



## Missä menee raja ja kuka sen määrää

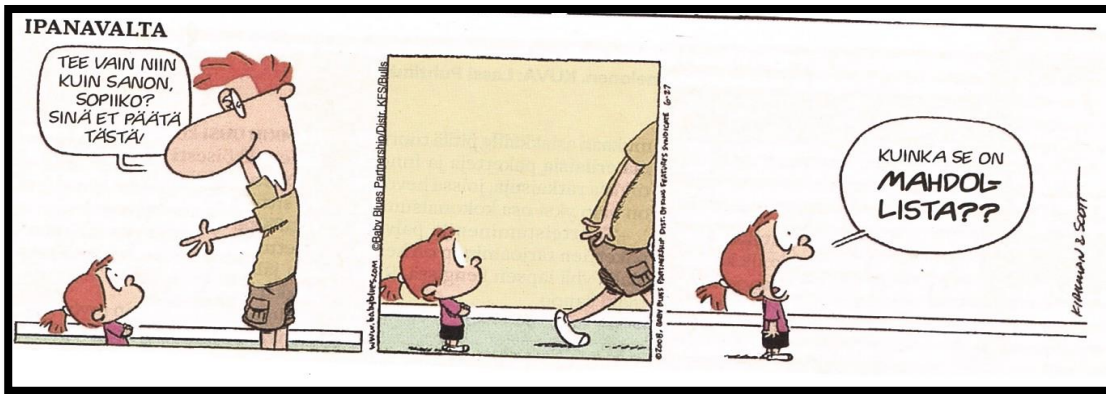
Rajat toimivat sekä vanhempien että lapsen parhaaksi. Rajoilla vanhempi muun muassa

- Suojelee lapsensa kasvua ja kehitystä.
- Varmistaa sekä omien että lastensa tarpeiden tyydyttymisen.
- Luo lapselleen fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta.
- Tukee lapsen sisäistä, kypsymätöntä itsesäätelyjärjestelmää, kun lapsi ei vielä itse kykene säätelemään omaa toimintaansa.
- Opettaa, mikä elämässä on sallittua ja mikä ei, mikä yleisesti hyväksyttyä ja mikä ei.
- Asettaa lapselle ikä- ja kehitystasoon sopivia vaatimuksia ja odotuksia.
- Opettaa lapselle itsehillintää ja -hallintaa, tärkeitä elämän taitoja.
- Auttaa lastaan rakentamaan totuudenmukaista kuvaa itsestään ja kyvyistään, mikä luo pohjaa terveelle itsetunnolle.

Vanhemman on tärkeä ymmärtää, että rajat suojelevat eivätkä vahingoita lasta. Tällöin uskaltaa asettaa rajoja ja pitää niistä kiinni hermostumatta ja tuntematta syyllisyyttä. Vanhempi, joka ei koskaan rajoita lastaan tai vaadi tältä mitään, tekee lapselleen karhunpalveluksen: kenenkään on vaikea sietää pikku-tyrannia, joka ei ole oppinut ihmisten välisen kanssakäymisen pelisääntöjä, vaatii kaiken itselleen, ei huomaa toisten tarpeita eikä malta odottaa tarpeidensa tyydyttymistä. Sisäisesti tällainen lapsi, joka joutuu jatkuvasti tekemään liian suuria itseään ja perhettäänkin koskevia päätöksiä, on turvaton ja voi kokea syyllisyyttä ja masennusta.

**Voit jakaa arjen tilanteet kolmeen luokkaan:**

1. Asiat, joista on ehdottomasti pidettävä kiinni eikä niistä voi neuvotella. Esimerkiksi autossa matkustetaan aina turvavyö kiinni tai ulos lähtiessä puetaan vaatteet päälle.
2. Tilanteet, joissa lapsen kanssa voi neuvotella tai tehdä ennakolta sopimuksia hankalien tilanteiden varalle. Esimerkiksi, jos kaupassa tulee karkkipäivänä itku siitä, kuinka paljon karkkia ostetaan, sovitaan jo kotona yhdessä etukäteen karkkien määrästä. Pidetään kaupassa sopimuksesta kiinni.
3. Tilanteet, joissa lapsi voi valita ja päättää asioistaan tietyissä rajoissa. Esimerkiksi pieni lapsi saa valita aamulla päälleen kahdesta paidasta mieluisamman tai isompi lapsi saa valita kouluun mieleisensä vaatteet, kunhan ne sopivat sähän ja ovat soveliaat kouluun.



Vanhempi voi joskus tuntea riittämättömyyttä ja epävarmuutta siitä, kuinka ja missä tilanteissa asettaa lapselle sopivia rajoja. Lapsensa parhaaseen pyrkivä vanhempi haluaa kunnioittaa lapsensa mielipiteitä, ajatuksia ja toiveita ja antaa matkaeväiksi tulevaisuuteen mahdollisimman paljon onnen, ilon ja onnistumisen tunteita, ei turhautumista, kiukkua ja pettymyksiä.

**Lapsen elämäkokemus ja tiedot eivät kuitenkaan riitä siihen, että tämä pystyisi aina tekemään itsensä kannalta turvallisia ja järkeviä ratkaisuja. Vanhempi vastaa muun muassa:**

- lapsen päivittäisestä ulkoilusta ja terveellisestä ruokavaliosta
- sopivasta vaatuksesta
- riittävästä levosta ja unesta
- puhtaudesta
- harrastusten ja kotiin kutsuttavien ystävien määrästä
- mediankäytön rajoista (laatu ja aika)
- perheen raha-asioiden hoitamisesta.

### **Älä ehdota tai kysy, kun käsket pientä lasta**

Älä ehdota tai kysy silloin, kun lapsi ei voi päättää, kuinka toimitaan. Isompien lasten ja aikuisten kanssa kysymysmuotoinen ehdotus on kohtelias tapa puhua, esimerkiksi "Laittaisitko lelut laatikkoon?"

Pieniä lapsia kysymysmuoto hämmentää – voinko todella valita? Sano vaikka: "Kerätäänkö lelut yhdessä laatikkoon" ja jatka tarvittaessa: "Kerätkö sinä legot vai pehmolelut?" Käsky sanotaan ystävällisellä, mutta varmalla äänensävyllä: vanhempi tarkoittaa, mitä hän sanoo.

teksti MLL vanhempainnetistä