

Lapsen hyvinvointia tukevia arkivinkkejä

Kun aikuinen huolehtii omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan poikkeusoloissa, hän pystyy kohtaamaan myös lapsen päivittäiset tarpeet sekä käsittelemään uutta tilannetta lapsen kanssa. Seuraavaksi olen koonnut ajatuksia poikkeusolojen arkivinkeiksi, jotka voivat auttaa lasta muuttuneessa arjessa.

Hyvät arkirutiinit

Pitäkää kiinni yhteisistä perheen säännöistä. Sanoita erityisesti uudet koronaan liittyvät arkiohjeet tarkasti ja konkreettisesti mallintaen lapselle. Käytä tarpeen mukaan kuvia (esim. Papunet) tai lauluja (esim. Youtubesta Mimmit feat. Akuliina ”Muista pestä kädet”).

Selkeä arki luo turvallisuutta ja ennakointia myös poikkeustilanteessa. Viestitä lapselle, että aikuisella on arkistruktuuri hallinnassa ja lapsesta pidetään hyvää huolta. Lapsen on hyvä kuulla, että aikuisen vastuulla on huolehtia perheen ja kodin hyvinvoinnista myös tässä tilanteessa.

Lapsi tarvitsee ääneen lausutun tiedon siitä, että hänestä huolehditaan, eikä hän jää yksin, vaikka mitä tapahtuisi.

Vaikka aamulla ei olisikaan pakollista aikaista herätystä, pidä kiinni lapsen normaalista uni-valverytmistä ja huolehdi riittävästä levon saannista. Säännöllinen päivärytmi ruokailun, ulkoilun, päiväunien, leikki- ja toiminnallisten hetkien, rentoutumisen ja rauhoittumisen merkeissä on lämpimästi suositeltavaa.

Kevään tulon myötä kannattaa lisätä ulkoilua ja yhteisiä ulkoleikkejä lapsen kanssa. Tutustukaa luontoon, ihmetelkää ötököitä ja lehtien puhkeamista, kuunnelkaa meren aaltojen ääniä, ihailkaa auringonnousua, pyöräilkää ja retkeilkää. Vaikka harrastamisen sisällöt ovat nyt rajallisemmat, lapset hyötyvät edelleen toiminnallisuudesta ja monipuolisesta liikkumisesta raittiissa ulkoilmassa.

Joistakin arjen vaatimuksista voi olla tarpeen hieman hellittää muutostilanteessa, jossa jou-

dumme soveltamaan uusiakin arkiohjeita mm. turvallisuusväleistä sekä hygieniasta. Mieti, mitkä arjen vaatimukset ovat teidän perheen kannalta sellaisia, joista pidetään edelleen kiinni.

Lapsen mielipidettä voi kuunnella ja huomioida uuden arjen suunnittelussa. Aikuinen kuitenkin päättää viime kädessä lapsen arkirutiineista ja ohjaa lasta arjessa johdonmukaisesti ja rauhallisesti.

Ruutuajan rajaamiseen ja uutisten sisältöön on hyvä kiinnittää huomiota. Lapsen kanssa voi katsoa lasten uutisia ja keskustella sitä kautta uutisten sisällöstä. (Lasten uutiset löytyvät esim. Youtubesta haulla ”Lasten uutiset”).

Kun vapaata aikaa on enemmän, eikä mieluisaa tekemistä aina löydy, lasten (ja koko perheen) ruutu-aika saattaa yllättäen kasvaa. Opeta lasta sietämään myös tylsiä hetkiä. Usein lapsi löytää itselleen tylsänäkin hetkenä lopulta muuta tekemistä, jos tv / media / videopelaaminen eivät muodostu toistuvaksi vastaukseksi tylsyyteen.

Päivähoidosta ja esikoulusta tulleet tehtäväpaketit voi ottaa käyttöön oman arjen voimien mukaisesti. Tehtävät on tarkoitettu edistämään arjen hyvinvointia ja lapsen aktiivisuutta/oppimista uudessa arjessa. Tehtävien tarkoitus ei ole kuitenkaan aiheuttaa perheelle stressiä ja ylitsepääsemättömiä suoriutumispaineita.

Kuten aiemmassa tekstissä jo mainitsin, vanhemman oma jakaminen ja arkihyvinvoinnin vahvistaminen edistävät myös lapsen hyvinvointia poikkeustilanteessakin. Jos vanhemmat voivat huonosti, myös lapset alkavat herkästi oirehtia. Tunnollisimmat lapset saattavat myös ottaa vastuuta kodin asioista, jotka eivät lapsen arkeen ja vastuulle vielä kuuluisi.

Kotitöitä voi perheessä jakaa lasten ikä huomioiden. Usein etenkin pienet lapset osallistuvat mielellään arkisiin puuhiin vanhemman rinnalla ja saavat myönteisiä onnistumisen kokemuksia auttamisesta.

On myös hyvä muistaa, että perheen isommat lapset eivät ole

vastuussa perheen pienempien lasten päivittäisestä hoitamisesta poikkeustilanteessakaan vaan se on aikuisten vastuulla. Perheen isommilla lapsilla on omat vastuunsa mm. koulun käymisestä ja heidän täytyy voida luottaa siihen, että he voivat keskittyä ensisijaisesti koulun käyntiin ja omaan arkeensa myös etäopetuksen aikana.



Tunteiden ilmaisu ja kehon rentouttaminen

Ole ensisijaisesti lapsen kuuntelija. Tarkastele herkästi lapsen kerronnan sisältöä, tunnereaktioita ja ajatuksia tilanteeseen liittyen. Oikaise tarpeen mukaan faktatietoa, jota lapsi on ymmärtänyt väärin. Anna tilaa kaikentyyppisille tunteille ja mielipiteille, joita tilanne herättää.

Anna lapsen kysyä kysymyksiä ja vastaa ytimekkäästi, mutta avoimesti. Korosta mieluummin ratkaisukeinoja tilanteessa selviytymiseen kuin tilanteeseen

liittyviä epävarmuustekijöitä. Pieni lapsi ei välttämättä jaksa keskustella samasta asiasta kovin kauan, joten pidä keskustelun mahdollisuus aina avoimena.

Lapsi saattaa myös tarvita aikaa sulatella kuultua tietoa, joten keskustele asioista ja tunteista mieluummin pienissä ryppäissä.

Älä painosta lasta puhumiseen, vaikka huomaisitkin lapsen tarvitsevan apua tunteiden käsittelyyn. Ole läsnä, hyväksy ja anna aikaa. Sylittele, silittele ja kuuntele lapsen kanssa vaikka hetki hiljaisuutta.

Joskus lapsen on vaikea sanoittaa tunteitaan, ja hän tarvitsee hyväksyntää myös siinä tilanteessa. Tunteiden ilmaisun harjoitteluun voi hyödyntää erilaisia tunnetaitokortteja (Papunet tai googlesta hakusanalla ”Tunnetaitokortit”) tai toiminnallisia tehtäviä (muutamia esimerkkejä tekstin lopussa).

Erota toisistaan omat tunteesi/kokemuksesi ja lapsesi tunteet/kokemukset. Mieti, minkä verran aikuisten keskusteluja - tai huolenilmaisuja lapsen on tarpeen kuulla. Aikuisen omat huolet on tässäkin tilanteessa olennaisen tärkeää käsitellä jonkun toisen aikuisen kanssa.

Joskus lapsen voi olla helpompi kertoa huolistaan ensin nallelle/nukelle, jonka jälkeen hän pystyy käsittelemään asiaa myös vanhempansa kanssa. Lapselle voi hankkia oman huolinallen huolien kertomista varten. Jos perheessä on lemmikkieläin, lapsi saattaa kertoa myös lemmikkeilleen huolistaan tai ilon aiheistaan.

Kiitä lasta, kun hän kertoo sinulle ajatuksistaan tai tunteistaan, olivatpa ne mitä tahansa. Älä säikähdä rajujakaan ilmaisuja. Kuvittele, että sinulla on vanhempana iso tunnesäiliö, jonne mahtuvat myös lapsen tunteet käsittelyä ja ohjausta varten.

Jos lapsen itsesääätely tunnekuormassa pettää (esim. lapsi satuttaa itseään tai toisia, rikkoo tai heittelee tavaroita), ota vastaan tunnetila ”aikuisen tunnesäiliöön” ja ohjaa lasta napakasti toivottuun toimintatapaan tunteesta huolimatta. Lapselle on tärkeää sanoittaa, että aikuinen hyväksyy vahvankin tunnetilan, eikä hylkää lasta, mutta kenenkään fyysinen satuttaminen tai ympäristön vahingoittaminen eivät ole sallittuja.

Alle kouluikäinen lapsi harjoittelee vielä tunnesääätelyään. Lapsen hyväksyminen ja toiminnan rajojen asettaminen ovat perusturvallisuuden rakennusaineita.

Lapset rentoutuvat yleensä kirjojen, satujen, laulujen ja laululeikkien parissa. Näiden myötä he voivat myös käsitellä tunteitaan sekä vahvistaa ongelmanratkaisun taitojaan. Yhteiset hetket lapsen kanssa sylitellen vahvistavat turvallisuuden tunteita erityisesti poikkeusoloissa.

Leikki on lapsen keino rentoutua ja käyttää mielikuvitustaan. Lapset myös jäljentävät todellisia arkikokemuksiaan ja kuulemaansa leikkeihin, joissa teemana voi nyt olla korona-leikki/sairaala- tai lääkärileikki tai hautajaiset.

Joitakin asioita ja vaikeita tunteita lapsen voi olla helpompi ilmaista leikin kautta. Havainnoi lapsen leikkejä ja pyydä häntä avoimin kysymyksin kertomaan leikistään. Pyydä pääsetkö joskus mukaan lapsen ohjaamaan leikkiin!

Ota huomioon, että lapset ovat temperamentiltaan erilaisia.

Tämä heijastuu myös heidän tunteilmaisuun ja keinoihin rentoutua.

Toinen lapsi voi olla pohdiskelija ja omassa rauhassa rentoutuja ja toinen saattaa kaivata kuulemansa ja kokemustensa rinnalle toimintaa, sosiaalisia kontakteja ja kehollisia ärsykeitä. Jokaisella lapsella on oikeus käydä läpi tilannetta omalla luontevalla tavallaan.

Etsikää lapsen kanssa sopivia tapoja kehon ja mielen rentouttamiseen sekä tunteilmaisuun. Stressaavassa tilanteessa kehon rentouttaminen on erityisen tärkeää. Vinkkejä voi etsiä Youtuben rentoutuslinkeistä (esim. Kuparikettu) tai esim. googlen kautta Viitottu Rakkaus - sivustolta.

Nämä taidot vaalivat hyvinvointia poikkeustilanteessa, mutta ovat tarpeen myös normaalin arjen koittaessa. Tämän tekstin lopussa on myös pieni vinkki rentoutumiseen!



Sosiaaliset suhteet

Poikkeusolot ovat rajanneet sosiaalisia kontaktejamme ja muuttaneet sosiaalisia toimintatapojamme. Lapsen näkökulmasta yksi isoimmista muutoksista on ollut leikkikontaktien kapeatuminen perheen ulkopuolisten ikätovereiden osalta. Leikki on lapsen työtä, jota hänkin toteuttaa nyt ”etätyönä”. Leikeissä lapsi voi harjoitella ryhmän jäsenenä toimimista ja oppia tärkeitä yhteisötaitoja tulevaa varten.

Kun sosiaalinen arki on korona-aikana rajallisempaa, toteuttakaa leikkejä normaaliarjen oikeista sosiaalisista tilanteista. Esim. Ravintolassa syöminen ei ole nyt mahdollista, mutta perheenä voitte leikkiä ja toteuttaa ravintolaleikin, jossa toinen vanhemmista on kokki, toinen tarjoilija ja perheen lapset saapuvat ravintolaan syömään. Vanhemmat voivat valmistaa ihan oikeaa ruokaa ja perhe voi rooleissaan matkia oikeita ravintolareplikkejä ja -tapoja.

Leikkejä voi toteuttaa erilaisilla sosiaalisilla teemoilla esim. kirjastoleikki, kauppaleikki, päiväkotileikki. Myös erilaisia konfliktitilanteita voi ratkaista lap-

sen kanssa leikkien (riita kavereiden kesken, pettyminen pelissä hävitessä tai vastustaessa aikuisen asettamia rajoja). Lapsi tarvitsee usein myös aikuisen ohjausta, osallistumista ja roolin ottamista teemaleikkeihin.

Vertais- ja perhesuhteiden osalta lapselle voi olla tärkeää nähdä ja kuulla sukulaisiaan ja ystäviään videopuheluin. Järjestä videopuheluihin ja sosiaalisten kontaktien ylläpitoon aikaa säännöllisesti.

Perheen sisäiset jännitteet saattavat voimistua, kun poikkeustilanne jatkuu. Sosiaalisten verkostojen normaali tuki (esim. lastenhoito) voi puuttua, jolloin vanhemmille voi kasautua tavallista vahvemmin vastuita perheen arjen pyörittämisestä.

Jo vauvat ja pienet lapset ovat herkkiä aistimaan ja kuormittumaan perheen jännitteistä (esim. vanhempien väliset riidat), joita onkin syytä pyrkiä minimoimaan lasten läsnäollessa.

Ratkaiskaa koko perhettä koskevia ristiriitoja tai poikkeustilanteen muutoksia rakentavasti, kaikkia perheen jäseniä kuunnellen,

erilaisia mielipiteitä arvostaen sekä yhteistä tavoitetta korostaen.

Viettäköö laatuaikaa perheenjäsenten kanssa. Keskustelkaa päivittäin kunkin kuulumisista.

Etsikää perheenjäsenten kanssa sellaista yhteistä tekemistä, jota ette ole vielä toteuttaneet. Suunnitelkaa tulevaa yhdessä ja unelmoikaa!

Kysele lapseltasi, mitä hän haluaisi toteuttaa yhdessä vanhemman tai sisarensa kanssa. Usein lasten pyynnöt ovat konkreettisia ja helposti toteutettavissa tai muokattavissa. Lapsille usein kaikkein tärkeintä on saada jakamatonta huomiota läheisiltään.

Kysele lapseltasi, mitä yhteistä hän haluaisi tehdä poikkeusolojen jälkeen. Voitte myös yhdessä pohtia, onko poikkeusolojen arkirutiineihin tullut jotakin sellaista ainutlaatuista, mitä haluaisitte säilyttää vielä normaalioloissakin.

Lopuksi tässä on muutama toiminnallinen tunnetaitoharjoitus, jotka on mukaeltu Fannin tunnetaitokorteista sekä lyhyt rentoutusvinkki ”omaan mielenmaiseen”.

Toiminnallisia keinoja tunteiden käsittelyyn

(mukaeltu Fannin tunnetaitokorteista):

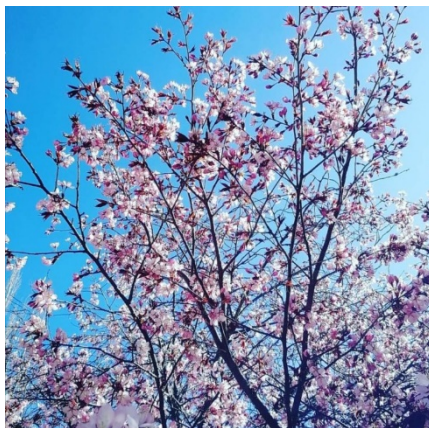
1) Pyydä lastasi piirtämään tai leikkaamaan kuvia, jotka tekevät hänet iloiseksi. Tee kuvista iloinen taulu.

2) Kun on epävarma, surullinen tai ahdistunut olo, mitä rauhoittavaa tai kannustavaa lapsi voisi sanoa itselleen? Miettikää yhdessä ja kirjoittakaa ylös esim. huoneentauluksi.

3) Ohjaa lasta piirtämään pelkokarkotin. Missä tilanteessa pelkokarkotin voi auttaa lasta? Miten pelkokarkotin toimii? Käyttäkää mielikuvitusta.

4) Askarrelkaa yhdessä huolipostilaatikko. Lapsen huolet voi kirjoittaa tai piirtää paperille ja laittaa sitten huolipostilaatikkoon. Vanhempi voi vastata lapsen huolikirjeeseen kannustavalla kirjeellä, joka on osoitettu lapselle.

5) Kirjoittakaa rakkaus- tai ystävyyslaulu jollekin läheiselle (sukulaiselle tai ystävälle), jota lapsi kaipaa. Laulakaa laulu videolle tai lähettäkää laulun sanat läheiselle päivän piristykseksi.



Lyhyt rentoutus

”Rentouttava mielenmaisema”

Sano lapsellesi:

”Istu tai asetu makuulle tähän mukavalle alustalle. Laitan päällesi lämpimän viltin. Laita silmät kiinni. Hengitä syvään.”

(Odota, että lapsesi hengittää syvään muutamia kertoja rauhassa ja sopivan asennon löytäen)

Sitten jatka:

”Kuvittele eteesi ihana maisema, jota on mukava katsella. Maisema voi olla ihan mikä tahansa ihana maisema tai oma lempipaikkasi.”

”Katsele maisemaa ja omaa lempipaikkaasi ja paina mieleesi, mitä näet.” ”Iloitse näkemästäsi ja hymyile”

”Hengitä syvään vielä muutama kerran”

”Avaa nyt silmät. Venyttele kehoa.”

Lapsi voi halutessaan jakaa vanhemmalle ihanan maisemakuvansa yksityiskohtia. Lasta voi ohjata palaamaan mielimaaismaansa / lempipaikkaansa kaivatessaan rentoutumista tai esim. päivittäisenä rutiinina.

Päiväkotien ja esikoulujen ryhmistä onkin jo ansiokkaasti lähetetty koteihin tehtävämateriaalia. Tästä syystä en nyt tässä kohtaa aiemmasta suunnitelmastani poiketen laadi enää viikoittain uusia tehtävänkkeitä koteihin. Palaan asiaan tarpeen mukaan myöhemmin.

Tsemppiä jokaiseen kotiin ja kevään iloa!

Varhaiskasvatuksen psykologi

Hanna Hummel

puh. 0401991853

Haminan kaupunki

27.4.2020