

TUKEA ARJEN TILANTEISIIN

alle kouluikäisen lapsen kasvattajalle



Tekijät:

Eloranta Riika
Hautajärvi Maija
Kinnunen Minna
Lämsä Venla
Mettovaara Sirpa
Niemelä Minna
Oikarinen Niina
Peltomäki Kaisu
Pulkkinen Jaana
Pyörälä Anne
Takkula Sinikka

Oulu 2020 Pohjoinen alue
Varhaiserityiskasvatus, puheterapia,
toimintaterapia ja perheneuvonta

Graafinen suunnittelu: Noora Pesonen, Monetra Oulu Oy, Painatuspalvelut

Sisältö

| | |
|--|----|
| 1. Arjen puuhat | 4 |
| Pukeutumistilanteiden helpottamiseksi | 4 |
| Ruokailu | 5 |
| Nukkuminen..... | 6 |
| Liikunta..... | 7 |
| 2. Leikki | 8 |
| 3. Mediamailma | 9 |
| 4. Tarkkaavaisuus ja keskittyminen | 10 |
| 5. Lapsen oman toiminnan ohjaamisen tukeminen | 12 |
| 6. Tunnesäätely..... | 14 |
| 7. Itsetunto | 16 |
| Vinkit ja lähteet | 18 |
| Hyödyllisiä linkkejä..... | 19 |

1. Arjen puuhat

Pukeutumistilanteiden helpottamiseksi

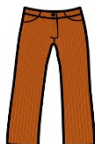
- laita illalla vaatteet valmiiksi aamua varten, aamulla ne voi laittaa pukemisjärjestykseen lattialle
- kuvita puettavat vaatekappaleet (esim. lehtikuvat, piirroksset, Papunet-nettisivu) ja aseta kuvat puettavaan järjestykseen, tarvittaessa voit kääntää tai ottaa kuvan pois, kun vaate on puettu
- rauhallinen, rajattu pukemisaikka (esim. matto tai teipillä rajattu alue)
- varaa riittävästi aikaa pukeutumistilanteeseen esim. 5 min.
- aseta selkeä aikataulu pukeutumiselle (esim. munakello, tiimalasi, time-timer –sovellus kännykässä tai tabletissa)
- valitse lapselle sopivat vaatteet ja vaatemateriaalit
- kun lapsi yrittää pukea itse, palkitse häntä kehulla, peukulla, tarralla tai muulla palkkiolla
- kiireen tuntu ja hoppu pahentavat usein tilannetta, säilytä malttisi, auttaminen on sallittua
- jos kehoitus lähteä pukemaan aiheuttaa lapselle voimakkaan reaktion tai vastustuksen, kerro lapselle hyvissä ajoin, että seuraavaksi lähdetään pukemaan



1.



2.



3.

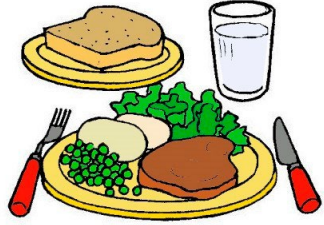


4.



Ruokailu

- rauhallinen ruokailutilanne, tv ja mobiililaitteet pois
- syödään yhdessä
- lapsi ottaa mallia aikuisesta: aikuisen arvot ja asenteet ruokaa kohtaan sekä aikuisen ja lapsen keskinäinen vuorovaikutus ruokailutilanteessa vaikuttavat lapsen myöhempään ruokasuhteeseen
- aikuiset mallintavat, miten ruokailutilanteessa käyttäytyään
- säännölliset ruoka-ajat, täysipainoiset ateriat
- ota lapsi mukaan aterian valmisteluun
- anna positiivista palautetta hyvistä asioista lapsen syömisessä
- yhdessäolo on tärkeintä – ole läsnä lapselle
- kiinnitä huomiota siihen missä syödään – yhdessä pöydän ääressä on paras vaihtoehto
- ruokailuhetki ei ole palkitsemista eikä rankaisemista varten
- ruoalla palkitseminen, lohduttaminen tai uhkailu johtaa helposti pulmalliseen syömiskäyttäytymiseen



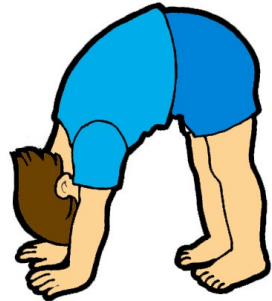
Nukkuminen

- leikki-ikäisen unentarve on n. 10-13 tuntia vuorokaudessa, yksilökohtainen vuorokausirytmistö näkyy jo lapsuudessa
- ota mahdollisuuksien mukaan huomioon lasten yksilölliset erot esim. nukkumaanmenoajoissa ja päiväunien tarpeessa
- ennakoi nukkumaanmenoa kertoen, kuvilla tai timerilla
- luo iltatoimiin ja nukkumaanmenoon säännölliset iltarutiinit (esim. iltapala, hampaiden pesu, iltasatu, silittäily/satuhieronta)
- vältä jännittäviä iltasatuja, mobiililaitteita, tv-ohjelmia tai vauhdikasta liikuntaa ennen nukkumaanmenoa; ei televisioita tai mobiililaitteita makuuhuoneeseen
- unilelu tai muu sängyssä pidettävä mieluisa tavara rauhoittaa unille
- varmista, että vuodevaatteet ja pyjama ovat mukavat, makuuhuoneen ilma on raikas ja huoneen lämpötila sopivan viileä
- jos lapsi pelkää pimeää tai pahoja unia, järjestä huoneeseen himmeä yövalo
- älä pitkitä nukkumaanmenoa – sovi yhdessä lapsen kanssa, että sängyssä ei enää iltasadun jälkeen lueta tai leikitä, vessassa tai juomassa saa käydä vain kerran peittelyn jälkeen, asioista jutellaan seuraavana päivänä jne.
- säännöllinen elämänrytmi tuo lapselle turvallisuutta ja helpottaa lapsen nukahtamista ja nukkumista
- pyri siihen, että lapsi nukahtaa omaan sänkyynsä, voit asteittain vähentää vuoteen vieressä olemista: esim. ensimmäisenä iltana 15 minuuttia ja seuraavana iltana 10 minuuttia. Lasta voi totuttaa yksin nukahtamiseen myös siten, että ensin istuu vuoteen vierellä, seuraavana iltana siirtää tuolin vähän kauemmaksi ja taas vähän kauemmaksi



Liikunta

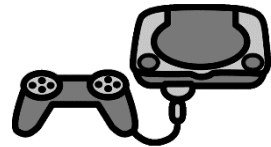
- alle 8-vuotiaiden päivään pitäisi sisältyä 3 tuntia liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016)
- anna lapselle aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan, älä turhaan rajoita esim. kiipeilyä
- hyvät ja toimivat liikuntavälineet luovat mahdollisuuksia positiivisille liikuntakokemuksille, välineet helposti lasten saatavilla
- kannustavan ilmapiirin luonti – kuuntele ja kehu lasta, anna kannustusta lapsen omasta osaamisesta ja onnistumisista, älä vertaa toisiin
- sovi lapsen kanssa turvallisten leikkien ja liikkumisen rajat
- tee ulkoilusta säännöllinen osa päiväohjelmaa
- perhe on tärkeä roolimalli: liikkuminen ja ulkoilu sekä myönteiset liikuntakokemukset perheen kanssa ennakoivat myöhempää liikunnallista elämäntapaa
- liikkumisen päivittäisyys opitaan jo varhaislapsuudessa, niin kotona, varhaiskasvatuksessa kuin harrastuksissa
- anna lapselle mahdollisuuksia valita liikuntamuoto



3. Mediamaailma



- noudata pelien ikärajoja sekä pelaamisessa että katsomisessa, kun toinen pelaa (esim. vanhemmat sisarukset, kaverit ja huoltajat)
- tarkkaile, mitä materiaalia lapsi katsoo esim. YouTubesta tai suoratoistopalveluista ja tutustu itse sisältöihin, joita lapsesi käyttää
- suojaa lastasi väkivaltaisilta mediasisällöiltä
- kiinnitä huomiota ruutuajan lisäksi myös sisältöihin ja toiminnan monipuolisuuteen (esim. omien sisältöjen valmistaminen, pelit)
- pelaaminen ei saisi viedä liikaa aikaa leikiltä, fyysiseltä aktiivisuudelta tai sosiaaliselta vuorovaikutukselta
- on olemassa motivoivia ja kehittäviä tietokonepelejä, jotka tukevat esim. lapsen hahmottamiskykyä, silmän ja käden yhteistyötä, tarkkaavuutta, lukemista, kirjoittamista tai matemaattisia valmiuksia
 - mediaa voidaan käyttää oppimisen tukena
- on tärkeää seurata, minkälaisia tunteita pelaaminen lapsessa herättää: jos pelaaminen herättää lapsessa raivoa, pettymystä tai aiheuttaa riitelyä toisten kanssa, tai lapsi ei keksi enää muuta tekemistä, rajaamista on hyvä miettiä
- Mediakasvatusseuran mukaan 3-8-vuotiailta lapsilta kysyttäessä, kuka olisi mieluisinta peliseuraa, yleisin vastaus oli vanhemmat



Suosituksia:

- Molla ABC
- Ekapeli Alku
- <http://papunet.net>
- <https://yle.fi/pikkukakkonen/>
- <https://www.oppijailo.fi/lapsille-nuorille/>
- <https://tiesihanke.wordpress.com/>
- <https://viihdevintiot.com/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutu aika/>



4. Tarkkaavaisuus ja keskittyminen

- lapsen keskittymistä ja tarkkaavaisuutta on hyvä tukea huolehtimalla lapsen hyvinvoinnista sekä helpottamalla arkea: tavoitteena on esim. mahdollistaa lapselle onnistumisen kokemuksia, vähentää kieltämisen tarvetta sekä vahvistaa myönteisiä vuorovaikutushetkiä
- terveelliset elämäntavat tukevat lapsen keskittymistä: riittävä uni, liikunta ja terveellinen ruokavalio, esim. mitä enemmän virtaa lapsella on sitä vähemmän sokeripitoisia elintarvikkeita ruokavalioon
- liikunnallinen aktiviteetti voi auttaa ja jäsentää lapsen toimimista, ulkoilu ennen iltatoimia voi helpottaa nukkumaan asettautumisessa
- pidä lapsesi puuhassa: mitä nuorempi lapsi, sitä vähemmän aikaa lapsi jaksaa tehdä "istu alas" toimintoja, varaa mukaan pientä puuhaa matkoille
- luo lapselle säännöllinen päivärhythmi arkena ja vapaapäivinä: rutiinit tuovat lapselle turvallisuuden tunnetta
- on tärkeää, että kotona on yhdessä sovitut säännöt, joista kaikki aikuiset pitävät kiinni, esim. ruutu-aika, lelujen kerääminen, karkkipäivät, käyttäytymisen säännöt

Ympäristön muokkaaminen

- poista turhat ärsykkeet, esim. sulje tv, kun sitä ei katsota tai kun haluat lapsen keskittyvän johonkin muuhun toimintaan
- kuvat auttavat lasta hahmottamaan toimintoja: hyödynnä kuvallisia materiaaleja esim. toimintaohjeissa/päiväjärjestyksessä



Herätys



Pukeminen



Aamupala



Päiväkoti

- suunnittele päiväjärjestys lapsen tarpeita palvelevaksi: ei kaupassa käyntiä/kyläilyä myöhään illalla
- ajoita keskittymistä vaativat tehtävät lapsen vireystilaan sopiviksi, esim. yhteiset pelihetket aamupäivällä tai päivänunien jälkeen
- käännä kiellot toimintaohjeiksi, ei "älä juokse", vaan "kävele rauhallisesti"
- anna lyhyitä ohjeita: kiinnitä ensin lapsen huomio itseesi esim. koskettamalla tai pyytämällä "Urho, katso minua". Sen jälkeen anna ohje yksinkertaisin sanoin ja lyhyin lausein - tarvittaessa pyydä lasta toistamaan, se mitä sanoit ja selitä ydinsanat
- piirtäminen voi auttaa ohjeen ymmärtämisessä ja keskittymisessä
- toiminnassa pysymistä ja keskittymistä saattaa helpottaa esim. konkreettinen aikarajoite, rauhoittava taustamusiikki tai valojen himmentäminen
- keskittymisen helpottamiseksi voi käyttää satuhierontaa, pallohierontaa, mielikuva- ja hengitysharjoituksia, myös käsi olkapäällä voi rauhoittaa lasta

Pöytätason työskentelyn tukeminen

- rauhallinen työskentelytila, vain tarvittavat esineet näkyvillä
- työskentelyvälineet lapsen taitoihin sopiviksi
- hyvä istuma-asento tuolilla
- voit kokeilla erilaisia istuma-alustoja: jumppapallo, DynAir-tyyny, satulatuoli, selkänöjallinen tuoli toisinpäin
- kuulosuojaimet, korvatulpat jos täytyy vähentää ääniärsykykeitä
- pelien ja tehtävien muokkaaminen lapselle sopiviksi, esim. rajoittamalla niiden kestoa ja haastavuutta
- kuvallinen struktuuri tekemisen tukena, esim. "nyt on tehty tämä tehtävä, sitten vielä nämä kaksi tehtävää" tai "ensin – sitten – lopuksi"-kortit
- lasta rauhoittamaan voi laittaa syliin tai olkapäille painokoiraa, hernepusi tai joku muu painotuote
- tarvittaessa voi kädessä olla puristeltavia esineitä: sinitarra, pieni pallo

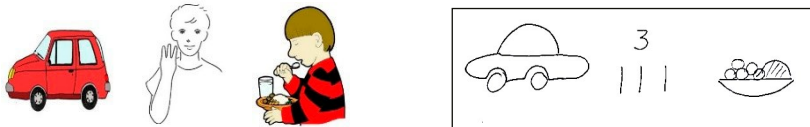


5. Lapsen oman toiminnan ohjaamisen tukeminen

- toiminnan ohjaaminen tarkoittaa, että lapsi tietää mitä tehdään ja missä järjestyksessä eri tilanteissa
- pienen lapsen oman toiminnan ohjaamisen taidot ovat vielä kehittymässä, ja hän tarvitsee aikuisen tukea toiminnan ohjaamiseen
- haasteet lapsen oman toiminnan ohjaamisessa voivat näkyä esim. vaikeutena käyttäytyä tilanteen mukaisesti, noudattaa aikuisen ohjeita tai siirtyä tekemisestä ja tilanteesta toiseen

Keinoja auttaa lasta

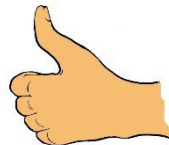
- ennakoi tuleva siirtymä sanomalla selkeästi ja lyhyitä ohjeita käyttäen esim. "Auto voi ajaa vielä kolme kierrosta ja sitten syömään". Myös esim. Time timeria voi käyttää apuna



- tulevia tapahtumia on hyvä ennakoida käymällä läpi, mitä niissä tulee tapahtumaan: piirtäminen, kuvat tai kirjat avuksi (esim. Teemu hammaslääkärissä)
- aikuinen näyttää lapselle mallia ja kertoo miten toivoisi lapsen käyttäytyvän erilaisissa tilanteissa
- kun näet lapsesi menettävän tilanteen hallinnan esim. kaupassa, ota ohjat heti käsiisi ja poistu lapsen kanssa rauhallisesti tilanteesta, yritä ohjata lapsen huomio johonkin muuhun toimintaan tai ota lapsi syliin ja rauhoittele

Positiivisen palautteen merkitys

- huomaa lapsen onnistumiset ja anna välitöntä, selkeää palautetta: palautteen tulisi olla enimmäkseen positiivista
- hyödynnä sanatonta viestintää, esim. kosketuksella ohjaaminen, peukku ylös = hyvin menee
- palkitse hyvä käytös - palkkiona voi toimia esim. yhteinen mukava tekeminen perheen kanssa



Uuden taidon harjoittelu

- kun haluat auttaa lasta omaksumaan hyvän käytösmallin tai uuden taidon, ota avuksi esim. tarrat tai leimat, joita voi lapsi kerätä
- aluksi tarran saa helpommin ja sen jälkeen vaatimustasoa nostetaan
 - aseta kerrallaan yksi selkeä ja saavutettavissa oleva tavoite, esim. "istun paikallani ruokailussa sovittun ajan", ei "olen kiltisti koko päivän"
 - samaa tavoitetta olisi hyvä harjoitella riittävän kauan
- kun tarroja on kasassa sovittu määrä, on palkitsemisen aika

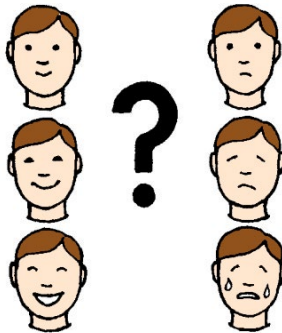


www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/motivointi.html

Pidä huolta itsestäsi vanhempana, ja huomaa myös omat onnistumisesi!

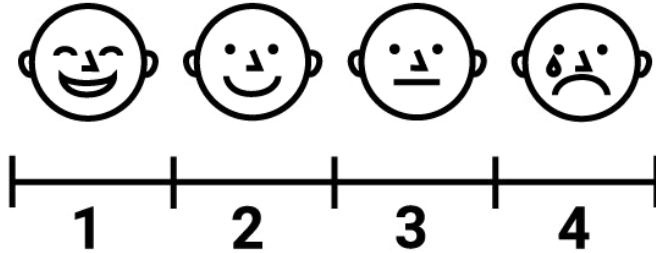
6. Tunnesäätely

- lapsen tunnesäätelyn kehitys alkaa jo heti syntymästä vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa
- lasten välillä on eroja siinä, missä vaiheessa nämä taidot kehittyvät
- haasteet tunnesäätelyssä voivat näkyä latteana tunneilmaisuna tai voimakkaana reagoitina, ikätaso ja temperamentti huomioiden
- alle kouluikäisen lapsen tunnesäätely kehittyy aikuisten varassa: aivan samoin kuin opetamme lapselle värien, eläinten tai numeroiden nimet, meidän täytyy opettaa lapselle tunteiden nimet
- tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä voi käyttää kuvia tai satukirjoja



- tunteiden nimien opettaminen käy helpoimmin kuvaamalla omia tunnetilojamme ja sanoittamalla lapsen tunteita: esim. "Huomaan, että sinulle taisi tulla pettynyt olo, kun hävisit pelissä, alkoiko sinua harmittaa?"
- lapsen tunteisiin täytyy suhtautua yhtä kunnioittavasti kuin suhtaudumme aikuisten tunteisiin, lapsen täytyy saada kokemus siitä, että hänen tunnetilansa ymmärretään
- voimme hyväksyvällä puheella ohjata lasta ilmaisemaan tunteensa: "Jos sinulle tulee suuttunut olo, voit tulla pyytämään apua äidiltä, niin autan sinua"

- leikin avulla lapsi voi käsitellä ja oppia kaikenlaisia tunteita turvallisesti
- aikuisen on hyvä huomioida lapsen tunnetiloja ja auttaa riittävän ajoissa lasta tiedostamaan ja käsittelemään tunteitaan
- tunnemittarin avulla voi miettiä lapsen tunteen vahvuutta yhdessä vanhemman kanssa



- tunteita voidaan säädellä sekä ennakoivasti tai siinä tilanteessa, kun tunnekokemus on jo virinnyt
 - ennakoiva säätely on tehokkaampaa ja säätelykeinoja voivat olla mm. vaihtoehtoisten toimintatapojen miettiminen, tai huomion kiinnittäminen muualle
- kaikki tunteet ovat sallittuja: lapsi oppii toimimaan tunteen kanssa vain kokemalla eri tunteita, lasta ei pidä suojella pettymyksiltä ja muilta negatiivisilta tunteilta

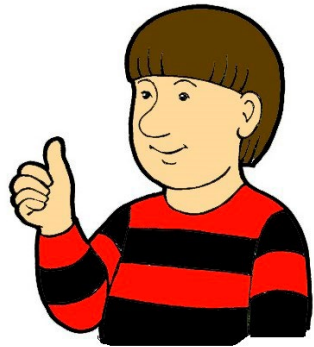


7. Itsetunto

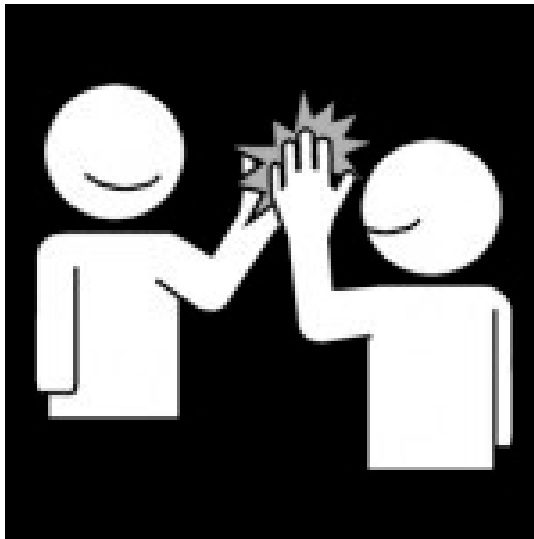
- lapsen hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan lapsen myönteistä ja totuudenmukaista käsitystä itsestään, omista ominaisuuksistaan ja taidoistaan
- itsetunto kehittyy koko elämän ajan
- lapsen ympäristö ja hänen saama palaute vaikuttaa itsetuntoon: itsetunnon kannalta on tärkeää, että vanhemmat innostuvat lapsen onnistumisista, iloitsevat ja kannustavat lasta



- itsetunnon kannalta olisi toivottavaa, että mielikuva vanhemmasta on turvallinen, lohduttava ja kannustava, rakastava ja hellä
 - lapsi kokee voivansa luottaa itseensä, hän uskalltaa toimia ja kokeilla erilaisia asioita
- arvosta lastasi arjessa ja kuuntele mitä hän sanoo
- lasta ei voi eikä tarvitse suojella kaikilta henkisiltä kolhuilta: kyky sietää ristiriitoja ja luottaa omaan pärjäämiseen kehittyy kokemuksista
- pettymyksiä ja pulmia ei saa olla liikaa suhteessa onnistumisen kokemuksiin, eikä lasta saa jättää yksin liian isojen kysymysten äärelle
- tavallinen, arkinen päivä sisältää lukuisia tilanteita, joissa lasta voi kehua: lapselle voi sanoa esim. "Kyllä olet jaksanut hienosti koko kauppareissun, vaikka se kesti pitkään"



- anna lapsellesi ikätasoon sopivia tehtäviä, joista hän ottaa vastuun
 - onnistumisesta seuraa hyvä olo, jota ei voi saavuttaa muuten kuin tekemällä työtä, kantamalla vastuuta ja saamalla kiitosta
- kerro lapsellesi mikä ero on lahjakkuuden ja harjoittelun kautta saavutettujen taitojen välillä
 - kannusta häntä opettelemaan ja tekemään niitä asioita, joista hän pitää
- harjoittele itse sietämään ja ilmaisemaan ihmiselämään liittyvää epävarmuutta, jännitystä ja surua sekä opeta tätä taitoa lapsellesikin
- itsetunto voi vaihdella, jokainen tuntee itsensä välillä vahvemaksi ja osaavammaksi ja taas välillä epävarmemmaksi
- jokainen lapsi on tärkeä sellaisena kuin hän on, riippumatta hänen teoistaan: kun lapsi on toiminut väärin, älä arvostele lasta (olet tuhma), vaan tekoa (lyöminen on väärin)



Vinkit ja lähteet:

Mikä on Time Timer?

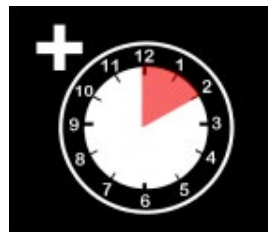
Time timereita eli ajastimia on monenlaisia. Ne ovat sovelluksia tai konkreettisia välineitä, jotka kertovat lapselle kauanko aikaa tehtävään tai asian tekemiseen vielä käytetään.

Sovellukset:

- <https://www.online-stopwatch.com/classroom-timers/>
- mobiililaitteen sovelluskaupasta löytyy erilaisia timereita esim. kids timer

Konkreettiset välineet:

- tiimalasi, munakello, erilaiset kellot



Hyödyllisiä linkkejä:

https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/toiminnanohjaus/Sivut/default.aspx

http://hyvinvoivaperhe.fi/category/muuta-metkaa/peikonpolku/?fbclid=IwAR2_6uiAA-Npj4pJnF2X_d9BLbs46EzrpqgnUfh6l-lzOr19y9xmRSw80U#

<https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/hahmotus.html>
(tunnemittarit)

<https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/pkortit.html>
(kortit toiminnanohjauksen tukemiseen)

https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Lapsiperheiden_palvelut/Lasten_puhe_ja_toimintaterapia_seka_psykologipalvelut/Lasten_toimintaterapia/Ohjeita_ja_harjoituksia

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot/kuvat.html>

<https://perhepolku.fi/>

https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/arki_toimimaan_kevyt_valmis.pdf

<https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2018/10/75f8e041-kiukkukirja.pdf>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

https://neuvokasperhe.fi/perhearki/tunnetaidot/?gclid=Cj0KCQjwsgmEBhDiAR-IsANV8H3a2GXVY_0l8udgC_8QHjAL-p3TFNqYICqexwVPuqrq82VPzCK39i-YaAos3EA_Lw_wcB

<https://www.nuortenystavat.fi/vanhempienakatemia>

<https://lapsuus.ouka.fi/>

