

# ARKIVINKKEJÄ LAPSIPERHEESEEN 1.

Useassa perheessä vietetään nyt paljon aikaa kotona. Normaalit arkirutiinit ovat muuttuneet. Emme vielä tiedä, kuinka kauan tämä poikkeustilanne tulee jatkumaan. Sosiaaliset kontaktit ovat vähentyneet. Lapset saattavat ikävöidä kavereitaan ja sukulaisiaan. Päivähoidon tai esikoulun päivittäiset virikkeet saattavat olla nyt kokonaan tauolla. Tekemisen puute voi harmittaa lasta. Vanhemmillä saattaa olla muun kuorman lisäksi paineita siitä, miten kotiloissa tarjota lapselle kasvun vaatimia virikkeitä. Kokoan säännöllisesti arkivinkkejä, joita voi toteuttaa lasten kanssa kotona ja omaan arkeen vapaasti soveltaen. Pysin löytämään tekemistä eri taitoalueilta.

## Kielellinen vinkki

Pyydä lastasi valitsemaan kirja. Sano lapsellesi: "Kiitos, olet valinnut meille mukavan kirjan luettavaksi. Minä luen kirjan sinulle nyt ääneen. Kuuntele oikein tarkasti, niin saat sitten kertoa, saman tarinan minulle omin sanoin".

Joitakin lapsia voi auttaa, että he pitävät satua kuunnellessa silmät kiinni. Toisille lapsille voi olla helpompaa hahmottaa sadun juonta, mikäli he voivat seurata tarinaa kirjan kuvista. Lasta voi alkuun auttaa tarinan mieleen palauttamisessa tuetuin kysymyksiin ja vihjein. Auta lasta hahmottamaan tarvittaessa yhteisesti sadun sisältö ja yksityiskohdat. Kerronnan tukena voi käyttää myös piirtämistä.

Tässä tehtävässä harjoitellaan kuullun ja puheen ymmärtämistä, kuulonvaraista keskittymistä, kuullun pohjalta uuden oppimista sekä kuullun välittömiä mieleen palauttamista. Tämä vahvistaa lapsen muistia, syventää sadun kuuntelemisen taitoja, itsenäisiä kerronnan taitoja sekä tukee lapsen alkavia lukemisen valmiuksia/luetun ymmärtämistä. Lukuhetki on myös keino turvallisen kiintymyksen vahvistamiseksi yhdessä olon myötä ja ehkä sylikkään istuen. Tällaiset hetket ovat erityisen tärkeitä aikoina, jolloin arjessa on tapahtunut äkillisiä muutoksia.

## Keskittymisen taidot

Värirentoutus. Tässä harjoituksessa voi hyödyntää pientä palloa, sivellintä, liinaa tai lasta voi hieroa kevyesti käsillä. Valitkaa mukava paikka, jossa on rauhallista. Valitkaa mukava asento esim. istuallaan jalat ristissä tai patjalla makuuasennossa. Viltti voi lämmittää ja rauhoittaa kehoa. Pyydä lastasi laittamaan silmät kiinni. "Hengitä oikein syvään sisään ja oikein pitkä hengitys ulos, jatka muutamia kertoja.

Jatka rauhallista hengitystä. Sano lapselle: "Kuvittele, miltä näytät, kun maalaan nyt koko kehosi leikkiseltä...sitten punaisiksi...sitten siniseksi...sitten vihreäksi...sitten valkoiseksi...jne. Keskity vain oikein tarkasti ajattelemaan kuulemaasi väriä kehollasi. Kerron sinulle, kun on valmiista." Aikuinen maalaa lapsen kehoa valitsemallaan välineellä lapsen rentoutuessa. Motivoivaa voi olla lapsen lempiväriin hyödyntäminen harjoituksessa.

Tässä tehtävässä harjoitellaan kehon rauhoittamista, oman kehon hahmottamista, mielen rentoutumista sekä keskittymisen kohdentamista yhteen asiaan kerrallaan. Harjoitus voi toimia kesken päivän tauhujen rauhoittumisen välineenä tai esim. illalla nukkumaan mennessä uutena iltarutiinina. Alkuun keskittyminen tällaiseen uuteen harjoitukseen voi olla haastavampaa. Tarvittaessa harjoitus voi olla alkuun vain yhden värin mittainen ja lyhyempikestoinen.

## Tunne- ja sosiaaliset taidot

Tunnenimien kerääminen. Kannusta perheenjäseniä nimeämään tunteita pitkin päivää. Jokaisen tunteen nimeämisestä kerätään valitsemalla tavalla esim. tarroja korttiarkille tai vaikkapa lapsen itse leikkaamia sydämiä purkkiin. Loppuviikosta voitte tarkistaa, kuinka paljon merkkejä on viikon aikana kerääntynyt.

Tehtävässä harjoitellaan tunnistamaan erilaisia päivän mittaan ilmeneviä tunteita. Pieni lapsi ei vielä osaa itse tunnistaa tunteitaan, eikä nimeä niitä. Pieni lapsi ilmaisee tunteensa vielä kokonaisvaltaisesti ja vahvasti kehollaan, koska hänellä ei ole vielä sanoja tunteilleen. Aikuisen kanssa yhdessä omien tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen harjaantuu. Tunteiden nimeäminen yhdessä luo turvallisuuden tunnetta, edistää lapsen kykyä arvostaa sekä omia että toisten tunteita. Ajan myötä opitaan myös, että tunteet ovat ohimeneviä, eivätkä kestä loputtomiin. Lapsesta voi olla mielenkiintoista havaita, että myös aikuista voi suuttuttaa ja että tunteen nimeäminen voi helpottaa myös aikuisen oloa. Lapsi saa kokemuksia siitä, että aikuinen pyrkii ymmärtämään hänen kokemuk-

## Visuaalisen hahmottamisen vinkki

KIM-leikki. Valitse alustalle erikokoisia, erivärisiä ja eri aiheisiin liittyviä esineitä. Pienen lapsen kanssa toimiessa valitaan esim. 1-10 esinettä, esikoululaisen kanssa leikkisissä esineitä voi olla useita kymmeniä leikkikaitojen mukaan. Ohjaa lastasi: "Leikitään nyt yhdessä hauskaa leikkiä näillä esineillä. Saat ensin katsoa ja tutkia näitä esineitä muutaman minuutin ajan (aikuinen voi arvioida esineiden määrän ja lapsen iän pohjalta sopivan ajan, jota voi muokata taitojen edetessä). Tutki näitä esineitä niin tarkasti kuin pystyt ja yritä pitää kaikki esineet mielessäsi. Saat katsoa esineitä, mutta et voi koskettaa niitä."

"Poistu nyt vähäksi aikaa huoneesta."

Aikuinen valitsee nyt yhden esineen, joka poistetaan alustalta. Lapsen tehtävänä on yrittää muistaa, mikä esine on kadonnut. Voit sanoa hänelle: "Voit nyt tulla takaisin. Kerro minulle, minkä esineen olen piilottanut". Jos leikkisä on useita lapsia, jokainen lapsi voi käydä kuiskaamassa aikuiselle esineen nimen.

Tässä leikkisä harjoitellaan näönvaraisen tarkkaavuuden suuntaamista- ja ylläpitoa, visuaalista muistia, visuaalista oivalluskykyä, esineiden tarkkojen nimien, visuaalisten paikkojen ja esinehahmon mieleen palauttamista. Leikki voi olla sopivalla tavalla jännittävä ja toiminnallinen. Lapset usein nauttivat yllätyksistä ja niiden odottaminen edistää myös keskittymiskykyä ja arjessa odottamisen taitoja.

## EKSTRAVINKKI:

Sosiaalisen eristäytymisen aikana lapset saattavat kaivata isovanhempiaan tai muita sukulaisiaan. Lapset saattavat kaivata niitä hetkiä, joita he ovat voineet aiemmin viettää isovanhempiansa seurassa. Kokeile uutta iltasaturutiinia isovanhempien kanssa. Kun iltapuheet on hoidettu ja lapset ovat valmiina sängyssä, ota yhteys isovanhempini esim. WhatsAppin kautta. Isovanhempi voi lukea iltasadun lapsille puhelimen välityksellä. Lapsi voi osallistua iltasadun valitsemiseen tai yhdessä voi aloittaa vaikkapa pidemmänkin kirjan, jonka lukemista voi jatkaa iltaisin. Vuorotelkaa, kuka isovanhemmista tai ystävästä pääsee iltasatuhoomiin!