

Enesedistsipliin: kümme nõuannet

10

Kümme asja, mida saad kodus teha, et toetada oma lapse enesedistsipliini arengut

- 1** Loo keskkond, kus oleksid lapse mõõtu mööbel ja töövahendid. Näiteks kui laps soovib pesta porgandeid või maasikaid, siis peaks ta istuma sobivas suuruses laua taga toolil ning kasutama vahendeid, mis tema peopessa ära mahuvad. Näita talle täpselt ette, kuidas riulilt tolmu võtta, pörandat pühkida, sokke pesta, pärast sööki lauda koristada, riideid voltida ja kappi panna, lauda katta jne.
- 2** Lase lapsel oma vigadest õppida. Ta ei tee asju sama kiiresti ja efektiivselt nagu sina. Kui ta õpib pörandapesumoppi kasutama, siis töö lõppedes võivad seep ja vesi olla igal pool. Tema sisemisele kasvamisele on protsess ise palju tähtsam kui see, et pörand on lõpuks puhas. Aita tal koristada temaga ülesandeid jagades, mitte tema eest asju ära tehes.
- 3** Kasuta majapidamisvahendeid ja mänguasju vastavalt nende otstarbele. Kui sinu laps viskab kujundite sorteerimise mänguasja, siis ütle: "Ole oma mänguasjadega ettevaatlik!" Väikesed lapsed loobivad mõnikord asju hetke ajel, kuid see ei tähenda, et nad tahavad neid lõhkuda. Kui ta viskab mänguasja uuesti, siis suuna ta mujale: "Tule, lähme õue palli viskama!"
- 4** Kus võimalik, lase lapsel teha päris valikuid. Valikud peaksid olema lihtsad, näiteks kas määrida saiale pähkliivõid või määridejuustu, osta punaseid või rohelisi õunu. Liiga palju valikuid ajab last segadusse – käputäis päevas on selles vanuses piisav.
- 5** Räägi lapsega positiivselt ja siiralt. Sinu laps areneb jõudsalt, kui pöördud tema poole positiivsete mõtteavaldustega, ega vaja tühjade kiitustega ülevalamist. Selle asemel et öelda: "Sa oled nii tubli abilinel!", öelge: "Aitäh, et laua ära katsid!". Selle asemel et käsutada: "Tule laua pealt maha!", tõstke ta laua pealt pörandale ja öelge: "Jalad käivad pörandal."
- 6** Ära tunne kiusatust premeerida last tegevuste eest, mida sa tahad, et ta teeks. Laste jaoks on auhinnaks töö ise. Täiskasvanud võtavad tööd kui midagi, mida peab tegema, kuid laste jaoks töö ongi mäng.
- 7** Loo kindel päevarutiin. Lapsed vajavad kindlat magamisaega, regulaarseid toidukordi, aega pereliikmetega ning võimalusi energiat kulutada ja õues mängida. Kui lapse päevakava on etteaimatav, siis ta teab, mida oodata.
- 8** Kehtesta piirid, mis teie peres toimivad, ning veendu, et kõik neist kinni peaksid. Kui annad lapse nõudmistele pidevalt järele, siis on tal raske mõista, mida temalt oodatakse.
- 9** Hinda iga olukorda, enne kui sellele reageerid. Kui laps on enesevalitsuse kaotanud, küsi endalt, kas ta on nälgine, väsinud, milleski pettunud või ülestimuleeritud. Igale situatsioonile tuleb läheneda erinevalt.
- 10** Pea meeles, et karistamine ei tööta. Karistamise väärtus on piiratud, sest see viib lapse tähelepanu sellele, mida ei tohi teha, mitte sellele, mida teha tohib. Nii võib aga väike probleem hoopis suuremaks kasvada. Väikestele lastele jääb sageli meelde karistus, kuid nad ei seosta karistust käitumisega, mis selle karistuse kaasa tõi.



<http://aidtolife.org/et/>