

10 soovitus, kuidas saada hakkama ülienergilise lapsega

Kes ei tunneks, et mõnikord väljub olukord kontrolli alt – laps jookseb ja mürgeldab, ega kavatse niipea lõpetada... Kui sinu laps aga pulbitseb pidevalt energiast, vajad oskust, kuidas temaga toime tulla.

Vähesed vanemad tunnistavad, et nende lapsed vahel ärritavad ja muserdavad neid, sest lapsed on liiga kõvahäälsed, ei suuda maha rahuneda ja on täis energiat, millega vanemad ei oska midagi peale hakata.

Kas su laps soovib kõike katsuda, tal on alati 100 küsimust huulil, rääkimata sellest, et ta ei suuda ühe koha peal sekunditki istuda? Kas tunned vahel, et oled selle tohutu energiastulva pärast meeletult ega saa sellega hakkama? Sa ei ole üksi. Neid vanemaid on teisigi, kes on üliaktiivse lapsega hädas ja eriti raske on siis, kui lapse ja vanema energiastase on väga erinevad.

Väga energilised lapsed saavad siiski hästi kasvada ja käituda, kui neid sellisena

aktsepteeritakse, ja positiivselt õpetatakse. Kuidas siis sellise lapsega hakkama saada?

1. **Kehtesta talle lahkelt selged piirid:** piire kehtestades võta aega, et luua silmside ja aita lapsel keskenduda sinu palvele. Eesmärk on seda vaeva väärt. Julgusta last sulle tagasisidet andma, kuidas ta öeldut mõistis. See vähendab mittenõusolemist. Kõrge energiaga lapsed on tavaliselt ka tundlikud, mistõttu nende peale karjumine või nende häbistamine ei aita.
2. **Õpeta lapsele võtteid, mis rahustavad.** Näiteks pange riisiterakesi pudelisse, puslet kokku, hingake koos sügavalt sisse-välja vmt. Tehke seda koos, kuni see muutub lapsele harjumuseks. Alguses võib see tunduda raskena, kuid kuna see meetod töötab hästi, tasub selle õpetamisele oma aega kulutada.
3. **Ürita last mõista.** Ülemäärane energia on vahel häirituse ja masenduse kattevari. Ole avatud ja valmis kuulama kaastunde ja mõistmisega, mis sinu last vaevab ja ärritab. Aktsepteeri kõiki lapse tundeid, ka negatiivseid, sest lapsel on õigus neid tunda.
4. **Leia energiale väljundeid.** Leia tervislikke tegevusi, mille abil saaks laps oma energiast vabaneda. Lapsel peab olema võimalus vabalt mängida alal, kus ta saab ilma piiranguteta liikuda. Aktiivse mängu abil saab ka välja elada tunded, sealhulgas viha, ja lahustada kogunenud pahameele. Energia väljaelamisviiside pakkumine on väga vajalik selleks, et saaksid oma ülienergilise lapsega hästi elada. Mänguväljak, mets, park, veemäng, klotsidest ehitamine, aktiivsed kehalised mängud, jalgrattasõit – kõik need on suurepärased sinu lapsele.
5. **Õpeta emotsioonalseid oskusi.** Lapsed tunnevad kurbuse, viha, õnnelikkuse, üllatuse ja teised emotsioonid ära juba varases eas, kuid nad vajavad praktikat, et õppida hästi oma tundeid ära tundma ja sõnastama.
6. **Loobu sildistamisest.** Ürita vältida selliseid väljendeid nagu „minu metsik ja hull laps“, „tormaks laps“, „elajas“ jne. **Meie sõnad ja sildid saavad meie lapse sisemiseks minaks.** Ürita kasutada positiivseid konstanteeringuid nagu „Ma armastan sinu energiat“ ja „Ma imetlen sinu elurõõmu“ või tähelepanekuid – „Ma panin tähele, et sul on palju energiat“, „Märkasid, et sa otsid tegevust.“
7. **Julgusta.** Iga laps vajab julgustamist ja tunnet, et ta kuulub teiste hulka. Keskendu heale ja julgusta rohkem tähelepanekute kaudu. Ära kasuta tühja kiitmist, vaid alati põhjenda. Näiteks: „Ma panin tähele, et sa tegid laua korda. Sellest oli mulle abi, aitäh!“ „Ma märkasid, et sul oli meeles panna kingad õigele kohale. Mul on selle üle tõeliselt hea meel.“

8. **Suhtle lapsega iga päev**, et tema emotsionaalseid vajadusi rahuldada. Kallista, loe koos lapsega, lase lapsel valida tegevus, mida koos sinuga teha vähemalt 10-15 minutit iga päev (ilma häirimiseta). See eriline aeg on väga tähtis, et säiliks hea suhtlus ja avatud koostöö.
9. **Ära võta isiklikult**. Igaühel on tema oma iseloom ja suhtlusstiil. Võta laps omaks sellisena nagu ta on. See on ainus viis mõistmiseks, et tema käitumine peegeldab tihti tema personaalsust ja maailmast arusaamist, mitte ei ole mõeldud sinu ärritamiseks.
10. **Võta aega enda eest hoolitsemiseks**. Eriti kui sinu iseloom ja energiatase on lapse omast väga erinev, võta aega, et olla ka ükski ja puhata. See ei ole isekas. See taastab sinu energia, et saaksid jälle suhelda lapsega hoolival ja tundlikult.