

ADHD-liitto & Barnvårdsföreningen



Arki toimimaan

- vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen

Julkaisijat ja lisätietoa aiheesta:



ADHD-liitto ry
adhd-liitto.fi



Barnavårdsföreningen i Finland rf
bvif.fi

Oppaan toimituskunta:

Uusi Arki toimimaan -opas pohjautuu 2011 julkaistuun Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen -oppaaseen, jonka pääkirjoittajia ja kokoajia olivat psykologi Silve Serenius-Sirve ja toimintaterapeutti Anu Kippola-Pääkkönen.

Tämän oppaan päivitystyön ovat tehneet ADHD-liitosta Katariina Berggren ja Tuuli Korhonen sekä Barnavårdsföreningenistä Tiina Ruoho-Pettersson ja Silve Serenius-Sirve.

Kuvitus: Eeva Hotta ja Hannele Alanko
Graafinen suunnittelu ja taitto: Eeva Hotta

Painotalo: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-69088-5-4 (nid.)

ISBN 978-952-69088-6-1 (PDF)

2. uudistettu painos





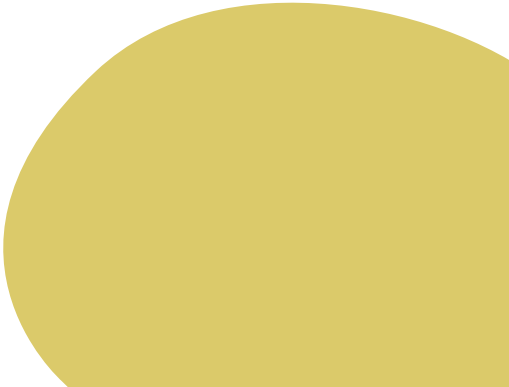
Esipuhe

Tämä opas on syntynyt ADHD-liiton ja Barnavårdsföreningenin yhteistyönä. Vuonna 2011 ilmestyi oppaan ensimmäinen painos, ja se sai suuren suosion. Oli tarpeellista julkaista uudistettu painos, sillä oppaassa ollut tieto on päivitetty. Toivomme, että opas kannustaa, herättää ajatuksia ja antaa vastauksia lukijoilleen.

Helsingissä helmikuussa 2021

Nina Hovén-Korpela
toiminnanjohtaja
ADHD-liitto ry

Pia Sundell
toiminnanjohtaja
Barnavårdsföreningen i Finland rf



Sisällys

1	Toimiva vuorovaikutus	6	6	Kodin ulkopuoliset tilanteet	43
2	Vanhemman oman itsesäätelyn merkitys	8		Kaupassakäynti	43
3	Päivittäiset toimet	10		Liikenteessä liikkuminen	44
	Syöminen	11		Matkustaminen	44
	Pukeutuminen	14		Vierailulla	44
	Peseytyminen	16		Juhlalilaisuuksissa	44
	WC-käynnit	17		Vastaanotolla tai tutkimuksissa	45
	Siirtymätilanteet	18	7	Kaverisuhteet ja sosiaaliset tilanteet	46
	Lepo ja nukkuminen	20	8	Lapsen tunnesäätely	48
	Kotitöihin osallistuminen	23	9	Riitatilanteet	49
4	Liikkuminen, leikki ja vapaa-aika	24		Lapsen rauhoittaminen	50
	Liikunta ja ulkoilu	24		Aikuisen oman maltin säilyttäminen	51
	Leikki	26	10	Koko perheen huomioiminen	52
	Harrastukset	30		Vanhemmat	53
	Mediamaaailma	32		Sisarussuhteet	53
5	Varhaiskasvatus ja koulu	34	11	Vanhemmuuden voimavarat	55
	Yhteistyö kodin kanssa	35		Huolehdi itsestäsi	56
	Varhaiskasvatus	35		Vahvista myönteistä ajatteluasi	57
	Koulu	38		Tunnista ja kanavoi kielteiset tunteesi	58
				Hanki tietoa ja ulkopuolista apua	58

Lukijalle

Hyvällä vuorovaikutuksella ja toimivilla kasvatustekniikoilla vaikutetaan lapsen hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen. Pienet päivittäiset onnistumiset saavat lapsen luottamaan omiin kykyihinsä ja lisäävät halua opetella uusia asioita. Kädessäsi on laajaa suosiota saaneen Arki toimimaan -oppaan uusittu painos. Oppaasta hyötyvät kaikki, jotka kokevat tarvitsevansa vinkkejä alle kouluikäisen ja alakouluikäisen lapsen myönteiseen tukemiseen.

Kasvatustehtävä ei aina ole ruusuilla tanssimista, vaan se vaatii paljon aikaa, kärsivällisyyttä, välillä myös omien toimintatapojen tarkistamista ja armollisuutta itseä kohtaan. Lapsi opettaa vanhempansa vähintään yhtä paljon kuin vanhempi lastaan. Lapsen ikä ja temperamentti sekä mahdolliset kehitykselliset haasteet vaikuttavat paljon siihen, miten hän kykenee keskittymään ja ohjaamaan omaa toimintaansa. Kehitys on yksilöllistä. Osa lapsista tarvitsee paljon muita pidempään toisten apua käyttäytymisensä säätelyyn.

Oppaan lähestymistapa on käytännönläheinen ja ratkaisukeskeinen. Oppaassa on ideoita ja toimintamalleja arjen tilanteisiin, kuten siihen, miten helpottaa pukemista ja ruokailua, miten siirtyä jumiutumatta tilanteesta toiseen tai miten lasta voi rauhoittaa riitatilanteissa. Vinkkejä tarjotaan myös vanhemmuuden voimavarojen vahvistamiseen. Opas antaa käytännön vinkkejä vanhemmille, joiden lapsilla on itsesäätelyyn ja oppimiseen tai neuropsykiatrisiin oireisiin liittyviä haasteita. Opas hyödyttää myös näiden lasten ja heidän perheidensä kanssa työskenteleviä ammattilaisia.

Lukiessa on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi ja perhe on erilainen, joten toimivat ratkaisutkin ovat aina yksilöllisiä. Monimutkaisilta tuntuvat ongelmat eivät välttämättä vaadi monimutkaisia ratkaisuja. Toivottavasti sinä löydät täältä omasi!

Helsinki tammikuussa 2021

Silve Serenius-Sirve

1



Toimiva vuorovaikutus

Sillä, että aikuinen on läsnä ja ymmärtää oman käyttäytymisensä vaikutuksen, on keskeinen merkitys vuorovaikutuksen rakentumiseen.

Molemminpuolinen ymmärretyksi tuleminen on tärkeää kaikissa ihmissuhteissa. Ensiarvoisen tärkeää tämä on lapsen käyttäytymisen säätelyn tukemisessa. Mitä suurempaa ja selkeämpää vuorovaikutus on, sitä paremmin se onnistuu niin kotona, varhaiskasvatuksessa kuin koulussakin. Arjen tilanteissa vuorovaikutus on usein erilaisten ohjeiden ja palautteiden antamista ja vastaanottamista sekä mielipiteiden esittämistä.

Mitä enemmän lapsella on haasteita oman tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn, itsehillinnan sekä ohjeiden ymmärtämisen suhteen, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen ohjausta.

Kiinnitä huomiota erityisesti seuraaviin seikkoihin

- Varmista ensin, että viestin on mahdollista mennä perille. Mene luokse, hae katsekontakti, tarvittaessa pysäytä, kutsu nimeltä ja kosketa. Jos yrität viestiä toisesta huoneesta, et voi koskaan olla varma viestin perillemenosta. Tällöin yleensä tuhlaat vain omaa energiaasi ja hermostut syyttä lapselle joutuessasi toistamaan viestiäsi useampaan kertaan.
- Keskity kuuntelemaan ja huomioimaan, mitä lapsi viestittää sinulle.
- Anna yksiselitteisiä ohjeita ja käytä ilmaisuja, joita lapsi ymmärtää. Esimerkiksi ”Istu nätisti” tai ”Käyttäydy ihmisiksi” ovat yleisiä ja epämielisiä. Paremmat: ”Istu niin, että peppu on penkissä” ja ”Istu niin, että jalat ovat pöydän alla”.
- Viestisi ymmärretään paremmin ja sillä on enemmän painoarvoa, kun sanallinen ja sanaton viestintä ovat samansuuntaisia. Vahvista viestiäsi kehonkieltä käyttäen: ilmein, äänensävyin ja liikkein. Myönteistä palautetta annetaan lämmöllä ja aidosti ilahtuneena, ei leukapielet kireinä ja vastahakoisesti.
- Ole itse mallina ja näytä esimerkkiä, miten odotat toisen käyttäytyvän. Kun esimerkiksi et tahdo toisen huutavan, sano se rauhallisella äänellä. ”Puhu hiljempaa, kiitos” on tehokkaampi ilmaus kuin ”Älä huuda!”. Joskus riittää, että näytät äänen hiljentämisen kädellä.



Vanhemman oman itsesäätelyn merkitys

Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen säätelyä. Se pitää sisällään kyvyn säädellä omaa vireystasoa ja toimintavalmiutta sekä hallita omaa tunnepohjaista reagointia aistimuksiin. Lapsen itsesäätelyn kehittymiseen vaikuttaa lapsen vielä kypsyvä keskushermosto sekä kaikki kokemukset ja vuorovaikutustilanteet lapsen ja lähiaikuisien välillä.

Lapsen vanhempien ja lähiaikuisien omalla itsesäätelykyvyllä, samoin kuin jaksamisella, on suuri merkitys kehittyvän lapsen itsesäätelylle. Parhaiten lapsen itsesäätelyn kehitystä tukee aikuinen, joka kykenee säätelemään omia tunteitaan, vastaanottamaan ja hyväksymään lapsen tunteet ja toimimaan säätelyapuna lapselle.

Tunteet roihauttavat herkästi pintaan lapsella, jolla on neuropsykiatrisia oireita. Kiire ja äkilliset muutokset rutiineissa tai suunnitelmissa aiheuttavat usein haasteita arjessa.

Vanhemman on tärkeää oivaltaa, että lapsi ei kiukku kiusallaan. Lapsi harjoittelee säätelemään itseään, muun muassa tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Itsesäätelyn taidot ovat yhteydessä myös lapsen ajattelun ja kielen kehittymiseen sekä aivojen kypsymiseen, joka jatkuu pitkälle aikuisikään saakka.

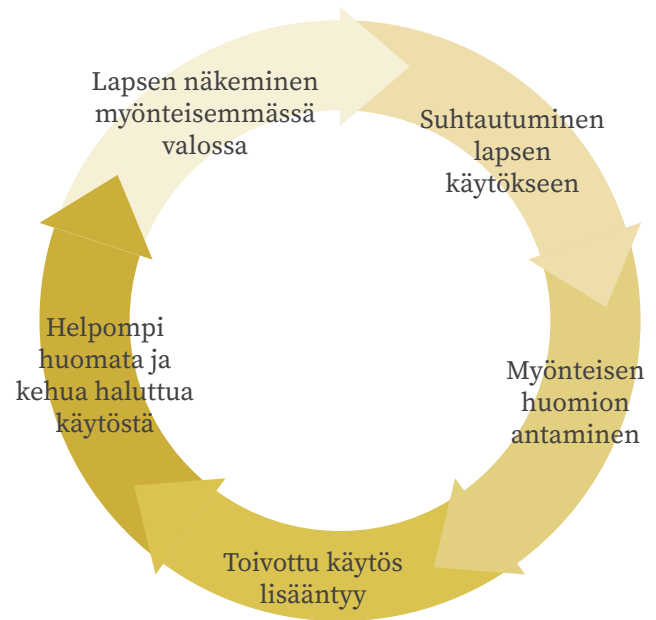
Vanhemman on tärkeää hallita omia tunteitaan, jotta hän pystyy auttamaan lasta esimerkiksi suurten pettymysten tai rajaamistilanteiden tuoman kiukun yli. Lapsi oppii itsesäätelyä juuri arjen haastavista tilanteista ja siitä mallista, jonka aikuinen näissä tilanteissa toimiessaan antaa.

Erilaiset tunteet kuuluvat meille kaikille, ja on tärkeää sallia ne niin lapselle kuin vanhemmallekin. Vanhempi voi tarkastella asiaa lapsen kanssa ja etsiä syytä kiukulle lapsen näkökulmasta. Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen apua tunteidensa sanoittamiseen sekä tunteiden vastaanottamiseen ja hyväksymiseen. Tunteita kuuluu näyttää, mutta ketään ei saa satuttaa eikä paikkoja rikkoa.

Vanhempien tulee saada varhain tukea, tietoa ja ratkaisukeinoja oman itsesäätelynsä tueksi. Vanhemman ymmärrys lasta kohtaan ja oman itsesäätelyn merkityksen oivaltaminen auttaa vanhempaa löytämään rauhallisen tavan toimia lapsen kanssa. Näin vanhempi saa myös onnistumisen kokemuksia, mikä lisää itseluottamusta vanhempana. Vanhempi, joka kokee jaksavansa

ja pärjäävänsä lapsen kanssa, sietää paremmin hankaliakin tilanteita. Myönteiset vuorovaikutuskehät vahvistavat entisestään vanhemmuutta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

Myönteisen huomion kehä



Vanhemman on tärkeää huomata

- rauhallinen aikuinen auttaa lasta parhaiten
 - lapsi hyötyy ennakoitavasta aikuisen toiminnasta ja arjesta
 - omaan jaksamiseen ja lepoon on tärkeää panostaa
 - lapsi oppii itsesäätelyä aikuisen mallista ja toimintatavoista
 - kaikki tunteet ovat sallittuja niin lapselle kuin vanhemmallekin.
- ▶ Opettele tunnistamaan tilanteita, jotka kiristävät hermoja ja löydä itsellesi sopiva keino rauhoittua.
 - ▶ Huomaa arjen muutosten ja kiireen vaikutus lapseen ja itseesi.
 - ▶ Ota vastaan lapsen tunteet ja sanoita, mitä näet tai miten koet lapsen tuntevan.
 - ▶ Sanoittamalla arjessa omia tunteitasi ja kokemustasi annat lapselle tärkeän mallin.



Päivittäiset toimet

Päivittäisistä toimista, kuten syömisestä, pukemisesta ja nukkumaanmenosta huolehtimalla vanhempi osoittaa lapselle välittämistä. Jokaisen lapsen hyvinvoinnin perusta on se, että lapsi saa riittävästi unta, säännöllisen ja terveellisen ateriarhythmin, liikuntaa ja ulkoilua sekä aikuisen tunnetasolla läsnä olevaa, myönteistä huomiota.

Päivittäiset toimet aiheuttavat usein riitatilanteita perheissä esimerkiksi kiireen, nälän tai väsymyksen vuoksi. Kun lapsi oppii ja hallitsee päivittäisiä toimia ja saa niistä myönteistä palautetta, vahvistaa se hänen kokemustaan itsestään osaavana ja kehittyvänä yksilönä. Tämä luo pohjaa myönteiselle minäkuvulle ja kyvyille selviytyä itsenäisesti tulevaisuudessa. Siksi on tärkeää järjestää tilanteet niin, että lapsi onnistuu.

Lapsen kanssa tulee sopia toimintatavoista ja pelisäännöistä etukäteen. Aikuisena pystyt ennakoimaan tilanteita ja säätelemään toimintaasi paremmin kuin lapsi. Jos lapsesi on aamu-uninen, varaa riittävästi aikaa sekä omiin että lapsen aamutoimiin. Rutiinit, johdonmukaisuus, säännöllisyys ja aikuisen ohjaus ovat lapselle erityisen tärkeitä. Rutiinit kannattelevat myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Erityisesti neuropsykiatrisesti oireilevat lapset hyötyvät siitä, että arjen rytmi pysyy samana.

Lasta auttavat

- johdonmukaisuus
- rutiinit ja säännöllisyys eli arjen ennakoitavuus
- säännöt ja sopimukset
- aikuisen apu ja tuki
- tulevien tilanteiden ja tapahtumien ennakoiminen ja valmistaminen lapselle
- kannustaminen ja myönteisten asioiden huomioiminen
- huumorin käyttäminen hankalissa tilanteissa.



Syöminen

Yhteiset ruokailuhetket perheen kesken vahvistavat keskinäistä yhteenkuuluvuudentunnetta.

Lapsi osallistuu usein mielellään myös ruuanlaittoon, jos aikuinen antaa siihen kannustavan mahdollisuuden. Lapselle voi antaa ikätasoon sopivia tehtäviä. Hänet voi ottaa mukaan esimerkiksi pilkkomaan kurkkuja salaattiin tai kattamaan pöytää. Lapsi nauttii saadessaan auttaa, ja kun aikuinen osoittaa lapsen avun tärkeäksi.

Yhteisten sääntöjen sopiminen on tärkeää, jotta kaikkien olisi mukavaa ruokailla yhdessä.

Ruokailusta mukava hetki koko perheelle

- Tee syömistilanne lapselle turvalliseksi ja miellyttäväksi yhteiseksi hetkeksi.
- Suhtaudu neutraalisti ruokailuun ja lapsen käyttäytymiseen. On tärkeää, ettei ruokailutilanteesta synny valtataistelua. Lasta ei saa pakottaa syömään.
- Säännöllisyys ja ennakoiminen on hyödyllistä myös ruokailuissa.
- Anna tunnustusta hyvästä käyttäytymisestä: ”Ihanaa, kun tarjoat minulle leipää.”
- Muista, että erityistä tukea tarvitseva lapsi tarvitsee muita enemmän harjoittelua oppiakseen myös ruokailuun liittyviä tapoja ja sääntöjä.

Perheen säännöt ruokapöydässä

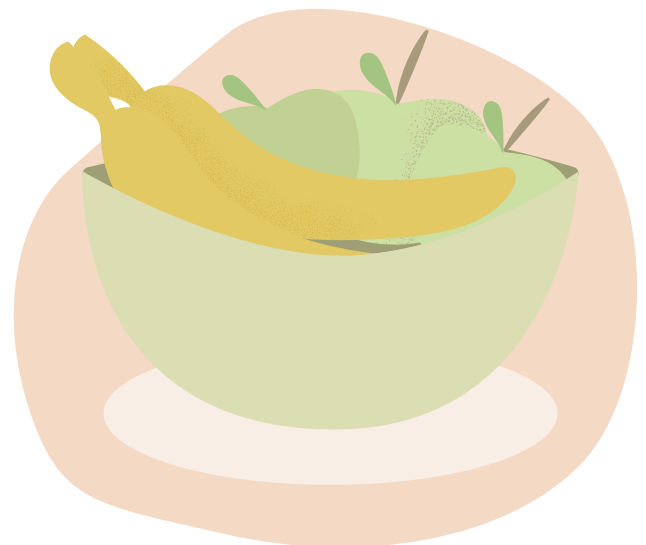
- Mitkä ovat perheenne säännöt ruokailutilanteessa? Kerro ne lapselle ja muista pitää itse sopimuksista kiinni.
- Sovi lapsen kanssa, että kädet pestään ennen ruokailua ja kaikkia ruokia ainakin maistetaan. Sovi myös onko kännykän käyttö tai ohjelmien katselu sallittua ruokailun aikana.
- Mieti, koskevatko samat ruokailusäännöt kaikkia vai onko erityistä tukea tarvitsevalla lapsella omia sääntöjä, jotka sisarukset hyväksyvät. Muista kuitenkin tasapuolisuus sisarusten kesken sääntöjen ja sopimusten suhteen.

Liikkuminen ruokailun aikana

Joillakin lapsilla on voimakas tarve olla liikkeessä, jolloin paikallaan pysyminen on vaikeaa. Tällöin istuminen pöydässä esimerkiksi niin kauan, että kaikki ovat syöneet, on liian vaativaa.

- Keksi lapselle ruokailun lomaan jokin tehtävä, jossa voi liikkua sallitusti. Pyydä lasta hakemaan maitopurkki jääkaapista tai tarjoilemaan kaikille jälkiruokaa.
- Helpota tuolilla istumista aktiiviteynyn tai liukuesteen avulla.
- Mieti, onko asiaan tarpeellista puuttua, jos ruokailu sujuu ja pöydässä on mukava tunnelma. Tällöin ei varmasti kannata kiinnittää huomiota esimerkiksi lapsen tapaan istua tai liikehtiä syödessään. Valitse ruokailulle sopiva ajankohta.
- Ennakoi nälkää. Nälkä ja verensokerin lasku saattavat lisätä levottomuutta ja ärtyisyyttä.

- Pidä huoli säännöllisestä ja terveellisestä ateriaritmistä.
- Rajaa syöminen ruokapöydän ääreen ja ruoka-aikoihin, vältä ylimääräisiä välipaloja ennen ruokailua.
- Huolehdi, että lapsi on aidosti nälkäinen ennen ruokailua.
- Sijoita ruokailu selkeästi ennen tai jälkeen lastenohjelmien.
- Karsi ylimääräisiä ärsykeitä ruokailun ajaksi. Poista ruokapöydältä tarpeettomat esineet, jotka saattavat viedä lapsen huomion pois syömisestä tai sulje toisessa huoneessa oleva TV, ettei se houkuttele poistumaan pöydästä kesken ruokailun.
- Mieti lapsen istumapaikkaa: pitäisikö hänellä olla paikka, josta hän näkee koko huoneen ja ihmiset helposti, eikä sen vuoksi tarvitse kääntyillä?



Lapsen erilainen tapa aistia hajuja ja makuja

Osa lapsista saattaa vältellä voimakkaanhajuisia tai hyvin mausteisia tai karkearakenteisia ruokia. Lapsi voi olla hyvin tarkka myös siitä, millainen ruuan tarjoilulämpötila on. Voimakkaat maut miellyttävät joitakin lapsia.

- Lasta ei saa pakottaa syömään epämiellyttävänä kokemaansa ruokaa.
- Jos lapsi välttelee karkeampaan ruokaan siirtymistä, lisää ruuan karkeusastetta vähitellen. Lisää esimerkiksi jogurttiin keksinmurusia.
- Anna lapsen imeä pillillä paksua juomaa tai pureskella/imeä jotain ruoka-ainetta ennen varsinaisen aterian syömistä. Tällaiset voimakkaat niin sanotut syvätuntoaistimukset ennen ruokailua saattavat helpottaa muun ruuan syömistä.
- Ota huomioon lapsen mieltymyksiä. Monet lapset haluavat pitää eri ruokalajit lautasella toisistaan erillään. Kurkku- tai paprikaviipaleet maistuvat ehkä paremmilta erikseen syötynä kuin salaattiin sekoitettuna. Lapsen mielestä esimerkiksi kasvikset voivat olla raakana maukkaampia kuin kypsennettynä.
- On tärkeää, että lapselle tarjotaan monipuolisesti erilaisia ruokia ja lisätään uusia ruokia vähitellen. Makumieltymykset muuttuvat usein maisteluiden ja tottumisen myötä.
- Jos lapsi nauttii ruuan voimakkaista mauista, voit lisätä lapsen lempimaustetta niihinkin ruokiin, joissa sitä ei normaalisti käytettäisi. Näin voit helpottaa uusien ruokien kokeilua ja laajentaa lapsen ruokavalikoimaa.

Vanhempien johdonmukaisuus tukee lapsen ruokailua

Ruokaan liittyvät liian monet vaihtoehdot saattavat tehdä lapsesta valikoivan ruuan suhteen. On tärkeää, että aikuinen ei lähde ”kaupankäyntiin” siitä, mitä syödään ja mitä ei. Näin aikuinen itsekin pääsee myöhemmin helpommalla, ja lapsi oppii syömään erilaisia ruokia.

- Jos lapsi kieltäytyy syömästä perheen yhteistä ruokaa, rohkaise kuitenkin häntä maistamaan esimerkiksi tarjoamalla ruokaa pieni määrä kerrallaan. Voit myös kannustaa lasta kehumalla, miten rohkea hän on uskaltessaan maistaa hänelle uutta ruokaa.
- Jos lapsi yrittää saada päätävänsä aikuiselta perheen ruokalistan määrittämisessä, älä mene itse siihen mukaan. Vältä päivittäistä monenlaisien vaihtoehtojen tarjoamista: ”Ottaisitko sitten mansikkajogurttia, muroja, vanukasta vai piirasta?” Ilmoita lapselle rauhallisesti ja suurempaa numeroa tekemättä: ”Meillä on tänään ilta-palana jogurttia ja leipää”, tai anna lapsen valita kahdesta vaihtoehdosta: ”Otatko leivän päälle kinkkua vai juustoa?”
- Jos lapsi ei suostu syömään yhteistä ruokaa, ja jos hän selvästi haluaisi syödä vain mieliruokaa tai herkkupaloja, tee selväksi, mitä nyt on ruokana. Jos lapsi ei edelleenkään suostu syömään, tarjoa seuraavan kerran ruokaa seuraavan aterian yhteydessä. Huolehdi kuitenkin siitä, että lapsen lautasella on aina jotain sellaista ruokaa, jonka hän varmasti saa syötyä. Erityisen tärkeää tämä on aistiyliherkkien lasten kohdalla.
- Perheessä voidaan sopia, että kerran päivässä tai kerran viikossa lapsi voi päättää, mitä on ruokalistalla. Tästä sopimuksesta tulee myös pitää kiinni.



Pukeutuminen

Monet alle kouluikäiset eivät vielä osaa solmia kenkännauhoja ja kiinnittää vetoketjuja. Jotta pukeutuminen sujuu, vaatii se muun muassa toiminnan suunnittelua, oman kehon ja suuntien hahmottamista sekä silmän ja käden yhteistyötaitoja.

Arvioi lapsen valmiudet ja taidot pukemisen suhteen. Sovita omat vaatimuksesi ja avun antaminen lapsen taitojen ja tilanteen mukaisesti. Jos lapsi on väsynyt tai hermostunut, voit ehkä auttaa enemmän kuin muulloin ja kertoa sen lapselle: ”Näytät olevan tosi väsynyt, anna kun autan sinua.”

Jos lapsen on vaikea muistaa, mitä puetaan ja missä järjestyksessä

- Käytä kuvia (valokuvat, lehtikuvat, piirrookset, kuvaohjelmien kuvat) ohjatakseksi lapselle sitä, mitkä vaatteet ja missä järjestyksessä ne puetaan.
- Valitkaa lapsen kanssa yhdessä seuraavan päivän vaatteet valmiiksi ja laittakaa ne oikeaan järjestykseen pukemista varten. Tämä nopeuttaa pukemaan ryhtymistä ja sen sujumista.
- Kun ohjaat lasta sanallisesti, anna yksi ohje kerrallaan.

Jos lapsen on vaikea pukea vaatteita oikein päin

- Merkitse lapsen vaatteiden selkäpuolet selvästi tai käytä vihjeenä vaatteissa olevia tuotemerkin-tälappuja.
- Opeta lapselle pukeutumistekniikkaa: paidan voi asettaa syliin niin, että sen saa helposti oikein päin päälle ja niin edelleen.

Jos lapsi pukeutuu hitaasti tai touhuua muuta

- Järjestä lapselle oma, rauhallinen pukeutumis-nurkkaus ja varaa riittävästi aikaa pukemistilan-teeeseen.
- Aseta selkeä aikataulu pukeutumiselle. Ajan alkamisen ja loppumisen merkinä voit käyttää esimerkiksi munakelloa tai kännykän ajastinta.
- Käytä lapselle helposti puettavia vaatteita (tarrakengät, löysät sukansuut).
- Tee pukeutumisesta leikkimielinen kilpailu ja mittaa aikaa sekuntikellolla. Tuloksista voitte pitää kirjaa.
- Kun lapsi yrittää pukemisessa parhaansa, pal-kitse häntä kehumalla, tarralla tai muulla pie-nellä palkkiolla. ”Uskomatonta, olet jo pukenut paidan päällesi!”
- Muista, että kiireen tuntu ja lapsen hoputtami-nen pahentavat usein tilannetta. Säilytä oma malttisi. Auttaminen on sallittua!

Valitse lapselle sopivat vaatet materiaalit ja -mallit

Lapsi saattaa olla hyvin vaativa ja tarkka siitä, mil-laisia materiaaleja ja malleja hän sietää vaatteis-saan. Tämä saattaa johtua tuntoyliherkkyydestä. Monille villavaatteet, puristavat hihansuut ja kau-lusten suut ja korkealle nousevat poolokaulukset tuntuvat vastenmielisiltä.

Mieltymykset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jotkut lap-set pitävät ihonmyötäisistä alusasuista ja saattavat vaatia käsivarret ja sääret peittäviä vaatteita myös lämpimällä ilmalla. Paljain jaloin kulkeminen voi olla epämukavaa. Jotkut lapset haluavat olla aina mahdollisimman vähissä vaatteissa.

- Kunnioita pukeutumisessa lapsen yksilöllisiä toiveita mahdollisuuksien mukaan.
- Kun huomaat, että jokin malli tai materiaali on lapsellesi hyvä, hanki useampi samanlainen vaatekappale.
- Tee tarvittaessa itse muutoksia vaatteisiin: leikkaa hiertävät tuote- ja hoitomerkit pois. Alusvaatteiden saumat eivät häiritse, kun kään-nät vaatteet nurinpäin.
- Ennakoi vaihtuva vuodenaika ajoissa – ota esiin tulevan kauden vaatteet nähtäväksi ja kokeilta-vaksi. Tee lapsen kanssa selkeä sopimus kausi-vaatteisiin siirtymisestä. Esimerkiksi keväat-vaatteisiin siirrytään tietyssä lämpöasteessa.
- Anna lapsen mennä uimaan luonnonveteen uimatossut tai sukat jalassa.

Peseytyminen

Luo rutiineja, jotka helpottavat peseytymistä

- Sovi iltapesun ajankohdasta sekä suihkussa tai kylvyssä käytettävästä ajasta.
- Käytä munakelloa mittaamaan kylpyaikaa.
- Suorittakaa pesutoimet aina samassa järjestyksessä. Tällöin lapsen on helpompi oppia muistamaan peseytymisen eri vaiheet.
- Kun ohjaat lasta, anna yksi ohje kerrallaan: ”Pese hampaat. – Tarkista pesutulos. – Pese kasvot. – Kuivaa kasvot pyyhkeeseen.”

Tee pesutilanteet hauskoiksi

- Hampaiden pesua motivoi mieluisa hammas harja tai vaikkapa hammaspeili, jolla kurkistetaan hammaspeikkoja.
- Keksi pesemiseen tai hampaiden harjaukseen loru tai sopiva laulu. Näin kiinnität pesusta kiellettyvän lapsen huomion muualle.
- Valitse yhdessä lapsen kanssa mieluisia pesuvälineitä: hyväntuoksuista sampoota, kuviosaippu-oita ja niin edelleen.



Ota huomioon aistiylherkkydet

Joskus lapsi kokee peseytymiset ja hoitotoimet erityisen vastenmielisiksi. Tällöin syynä saattaa olla yliherkkyys tuntoaistimuksille.

- Ennakoi kosketus tarvittaessa katseella tai sanoittamalla.
- Selvitä minkälainen kosketus rauhoittaa ja tuntuu hyvältä ja millaiset kosketukset lapsi kokee epämiellyttävänä. Sanoittamalla lapsen kokemusta viestität lapselle, että huomaat hänen reaktionsa, viestit välittämistä sekä jäsennät lapsen kokemusta sanoiksi.
- Lapsen on helpompi sietää peseytymistä, kun hän saa suihkuttaa itse tai kaataa veden itse kauhalla. Salli tarvittaessa lapselle korvatulppien tai uimalasien käyttö suihkussa.
- Suosi varmoja, lujia mutta lämpöisiä otteita, syvätuntokosketusta. Vältä kevyttä pintakosketusta, joka voi tuntua lapsesta epämiellyttävältä.
- Kynnet kannattaa leikata aina peseytymisen jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät.
- Hiero lapsen päänahkaa voimakkaasti ennen hiusten harjaamista tai leikkaamista.

WC-käynnit

Tee WC-käynneistä säännöllinen rutiini

Joskus vessassa käynti tahtoo unohtua tai jäädä viime hetkeen, jolloin toimitus on hätäinen. Vessanpöntön vetäminen ja käsienpesu unohtuvat.

- Liitä säännölliset WC-käynnit päivittäisiin toimiin. Vessassa käydään ennen uloslähtöä, ulkoa tultaessa, ennen ruokailua tai päivälepoa.
- Motivoi lasta vessassa käymiseen houkuttelevilla peseytymis- ja puhdistusvälineillä. WC-raikastin, joka värjää huuhteluveden, saattaa motivoida poikia ”tähtäämään maaliin” ja houkuttelee vetämään vessan.
- Käsienpesuun voi motivoida hauskoilla neste- tai palasaippuilla.

Jos vessatoimet eivät suju

- Selkeytä WC:ssä käynnin vaiheita seinään kiinnitetyllä kuvasarjalla.
- Poikalapselle voi tarvittaessa merkitä sopivan pissaamisetäisyyden kohdan lattiaan.
- Kiireistä pissaaajaa voi pyytää laskemaan hitaasti kymmeneen.
- Sopikaa montako arkkia paperia käytetään, jotta tulee pyyhittyä kunnolla, mutta putket eivät tukkeudu.
- Jos vessa-asiat ovat hyvin haastavia arjessa, hae tukea tilanteeseen. Syyt voivat olla monenlaiset muun muassa aistiherkkyydet, kehon tunteukset, kielteiset kokemukset tai pelot.

Siirtymätilanteet

Siirtymätilanteet ovat tilanteita, joissa lapsen pitää siirtyä tekemisestä toiseen. Nämä tilanteet aiheuttavat perheissä usein haasteita. Lapsen voi olla vaikea lopettaa mieluista leikkiä ja siirtyä pukemaan tai tulla syömään. Lapsi voi ikään kuin ”jumiutua” senhetkiseen toimintaan, tilanteeseen tai asiaan, jolloin uuteen toimintaan siirtyminen on vaikeaa.

Siirtymiä voi helpottaa jäsentämällä tilanteita selkeämmiksi. Silloin lapsen on helpompi huomata ja käsittää, mitä tapahtuu, mitä häneltä vaaditaan ja kuinka kauan jokin toiminta kestää. Jos lapsella on vaikeuksia siirtymätilanteissa, kannattaa aikuisen varata enemmän aikaa tilanteiden valmisteluun. Aikuisen tulisi olla tilanteissa itse rauhallinen, koska hermostuminen ei yhtään helpota siirtymätilanteista selviämistä.

Luo säännöllinen päivärutiini ja rutiinit

- Kun lapsi tietää, että esimerkiksi ulkoilu toistuu päivittäin tiettyinä aikoina, siirtymätilanteisiin liittyvä vastustelu vähenee ja siirtyminen onnistuu sujuvammin.
- Luo mahdollisimman kiireetön ilmapiiri siirtymätilanteisiin.

Käytä kuvia ja ajastimia selkiyttämään päivän tehtäviä

- Tee valokuvilla, piirroksilla tai kuvaohjelmien kuvilla lapselle päiväjärjestys, josta käy ilmi, mitä päivän ohjelma sisältää. Käykää ohjelma yhdessä läpi aamulla. Voitte tarvittaessa palata ohjelmaan päivän mittaan. Vanhempien lasten kanssa voi käyttää kirjallisia muistilistoja.
- Lapselle on hyvä selventää, mitä, missä, kenen kanssa, kuinka kauan ja miten toimitaan sekä mitä sitten tapahtuu. Tekemistä voi selkiyttää kuvien, ajastimien, tehtävälaatikoiden ja puheen avulla. Ajastimen voi esimerkiksi säätää 40 minuutiksi ja kertoa lapelle, että hän voi leikkiä ajastimen äänimerkkiin asti ja sitten täytyy tulla syömään. Välillä on hyvä muistuttaa ajan kulumisesta, ettei äänimerkki tule yllätyksenä!
- Ympäristön mietitty järjestys auttaa jäsentämään toimintoja. Kun tavaroille ja tekemisille on omat paikkansa, lapsen on helpompi hahmottaa toimintaa.
- Odotustilanteet ovat usein lapselle hankalia. Yritä järjestää tilanteita niin, että jonossa seisomista ja odottamista tulee mahdollisimman vähän päivän mittaan esimerkiksi kaupassa. Odotustilanteisiin voi keksiä myös jotain tekemistä, esimerkiksi laskea kuinka monta keltaista asiaa näette ympäristöstä.

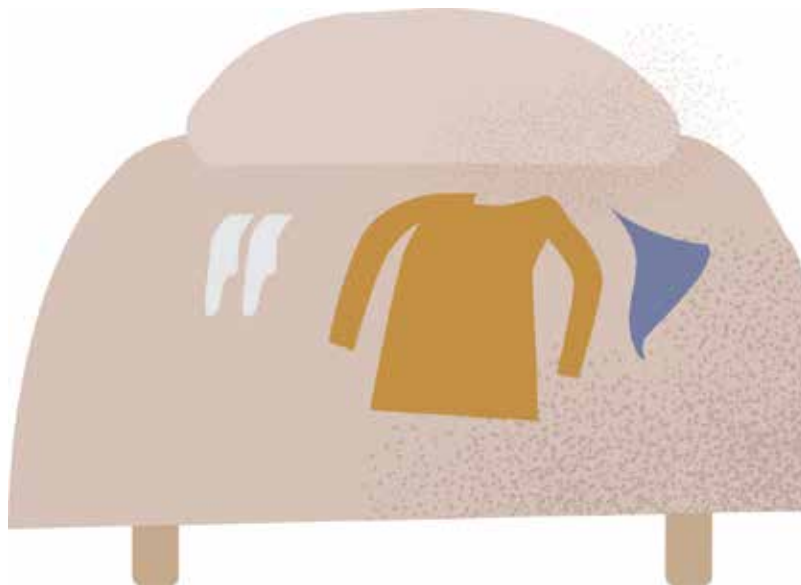
Valmistele uloslähtö

- Käy tarkistamassa säätila yhdessä lapsen kanssa. Keskustelkaa yhdessä, mitä vaatteita tarvitaan.
- Järjestä ulkoilua varten tarvittaville tavaroille ja vaatteille sovitut paikat, jotta ne ovat aina helposti löydettävissä.
- Varaa rauhallinen ja mahdollisimman vähävirikkeinen pukeutumisaika. Jos eteisessä on paljon vilskettä, lapsen voi ohjata pukemaan muuhun tilaan.
- Jos lapsia on paljon, porrasta uloslähtöaikoja. Näin kaikki eivät ole yhtä aikaa pukemassa.
- Ota lapsesta valokuva, kun hänellä on esimerkiksi hoitopaikkaan lähtöä varten tarvittavat vaatteet ja varusteet päällä. Kuvasta lapsi voi tarkistaa, että on muistanut pukea päälle kaiken tarvittavan. Kokovartalopeili eteisessä auttaa myös lopputuloksen tarkistamisessa.
- Katso myös aiemmin tässä luvussa ollutta Pukeutuminen-osiota.

Harjoittele kiireaamuja

Kiireaamujen lähtemistä kannattaa harjoitella etukäteen rauhallisella hetkellä.

- Laita jo illalla vaatteet valmiiksi oikeaan paikkaan ja oikeaan järjestykseen aamua varten.
- Harjoittele lähtemiseen liittyviä toimia ensin rauhallisina viikonloppupäivinä.
- Yritä säilyttää hankalissa tilanteissa lämmin, myönteinen asenne, joka yleensä auttaa pakottamista paremmin.
- Käännä ongelmiin keskittyvä puhe taidon opettelusta puhumiseksi. Tällöin ”vaikeus pukeutua” käännetään taidon opetteluksi eli harjoitellaan yhdessä ”ripeästi pukemisen taitoa”.
- Muista, että auttaminen on sallittua. Jos lapsi on väsynyt tai tilanne vaikuttaa muuten ylivoimaiselta, voit tehdä asioita lapsen puolesta tavallista enemmän.
- Kehu aina onnistumisista!



Lepo ja nukkuminen

Riittävä lepo ja nukkuminen ovat tärkeitä jokaisen hyvinvoinnille. Liian lyhyeksi jäänyt yöuni ja erilaiset unihäiriöt lisäävät päiväaikaista väsymystä, joka voi lapsella ilmetä levottomuutena, lisääntyneenä impulsiivisuutena ja keskittymisvaikeuksina. Toisaalta tarkkaavuushäiriöihin ja muihin neuropsykiatrisiin kehityksen haasteisiin voi liittyä unihäiriöitä.

Unentarve on yksilöllinen. Riittävä uni on sellainen määrä unta, joka takaa hyvän toimintakyvyn seuraavana päivänä. Koska riittävä lepo ja unen määrä ovat perusedellytyksenä kaikelle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, nukkumisen pulmiin kannattaa etsiä koko perheen kanalta tyydyttäviä ja toimivia ratkaisuja.

Ota huomioon yksilöllinen vuorokausirytmisi

Osa lapsista on luonnostaan aamu-unisia, osa iltanisia. Jotkut lapset tarvitsevat huomattavan pitkän yön, ja toiset pärjäävät hieman vähemmällä nukkumisella. Ota mahdollisuuksien mukaan huomioon yksilölliset erot nukkumaanmenoajoissa ja päiväunien tarpeessa.

Päivälepo on monelle vanhemmallekin lapselle tarpeellinen, vaikka rauhoittuminen lepohetken olisikin vaikeaa. Päivälevon ei välttämättä tarvitse olla nukkumista. Rentoutuminen ja lepääminen makuuasennossa esimerkiksi rauhallista musiikkia kuunnellen virkistää ja tarjoaa katkon päivän toiminnalle.



Ennakoi nukkumaanmenoa

Selkeä päivärhythmi ja säännölliset nukkumisrituaalit tukevat rauhoittumista ja nukahtamista. On tärkeää, että illalla nukkumaan menemiseen rauhoitutaan hyvissä ajoin. Rauhoittumiskeinot ovat yksilöllisiä, ja kokeilemalla löydetään parhaiten kullekin perheelle sopivat tavat toimia.

- Luo iltatoimiin ja nukkumaanmenoon säännölliset rutiinit. Samaan aikaan toistuvat iltapala, iltapesut ja iltasatu luovat selkeyttä ja turvallisuutta.
- Varmista, että lapsi on päivän aikana saanut purkaa riittävästi energiaa liikkuen ja ulkoillen. Nukahtamista helpottaa, kun lapsi on aidosti väsynyt jo illalla.
- Vältä jännittäviä ja aktivoivia satuja, ohjelmia ja pelimaailmoja lähellä nukkumaanmenoaikaa.
- Luo lapselle myönteisiä mielikuvia nukkumisesta. Voit myös selventää, miksi nukkuminen kannattaa. Kerro esimerkiksi, että nukkuessa lapsi kasvaa, aivot lepäävät ja jaksavat taas oppia uusia asioita.
- Varaa illasta aikaa yhteiselle keskustelulle. Älä jätä mieltä painavien asioiden läpikäymistä juuri nukahtamishetkeen. Nukkumaan mennessä voi muistella päivän mukavia hetkiä.
- Sinun tulee vanhempana huolehtia lapsen riittävästä unensaannista ja päättää, milloin lapsen on mentävä nukkumaan.
- Nukkumaanmenoa ei kannata pitkittää. Sovi yhdessä lapsen kanssa, että sängyssä ei enää iltasadun jälkeen lueta tai leikitä, vessassa tai juomassa saa käydä vain kerran peittelyn jälkeen ja asioista jutellaan lisää seuraavana päivänä.

Helpota sänkyyn asettumista ja nukahtamista

Osalla lapsista on tarve purkaa päivän aikana kertynyttä jännitystä ja energiaa liikehtimällä levottomasti sängyssä. Esimerkiksi miellyttävän nukahtamisasennon löytäminen saattaa edellyttää sängyssä ”mylläämistä”.

Rauhoittavia aistimuksia

- Hiero lasta rauhallisen lämpimästi mutta napakoin ottein.
- Joitakin lapsia rauhoittaa ja sänkyyn asettumista helpottaa, kun peitto on vähän painavampi.
- Keinuta lasta tasaisella liikkeellä viltin sisällä tai sylissä.
- Jos lapsi säpsähtelee nukahtamisvaiheessa, vuoraa sänky tyynyillä pieneksi pesäksi.
- Unilelu tai muu sängyssä pidettävä mieluisa tavara voi tuoda lapselle turvallisuutta ja rauhoittaa yöunille.

Käytä mielikuvia ja musiikkia

- Laita taustalle soimaan rauhallista, hiljaista musiikkia.
- Harjoittele lapsen kanssa yhdessä rauhallista sisään- ja uloshengitystä, kuin ilmapalloa puhaltaisi.
- Pyydä, että lapsi kuvittelee itsensä keveäksi pilveksi, joka leijailee kesätaivaalla.
- Käykää lapsen jäsenet yksi kerrallaan läpi ja kuvitelkaa ne aivan lötköiksi ja rentoutuneiksi. Voit käyttää apuna mielikuvia esimerkiksi laiskasta kissasta, hylkeestä, räsynukesta tai muusta lapselle mieluista hahmosta.

Edistä rauhallista unta

- Varmista, että vuodevaatteet ja yöasu ovat mukavat, makuhuoneen ilma on raikas ja lämpötila sopivan viileä ja että äänet tai valot eivät pääse häiritsemään unta.



Jos lapsi pelkää pimeää tai pahoja unia

- Järjestä huoneeseen himmeä yövalo.
- Koeta saada lapsi vakuuttuneeksi siitä, että hän on täysin turvassa. Voitte yhdessä tarkistaa, ettei sängyn alla tai komerossa ole mörköjä tai voitte kesyttää möröt kilteiksi mörköliineiksi, jotka vartioivat unirauhaa.
- Jos lapsella ei vielä ole mieluisaa unilelua, hanki hänelle sellainen suojelemaan lapsen unta.
- Jos univaikeudet jatkuvat ja olet huolissasi, ota asia puheeksi neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa.

Huomioi lapsen heräämistapa

- Jokaisella meistä on omat tapamme herätä. Jos lapsi on aamu-uninen, hän saattaa tarvita tavalista enemmän aikaa heräämiseen ja päivän toimien käynnistymiseen.
- Mieti, mikä on lapsesta miellyttävä tapa herätä. Herääkö lapsi parhaiten silittelyyn vai kello-radion ääneen? Missä vaiheessa hän sietää valojen sytyttämisen?
- Lupaus jostain mukavasta tekemisestä, kuten piirrettyjen katsomisesta aamutoimien jälkeen, saattaa motivoida lasta nousemaan ylös ja suorittamaan aamutoimet nopeasti.

Kotitöihin osallistuminen

Lasta on hyvä kannustaa ikään ja kehitystasoon sopivien kotitöiden tekemiseen, esimerkiksi pöydän kattamiseen, lelujen tai oman huoneen siivoamiseen, roskien viemiseen tai kurkkujen pilkkomiseen. Kotitöiden äärellä lapselle välittyy tunne, että hänen apunsa on tärkeää. Yhdessä puuhastelu vahvistaa lapsen osallisuuden kokemusta. Kotitöiden onnistuminen sujuu usein aikuiselta-kin helpommin, kun lapsi on touhuissa mukana ja hänellä on aktiivista tekemistä.

Vanhempi lapsi voi vastustella kotitöihin osallistumista. Vastusteluista huolimatta on hyvä pitää mielessä, että lapsen ja nuoren kehitykselle on tärkeää, että kaikki tekemiset eivät ole pelkästään mukavia. Kun lapsi oppii pienestä pitäen, että elämässä on myös ei-mieluisia velvoitteita, jotka tulee hoitaa, hän oppii ottamaan vastuuta yhteisistä asioista.

Lapset hyötyvät siitä, että aikuinen ohjaa ja tukee heitä monivaiheisiin ja pitkäjänteisyyttä vaativiin toimintoihin, jotka saatetaan alusta loppuun valmiiksi. Pieni lapsi tai lapsi, jolla on paljon haasteita, ei selviä monta vaihetta vaativasta tehtävästä. Jo kolme vaihetta sisältävä tehtävä voi olla haastava, kuten kastelukannun täyttäminen vedellä, veden kantaminen ja kukkien kastelu. Vanhempi lapsi voi tehdä alusta loppuun esimerkiksi salaatin päivälliselle. Salaatinteossa lapsi pesee vihanneksia, pilkkoo niitä ja asettelee kulhoon tarjottavaksi.

- Ota lapsi mukaan kotitöihin lapsen ikä ja taidot huomioiden.
- Varmista lapsen onnistuminen pilkkomalla moniosainen ohje tekemisen vaiheiksi.
- Pilkottu ohje toimii lapsen toiminnanohjauksen tukena. Lapsi tietää miten edetä: ensin – sitten – lopuksi.





Liikkuminen, leikki ja vapaa-aika

Liikunta on erittäin tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikkumalla vahvistuvat muun muassa lapsen oman kehon hahmottaminen, tasapaino, liikkeiden koordinaatio, silmän ja käden yhteistyö, avaruudellinen hahmottaminen ja käsitteiden hallinta.

Liikunta ja ulkoilu

Liikunta ja ulkoilu auttavat lasta kanavoimaan energiaa myönteisellä tavalla. Kun lapsi saa purkaa energiaa fyysisesti, on keskittyminen rauhallisempiin leikkeihin ja toimintoihin sitten helpompaa. Liikkumalla lapsi voi saada myös itsetuntoa vahvistavia kokemuksia ja kehittää itsensä ilmaisua ja sosiaalisia taitoja.

Tarve liikkua on lapselle ominaista. Aikuisen tulee huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja riittävästi.

Mikäli aikuinen kannustaa myönteisesti lasta liikkumaan, se voi synnyttää ja ylläpitää lapsen omaa motivaatiota liikkumiseen. Tämä ennustaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Järjestä lapselle aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia liikkumiseen

- Huolehdi, että lapsi saa reipasta liikuntaa päivittäin. Tee ulkoilusta säännöllinen osa päiväohjelmaa.
- Varmista, että lapsella on ulkona säänmukaiset vaatteet, niin että hän voi vapaasti hyppiä lätäköissä tai peuhata lumessa.
- Sopikaa yhdessä turvallisten leikkien rajat, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Kehu lasta, kun hän toimii sopimusten mukaan.
- Ihastele lapsen liikunnallisia taitoja ja leikkejä: ”Kylläpä olet nopea juoksemaan!”, ”Miten sinusta on tullut noin taitava kiipeilijä?”, ”Oletpa rakentanut upean majan!”
- Ulkoilkaa ja liikkukaa yhdessä. Yhteinen kävelyretki kauppaan tai lähimetsään tarjoaa lapselle liikkumista ja mukavaa yhdessäoloa aikuisen kanssa.
- Kannusta monipuoliseen liikkumiseen. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, pihaleikit, paini, pallopelit, pyöräily, metsäretket, hiihtäminen, luistelu ja uinti.
- Lapsi voi tarvita muita enemmän aikaa ja ulkopuolista tukea liikuntataitojen oppimiseen. Älä vertaa lapsen taitoja muiden lasten suorituksiin vaan anna kannustusta lapsen omasta tekemisestä ja yrittämisestä. Näytä tarvittaessa mallia ja ohjaa kädestä pitäen.

- Ota huomioon lapsen oma kehitystaso ja yksilölliset ominaisuudet. Osa lapsista vaatii paljon totuttelua ja aikuisen tukea uusien liikunnallisten haasteiden kohtaamisessa, kun taas osa lapsista koettelee hurjastikin liikunnallisia rajoja ja tarvitsee enemmän aikuisen valvontaa turvallisuuden takaamiseksi. Kiellämme helposti asioita liian vaarallisina ja rajoitamme näin lapsen liikkumista ja oppimista. Mitä jos käyttäisimme kieltojen vahtimiseen kuluvaan vaivan ja ajan lapsen turvallisen liikkumisen mahdollistamiseen?

Jos lapsi karkaa

- Varmista, että pieni lapsi on aikuisen valvonnassa.
- Jos lapsi ulkoilee yksin, varmista, että ulkoilalue on turvallinen ja voit tarvittaessa helposti tarkistaa, missä lapsi on.
- Sovi lapsen kanssa, missä kulkevat ulkoilalueen rajat: saako esimerkiksi mennä yksin lähimetsään tai naapurin pihalle. Kulje lapsen kanssa rajat yhdessä läpi ja varmista, että hän on hahmottanut ne.
- Merkitse eksymisen varalta ulkoiluvaatteisiin lapsen nimi ja osoitetiedot.
- Palkitse lasta omalla pihalla pysymisestä.
- Jos lapsi karkaa omaa rauhaa saadakseen, sovi hänen kanssaan luvallinen katseilta suojainen paikka. Kun näet lapsen siellä, tiedät hänen haluavan olla hetken omissa ajatuksissaan.

Leikki

Leikki ja luovuus tuottavat lapselle iloa ja edistävät monella tapaa hänen psyykkistä hyvinvointiaan. Onkin tärkeää, että lapsen päivät eivät ole liiaksi ulkoapäin ohjelmoituja, koska kiireettömyys, joutilaisuuden ja ikävystymisen tunteet herättävät oman mielikuvituksen ja luovuuden.

Monipuolinen leikki kehittää lapsen arjen taitoja laajasti: vuorovaikutustaitoja, motoriikkaa, keskittymistä, tunteiden säätelyä ja itsesäätelyä.

Leikkimällä lapsi voi vahvistaa sukupuoli-identiteettiään ja harjoitella yhteiskunnassa vallitsevia sääntöjä ja normeja. Leikkien lapsi käsittelee omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Leikkiteemat liittyvätkin usein meneillään olevaan kehitysvaiheeseen ja merkityksellisten asioiden käsittelyyn.

Lapsi, jolla on tarkkaavuuden ylläpitämisen ja oman toiminnan ohjauksen pulmia, voi aloittaa monenlaisia leikkejä, mutta hänen voi olla vaikeaa pysähtyä kunnolla minkään leikin äärelle pidemmäksi aikaa. Leikin suunnitelmallinen eteneminen voi olla haastavaa, ja leikki voi muuttua herkästi päämäärättömäksi riehumiseksi. Lapsen voi olla myös vaikeaa vuorotella rooleissa, sieittää toisten ideoita tai kestää pettymyksiä leikissä. Toisaalta lapsella voi olla erinomainen mielikuvi- tus, ja hän voi pursuta luovia ideoita, joille aikuisen on tärkeä antaa tilaa.

Salli ja rajaa riehumisleikit

Yksilölliset vaihtelut vaikuttavat osaltaan siihen, millaiset leikit lapsia houkuttelevat. Toisia lapsia kiinnostaa hoivaamis- ja ihmissuhdeleikit, toisia taas kaikenlainen liikkuminen ja mekastaminen. Osa lapsista hakee tavallista voimakkaampia liike- ja syvätuntoaistimuksia, ja aikuisen tuleekin järjestää sopivia mahdollisuuksia riehumis- ja peuhuleikeille. Kun fyysistä aktiivisuutta saa purkaa leikissä, on sitten helpompaa opetella itsehillintää esimerkiksi ruokapöydässä istuessa tai koulutehtäviä tehdessä.

- Järjestä lapselle päivittäin aikaa ja tilaa leikkiä riehumisleikkejä sallitusti turvallisuus huomioiden. Auta lasta myös rauhoittumaan ja hillitsemään itseään silloin, kun sen aika on. Esimerkiksi askarteluhetkinä, ruokapöydässä ja koulutehtävien parissa ei saa riehua. Tee säännöt selväksi lapselle ja kerro, milloin on mahdollisuus riehua ja milloin vaaditaan rauhallisempaa käyttäytymistä.



- Lapsen voi olla vaikea hahmottaa leikissä omaa kehoaan, liikkeiden laajuuksia ja voiman säätelyä. Tämän vuoksi aikuisen tulee huolehtia turvallisuudesta, että leikissä ei satu esimerkiksi vaarallisia törmäilyjä.
- Tarjoa lapselle leikkitalanteita, joissa hän voi saada erilaisia kokemuksia liikkeiden hallinnasta ja voiman säätelystä. Esimerkiksi voidaan

tömistellä isoina karhuina laajoin ja raskain askelin ja toisella hetkellä voidaankin sipsutella pieninä hiirinä kevyesti ja pienin askelin.

- Ota lapsi mukaan kodin askareisiin: kantamaan joitakin ostoksia tai tekemään lumitöitä.
- Ennen nukkumaan menoa on hyvä suosia vireystasoa laskevia, rauhallisia leikkejä, rakentelu-, piirtämis- ja satuhetkiä.

Energianpurku- ja riehumisleikkejä

- Jos lapsi haluaa hyppiä, pidä pituushyppykilpailu tynnyjen ja mattojen avulla. Trappoliini tai hyppypallot ovat usein mieluisia leikkivälineitä. Järjestä lapselle sallittu ja turvallinen hyppimispaikka, esimerkiksi irtopatjat lattialle, ja sovi lapsen kanssa, miten ja milloin niitä käytetään.
- Juoksemisen tarvetta voi tyydyttää juoksu- kilpailu, jossa aikuinen ottaa aikaa.
- Paini- ja peuhuleikit toisten lasten kanssa aikuisen valvonnassa tai yhdessä aikuisen kanssa ovat mukavia energianpurkajia.
- Miekkoja voi tehdä sanomalehdistä käärien tai vaahtomuoviputkea hyödyntäen. Lapsesta on hauska miekkailla esimerkiksi ilmapalloista puhallettuja ”lohikäärmeitä” vastaan tai ottaa miekkailuottelu toisen lapsen tai aikuisen kanssa.

Keskittymistä ja vuoron odottamista tukevia leikkejä

- Anna lapselle yllättäviä ja hauskoja lähtökäskyjä. Lapsi saa esimerkiksi lähteä vasta, kun kuulee sanan banaani. ”Yks, kaks, kol... banaani!”
- Maa, meri, ilma -leikki. Valitaan riittävän liikkumisen mahdollistava tila, jossa toinen pääty on maa ja toinen meri ja keskelle jäävä alue on ilma. Leikin alussa kaikki lapset ovat samalla viivalla. Leikinjohtajan huutaessa ”meri” lasten pitää juosta/kävellä/hiipiä/kontata meripäätyyn. Huudettaessa ”ilma” siirrytään taas siihen tilaan. Leikinjohtaja voi välillä vaihtua. Tämä on hauska leikki ryhmässä, mutta sitä voi leikkiä omankin perheen kanssa.
- Sähkötysleikki, jossa leikkijät istuvat piirissä toisiaan kädestä kiinni pitäen. Sähkötysviestiä kuljetetaan eteenpäin puristamalla seuraavan kättä kevyesti kerran. Kaksi kädenpuristusta tarkoittaa sähkötysviestin suunnan vaihtamista.

Aikuinen lapsen leikkitoverina ja leikin tukijana

Lapsi tarvitsee omaa aikaa ja vapautta spontaanille, itseohjautuvalle leikille ja luovuudelle, mutta aikuinen voi mahdollistaa, tukea ja kannustaa leikkiin. Osa lapsista tarvitsee enemmän ohjausta, jotta leikkitaidot kehittyvät. Yhteiset leikkihetket aikuisen kanssa tukevat lapsen sosiaalisten taitojen ja tunne-elämän kehittymistä sekä auttavat monien uusien taitojen omaksumista.

Leikkitilanteissa aikuinen voi antaa luontevasti lapselle myönteistä huomiota ja jakaa tunnekokemuksia. Erityisesti ilon ja mielihyvän tuntemusten jakaminen lapsen kanssa sisäistyy lapsen omaksi kyvyksi kokea iloa ja onnea, mikä on merkittävää psyykkiselle hyvinvoinnille. Aikuinen ei aina tarvitse keksiä leikkejä, vaan huomata ja hyödyntää lapsen aloitteita yhteiselle tekemiselle.

- Järjestä mahdollisuuksien mukaan rauhallinen tila leikille. Poista häiritsevät näkö- ja kuuloärsykkeet. Sulje TV ja muut laitteet.
- Tarjoa lapselle hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa nähden sopivia leikkivälineitä ja -tilanteita. Huomioi, ettei leikki ole hänelle liian haasteellista ja vaativaa.
- Tarjoa lapselle leikkimateriaalia, joka edistää hänen luovuuttaan. Lapsi voi ideoida mitä mielikuvituksellisimpia käyttötarkoituksia tyhjille vessapaperirullille tai viilipurkeille. Niistä voi syntyä ihmeaineita ja peitoista ja tynnyistä hienoja majoja. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa ideoinnissa ja tukea leikin viemistä loppuun.
- Pyri varaamaan päivittäin aikaa yhteiseen leikkihetkeen tai muuhun toimintaan, joka on teille molemmille mieluisaa.

- Varmista ennen leikkiä, että lapsella ja itselläsi on aikaa, halua ja voimia yhteiseen leikkihetkeen.
- Sovi lapsen kanssa yhteisistä pelisäännöistä – missä ja mitä leikitään, kuinka paljon leikkimiseen on varattu aikaa.
- Muista, että leikki on lasta varten ja etene lapsen toiveiden mukaan. Aikuinen huolehtii leikin turvallisuudesta ja lisää leikkiin tarvittaessa uusia ideoita, tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta.
- Virittäydy leikin ajaksi kuulostelemaan herkillä korvilla ja tarkkaavaisilla silmillä lapsen ajatuksia ja tuntemuksia. Mistä lapsi innostuu ja nauttii? Mikä häntä jännittää tai pelottaa? Mistä hän on vihainen? Mitä hän ihmettelee? Tarvittaessa voit auttaa lasta tunnistamaan ja käsittelemään näitä tuntemuksia.



- Kuulostele leikin aiheuttamia omia tuntemuksi. Millaisia leikkejä sinun on vaikea kestää ja miksi? Pidätkö lapsen olohuoneeseen tekemää majaa häiritsevänä kaaoksena vai luovuuden ylistyksenä? Miltä leikki vaikuttaa, jos tarkastelet sitä lapsen näkökulmasta?
- Ennen leikkiä voit mielikuvituksessasi heittää ”jäykän aikuisen roolin” kaappiin. Leikkisyys ja höpsöttely ovat sallittuja ja suositeltavia myös aikuiselle! Samalla annat lapselle hyvän mallin siitä, että elämä ei ole yhtä suoritusta, vaan on lupa hullutella ja hassutella ja nauraa myös itselle. Tällaisella asenteella pettymyksistäkin selviää paremmin.
- Lauta-, kortti- ja sääntöpelit opettavat monenlaisia hyödyllisiä taitoja, esimerkiksi vuoron odottamista, ohjeiden mukaan toimimista, keskittymistä ja pettymysten sietämistä. Pelit kehittävät myös matemaattisia taitoja ja käsitteitä. Kun lapsi pelaa pelejä ensin turvallisen aikuisen kanssa ja saa niistä mukavia kokemuksia, hänen on helpompi osallistua pelitilanteisiin lapsiryhmässä. Sovituista säännöistä kannattaa pitää johdonmukaisesti kiinni alusta lähtien.

Ääneenajattelu leikkitilanteissa

Oman toiminnan ohjaamisen ja suunnittelun taidot rakentuvat vaiheittain. Osa lapsista tarvitsee niiden kehittämiseen enemmän tukea kuin toiset lapset.

Sisäinen puhe ohjaa paljon toimintaamme. Käymme suunnitteluprosesseja läpi omassa mielessämme.

Lapsi, jonka oman toiminnan ohjaaminen on ikätasoon nähden viiveistä, hyötyy siitä, että aikuinen ohjaa sisäisen puheen kehittymistä ääneenajattelun vaiheiden avulla.

1. Tee lapsen kuullen puhuen jokin asia, esimerkiksi majan rakentaminen. Kerro, mitä aiot tehdä. Pohdi ääneen, millainen suunnitelma ja tavoite sinulla on ja missä järjestyksessä etenet. Lopuksi arvioi, miten tehtävä sujui, mikä oli vaikeaa, mikä meni helposti ja miltä tuntui.
2. Anna lapsen ohjata sinua puheellaan tekemään jokin tehtävä. Kysele välillä, mitä pitää seuraavaksi tehdä.
3. Lapsi tekee tehtävän itse ja kertoo samalla, mitä on tekemässä.

Leikki-tilanteiden ohjaaminen ryhmässä

- Lapsiryhmässä aikuista tarvitaan usein jäsentämään leikki-tilanteita lapselle helpommin hahmotettavaksi. Aikuinen voi esimerkiksi rajata leikkiin osallistuvien lasten määrää ja tarjota leikkiin rauhallisemman tilan.
- Aikuinen voi pysytellä lähellä leikki-tilannetta ja tarvittaessa tarjota apua, jotta kaikki leikkijät saavat tilaa leikissä.
- Jos lapsen toiminta muuttuu sen hetkiseen leikkiin nähden liian levottomaksi, aikuinen voi ideoida leikkiä eteenpäin niin, että levottomuus kanavoituu myönteisellä tavalla. Esimerkiksi lapsi voi muuntua konttaavaksi sirkuskoiraksi, joka opettelee uusia temppuja.
- Lapsi voi tarpeen mukaan käydä rauhoittumassa toisessa tilassa. Selitä lapselle etukäteen rauhoittumispaikan tarkoitus ja varmista, ettei lapsi koe sitä rangaistukseksi.
- Jos leikki-tilanne karkaa käsistä, voit pysäyttää sen etenemisen jollakin yllättävällä käskyllä tai tehtävällä siten, että tilanne säilyy silti hallinnassasi.
- Kuvia voi hyödyntää aihepiireittäin leikin tukena tuomaan ideoita ja tarvittaessa rauhoittamaan leikkiä uomiinsa. Esimerkiksi autoleikkiin voi tuoda kuvia poliisista, tietöistä, hälytysajoneuvoista ja liikennevaloista.

Harrastukset

Alle kouluikäinen ja pieni koululainen ei välttämättä tarvitse harrastuksia. Hoito- tai koulupäivä itsessään saattaa olla lapselle niin kuormittava, että hän kaipaa sen jälkeen vain lepoa ja yhdessäoloa vanhemman kanssa. Sama voi päteä vanhempiinkin lapsiin, mikäli heillä on jo muutenkin kuormitusta lisääviä neuropsykiatrisia haasteita.

Jos lapsella on liikunnallisia pulmia, tai jos hän on fyysisesti erityisen aktiivinen, jokin perusliikunnasta tukeva harrastus, kuten satujumppa, yleisurheilukoulu, paini tai judo, tukee liikunnallista kehitystä ja auttaa kanavoimaan energiaa. Toisaalta saman asian voi pienen lapsen kohdalla ajaa mainiosti vanhemman kanssa yhdessä liikkuminen ja ulkoileminen.

Kotihoidossa oleva lapsi kaipaa 3–4 vuoden iästä lähtien esimerkiksi kerhotoimintaa muutamana päivänä viikossa. Näin lapsi voi harjoitella sosiaalisia taitoja ja ryhmätaitoja saman ikäisten seurassa. Osa lapsista tarvitsee vahvemmin aikuista rinnalleen opetellakseen selviämään sosiaalisissa tilanteissa ikätovereiden kanssa.

Erityistä tukea tarvitsevat lapset leikkivät usein mieluiten ikäistään nuorempien tai vanhempien kanssa. Ikäistään nuorempien kanssa lapsi kokee olevansa tasavertaisempi leikkiveri, jos hän ei pärjää ikäistensä seurassa. Vanhemmat lapset taas osaavat joustaa ja ottaa heidän toiveensa paremmin huomioon.

Kouluikäiselle lapselle harrastus voi olla parhaimmillaan rentouttavaa, iloa tuottavaa ja monien taitojen kehittymistä tukevaa toimintaa. Harrastuksen valinnassa lähtökohtana tulisi olla lapsen oma kiinnostus.

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kohdalla täytyy muistaa, että jonkin asian tekeminen voi olla hänelle vaikeampaa kuin muille. Tällöin hän voi tarvita enemmän tukea ja ohjausta saadakseen onnistumisen kokemuksia harrastuksestaan. Toisaalta sopiva harrastus voi tarjota lapselle mahdollisuuden loistaa kyvyillään ja saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon vahvistusta. Lapsena aloitettu harrastus ja siellä syntyneet toverisuhteet voivat kantaa pitkälle elämässä ja jopa suojata myöhemmin esimerkiksi murrosiän pahimmilta kuohuntavaiheilta.

Lapsen vapaa-ajan tulisi olla nimenomaan vapaata aikaa. On tärkeää, että lapsella on päivittäin tarpeeksi aikaa ja tilaa vain olemiselle, joutilaisuuden kokemukselle. Lapsen itsesäätelyn kehittymisen kannalta on tärkeää oppia sietämään myös tylsiä hetkiä. Kun lapsi ei ole koko ajan ulkoapäin tulevan ohjauksen, ärsyketulvan ja erilaisten vaatimusten kohteena, hän pystyy käyttämään omia mielikuviaan uuden luomiseen ja leikkiin. Tämä vahvistaa lapsen omaa hallinnan tunnetta. Lapselle on tärkeää, että hän näkee aikuisen iloitsevan pelkästä läsnäolosta ja läheisyydestä ilman jatkuvaa suorittamisen painetta.

Kirjat ja yhdessä lukeminen ovat hyvää yhteistä ajanvietettä. Kirjoja kuuntelemalla tai lukemalla lapsi jäsentää omia kokemuksiaan ja tunteitaan, kehittää ja rikastuttaa kieltä sekä luku- ja kirjoitustaitoa.

Valokuvia tai lehtien ja kirjojen kuvia tutkimalla voidaan käydä läpi monenlaisia asioita, kuten tunteiden ilmaisua, sukulaissuhteita, esineitä ja niiden ominaisuuksia sekä erilaisia tapahtumia ja tilanteita.



Mediamaailma

Lasta ympäröi moninainen mediaympäristö, kuten internet, sosiaalinen media, elektroniset eli e-pelit, elokuvat ja muut ohjelmat sekä mainonta. Huomioitavaa on, että esimerkiksi älypuhelimella lapsella on pääsy näihin kaikkiin maailmoihin. Ikä ja kehitystaso vaikuttavat siihen, millainen median käyttö on suositeltavaa. Aikuisen tehtävänä on suojella lapsen kehittyviä aivoja liialliselta informaatiotulvalta ja kuormitukselta. Lisäksi aikuisen

tehtävänä on toisaalta suojella lasta haitalliselta medialta – toisaalta mediasisältöjä voidaan hyödyntää kasvatuksen tukena. On hyvä muistaa, että älylaitteet ja pelit voivat olla lapselle myös tärkeitä kanavia ystävyysuhteiden muodostumiseksi ja ylläpitämiseksi. Ne ovat monille myös tapa rentoutua.



- Aseta selvät säännöt siitä, millainen materiaali on lapsen kehitykselle sopivaa. Määrittele, mitä ohjelmia tai pelejä lapsi voi katsoa ja millaisia pelejä pelata.
- Aseta aikarajat ruutuajalle eli sähköisen median käytölle. Lapsen aivojen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta inhimillinen, vastavuoroinen vuorovaikutus on tärkeää. Tämä tukee muun muassa kielen, tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehitystä. Mitä pienempi lapsi, sen vähemmän aikaa hänen tulisi olla ruudun ääressä. Kouluikäisilläkin lapsilla ruutuajan tulisi olla rajoitettua. On hyvä pohtia, miten ruutu-aika on suhteessa lapsen muuhun arkeen ja monipuoliseen tekemiseen. On myös tärkeää tiedottaa, millaisen mallin itse vanhempana lapselle antaa.
- Pelien, elokuvien, ohjelmien ja sosiaalisen median ikärajasuositukset on asetettu sillä perusteella, minkä ikäisille lapsille kyseinen sisältö on soveliaista. Lasten kyvyt prosessoida informaatiota ovat kuitenkin erilaisia. Herkälle lapselle ohjelma voi olla haitallista, vaikka suositusikärajan puolesta lapsi voisikin katsoa ohjelmaa. Tutustu siis itsekin huolellisesti peleihin ja ohjelmiin, jotta tiedät, millaisia ne ovat.
- Ole kiinnostunut lapsen kiinnostuksen kohteista. Lapsi nauttii saadessaan esitellä hänelle tärkeitä asioita vanhemmalleen. Parhaimmillaan sähköinen mediamaailma tarjoaa lapselle ja vanhemmalle yhteistä ajanvietettä.
- Huolehdi, etteivät laitteet ole aina päällä ja osoita omalla esimerkilläsi, että ruutu-aika on vain yksi osa vapaa-ajasta. Tarkastele muutenkin lapsen ärsykeympäristöä, koska jatkuva ääni- ja kuva-maailma kuormittaa lasta.
- Seuraa lapsen leikkejä. Mitä ne kertovat perheen mediaympäristöstä? Onko lapsi esimerkiksi altistunut häntä järkyttäneelle materiaalille, vai saako hän leikkeihinsä ideoita lastenohjelman innostavasta hahmosta?
- On olemassa motivoivia ja kehittäviä e-pelejä, joiden avulla lapsi voi harjoitella esimerkiksi hahmottamiskykyä, silmän ja käden yhteistyötä, tarkkaavuutta, lukemista, kirjoittamista tai matemaattisia valmiuksia. Tällöin mediaa voidaan hyödyntää oivallisesti lapsen oppimisen tukena.



Varhaiskasvatus ja koulu

Ryhmässä toimiminen on monelle lapselle haasteellista. Erityisesti neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle uusien tilanteiden ymmärtäminen ja jäsentäminen on vaikeaa, sillä hänen tilannetajunsa voi olla heikko. Lapsi vaatii paljon aikuisen huomiota ja vaikuttaa usein itsekkeiseltä. Todellisuudessa hän kuitenkin yrittää selvittää, mitä asiat tarkoittavat ja kuinka hänen kuuluisi toimia eri tilanteissa.

Neuropsykiatrisesti oireileva lapsi toimii usein vastoin ympäristön ja tilanteen asettamia odotuksia. Tämä johtuu yleensä siitä, että lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan tai ei pysty vastaamaan tilanteen vaatimuksiin. Tarkkaavuuden säätelypulmien vuoksi lapsen on vaikea poimia tiedosta oleellinen ja toimia toivotusti. Ryhmässä tällaiset tilanteet korostuvat. Voidakseen säädellä käyttäytymistään ryhmässä lapsi tarvitsee vahvempaa tukea aikuiselta, asioiden sanoittamista ja havainnollistamista. Moni hyötyy myös kuvallisesta tuesta.

Lapsen aivot ylikuormittuvat liiallisesta informaatiosta ja suuresta ärsykkeiden määrästä. Tästä syystä levottomuus ja haastava käyttäytyminen lisääntyvät yleensä isossa ryhmässä. Sopivien

tukitoimien järjestämistä on syytä pohtia jo ennen päivähoiton tai koulun aloittamista. Pienetkin järjestelyt voivat parantaa lapsen toimintakykyä ja hyödyttää koko ryhmää.

Ryhmässä tai luokassa kaikilla lapsilla on omat haasteensa. Tietoa lapsen yksilöllisistä tuen tarpeista kannattaa jakaa myös lapsiryhmässä. Muut lapset ymmärtävät kyllä, kun heille asiallisesti selitetään, miksi joku lapsi saa erivapauksia tai omia sääntöjä.

Erityisesti aikuisen suhtautumisella on suuri merkitys myönteisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomisessa. Tämä vähentää lapsen kokemaa stressiä ja auttaa häntä toimimaan paremmin.

Yhteistyö kodin kanssa

On tärkeää, että samoja toimintatapoja käyttävät johdonmukaisesti kaikki lapsen kanssa työskentelevät aikuiset. Tiivis yhteistyö kodin ja varhaiskasvatuksen tai koulun välillä on erityisen tärkeää haastavasti käyttäytyvän lapsen kohdalla.

Vanhemmat ovat parhaita oman lapsensa arjen asiantuntijoita. On hyvä viestittää puolin ja toisin kaikki toimiviksi havaitut menetelmät ja soveltaa niitä mahdollisuuksien mukaan molemmissa paikoissa.

Vanhempien tehtävä on huolehtia yhteistyöstä ja tiedonkulusta mahdollisen hoitotahon ja päivähoidon tai koulun välillä. Tiedonkulun sujumiseksi kannattaa sopia jokin toimiva tapa ja säännölliset tapaamiset aikuisten kesken.

Varhaiskasvatus

Päivähoidossa lapsi kohtaa monia uusia odotuksia ja erilaisia tilanteita, jotka voivat kuormittaa. Erityisesti päivähoitoon jääminen ja sieltä lähteminen saattavat olla haasteellisia. Jäämistä vaikeuttaa ero vanhemmasta ja siirtyminen eri ympäristöön, jossa on osittain eri säännöt kuin kotona. Neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle tämä on erityisen hankalaa. Vastuun siirtyminen vanhemmilta henkilökunnalle ja päinvastoin hämmentää lasta. Viemis- ja hakutilanteisiin kannattaa sopia selkeät säännöt ja toimintatavat.

Hoitoon jääminen – toimi määrätietoisesti

Käy hoitoon jääminen etukäteen lapsen kanssa läpi. Kerro, miten itse toimit ja miten odotat lapsen toimivan erotilanteessa. Sovi henkilökunnan kanssa toistuva rituaali, kuten halaus vanhemmalta, hoitajan syliin meno tai ikkunasta vilkuttaminen. Tämä tuo turvallisuutta lapselle. Toimi itse määrätietoisesti ja päättäväisesti. Älä pitkitä tilannetta – lähde reippaasti töihin, vaikka lapsi jäisi-kin itkemään. Et voi enää tehdä mitään tilanteen helpottamiseksi. Vastuu siirtyy henkilökunnalle, joka kyllä osaa hoitaa tilanteen, kun annat siihen mahdollisuuden poistumalla itse paikalta.

Hakeminen päivähoidosta – keskity lapseen

Lapselle vanhemman tulo on yleensä päivän paras ja odotetuin hetki. Hoitopäivän jännitys ja stressi saattavat purkautua kiukkukohtauksena tai levottomuutena vanhemman tullessa. Hengähdä itse hetki ennen lapsen hakemista. Ennakoi hakutilannetta. Valmistaudu mielessäsi mahdolliseen kiukkukohtaukseen ja uhmakkuuteen tullessasi hakemaan lasta. Pysy itse rauhallisena ja mieti etukäteen, miten toimit. Keskity lapseen.

Anna lapsen purkaa tunnetilansa, auta häntä sietämään tunne, ja osoita, että ymmärrät lapsen reaktion. Näin tilanne menee yleensä nopeammin ohi.

Myös hakutilanteessa kannattaa toimia ripeästi. Keskity lapseen ja vaihda lapsen kuullen lyhyesti vain välttämättömimmät, myönteiset kuulumiset. Jos aikuiset alkavat keskustella lapsen ohi, lapsen huomion hakeminen ja häiritsevä käyttäytyminen lisääntyvät.

Toistakaa päivittäin sama rituaali, esimerkiksi hoitajan hyvästely kädestä. Älä kuormita lasta kyselemällä, lähdeittäisiinkö kotiin vaan ole määrätietoinen, anna suoria ohjeita ja osoita, että sinä päätät, miten toimitaan ja milloin lähdetään. Älä kiinnitä huomiota mahdolliseen kiukutteluun vaan toimi rauhallisesti ja päättäväisesti.

Usein myös ”Miten päivä sujui?” on monelle lapselle liian hankala kysymys vastattavaksi, tai jotkut lapset tulkitsevat sen kielteisesti tarkoittamaan: ”Ethän käyttäytynyt tänään huonosti?” Totea siis mieluummin vaikka: ”Kiva taas nähdä sinua!”

Hoitopäivä on lapselle raskas. Kun päivähoidosta tullaan kotiin, kannattaa perheen viettää rauhallinen hetki yhdessä ennen arkisten puuhien aloittamista. Tilanteen rauhoittaminen ja keskittymisen hetkeksi vain lapseen helpottaa loppuillan sujumista.

Vinkkejä varhaiskasvattajalle

Leikkitilanteet

- Leikki sujuu neuropsykiatrisesti oireilevalta lapselta usein parhaiten pienessä ryhmässä.
- Tarkkaavuushäiriöinen lapsi tarvitsee usein aikuisen mukaan leikkiin.
- Jos leikki toisten lasten kanssa ei suju, aloita leikistä aikuisen kanssa. Vähitellen lapsi voi siirtyä pieniksi ajoiksi pienryhmiin leikkimään.
- Aloita lyhyistä leikkituokioista ja pidennä aikaa vähitellen.
- Lapsen on vaikea keskittyä pitkäksi ajaksi yhteen leikkiin. Aikuinen voi auttaa viemällä leikkiä eteenpäin ja antamalla uusia ideoita.
- Vaikka lapsen on vaikea keskittyä leikkimään, hän tarvitsee leikkiä päivittäin kehittyäkseen.

Paikallaan pysymistä vaativat tilanteet

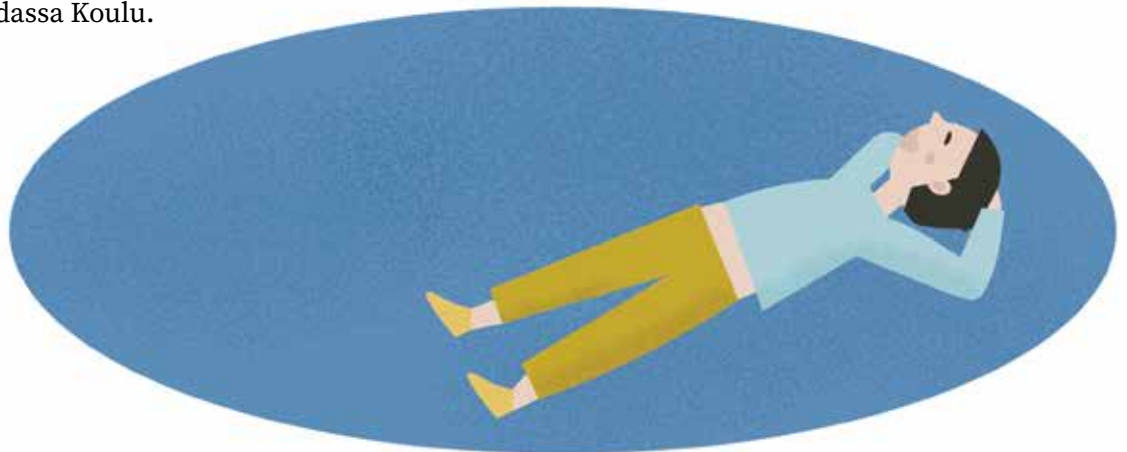
- Älä vaadi mahdottomia: odottaminen ja paikallaan seisominen ovat vaativia tehtäviä ylivilkkaalle ja motorisesti levottomalle lapselle. Mahdollista jonotustilanteeseen tekemistä, esimerkiksi laskemis- ja arvuutteluleikkejä.
- Levottoman liikehdinnän voi kanavoida sellaiseksi, että se ei häiritse muita. Älä vaadi täydellistä paikallaan pysymistä vaan anna lapsen esimerkiksi keinua tai heilutella jalkojaan.
- Järjestä mahdollisuus poistua hetkeksi tilanteesta. Esimerkiksi ruokailun alkua odottaessa voit antaa lapselle tehtäviä, joiden varjolla saa luvallisesti poistua pöydästä
- Kehu aina sääntöjen noudattamisesta.

Lepohetki

- Pienikin lepo hetki hoitopäivän aikana on lapselle tärkeää.
- Ennakointi ja säännöllisyys auttavat lasta asettumaan levolle.
- Aloitetaan lyhyestä ajasta, vaikkapa viidestä minuutista. Tärkeintä on, että lapselle tulee lepo hetkestä mieluinen kokemus, jolloin levolle asettuminen helpottuu ja aikaa voidaan pidentää.
- Anna lapselle sänkyyn jotain tekemistä, kirja tai lelu. Käsissä on hyvä olla jotain hypisteltävää.
- Lapsi voi tarvita aikuista rauhoittumiseen. Aikuinen voi ääneen puhumalla ja lapsen olotilaa sanoittamalla huomioida lasta, mikä auttaa rauhoittumaan ja tukee pidemmällä tähtäimellä lapsen itsesäätelyn kehitystä. Lapsi voi hyötyä rauhoittavasta kosketuksesta, kuten esimerkiksi kädestä olkapäällä tai selän hieromisesta. Lapselle voi myös opettaa rauhoittavaa hengitystä.
- Vinkkejä ja tukikeinoja toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen, keskittymistä vaativiin tilanteisiin sekä ohjeiden antamiseen käsitellään oppaan kohdassa Koulu.

Palaute päivästä vanhemmille

- Kerro vanhemmille ensisijaisesti lapsen vahvuuksista ja havaitusta myönteisestä kehityksestä. Jokaisesta päivästä löytyy jotain myönteistä kerrottavaa!
- Kerro myös totuudenmukaisesti haasteista, mutta sopikaa vanhempien kanssa käytäntö, milloin ja miten näistä asioista keskustellaan. Hakutilanne pidetään tiiviinä ja myönteisenä, jotta vanhempi voi keskittyä lapseen ja kotiin lähtöön.
- Haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempien kanssa kannattaa sopia säännöllisesti tapaamisia, jolloin yhdessä mietitään keinoja tukea lasta.



Koulu

Koulussa odotukset ja vaatimukset lapsen toimintakykyä kohtaan kasvavat. Mitä vanhemmaksi lapsi varttuu, sitä enemmän häneltä odotetaan omatoimisuutta ja kykyä itsensä säätelyyn.

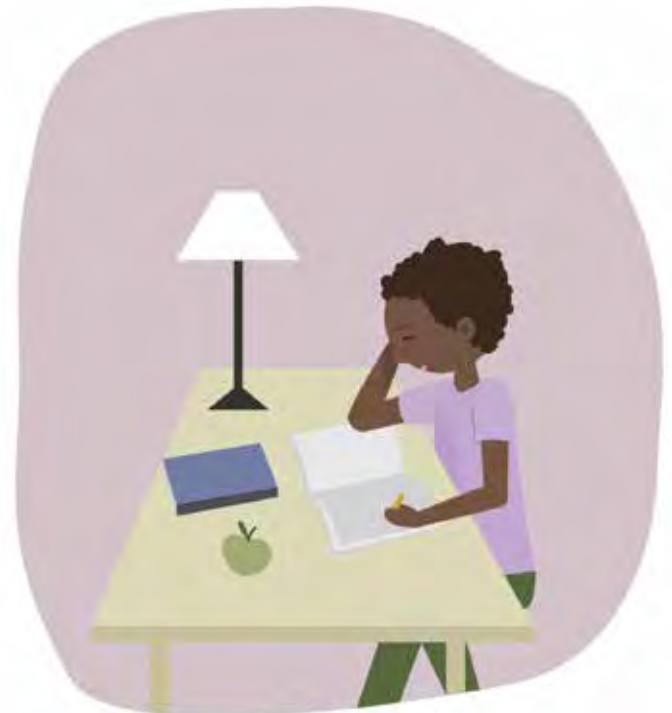
Motivaatiolla on keskeinen lapsen toimintaa ja yrittämishalua ohjaava vaikutus. Motivoitumisen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun lapsella on vireystason säätelyyn ja oppimiseen liittyviä haasteita. Kun tavoitellaan jotain muutosta toimintatavoissa ja käyttäytymisessä, on tärkeää saada lapsi itse ymmärtämään, mitä hyötyä siitä on hänelle. Aikuisten on hyvä huomioida, mikä lasta motivoi ja hyödyntää hänen kiinnostuksen kohteitaan myös opetuksessa.

Itsenäinen työskentely, keskittyminen, ohjeiden kuuntelu ja niiden mukaan toimiminen voivat olla erityisesti neuropsykiatrisesti oireilevalle lapselle vaativaa. Lapsen tukemiseksi tarvitaan kodin ja koulun välistä yhteistyötä, hyvin jäsenneiltyä toimintaympäristöä ja selkeää opetustapaa.

Jäsenneilty päiväohjelma, häiriötekijöiden minimoiminen ja työskentelyn ohjaaminen välittömällä palautteilla ovat tärkeitä tukia silloin, kun lapsen on itse vaikea säädellä omaa tarkkaavuuttaan ja käyttäytymistään tai ehkäistä impulssejaan.

Monia lapsia auttaa mahdollisimman samana pysyvä päiväjärjestys, työskentelyvälineiden pitäminen tutuilla paikoilla ja työskentelyyn liittyvät rutiinit. Lisäselkeyttä saa kuvallisella päiväjärjestyksellä ja muistilistoilla. Ohjeet ja tehtävät on hyvä antaa yksi kerrallaan ja huomioida aloitusten ja lopetusten selkeys.

Katso tarkemmin tämän luvun lopussa olevasta taulukosta, miten lapsen toimintakykyä voi tukea tilanteisiin ja tehtäviin liittyviä tekijöitä huomioimalla.



Ylläpidä ja lisää motivaatiota

Koulussa

- Anna välitön palaute tehdystä työstä.
- Muista, että on parempi ohjata lasta etukäteen, kuin laittaa hänet korjaamaan asiaa jälkikäteen.
- Mahdollista onnistumisen kokemukset ja sujuvuuden tunne: anna alkuun helppoja tehtäviä ja tehtävien vaikeutuessa kannusta ja kehu jo pelkäästä yrittämisestäkin.
- Käytä apuna palkkiojärjestelmää uusien ja vaikeiden asioiden opettelussa.

Kotona

- Pidä tavoitteena, että ulkoisen palkkion tavoittelu muuttuu onnistumisen kokemusten myötä vähitellen sisäiseksi motivaatioksi. Esimerkiksi: ”Teen läksyt heti, ettei tarvitse kuunnella, kun joku niistä koko ajan muistuttelee” ja ”Kun tein kokeita varten lukemisaikataulun ja noudatin sitä, minulle jäi enemmän aikaa tehdä muutaakin.”

Ylläpidä vireyttä

Koulussa

- Anna selkeät toimintaohjeet vaihe vaiheelta. Vireystila alkaa herkästi laskea ja levottomuus lisääntyä, jos lapsi ei pysy toiminnassa mukana.
- Käytä vaihtelevia tehtäviä. Pitkäjaksoiset kuuntelu- ja lukemistehtävät laskevat vireystilaa, jolloin tarkkaamattomuus lisääntyy. Vuorottele toiminnallisilla tehtävillä.
- Korosta väreillä, huomiomerkeillä tai kuvilla tehtävien ja tekstien tärkeitä kohtia. Tarkkaavuus suuntautuu automaattisesti poikkeavaan ärsykeeseen.
- Minimoi odotusaika ja maksimoi toiminta-aika.
- Huomioi eteneminen: anna välitöntä palautetta ja kannusta.
- Ota huomioon ympärillä olevat kilpailevat ärsykkeet: anna mahdollisimman houkuttelevia ja aktiivisuutta sitovia tehtäviä.
- Sinitarran hypistely, vihkoon piirtäminen tai musiikin kuuntelu toiminnan lomassa auttaa joitakin lapsia keskittymään tai kanavoimaan ylimääräistä energiaa.
- Muista tauot ja mahdollisuus rauhoittumiseen, mikäli lapsi vaikuttaa kuormittuvan liikaa.

Kotona

- Mittaa aika, jonka lapsi jaksaa yhtäjaksoisesti työskennellä ja ajoita sovitut tauot. Jotkut hyötyvät ajastimesta, esimerkiksi munakellosta, joka jaksottaa työskentelyaikoja. Esimerkiksi kymmenen minuutin työskentelyn jälkeen pidetään lyhyt tauko. Joillakin ajastimen seuraaminen

suuntaa tarkkaavuutta liiaksi pois itse tekemisestä. Silloin kannattaa sopia, että tauot pidetään esimerkiksi viiden laskutehtävän välein tai jokaisen luetun tekstikappaleen jälkeen.

- Sopiva tauko on hyvin lyhyt, esimerkiksi pieni jaloittelu ja vesilasillisen juominen. Säästä älylaitteiden viihdekäyttö läksyjien teon tai kokeisiin luvun jälkeen. Läksyjien teon tai kokeisiin luvun aikana tapahtuva viestien tarkistaminen vie ajatukset liiaksi muualle, ja tauoilla on riski pitkittyä.
- Huolehdi tehtävien vaihtelevuudesta: lapsi voi tehdä vuoroin matematiikan ja luonnontieteiden ja vuoroin jonkin muun reaaliaineen tai kielien läksytehtäviä.
- Sovi tarvittaessa opettajan kanssa läksyjien määrän kohtuullistamisesta.

Vähennä ympäristön häiriötekijöitä

Koulussa

- Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen. Pidä mahdollisimman vähän tehtäviin liittymätöntä tarviketta esillä ja tee yksi tehtävä, osio tai alue kerrallaan. Pidä kuvalliset ja kirjalliset päiväohjelmat näkyvillä.
- Anna lyhyet, selkeät ohjeet.
- Huomioi istumapaikka yksilöllisesti: usein tarkkaamattoman oppilaan on hyvä olla luokan edessä ohjaavan aikuisen läheisyydessä. Muiden tekemisiä jatkuvasti seuraavalle ja ärsykeherkälle hyvä paikka on usein luokan takana, jolloin hänen ei tarvitse koko ajan kääntyillä ääniä kuullessaan.

- Selkeyttä oppilaan oma työskentelytila. ”Rajattu reviiiri” pulpetin ympärillä vaikkapa teipillä lattiaan merkittynä voi toimia.

Kotona

- Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen: pidä tarvittavat välineet esillä ja kunnossa ja mahdollisimman vähän muuta tavaraa samanaikaisesti esillä. Tämä myös nopeuttaa tehtävien aloittamista.
- Tee yksi asia kerrallaan.
- Hyödynnä kuulosuojaimia tai musiikkia keskittymisen apuna. Niiden avulla pystyt sulkemaan kodin ja pihapiirin muut äänet pois. Musiikin tulee olla ennestään tuttua, ettei lapsi keskity liiaksi sanojen kuunteluun.
- Tehtävän ääneen lukeminen ja ääneen ajattelu auttavat keskittymään sekä etenemään tehtävässä.

Kiinnitä huomiota ohjeiden antamiseen

Koulussa ja kotona

- Etene yksi asia tai vaihe kerrallaan. Anna lapselle aikaa reagoida tai toimia ohjeen mukaan ennen kuin etenet.
- Keskity ohjeissa vain oleellisiin asioihin. Käytä mieluummin suoria toimintaohjeita kuin kielloilla ohjaamista.
- Anna ohje vasta silloin, kun olet varmistanut, että lapsi kuuntelee sinua.
- Suullinen ohje ei aina pelkästään riitä: käytä apuna kuvia, muistilistoja, mallin näyttämistä ja/tai ääneenajattelua.



Vinkkejä oppilaalle

Kokeisiin valmistautuminen

- Jaa koealue osiin ja kirjoita konkreettinen luku-suunnitelma esimerkiksi näin: ”Lue tiistaina kappaleet 3 ja 4, keskiviikkona kappale 5 ja kerta kappaleet torstaina.”
- Ennen kuin ryhdyt lukemaan varsinaista koealuetta tai tekemään tehtäviä, sinun kannattaa virittäytyä aiheeseen silmäilemällä koealueen sisällysluettelo, otsikot ja kuvat. Mieti etukäteen, mihin sinun tulee löytää vastauksia. Tämä ohjaa olennaisten asioiden löytämistä tekstistä.
- Kun olet lukenut kappaleet, tee itsellesi kysymyksiä kertausta varten. Hyödynnä esimerkiksi väliotsikoita kysymysten tekemisessä. Kertaa koealue vastaamalla tekemiisi kysymyksiin. Poimi tekstistä ja kysymyksistä avainsanoja. Harjoittele käsitekarttojen laatimista.
- Omien esimerkkien keksiminen helpottaa oppimista ja asioiden mieleen palauttamista.

Koevastauksen laatiminen

- Lue kysymys tai tehtävä huolellisesti ja käytä aikaa sen ymmärtämiseen.
- Matematiikan kokeissa kiinnitä huomiota matemaattisiin käsitteisiin: onko kyseessä erotus, summa, osamäärä vai tulo. Mitä tietoja on annettu, mitä kysytään, millä luvuilla lasketaan, mitkä ovat välivaiheita ja mikä on varsinainen tulos?
- Lukuaineiden kokeissa laadi vastauksesi käyttämällä apuna kysymyssanoja: kuka, mitä, milloin, missä, miksi?
- Käytä apupaperia. Kun olet lukenut tehtävän, kirjoita heti mieleesi tulevat asiat paperille yksittäisinä sanoina tai luettelona. Vedä luettelosta yli ne asiat, jotka olet kirjoittanut vastaukseesi.

Oireita usein voimistavat ympäristötekijät

Ympäristön häiriötekijät (äänet, esineet, liike ja niin edelleen)

Suuri ryhmäkoko

Vapaamuotoinen tilanne

Monimutkaiset ohjeet

Pitkäkestoinen, ponnistelua vaativa työskentely

Palaute vasta tekemisen päätyttyä

Toistuva, tylsäksi tai vaikeaksi koettu tekeminen

Useat yhtäaikaista, huomiota vaativat asiat

Yleisesti koko ryhmälle annettu ohje

Odotus paikallaan pysymisestä

Fyysinen epämukavuus (liian kuuma tai kylmä ympäristö, väsymys, nälkäisyys, kipu)

Psyykinen epämukavuus (jännittäminen, odottaminen).

Oireita usein lievittävät ympäristötekijät

Rauhallinen ympäristö, sopiva ärsyketaso

Pieni ryhmä, kahdenkeskisyys

Strukturoitu tilanne

Lyhyet, yksi vaihe kerrallaan annetut ohjeet

Lyhyisiin jaksoihin jakautuva tekeminen

Välitön, kannustava palaute

Mielenkiintoinen tekeminen, hyvä motivaatio

Työskentely yksi asia kerrallaan

Yksilölle suoraan suunnattu ohje

Mahdollisuus liikehtiä häiritsemättä muita (esimerkiksi jumppapallolla istuminen, sormeiltava esine ja niin edelleen.)

Vireystilan säätelyä helpottavat olosuhteet (mahdollisuus lepohtetkeen, välipala)

Salliva, rauhoittumista tukeva ilmapiiri.



Kodin ulkopuoliset tilanteet

Kodin ulkopuoliset tilanteet tuottavat monelle perheelle ylimääräisiä paineita niihin liittyvän ennakoimattomuuden ja sen tuoman jännityksen vuoksi. Haastava käyttäytyminen on paremmin hallittavissa, kun sitä oppii ennakoimaan ja tilanteissa toimimisen suunnittelee mahdollisimman tarkasti etukäteen. Mieti, mitkä tilanteet ovat juuri teidän perheellenne vaikeimpia ja mitkä asiat näissä tilanteissa yleensä laukaisevat lapsen ei-toivotun käyttäytymisen. Tässä muiden vanhempien hyväksi kokemia toimintatapoja tilanteisiin, jotka useampien mielestä ovat haastavimpia.

Kaupassakäynti

- Huomioi lapsen vireystila ja muut perustarpeet. Kaupassakäynti sujuu paremmin, kun lapsella ei ole nälkä tai vessahätä eikä hän ole väsynyt.
- Laadi ostoslista jo kotona valmiiksi. Jos käytät tutussa kaupassa, kirjoita ostoslista etenemisjärjestyksessä.
- Kerro lapselle, miten odotat hänen käyttäytymisen kaupassa. Voit sopia myös jonkin palkkion, jonka lapsi saa, kun hän käyttäytyy odotusten mukaisesti.
- Pidä lapsi mukana toiminnassa: tavaroita keräämässä ja punnitsemassa, ylivivaamassa kerättyjä tavaroita ostoslistalta, omaa ostoskoria kantamassa. Oma kori hillitsee liikkumistarvetta paremmin kuin omat kärryt.
- Mieti varasuunnitelma tai sovi lapsen kanssa jo etukäteen, miten toimitte, jos lapsi väsyä kesken ostosten tai käyttäytyy huonosti.
- Hyödynnä isojen kauppojen, tavaratalojen ja kauppakeskusten vahdittuja ”lapsiparkkeja” tai leikkinurkkauksia.

Liikenteessä liikkuminen

- Sovi säännöistä etukäteen ja muistuta niistä matkan varrella: katua ylitettäessä pidetään kädestä kiinni, pyöräillessä aikuinen ajaa edellä tai takana ja pysäköintihallissa pidetään kädestä kiinni.
- Opetelkaa yhdessä liikennesääntöjä sekä liikennemerkkien ja -valojen merkityksiä.
- Muistuta tarkistamisesta ja varovaisuudesta, vaikka jalankulkijoille palaisikin vihreä valo.

Matkustaminen

- Huomioi lapsen vireystila ja muut perustarpeet (vessassa käynti, syöminen ja juominen, päiväunet) miettiessäsi matkan ajankohtaa, pituutta ja taukojen ajoittamista.
- Pidä lapsi toimeliaana. Siinä voivat auttaa pysäkkien laskeminen, tiettyjen asioiden, kuten keltaisten autojen ”bongaaminen”, arvoitusten esittäminen, äänikirjan kuunteleminen tai muut vastaavat puuhut, joita voi keksiä lapsen iän ja kiinnostuksen mukaan.

Vierailulla

- Sovi etukäteen vierailupaikan säännöt. Kerro, minkälaista käyttäytymistä lapselta odotat ja mitä vierailupaikassa saa tehdä.
- Ota tarvittaessa mukaan omia leluja tai muuta tekemistä.
- Keskity myönteisen käyttäytymisen huomioimiseen kehumalla ja kannustamalla.
- Ennakoi leikkien tai muiden tekemisten lopettaminen ja kotiinlähtö.
- Mikäli vieraillet paikassa, jossa ei ole omia lapsia, pyydä tarvittaessa nostamaan helposti särkyvät esineet ylähyllyille, jotta voit itsekin rentoutua.

Juhlatilaisuuksissa

- Kerro lapselle etukäteen, mitä tilaisuudessa tapahtuu ja minkälaista käyttäytymistä häneltä siellä odotetaan.
- Ota lapselle sellaista tekemistä mukaan, minkä parissa voi rauhassa puuhastella häiritsemättä muita.
- Valitse istumapaikka, jossa on helppo olla ja josta pääsee tarvittaessa helposti välillä poistumaan.
- Laadi varasuunnitelma esimerkiksi poistumisen varalle. Jos molemmat vanhemmat ovat mukana, miettikää jo etukäteen, kumpi poistuu välillä lapsen kanssa ulkoilemaan tai toiseen huoneeseen.
- Ota tarvittaessa mukaan lapsen omat syömiset.

Vastaanotolla tai tutkimuksissa



- Kerro etukäteen mahdollisimman tarkasti, mitä tehdään ja miten tulee toimia.
- Pyri olemaan mahdollisimman rauhallinen ja määrätietoinen – oma hermostuneisuutesi lisää lapsen levottomuutta.
- Suuntaa oma huomiosi ja lapsen huomio mahdollisimman paljon myönteisiin asioihin ja kehu lastasi hänen toimiessaan odotusten mukaisesti.
- Kannusta lisäksi myönteisesti jo etukäteen. Esimerkki: ”Nyt sinä näytät olevan niin reippaalla tuulella, että tämä sujuu oikein hienosti!” Rokotuksen tai muun toimenpiteen ajaksi suuntaa lapsen huomio pois piikistä tai vastaavasta.
- Mikäli edessä on jokin uusi toimenpide, voi siihen keskustelujen lisäksi valmistautua kirjojen ja roolileikin avulla.
- Tiedota hoitohenkilökunnalle jo etukäteen, mikäli lapsellasi on ”lääkärikammo”.
- Lapsen kysyessä kerro totuudenmukaisesti, että verikoe tai rokotus sattuu jonkin verran. Seuraava kerta voi olla entistä vaikeampi, jos lapsi kokee tulleen huijatuksi.
- Ota mukaan omaa tekemistä ja ”turvalelu”, jos tiedossa on pitkiä odotusaikoja.



Kaverisuhteet ja sosiaaliset tilanteet

Neuropsykiatrisia haasteita omaavan lapsen on usein vaikea solmia ystävyysuhteita ikäisiinsä. Monimutkaisten leikkien säännöt saattavat olla vaikeita seurata. Lapsi ei jaksaa odottaa vuoroaan ja menettää helposti malttinsa kohdatessaan vastoinkäymisiä.

Vaikeus hallita impulsseja tekee lapsesta äkkipikaisen ja tunneherkän ja hän saattaa reagoida toisten tekemisiin voimakkaasti. Tästä puolestaan seuraa, että riitatilanteita syntyy helposti ja lapsi voi saada riitapukarin maineen. Toiset lapset eivät halua häntä mukaan leikkeihinsä, ja häntä syrjitään.

Ulkopuoliseksi jäämisen aiheuttama mielihaha ja turhautuminen voivat lisätä lapsen kielteistä suhtautumista toisiin, ja hänen itsetuntonsa kärsii.

Näistä syistä on tärkeää, että aikuiset kiinnittävät huomiota lasten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja kaverisuhteisiin.

Auta lasta hahmottamaan sosiaalisia tilanteita

- Käy lapsen kanssa läpi sosiaalisia tilanteita. Selitä, kuinka toisia ihmisiä lähestytään, kuinka toisia pyydetään leikkimään ja miten toimitaan ristiriitatilanteissa.
- Tarjoa sanoja ikäville kokemuksille ja tunteille: ”Oskari on pahoillaan, kun rikkoi lelusi. Hän ei tarkoituksella käsitellyt sitä kovakouraisesti. Nyt sinua varmasti harmittaa.”
- Sosiaalisia tilanteita voi käydä läpi kuvien avulla. Yhdessä lapsen kanssa voi myös piirtää sarjakuvia, joissa käydään läpi tapahtunutta tai tulevia tilanteita.

Auta lasta luomaan sosiaalisia kontakteja

- Mahdollista lapselle ikäistään seuraa myös vapaa-ajalla. Joillekin mieluinen harrastus saattaa tarjota luontevan mahdollisuuden tavata samanikäisiä lapsia. Sosiaalisista tilanteista ja/tai aistiärsykkeistä kuormittuville lapsille varhaiskasvatuksen ja koulun kontaktit ovat usein riittäviä. Erityistä tukea tarvitsevat lapset leikkivät usein mieluiten ikäistään nuorempien tai vanhempien kanssa. Samanikäisten kanssa voi tulla eniten ristiriitoja taitojen eriaikaisen kehittymisen vuoksi.
- Aikuisen kannattaa seurata lasten leikkejä ja tukea tarvittaessa lapsia, jotka harjoittelevat itsesätelyn taitoja.
- Ole lapselle esimerkkinä sosiaalisissa tilanteissa: ”Kun tapaan uuden ihmisen, menen tämän luo, tervehdin sanomalla ’Hei!’ ja kerron kuka olen.”

- Ohjaa lasta käyttämään puhetta kosketuksen sijaan.
- Opeta lapselle, kuinka toiselle viestitetään myönteisesti ilmeillä ja eleillä. Muista hymy!
- Ristiriitatilanteissa etsi vaihtoehtoinen toimintamalli: ”Joskus tällaisia asioita on tapana arpoa. Vedetäänpä pitkää tikkua siitä, kuka saa tällä kertaa ensimmäisen vuoron.”
- Osoita johdonmukaisesti tukea kaikille osapuolille ja estä kenenkään joutumista ulkopuoliseksi tai muiden kiusaamaksi.
- Muistuta yhteisistä rajoista ja säännöistä sekä siitä, miten toimitaan, kun sääntöjä on rikottu: ”Ruokapöydässä ei saa heitellä tavaroita, Jenna siivoaa jäljet ja pyytää Viljamilta anteeksi.”
- Pyydä lasta kertomaan päivän tapahtumista. Puhuminen auttaa häntä käymään läpi harmittavia tai ajatuksia herättäviä tilanteita.





Lapsen tunnesäätely

Lapsen tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn on tärkeää kiinnittää huomiota. Lapsessa heräävät voimakkaat tunteet ja niiden vaihtelut kuormittavat sekä lasta että lähiaikuista. Tunteiden vaikutus toimintaan näkyy erityisesti lapsilla, joiden itsesäätelykyky ei ole vielä kunnolla kehittynyt. Kyky säädellä omia tunteita ja toimintaa on tärkeää sosiaalisissa suhteissa.

Lasta on hyvä auttaa tulemaan tietoiseksi omista tunteista, niihin liittyvistä kehon tuntemuksista ja omista tavoista toimia tunteen herätessä.

- Sanoita näkemääsi ”Näen, että olet pettynyt, kun leikki jäi kesken.” Kun lapsi saa nimen ja ymmärrystä tunteilleen, tulevat ne paremmin hallittaviksi ja tunnistettaviksi. Opeta lasta ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti.
- Anna mallia lapselle ja kerro omista tunteistasi.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja ja hyväksytyjä, niistä seuraava toiminta on usein se, joka aiheuttaa hankaluudet arjessa.
- Tunne ja teko ovat eri asia. Opetelkaa yhdessä huomaamaan, tarvitseeko tilanteessa toimia ollenkaan tai mikä olisi sopiva tapa.
- Sovi ja keskustele lapsen kanssa etukäteen, mitä vihaisena saa tehdä sanallisen tai fyysisen vahingoittamisen sijaan. Pitääkö lapsen purkaa tunne fyysisesti esimerkiksi hyppimällä tai sanomalehteä repimällä? Tai voiko lapselle luoda turvallisen pesän, johon hakeutua rauhoittumaan ja vaikka piirtämään? Auttaisiko lasta syvään hengittely turvallisen aikuisen kanssa?
- Lapsi tarvitsee paljon aikuisen tukea tilanteiden tunnistamisessa sekä tilanteeseen sopivan toimintatavan valitsemisessa. Huomaa pienetkin onnistumiset ja sanoita ne lapselle esimerkiksi ”Sinua harmitti ja osait kertoa sen. Hienosti lähdit tilanteesta pois!”
- Hae ulkopuolista apua, jos tässä oppaassa mainitut keinot eivät riitä ja lapsen käytös on toistuvasti aggressiivista.



Riitatilanteet

Ristiriitoja syntyy, kun ympäristön odotukset ja lapsen kyky toimia niiden mukaisesti eivät kohtaa. Syitä ei-toivottuun käyttäytymiseen on useita, muun muassa nämä: lapsi ei osaa toimia toisin, ei kykene hallitsemaan käytöstään tai tilanne on lapselle liian kuormittava.

Lasten kohdalla erityisesti tarkkaavuuden säätelyn häiriö sekä kielelliset vaikeudet hankaloittavat ohjeiden ja sääntöjen vastaanottamista ja ymmärtämistä. Toiminnan ohjauksen vaikeudet sekä ylivilkkaus ja impulsiivisuus tuovat toisaalta haasteita sääntöjen noudattamiseen.

Lisäksi vaikeus tulkita muiden ilmeitä, eleitä ja tunteita, aistiherkkydet sekä vaikeus hahmottaa sosiaalisia tilanteita johtavat herkästi väärinkäsityksiin ja ristiriitoihin.

Jotta aikuinen pystyy toimimaan rakentavasti, hänen on ymmärrettävä lapsen kokemusta tilanteesta ja käyttäytymisen syitä. Ristiriitatilanteen jälkeen on hyödyllistä pysähtyä tarkastelemaan tapahtunutta lapsen näkökulmasta, mitä tapahtui ja miksi. Tämä auttaa ennakoimaan tulevia vastavia tilanteita. Se antaa myös arvokasta tietoa lapsen kokemuksesta ja käyttäytymisen syistä ja siitä, miten voisi seuraavalla kerralla toimia paremmin.

Käyttäytymisen pysyvämpi muuttaminen myönteisempään suuntaan on mahdollista. Pelkät kielot ja rajoitukset saattavat hankalassa tilanteessa hetkellisesti katkaista ei-toivotun käyttäytymisen, mutta eivät välttämättä auta lasta toimimaan seuraavalla kerralla halutulla tavalla.

Kun halutaan muuttaa käyttäytymistä pysyvämmiin myönteiseen suuntaan, lapselle on myös opetettava toimintatapoja ja kerrottava, kuinka toimia jatkossa. Lisäksi on kiinnitettävä tietoisesti huomiota lapseen aina, kun vain on mahdollista hänen käyttäytyessään hyvin.

Pyri ohjaamaan käyttäytymistä toivottuun, myönteiseen suuntaan antamalla suoria ja tilanteeseen sopivia toimintaohjeita.

Lapsen rauhoittaminen

Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, mitä impulsivisemmin hän toimii tai mitä puutteellisemmat oman toiminnan ohjauksen ja tilanteen hallintataidot lapsella on, sitä riippuvaisempi hän on ympäristön ohjauksesta.

Ei-toivottu käyttäytyminen

- Jätä ei-toivottu käyttäytyminen huomiotta aina kun voit ja pyri kääntämään lapsen huomio muualle.
- Anna huomiota, kehu ja palkitse lasta välittömästi, kun hän muuttaa käyttäytymistään toivottuun suuntaan.
- Ryhmätilanteissa huomioi, kehu ja palkitse niitä lapsia, jotka sillä hetkellä käyttäytyvät toivotulla tavalla.

Raivokohtaukset

- Katkaise aggressiivinen ja tuhoava käyttäytyminen välittömästi. Estä toisten tai itsensä vahingoittaminen ja tavaroiden rikkominen.
- Käytä lujia ja määrätietoisia otteita kuitenkin satuttamatta lasta.
- Älä pitele väkisin kiinni, mikäli se vain lisää rimpuilua. Ole lähellä, älä jätä lasta yksin tai sulje häntä erilliseen huoneeseen.
- Pyri säilyttämään oma rauhallisuutesi. Lapsi saa näin mallin toivotusta käyttäytymisestä – asiat ratkaistaan asioina, eikä raivo ole hallitsematon ja ylitsepääsemätön tunne.
- Tarjoa pienelle lapselle pitkittyneessä raivokohtauksessa ulospääsy tilanteesta: vie hänet mahdollisimman virikkeettömään tilaan rauhoittumaan. Kun lapsi on rauhoittunut, anna myönteistä palautetta.
- Kerro, että vihan ja suuttumuksen tunteet ovat toki sallittuja – niin kuin ylipäänsä koko tunteiden kirjo. Anna lapselle tietoa siitä, mitä suuttuneena saa tehdä, kun toisen lyöminen on kiellettyä.
- Opettele tunnistamaan tilanteita, joissa raivokohtauksia esiintyy. Näin pystyt vaikuttamaan niihin ajoissa.
- Sanoita lapsen tunteita ja niihin johtaneita tilanteita ääneen: ”Huomaan, että sinua harmittaa, kun et saanut haluamaasi lelua”. Tämä auttaa lasta tunnistamaan ja itse sanoittamaan erilaisia tunteitaan, jolloin tunnetilat tulevat paremmin hallittaviksi.
- Sovi lapsen kanssa etukäteen, miten raivaritilanteessa toimitaan. On hyvä myös kysyä ainakin vanhemmalta lapselta, mitä hän toivoo aikuisen

tekevän. Näin tunnekuohun keskellä osaatte toimia, ja lapsi saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

- Opeta vanhemmalle lapselle, kuinka kanavoida tunteita ja reaktioita hyväksyttävällä tavalla ja kuinka jo etukäteen voi rauhoittaa itseään. Anna myönteistä palautetta rauhoittumisesta.
- Kouluikäisten kanssa voi lapsiryhmässä käydä yhdessä läpi erilaisia tapoja hillitä itseään tai auttaa muita hillitsemään itseään. Ristiriitatilanteita selvittäessä on tärkeää keskustella myös siitä, miten toisen yllyttäminen vaikuttaa riidan syntymiseen.
- Ristiriitatilanteen rauhoittumisen jälkeen voit piirtää tapahtuneesta sarjakuvan. Sen avulla lapsi hahmottaa tilanteen syy-seuraussuhteet paremmin. Pääset myös aikuisena helpommin selville tapahtuneesta ja osaat ratkoa sen oikeudenmukaisesti. Hahmoille voi myös piirtää ilmeitä, jotka tukevat lapsen tunnetaitoja. Sarjakuvan avulla voit myös kertoa, miten ikävän tilanteen voisi korjata. Piirtämisestä ei kannata ottaa turhia paineita, sillä tikku-ukot ajavat asian mainiosti!



10... 9... 8... 7...
6... 5...

Aikuisen oman maltin säilyttäminen

- Opettele tunnistamaan eri tilanteiden sinussa herättämiä tunteita ja tapojasi reagoida niihin.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niitä tulee ilmaista loukkaamatta tai satuttamatta toisia.
- Muista, että ”tuli ei sammuta tulta”. Oma kiihtyminen ja tulistuminen ei opeta lasta hallitsemaan riitatilanteita yhtään paremmin, vaan se todennäköisesti vahvistaa kielteistä käyttäytymismallia.
- Pyri mahdollisuuksien mukaan ennakoimaan vaikeita tilanteita ja mieti jo etukäteen itsellesi vaihtoehtoisia toimintatapoja. Mieti, mikä tilanteessa laukaisee aggressiivisen käyttäytymisen ja voiko laukaisevaan tekijään vaikuttaa? Entä mikä pitää yllä ei-toivottua käyttäytymistä, ja miten voit siihen vaikuttaa?
- Opettele aggression hallintakeinoja:
 - laske hitaasti takaperin kymmenestä noltaan
 - ohjaa itseäsi ääneen, esimerkiksi ”tästäkin selvittäään” tai ”nyt istun hetkeksi miettimään ja sitten selvitetään tämä asia”
 - poistu tilanteesta.
- Jos menetät itsehillintäsi ja loukkaat lastasi sanallisesti tai käyt häneen käsiksi, sanoita rauhoituttuasi tapahtunut lapselle ja pyydä anteeksi. Hae itsellesi ammattiapua aggression hallintaan.



Koko perheen huomioiminen

Lapsi elää aina osana suurempaa yhteisöä ja verkostoa, joista merkittävin on perhe. Lapsen tapa toimia ja reagoida vaikuttaa koko perheeseen: vanhempiin, sisaruksiin ja muuhun lähipiiriin. Lapsi, joka tarvitsee paljon muiden apua käyttäytymisensä säätelyssä, vie paljon vanhempiensa ja muiden läheisten ihmisten huomiota ja aikaa. Usein aikuiset myös ajautuvat toimimaan lapsen ehdoilla jatkuvien riitatilanteiden välttämiseksi ja arjen sujumisen helpottamiseksi. Tällöin varsinkin sisarukset voivat kokea itsensä syrjityiksi, ja heidänkin kaverisuhteensa ovat usein haasteellisia.

Vanhemmat

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus voi olla koetuksella jo varhaisessa vaiheessa, mikäli vauva koetaan vaikeasti hoidettavaksi. Vanhempi tuntee helposti syyllisyyttä ja pitää itseään huonona vanhempana, jos vauva itkee paljon ja on vaikeasti rauhoittuva. Usein myös nukkuminen ja syöminen on hyvin epäsäännöllistä ja vanhempi kokee arjen rytmin olevan vaikeasti ennakoitavaa.

Vanhempi voi uupua ja hänen itsetuntonsa vanhempana kärsii. Vauva taas vuorostaan huomaa ja aistii vanhemman epävarmuuden, mikä lisää vauvan vaikeahoitoisuutta. Hän tulkitsee hoivaajansa epävarmuuden siten, ettei ole hyvä tai rakastettava. Vauvan minäkuva ja itsetunto kärsivät. Näin syntyy helposti kielteinen vuorovaikutuskehä.

Huomattavan suurta stressiä kokevat ne vanhemmat, joiden lapsella on jokin käytös- ja tunnehäiriö, kuten esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (adhd) tai uhmakkuushäiriö.

Mikäli lapsi on leikki-ikäisenä hyvin ylivilkas, impulsiivinen ja/tai uhmakas, kokevat vanhemmat usein riittämättömyyttä kasvattajina. Ympäristö usein myös vahvistaa tätä ajatusta antamalla jatkuvasti kielteistä palautetta lapsen käytöksestä. Monet vanhemmat kertovat esimerkiksi jännittävänsä lapsen hakemista päivähoidosta, koska tietävät jo valmiiksi saavansa kielteistä palautetta.

Haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvattaminen voi rasittaa myös parisuhdetta, erityisesti jos lapsi on vastahankainen, uhmakas tai aggressiivisesti käyttäytyvä. Perhe voi eristäytyä sosiaalisesti, koska on liian rankkaa lähteä mihinkään lapsen kanssa. Lapsen haastavan käytöksen vuoksi voi myös olla hankalaa saada lapsenvahtia tai hoitajaa.

Vanhempien kahdenkeskinen aika vähenee, ja erimielisyydet lapsen kasvatuksesta ovat tavallisia.

Neuropsykiatristen oireiden kehittymiseen ja oireiden esilletuloon vaikuttavat perinnölliset, vuorovaikutukselliset ja ympäristötekijät.

Monien tutkimusten mukaan yliaktiivinen lapsi oppii parhaiten onnistumalla. Kovat rangaistukset ja fyysinen kurittaminen eivät opeta lapselle, miten hänen pitäisi toimia, päinvastoin käytöshäiriöiden riski kasvaa. Fyysinen rankaisu lisää lapsen turvattomuutta ja heikentää selvästi hänen mahdollisuuksiaan oppia ratkaisemaan asioita hyväksyttävällä tavalla ilman väkivaltaa. Yhtä lailla psyykkinen väkivalta, kuten nöyryyttäminen ja jatkuva kielteinen palaute, on vahingollista lapselle.

Lapsen käyttäytymisen tukeminen myönteisin keinoin vahvistaa hänen itsetuntoaan ja kykyään toimia. Myönteisillä kasvatuskäytännöillä edistetään lapsen selviytymistä elämässä. Huomaamalla ja tuomalla esiin lapsen onnistumisia arjessa, saadaan aikaan pysyviä muutoksia hänen käyttäytymiseensä. Näin lapsi myös oppii näkemään itsessään hyvää ja luottamaan omiin kykyihinsä selviytyä.

Sisarussuhteet

Sisarussuhteet ovat usein koetuksella perheissä, joissa joku lapsista käyttäytyy hyvin haastavasti. Hän saattaa herkästi riitaantua, leikkiä häiritsevästi, huutaa sisaruksilleen ja toisinaan myös yllyttää sisaruksiaan käyttäytymään huonosti tai tekemään pahojaan.

Usein perheen muut lapset huomaavat hyvin varhain haastavasti käyttäytyvän sisaruksensa erilaisuuden. Vanhemmat sisarukset huomaavat myös vanhempien uupumuksen ja väsymyksen, mikä voi johtaa siihen, että he yrittävät kompensoida omalla käytöksellään toisen huonoa käytöstä. Sisarukset eivät halua aiheuttaa vanhemmilleen lisää vaivaa tai harmia, ja heistä voi tulla ”ylikilttejä” sekä liian pärjääviä.

Erityishuomiota ja -tukea tarvitseva lapsi vie helposti vanhempiensa ajan ja energian. Sisarukset kokevat herkästi jäävänsä ilman vanhempiensa huomiota, ja joskus he jopa kehittävät fyysisiä tai psyykkisiä oireita saadakseen huomiota. On myös tavallista, että sisarukset kokeilevat ”hankalan lapsen” roolia jossain vaiheessa kasvuaan. Usein ylivilkas ja impulsiivinen lapsi itsekin huomaa eroavansa pärjäävistä sisaruksistaan. Tämä voi herättää hänessä mustasukkaisuutta ja katkeruutta.

Tavallista on myös muiden sisarusten tuntema häpeä. Sisarukset eivät ehkä halua kutsua kaveritaan kotiinsa tai lähteä perheen kanssa kodin ulkopuolelle. He voivat pelätä sitä, miten heidän sisaruksensa käyttäytyy. Kaverit saattavat kiusata erilaisen siskon tai veljen takia. Sisarukset saattavat syyttää heikosti käyttäytymistään säätelevää sisarustaan siitä, että hän häiritsee perheen normaalia toimintaa.

Vanhemmat saattavat ajatella, että erityisvaikeutensa vuoksi lapselta ei voida edellyttää samaa vastuuta ja rajojen noudattamista kuin muilta sisaruksilta. Tällaiset käsitykset voivat johtaa perheen lasten erilaiseen kohteluun ja lisätä ristiriitoja sisarusten välille.

Vinkkejä vanhemmalle

Johdonmukaiset rajat ovat erityisen tärkeitä kaikille perheenjäsenille silloin, kun joku sisaruksista käyttäytyy haastavasti. Yhteiset pelisäännöt voidaan sopia vaikkapa yhteisissä perhekokouksissa.

- Selitä muille sisaruksille, mistä on kysymys ja mistä haastava käytös johtuu.
- Koko perheen kesken on tärkeää jutella kodin yhteisistä säännöistä ja tavoista ja selittää, miksi joissakin tilanteissa voi olla eri toimintatapoja eri lasten kohdalla.
- Tee selväksi, mihin tavaroihin ei saa koskea tai mihin paikkoihin ei saa mennä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toisen lapsen kännykkä, koulutarvikkeet ja huone.
- Toisten oikeuksien loukkaamisella, kuten tavaroiden rikkomisella, on oltava seurauksia. Lapsi voidaan määrätä korvaamaan rikkomansa esine tai antamaan tilalle jokin oma tavaransa. Seuraus on kuitenkin hyvä miettiä etukäteen, jotta se on oikeudenmukainen ja lapsi ymmärtää syy-seuraussuhteen.
- Anna tunnustusta lapsille aina, kun he ottavat toisiaan huomioon ja onnistuvat käyttäytymään hyvin.
- Huolehdi siitä, että vanhempien ja muiden lähisukulaisten aikaa ja huomiota jaetaan mahdollisimman tasapuolisesti kaikille perheen lapsille.
- Yritä järjestää yhteisiä hetkiä ja mukavaa yhdessäoloa, josta kaikki perheenjäsenet nauttivat.
- Korosta kaikkien lasten vahvuuksia ja tuo niitä esille päivittäin.
- Älä vertaile lapsia keskenään tai perheenne tilannetta muiden tilanteisiin.



Vanhemmuuden voimavarat

Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa voimakkaasti vanhempien lapselle antama tuki. Tämän vuoksi vanhempien omien voimavarojen vahvistaminen on tärkeää. Väsyneenä tai stressaantuneena lapsen normaalikin leikkisyys tai toiminta voi tuntua vanhemmasta kuormittavalta. Kun vanhemmat itse voivat hyvin, he pystyvät huomioimaan lapsen tarpeita ja iloitsemaan aidosti yhdessäolosta.

Vanhempana olemisen arkeen kuuluu ilon lisäksi myös ristiriitoja, pettymysten sietämistä, huolehtimista ja velvollisuuksien hoitamista. Kun omaan

hyvinvointiin kiinnittää riittävästi huomiota, se heijastuu myönteisesti koko perheen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen.

Huolehdi itsestäsi

- Mitkä ovat sinun omat voimavarasi, ja mistä sinä nautit? Mitä sinä tarvitset voidaksesi hyvin? Tee listaa näistä asioista ja mieti, kuinka paljon viikko-ohjelmaasi sisältyy tällä hetkellä sinulle voimavaroja tuottavia asioita. Miten voisit lisätä niitä elämääsi?
- Sovi perheen aikuisten kesken työnjaosta ja mahdollisuudesta vapaailtaan tai vastaavaan hengähdystaukoon ainakin kerran viikossa. Huomioikaa tasapuolisuus oman ajan käytössä.
- Jos toinen aikuinen ei ole jakamassa arkea, voisiko naapuri, isovanhempi, hyvä ystävä tai joku muu aikuinen lähipiiristäsi auttaa lasten hoidossa, jotta sinä saisit aika ajoin omaa aikaa? Hoitoapua voi kysyä myös kunnan, järjestöjen tai yritysten palveluista.
- Mieti, mitkä pienetkin asiat tuottavat iloa arkeesi ja keskity nauttimaan niistä hetkistä: ”Nautin, kun saan juoda aamukahvini rauhassa ennen muiden heräämistä”, ”Tänään paistoi ihanasti aurinko kävelylenkillä.”
- Tunnista omat rajasi ja hyväksy ne. Ole armollinen itsellesi ja luovu tarvittaessa liiallisista vaatimuksista ja velvollisuuksista. Mistä asioista voisit luopua oman hyvinvointisi vuoksi? Omista rajoista huolehtiminen on itsensä arvostamista.
- Terveelliset elämäntavat, kuten hyvä ruoka ja säännöllinen ateriarytmi, lepo ja liikunta, vähentävät väsymystä, kohentavat yleiskuntoa ja mielialaa sekä lisäävät stressinsietokykyä.
- Ovatko omat ja ympäristön toiveet ja vaatimukset tasapainossa? Miten voisit lisätä tasapainoa? Voisitko lyhentää työaikaasi tai vähentää ylitöiden tekemistä, jotta perheelle jäisi enemmän aikaa?
- Mikä antaisi piristystä elämääsi – uuden asian opiskelu, harrastuksen aloittaminen tai tietoinen joutenolo? Kuulostele omia toiveitasi ja etene niitä kohti.



Kielteiset ajattelumallit

Lapseni ei ikinä muista, vaikka sanoisin kuinka monta kertaa.

Koska elämäni on mitä on, ei tästä parempaakaan tule.

Lapseni on niin rasittava, ettei sitä jankutusta kestä kukaan. Hän saa kauheat raivarit, jos ei saa tahtoaan läpi.

Olen niin väsynyt, etten jaksa yhtään mitään.

Myönteiset ajattelumallit

Autan lastani muistamaan laittamalla hänelle kuvan tai muun vihjeen muistin tueksi.

Elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä, ja itse voin vaikuttaa siihen, että etenen kohti myönteisiä muutoksia.

Lapseni on voimakastahtoinen, ja minä tarvitsen pieniä hetkiä omaa aikaa, että jaksan tukea lastani sietämään pettymyksiä.

Minulla on lupa tuntea väsymystä, tänään jätän kotityöt tekemättä, menen ajoissa nukkumaan ja huomenna herään virkeänä uuteen aamuun.

Vahvista myönteistä ajatteluasi

Ajatusmallit ja uskomukset vaikuttavat paljon hyvinvointiimme. Kielteiset ajatukset ja ongelmiin keskittyminen heikentävät hyvinvointia, kun taas myönteinen ajattelu vahvistaa ilon ja onnellisuuden kokemista, lisää tyytyväisyyttä elämään ja vähentää uupumisen riskiä.

- Mieti ja tarkastele omia ajatuksiasi: tunnetko tyytymättömyyttä itseäsi, läheisiäsi ja ympärilläsi olevia asioita kohtaan? Vaihda tietoisesti näkökulmaa: mihin olet tyytyväinen itsessäsi, entä läheisissäsi? Löydä hyviä asioita, joita arvostat ja joiden haluat säilyvän elämässäsi.
- Kirjaa omat vahvuutesi ja myönteiset piirteesi. Kiinnitä lista kaapin oveen ja muistuta itseäsi aika ajoin siitä, miten hyvä tyyppi oletkaan.
- Mieti päivittäin viisi asiaa, joista olet kiitollinen.

- Työskentele yhdessä lähipiirisi kanssa kielteisten ajattelumallien poistamiseksi ja vahvista myönteisiä ajatuksia ja ratkaisukeskeisiä toimintamalleja.
- Älä murehdi siitä, mitä olet tehnyt väärin tai mitä olisi pitänyt tehdä. Keskity siihen, miten voit jatkossa ohjata ja tukea lastasi paremmin. Sen sijaan, että takerrut epäonnistumisiin, voit miettiä: ”Mitä olen tästä oppinut ja miten voisin seuraavan kerran toimia paremmin?”
- Luota itseesi vanhempana. Sinulla on lapsestasi paljon ainutkertaista tietoa ja kokemusta, jota voit hyödyntää kasvatuksessa. Sinä olet oman lapsesi tärkein tuki! Mieti, mistä lapsesi tulisi kiittämään sinua 20 vuoden kuluttua ja toimi siten, että voit tulevaisuudessa ylpeänä kantaa nämä kiitokset.

Tunnista ja kanavoi kielteiset tunteesi

Elämään kuuluu kaikenlaisia tunteita. Vanhemmillä on lupa tuntea myös epävarmuutta, kiukkua, turhautumista, syyllisyyttä, pettymystä ja surua. Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä tunteiden ilmaisu ja kanavointi rakentavasti vaikuttaa omaan ja koko perheen hyvinvointiin. Tunteista puhuminen auttaa myös lasta käsittelemään ja jäsentämään omia tunteitaan.

- Kuulostele kehoasi, missä tunne tuntuu – puristaako se sydäntäsi, jännittääkö lihaksiasi, tihentääkö hengitystäsi? Kehon reaktioita tiedostamalla ja havainnoimalla voit oppia säätelemään kokemuksia ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja toimia tunnetilan vallassa.
- Mieti ja miettikää yhdessä, mitkä ovat hyviä keinoja ilmaista kielteisiä tunteita niin, ettei niihin jäädy vellomaan. Tunteita voi tuulettaa puhumalla, juoksulenkillä tai saunan lauteilla mietiskellen. Jokaisella on oma tapansa käsitellä tunteita. Mikä on sinun tapasi?
- Jos kielteiset tunteet ovat vaarassa kanavoitua haitalliseksi toiminnaksi, hyödynnä pysähdysajattelu-toimi-strategiaa. Itseen voi rauhoitella laskemalla mielessä ykkösestä kymmeen ja miettiä sitten parempaa tapaa toimia. Kiinnittämällä tietoisesti huomiota hengitykseen, hengittämällä hitaasti ja rauhallisesti voit myös rauhoittaa kehon kiihtymystilaa.
- Tarkastele omaa sisäistä puhettasi. Mitä se sinulle kertoo? Kehitä ratkaisuihin pyrkivää sisäistä puhetta. Esimerkiksi vihan vallassa voit sanoa itsellesi: ”Olen vihainen, mutta minun pitää rauhoittua, koska raivoamisesta ei seuraa mitään hyvää.”

Hanki tietoa ja ulkopuolista apua

- Hanki tietoa lapsen kehityksestä ja siitä, miten lasta on hyvä tukea. Jo se, että olet tarttunut tähän oppaaseen, kertoo, että olet valmis hakemaan eväitä arkeen.
- Onko lähipiirissäsi henkilöitä, jotka voisivat auttaa lasten hoidossa tai toimia hyvinä keskustelukumppaneina? Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara.
- Mikäli tunnet, että olet jaksamisesi rajoilla eivätkä kotikonstit enää riitä, älä epäröi pyytää ammattiapua. Omien voimavarojen hiipuminen on tärkeää tunnistaa ajoissa. Oman elämäntilanteen jäsentäminen ja keskustelut ulkopuolisen henkilön kanssa voivat olla hyödyllisiä. Voit hakea apua terveyskeskuksen psykologilta, perheneuvolasta, mielenterveystoimistosta, mielenterveysseurojen palveluista tai esimerkiksi Barnavårdsföreningenistä tai ADHD-liitosta. Jos kyseessä on pitkäaikainen, vakava uupuminen tai masennus, se tulee hoitaa asianmukaisesti.
- Vertaistuki eli samassa tilanteessa olevien henkilöiden keskinäinen tuki koetaan usein hyödylliseksi. Hakeudu erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille tarkoitettuun keskustelu-, koulutus-, loma- tai virkistystoimintaan, jossa voit tavata toisia vanhempia ja jakaa kokemuksia arjen haasteista ja niistä selviämisestä.

Lapsi

Lapsi, jota ivataan, oppii pelkäämään.

Lapsi, jota arvostellaan, oppii tuomitsemaan.

Lapsi, jota petetään, oppii pettämään.

Lapsi, joka kohtaa vihamielisyyttä, oppii hyökkäämään.

Lapsi, joka saa hellyyttä, oppii rakastamaan.

Lapsi, jota rohkaistaan, oppii luottamaan itseensä.

Lapsi, joka saa tuntea totuuden, oppii ymmärtämään oikeutta.

Lapsi, jota kiitetään, oppii olemaan kiitollinen.

Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille, oppii olemaan huomaavainen.

Lapsi, joka saa tietoa, oppii tuntemaan viisauden.

Lapsi, jota kohtaan tunnetaan kärsivällisyyttä, oppii olemaan pitkämielinen.

Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden ja kauneuden.

Ronald Russell



Oppas tarjoaa ideoita ja toimintamalleja arjen tilanteisiin, esimerkiksi miten auttaa lasta pukeutumaan, siirtymään tilanteesta toiseen ja miten rauhoittaa riitatilanteita. Oppaassa on myös vinkkejä, kuinka vahvistaa vanhemmuuden voimavaroja.

Oppaasta on erityisesti apua vanhemmalle, jonka alle kouluikäisellä tai alakouluikäisellä lapsella on itsesääteelyyn tai neuropsykiatrisiin oireisiin liittyviä haasteita. Oppas hyödyttää myös näiden lasten ja heidän perheidensä kanssa työskenteleviä ammattilaisia.

Monimutkaisilta tuntuvat ongelmat eivät välttämättä vaadi monimutkaisia ratkaisuja.