

Vinkkejä kotiin, päiväkotiin ja kouluun:

Itsetunnon tukeminen:

katsekontakti, ilmeet, eleet, kosketus



pohdi yhdessä lapsen kanssa, missä asioissa hän on hyvä



"Lapsen kanssa on hyvä pysähtyä miettimään asioita, joissa hän on hyvä. Mitä hän on oppinut viime aikoina, millaisia asioita hän tekee mielellään tällä hetkellä ja mikä on hänelle helppoa. Kehuminen ja kannustaminen on tärkeää, pienissäkin asioissa. Lapselle sukkiin laittaminen jalkaan saattaa olla uusi, merkittävä taito ja hän on mielestään hyvä siinä." - neuvokasperhe.fi

usko lapseen

positiivinen palaute/kehu
(pienistä arkisistakin asioista!)



iloitseminen yhdessä,
kannustaminen



turva, lohdutus ja rauhoittelu

hyväksyvä ilmapiiri: olen hyvä juuri tällaisena kuin olen

selkeät odotukset sekä rajat/säännöt
(voivat olla esim. kuvitetut)

avun kysyminen lapselta esim. kauppakassien purkaminen
(lapsi kokee itsensä ja osaamisensa tärkeäksi)

yhdessä tekeminen
(leikit, pelaaminen)



mallittaminen

näytä lapselle miten asia tehdään

kerro lapselle, että tunteita on lupa ilmaista eikä niitä tarvitse pelätä

mielikuva omista läheisistä ihmisistä vaikuttaa myös lapsen omaan itsetuntoon (aikuinen: turvallinen, lohduttava, kannustava, rakastava ja hellä) -> lapsi kokee luottavansa itseensä ja uskaltaa toimia ja kokeilla erilaisia asioita

onnistumistaulukot
("näissä asioissa onnistuin tänään")

✓	✓	✓		★
✓	✓			★
✓	✓	✓		

uskalla itse myöntää rehellisesti lapselle, jos et tiedä tai osaa jotakin asiaa