

Katja Koski

# *Kannustava kehu*

syödessä, pukiessa ja siirtyessä





KANNUSTAVA KEHU

## SISÄLLYSLUETTELO

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>JOHDANTO</b>          | <b>1</b>  |
| <b>KANNUSTAVA KEHU</b>   | <b>2</b>  |
| <b>JA NYT SYÖDÄÄN</b>    | <b>4</b>  |
| <b>JA NYT PUETAAN</b>    | <b>16</b> |
| <b>JA NYT SIIRRYTÄÄN</b> | <b>26</b> |
| <b>LOPPUSANAT</b>        | <b>35</b> |



KANNUSTAVA KEHU

*Mammakaveri.fi*

© Katja Koski 2017

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi-  
Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt,

Saksa

ISBN: 978-951-568-260-4



## KANNUSTAVA KEHU

*“Niille kahdelle, jotka opettivat minulle  
miten tämä homma toimii.*

*Eli Kannustavan kehun sanoin:*

*Te osaatte panna hanttiin niin  
paljon, että äitin täytyy oppia uusia  
keinoja kasvattaa teitä. Te ootte hyviä  
opettajia!”*

© Katja Koski 2017

Tämän kirjan kopioiminen, uudelleen julkaisu ja levittäminen on ehdottomasti kielletty.

©Katja Koski



KANNUSTAVA KEHU

# 1

## JOHDANTO

Tervetuloa Kannustavan kehun -kirjan lisäosan Kannustava kehu syödessä - pukiessa ja siirtyessä pariin. Tässä kirjassa kertaamme ihan lyhyesti Kannustavan kehun tekniikan ja sen jälkeen sovellamme sitä näihin kolmeen eri tilanteeseen.

Jos et ole lukenut Kannustavan kehun perusopasta, suosittelen lämpimästi, että teet niin nyt, jotta saat tästä kirjasta parhaan mahdollisen hyödyn irti.

Vielä enemmän saat tästä kirjasta, jos olet lukenut kirjani *"Läpikäyntihetki ja muita positiivisia tapoja muuttaa lapsen käyttäytymistä"* ja *"Kuunteleva keskustelu"* (tulossa syksyllä 2017). Pärjää myös ilman että luet näitä kirjoja.

Tässä kirjassa olevat ohjeet on suunnattu ensisijaisesti taapero- ja leikki-ikäisille eli päiväkotikäisille lapsille.

©Katja Koski



KANNUSTAVA KEHU

## 2

# KANNUSTAVA KEHU

Kannustavan kehun resepti on seuraava: Prosessi tarkasti mitä hän teki + Määre millainen hän oli.

### PROSESSI TARKASTI MITÄ HÄN TEKI.

Kannustavan kehun menetelmässä kerrot aluksi lapselle yksityiskohtaisesti (ilman ylisanoja, muista autenttisuus) mitä hän tekee, kun hän toimii sinun mielestäsi oikein.

Mieti mitä kehutaan: et kehu lapsen taitoa tai lopputulosta. Nämä kehut eivät opeta lapselle sitä prosessia, mikä auttaa lasta tekemään saman lopputuloksen uudestaan.

Kannustavan kehun tekniikassa sinä kehut lapsen toimintaa tarkasti kertoen sen prosessin, joka auttoi häntä haluttuun lopputulokseen.



## KANNUSTAVA KEHU

### **MÄÄRE MILLAINEN HÄN OLI.**

Kannustavassa kehussa kehun loppuun lisätään määre millainen lapsi oli, kun hän teki positiivista huomiota.

Minkälainen siis haluaisit lapsen olevan?

Itsenäinen, rohkea, urhea, tottelevainen, pitkäjänteinen, kuuntelee aikuista, tekee kerralla, ahkera, huumorintajuinen, herkkä, huomaavainen toisia kohtaan...

Nyt voit itse valita, millaiseksi lapsesi kasvatat.



KANNUSTAVA KEHU

# 3

## JA NYT SYÖDÄÄN

Minulle esitetään usein seuraavia skenaarioita:

- Lapsi ei tule pöytään
- Lapsi ei pysy pöydässä
- Lapsi nirsoilee

Aikuiselle nämä tilanteet ovat vaikeita siksi, että tehtävämme tässä maailmassa on pitää jälkikasvumme elossa. Tämä edellyttää sitä, että lapsi syö ruokaansa. On ahdistavaa, jos lapsi ei suostu syömään mitään.

### VALMISTELE

Valmistele lapsen käsitys siitä, miten ruokailutilanne menee. Voit lukea tästä tekniikasta tarkemmin *"Läpikäyntihetki ja muita positiivisia*

©Katja Koski



## KANNUSTAVA KEHU

*tapoja muuttaa lapsen käyttäytymistä".* Seuraavassa on useita tapoja valmistella lasta. Valitse tapa, joka sopii sinun lapsesi kehitystasoon:

### **1. Kaikki osallistuvat ruoan valmistamiseen mahdollisuuksiensa mukaan.**

Lapsi joutuu katsomaan ja koskemaan ruokaan. Hän tulee tutuksi erilaisten hajujen ja tekstuurien kanssa. Hän joutuu kestävänsä sitä, että kädet tulevat märiksi ja likaisiksi.

Katso lisälukemistona esim. Sapere menetelmä, josta voit saada ideoita ruoan kanssa leikkimiseen. (ks. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140292.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140292/urn_nbn_fi_uef-20140292.pdf))

### **2. On tyypillistä, että noin kolmen ikävuoden aikaan lapselle tulee ns. ruokajumi** (ks. esim. <http://www.healthline.com/health/food-jags#overview1>).

Ruokajumissa lapsi alkaa syödä hyvin yksipuolisesti esimerkiksi vain tiettyjä ruokalajeja. Se, että lapsi kuitenkin kohtaa ruokapöydässä ison



## KANNUSTAVA KEHU

määrän erilaisia ruokia, estää ruokajumeja. Pidä siis lapsen edessä monipuolisesti erilaisia ruokia, vaikka lapsi ei niitä söisikään. Erityisesti yhteinen ruoanlaitto vähentää ruokajumia.

**3. Katetaan yhdessä ja siivotaan yhdessä pöytä.**

**4. Tee läpikäyntihetki lapsen kanssa.**

Muista, että läpikäyntihetki tehdään aina ruokailutilanteen ulkopuolella, kun on mukava mieli, esimerkiksi kirjan lukemisen jälkeen, tai vaikka kävelyllä.

*Kysy: Mitä teet kun minä sanon, nyt ryhdytään syömään? Miten istutaan pöydässä? Miten otetaan ruokaa? Mitä lopuksi tehdään?*

Harjoittele niin kauan, että lapsi osaa kertoa koko jutun alusta loppuun. Kun lapsi osaa kertoa ruokapöydän tapahtumia, tee heti kannustava kehu: *"Sinä kerroit minulle ihan oikein että pestään kädet kun äiti sanoo että nyt ryhdytään syömään, olet hyvä kertomaan miten syödään".*



## KANNUSTAVA KEHU

### **5. Älä päästä lasta liian nälkäiseksi, mutta samalla huolehdi, ettei lapsi syö liian lähellä ruoka-aikaa.**

Jos lapsi on liian raivokas ruokailutilanteessa, hänellä iskee "taistele ja pakene" hormonit päälle. Tämä vähentää ruokahalua, jolloin syöminen vaikeutuu vielä entisestään.

### **6. Yksinkertaiset astiat fokusoivat lasta syömiseen eikä tavaroihin.**

Leluja voi olla pöydässä, jos ihan tarpeen, pyri eroon niistä kuitenkin pian. Vauvoilla voi olla omat ruokalelut, jotka auttavat istumaan tarpeeksi pitkään paikallaan. Kolmivuotias ei enää lelua tarvitse.

### **7. Valitse lapselle hyvä istuin**

Lapsen jalat yltävät jalkalaudalle tai jalkatukeen. Istuin yltää koko reiden matkan polvitaipeeseen asti. Tämän vinkin olen saanut lasten fysioterapian erikoisasiantuntija Eija Helmiseltä, joka kertoi, että lapsen istuminen rauhoittuu

**Saa selkeät ohjeet, miten opetat lapselle Kannustavan kehuun sekä läpikäyntitekniikan avulla syömis-, pukemis- ja siirtymistilanteissa järkevää käyttäytymistä.**

Oletko lukenut jo Kannustavan kehuun sekä läpikäyntitekniikan kirjat ja haluaisit vielä konkreettisia neuvoja, miten toimit lapsen kanssa syödessä, pukiessa ja siirtyessä paikasta toiseen.

Tässä kirjassa ”Kannustava kehu syödessä, pukiessa ja siirtyessä” FT, puheterapeutti, pikkulapsiperheen äiti Katja Koski näyttää sinulle ihan askel askeleelta ja kädestä pitäen miten käytät Kannustavaa kehua ja läpikäyntitekniikkaa syödessä, pukiessa ja siirtyessä.

- Askel askeleelta ohjeet miten opetat lapselle sujuvaa pukemista, syömistä ja siirtymistä.
- Ohjeita siihen, jos lapsi ei suostu pukemaan itsenäisesti, tai vaikka pyrkii riisuutumaan ulkona
- Ohjeita toimivaan ruokatilanteeseen ja myös nirsoille ruokailijoille.
- Neuvoja sujuvaan siirtymiseen, ja siihen miten mukavista leikeistä vieraissa päästään siirtymään vaikka kotiin ilman raivareita.



**FT Katja Koski** on pikkulapsiperheen äiti ja puheterapeutti. Katja on kohdannut työssään satoja lapsia, ja kulkenut kymmenien perheiden vierellä.

Hänen tavoitteensa on löytää tutkitusti toimivia ja lastenkasvatustekniikoita, jotka helpottavat vanhemman työtä. Ja tuoda näitä tekniikoita jokaiselle ymmärrettävään muotoon.

© Katja Koski 2017

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi  
Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa  
ISBN: 978-951-568-260-4



9 789515 682604