks

## Tähelepanu reegel

Võimendub see käitumine, millele me pöörame palju tähelepanu.