

Sellest, kuidas me oma lastega räägime, saab nende sisemine hääl.

Meil kõigil on peas üks hääleke, mis meid julgustab, kui meil raske päev on või vahel hoopis ebakindlust tekitab. See ongi meie sisemine hääl. Laste sisemine hääl kujuneb tihti selle põhjal, kuidas täiskasvanud nendega räägivad.

Inimese aju töötleb positiivset ja negatiivset infot erinevalt. Negatiivsetel ja ebameeldivatel emotsioonidel kipub tavaliselt suurem mõju olevat. Seetõttu märkamegi tihti just seda, kui meie lapsed halvasti käituvad. Selle tulemusena võivad lapsed rohkem kuulda kriitikat kui kiitust ja see omakorda mõjutab nende enesehinnangut ja sisemist häält.

Seetõttu on oluline lastega suheldes teadlikult keskenduda sellele, milliseid sõnu, kehakeelt ja hääletooni me kasutame ja kuidas me infot edastame. Me tahame lastega suhelda viisil, mis tekitab neis tunde, et nad on väärtustatud ja hinnatud.

Selleks on mõned nipid:

- 1. Anna lapsele positiivset tagasisidet ja märka soovitud käitumist, isegi, kui see on midagi väikest. Näiteks: „Ma näen, et sul on praegu raske ja ma olen nii uhke, et sa suudad rahulikuks jääda.“*
- 2. Ole kiitusega konkreetne. Kui sa annad lapsele selgelt märku, mille eest sa teda kiidad, kordab ta seda käitumist suurema tõenäosusega. Näiteks: „Sa oled nii lahke, et vennaga mänguasju jagasid.“*
- 3. Tunnusta lapse pingutust. Kui märkad, et lapse jaoks on mõni asi keeruline, siis proovi leida selles asjas ka midagi, mida ta hästi teeb ja tunnusta teda selle eest.*
- 4. Pea meeles 5:1 suhet. Iga negatiivse kommentaari või kriitika kohta peaks olema 5 positiivset märkust.*
- 5. Jälgi oma kehakeelt. Lapsed tajuvad hääletooni, näoilmeid ja kehakeelt. Kui sa last kiidad, siis kasuta positiivset hääletooni ja näoilmet, siis on su kiitusel veel suurem mõju.*

Liisa Kolk, logopeed