

Silloin kun olin uhmaikäisen vanhempi, luulin että pahin vääntö oli tässä. Vääntö ehkä, mutta koululaisen vanhempana joutuu jatkuvasti miettimään omaa suhtautumistaan monimutkaisemmaksi käyviin maailman ilmiöihin ja asettamaan rajoja. Tuntuu välillä, että koko päivä on pelkkää rajoittamista ja ohjaamista johonkin toivotumpaan... Tällä mittarilla voi vähän tarkastella onko rajojen asettaminen sinulle selkeää ja stressitöntä, vai saatko siitä jatkuvaa ylikuormitusta? Silloin ehkä kannattaa miettiä kokonaisvaltaisesti mitä mieltä olet: Millaisessa toimintaympäristössä teidän perheenne toimii parhaiten ja mitä se tarvitsee? Oikeita vastauksia tuskin on jäljellä tässä monimutkaisessa maailmassa, mutta uskallan väittää että selkeys tukee kaikkien hyvinvointia.



www.latvarelli.fi

Rajat ja Vaatimukset

mittari vanhemmuuden kanssa tuskaileville.

Ota kolme värikynää: vihreä, keltainen ja punainen. Väritä se palkki, joka vastaa omaa kokemustasi jokaisen aiheen kohdalla. Alin palkki on vihreä (asiat kunnossa), keskimäinen keltainen (tämän aiheen rajoja täytyy miettiä lisää), ylin on punainen (aihe aiheuttaa aina stressiä ja valmiiksi ahdistunutta oloa). Kun olet värittänyt omat valintasi kaikkiin mittareihin, voit nopealla vilkaisulla todeta, onko rajojen ja vaatimusten asettaminen arjessa sinulla hanskassa vai stressin lähde? Jos olet ihan punaisella, keitä vaikka kahvit sellaisen seurassa, joka voisi pallotella näitä asioita kanssasi. Osa palkkien sisällöistä on selkeitä rajojen vetoja, osa taas yleisiä käyttäytymisen tai perheen jäsenenä olemisen vaatimuksia.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

KOTITYÖT:
Kuinka paljon haluat, että lapsi osallistuu ja toteutuuko tämä?

KOULUMENESTYS:
Vaaditko tekemään läksyjä huolella tai lukemaan kokeisiin, vai riittääkö että ne menevät siinä arjen ohessa?

NUKKUMINEN:
Oletko sitä mieltä, että nukkumenoaikojen rajat ovat kunnossa?

RUOKAILU:
Osaako lapsi syödä riittävästi, riittävän hyvää ja ilman että ruuanlaittajaa aina kiukuttaa jäädä ilman kiitosta? Osaako lapsi ottaa itse ruokaa, jos on nälkä?

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

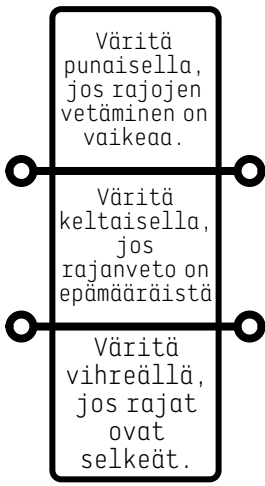
Väritä punaisella, jos rajojen vetäminen on vaikeaa.
Väritä keltaisella, jos rajanveto on epämääräistä
Väritä vihreällä, jos rajat ovat selkeät.

HERKUTTELU:
Onko karkkien ja herkkujen mussutuksen määrä tiedossa ja ok?

OMAT TAVARAT:
Pitääkö lapsi riittävää huolta tavaroistaan ja osaako arvostaa niitä asioita, joita hänelle hankit?

HARRASTUKSET:
Onko sinulle tärkeää, että lapsella on harrastuksia ja että hän sitoutuu menemään niihin?

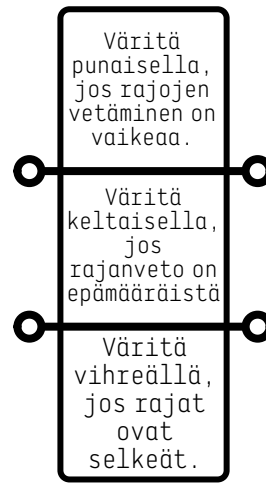
KOTIINTULOAIKA:
Onko tähän selkeät säännöt, tai tarvetta luoda niitä?



PUHELIMEN KÄYTTÖ:
Onko puhelimessa aikarajoituksia, tarvitaanko niitä? Tiedätkö mihin laitetta käytetään ja haluatko rajoittaa sisältöjä?



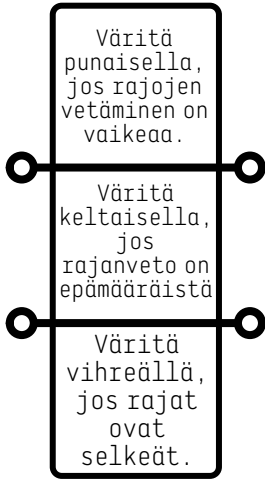
PELIAIKA:
Tarvitseeko lapsi rajoja pelaamiseen ajallisesti tai vaikka ikärajojen suhteen?



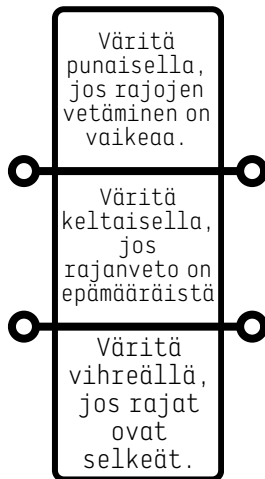
KIELENKÄYTTÖ:
Onko teillä selkeät säännöt kielenkäytön suhteen, kestätkö kiroilua tai isottelua vai haluatko olla tiukka?



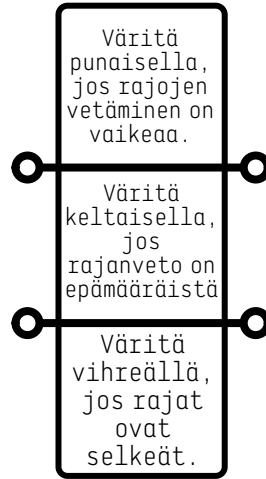
TAPPELEMINEN:
Oletko joutunut laittamaan rajoja lyömiselle, potkimiselle tai toisten kiusaamiselle? Oletko ehdoton vai joustat tilanteessa?



SISARUSTEN KANSSA TOUHUAMINEN:
Edellytätkö isommilta leikkimistä sisarusten kanssa, että arki toimisi sujuvammin?



PUKEUTUMINEN:
Osaako lapsesi pukeutua säähän ja tilaisuuteen sopivasti ilman puuttumista, ainakin yleensä? Sallitko lapselle valtavirrasta poikkeavia vaatteita tai kampauksia?



TOIVEET:
Toteutatko lapsen pyyntöjä ja toiveita häneen omaan arkeensa liittyen hövelisti vai nihkeästi?



RAHA:
Oletko miettinyt paljonko lapsella on käytössään rahaa, onko se sopiva määrä ikään nähden ja miten hän saa sitä käyttää?

Rajojen vetämisestä:

Tämän koko mittarin tarkoitus on herätellä miettimään rajojen vetämistä. Miltä se vanhemmasta tuntuu ja kokeeko hän sen hyödylliseksi? Onko mielikuva rajojen asettamisesta pelkkää huutamista ja jankuttamista, vai seuraako rajojen rikkomisesta suora seuraus, jolloin huutamista ei ehkä tarvitakaan? Lapset ovat taitureita venyttämään rajojaan, joten oman pään selkeänä pitäminen on haastavaa. Toisaalta joskus jonkun rajan voi paukauttaa vaikka päiväksi alas, ja todeta että eletään ranttaliksi ja nautitaan päivästä. Mutta oma mielipiteeni on, että tässä ajassa selkeät rajat ovat lapselle pitkällä tähtäimellä suuri lahja, olivat ne sitten tiukemmat tai rennommat.

Terveisin Latvarelli