

TOIMINTAVIIKKO PERHEILLE JA PERHEIDEN KANSSA TOIMIVILLE

Vanhemmuuden taidot

- Kuuntele ensin -



EHYT ry 2024

Kannen kuva: Jukka Rapo

Taitto: Carnivore Oy

Toimintavihkon idea ja kuvitus perustuu YK:n huumausaine- ja rikosasioiden toimiston
UNODC Listen First-kampanjaan (www.unodc.org/listenfirst)

Kuuntele ensin – kampanja vanhemmuustaitojen taustalla

Tutkimuksista tiedetään, että lapsen ja nuoren aktiivinen kuuntelu on avain hyvään yhteyteen perheessä. Vanhempien ja huoltajien osoittama rakkaus ja tuki, positiivinen huomiointi, selkeät yhdessä asetetut säännöt ja rajat tukevat lapsen tervettä kasvua, ja vähentävät riskiä lapsen mielenterveys- tai päihdeongelmiin. Tiedetään, että vanhemman kasvatustyyllillä on vaikutusta lapsen käyttäytymiseen.

Tässä vihkossa käsitellään vanhemmuustaitoja, jotka tutkimuksen mukaan tukevat lapsen tervettä kasvua ja ehkäisevät näin mahdollisia tulevia päihdeongelmia. Harjoitusten tarkoituksena on tukea käytännön arkea ja antaa vinkkejä vanhemmuustaitojen harjoitteluun.

Toimintavihkon teoretieto pohjautuu YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) tuottamiin vanhemmille suunnattuihin Listen First-materiaaleihin. Materiaaleissa käsitellään vanhemmuustaitoja, joilla pyritään vahvistamaan onnellisuutta, turvallisuutta ja huolenpitoa perheissä.



Sisällys

Aktiivinen kuuntelu	6
Nettiturvallisuus	8
Kehu ja kannustaminen	10
Kiintymyksen osoittaminen	12
Kärsivällisyys	14
Leikki	16
Liikkuminen	18
Osallistuminen lapsen elämään	20
Rajojen asettaminen	22
Rutiinit	24
Mielekäs tekeminen	26
Yhdessä tekeminen	28

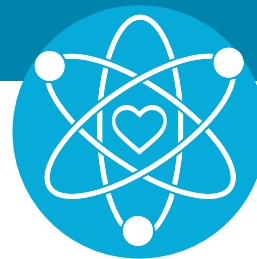
Liitteet

Kuuntele ensin –julisteet

Lapsen ikään sopivia kotitöitä - Positiivinen kasvu ja kasvatus Oy

Meidän perheen muutostoive – Neuvokas perhe





Aktiivinen kuuntelu

On tärkeää, että lapsi kohdataan lempeästi ja häntä aktiivisesti kuunnellaan. Aktiivisella kuuntelulla on lukuisia hyötyjä lapselle.

Aktiivisessa kuuntelussa aikuinen:

- pysähtyy lapsen äärelle
- kuuntelee aidosti vailla muita häiriötekijöitä
- ei puhu itse
- ei esitä omaa mielipidettä
- kuuntelee läsnä olevasti, mitä lapsella on sanottavana.



Miksi aktiivinen kuuntelu on tärkeää?

- parantaa ihmissuhteita
- rakentaa lapsen luottamusta itseensä ja muihin
- tukee lapsen aivojen ja kielen kehitystä
- parantaa lapsen hyvinvointia
- lapsi oppii enemmän

Kuulluksi tuleminen on tärkeää eritoten kuormittavissa tilanteissa, jolloin se voi vähentää pelkoa ja ahdistusta. On tärkeää, että lapsi saa paljon huomiota, etenkin varhaisessa iässä.

Aktiivisen kuuntelun harjoitteilla pyritään kokonaisvaltaiseen lapsen kohtaamiseen, jossa korostuvat myös kuulijan eleet, asennot ja katsekontakti. Aktiivisessa kuuntelussa voit toistaa kuultua, kysyä tarkentavia kysymyksiä ja huomioida lapsen kokonaisvaltaisesti. Huomioi myös puhetyyli, eleet ja kehonkieli.

Vinkki

**Pysähdy lapsen äärelle,
ole läsnä ja keskity vain kuuntelemaan.**

Kuunteleminen

Tavoite: Osoittaa lapselle välittämistä ja empatiaa

Toteutus: Harjoittele lapsesi kuuntelemista ainakin yhdessä keskustelutilanteessa päivän aikana.

Ohje: Ota katsekontakti lapseen. Osoita olemuksellasi, kuten ilmeilläsi ja eleilläsi, että haluat kuulla, mitä lapsi kertoo. Anna lapsen puhua loppuun ennen kuin vastaat. Kiinnitä huomiota lapsen ajatuksiin ja tunnetilaan ja pyri samaistumaan niihin. Osoita kiinnostusta kysymyksillä ja yhteenvedoilla: ”Ymmärsinkö oikein, että tarkoitat”. Pyri ymmärtämään lapsen näkökulmaa ilman, että pyrit muuttamaan sitä. Kunnioita lapsen näkemyksiä. Vältä tekemästä johtopäätöksiä tai tulkintoja. Rohkaise lasta kertomaan lisää.

Lähde: Mielenterveystalo – Omahaito – Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma- välitä ja kuuntele

Kuunteleminen

Ohje: Ota hetki lapsen kanssasi. Keskeytä muut toiminnot, laita syrjään puhelin, lehti ja muut häiriötekijät. Rentouta kehosi ja kasvojen lihakset. Katso lasta silmiin ja harjoittele asettumaan hänen asemaansa. Mitä lapsen keho kertoo sinulle? Ujosteleeeko hän sinua? Onko hänen vaikea katsoa sinua silmiin? Vai hakeeko hän kontaktia sinuun? Millaisia äänenpainoja hän käyttää puhuessaan? Mitä arvelet, onko hän innostunut, väsynyt tai vihainen? Eläydy tarinaan, jota hän kertoo sinulle. Unohda itsesi hetkeksi. Kuuntele korvilla, ilmeillä eleillä ja kehonkielellä. Älä kommentoi ja keskeytä toisen puhetta, kuuntele vain.

Lähde: Hyvinvoiva perhe – kortit – aktiivinen kuuntelu



Nettiturvallisuus

Elämme mediakulttuurissa, jossa tieto leviää nopeasti ja uusia ilmiöitä syttyy ja sammuu.

Miten suojella lasta netissä ja miten kertoa hänelle vaaroista?

- Ylläpidä avointa ja luottavaista keskusteluyhteyttä.
- Vahvista lapsen omia toimintavalmiuksia median käyttöön liittyvissä asioissa.
- Käytä vanhempana lasten suojaksi kehitettyjä sovelluksia ja asetuksia, joilla voi rajoittaa sovellusten käyttöä. Huolehdi virustarkistusohjelmistoista ja varmista, että tietosuoja-asetukset ovat tiukkoja.
- Aseta netin ja sovellusten käytölle ikätason mukaisia sääntöjä. Tällä tuetaan lasten hyviä nettitottumuksia.
- Jutelkaa netin turvallisesta käytöstä ja siitä, kuinka toimia haastavissa tilanteissa.
- Pysy vanhempana ajan tasalla lapsen älylaitteiden käytöstä ja netin ajankohtaisista ilmiöistä ja riskeistä.

On tärkeää, että:

- Lapsi saa vapaasti puhua ja esittää kysymyksiä.
- Lapsi saa rehellistä ja konkreettista ikäkauteen sopivaa tietoa. Tämä auttaa lasta käsittelemään hankalia kokemuksia ja vähentää pelkoa.
- Nettiä käytetään yhdessä lasten kanssa. Näin yhdessä opetellaan toimimaan netissä oikein ja turvallisesti.

Tunneharjoittelu on myös tärkeää: Lapsi tuntee olonsa turvatuksi, rakastetuksi ja tuetuksi, kun lapsen tunteet tunnustetaan, sanoitetaan ja häntä aktiivisesti kuunnellaan.

Vinkki

**Tutustukaa nettiin yhdessä. Millaisia pelejä on?
Millaisia sovelluksia? Mikä on turvallista ja mikä ei?
Mistä tieto nettiin tulee? Mistä asioista pitää kertoa aina aikuiselle?**

Ruutusopimus

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkien digilaitteiden parissa vietettyä aikaa. Perheessä on hyvä yhdessä keskustella ruutuajan määrästä ja luoda yhteinen sopimus. Alle kouluikäisen ruutu-aika on hyvä rajata enintään kahteen tuntiin päivässä.

Ohje: Tehkää ruutusopimus, josta käy mm. ilmi paljonko peliaikaa on viikossa, minä päivinä saa pelata, mitä sovelluksia saa käyttää ja mihin puhelin laitetaan yöksi.

Säännöistä on pidettävä kiinni johdonmukaisesti ja määrätietoisesti, jotta lapsi ymmärtää, että sopimukset ovat tehty noudatettaviksi.

Lähde: Neuvokas perhe: Lapset ja ruutu-aika

Teemakeskustelut

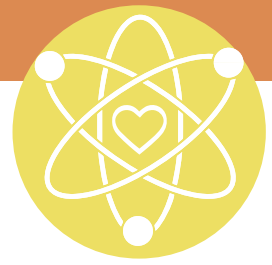
Ohje: On tärkeää, että lasten kanssa keskustellaan netin turvallisuudesta. Voitte käydä keskustelua esimerkiksi seuraavien lapsille suunnattujen ohjeiden avulla:

- Jos joku kiusaa sinua netissä tai puhelimella, tai käyttäytyy ikävästi - kerro aina aikuiselle!
- Älä kiusaa muita. Kuvia ei saa ottaa ilman lupaa, toisten juttuja ei saa levittää, keskusteluryhmissä ei ketään saa sulkea keskusteluryhmän ulkopuolelle.
- Salasanat ovat yksityisiä, älä kerro muille puhelimen PIN-koodia tai nettipalveluiden salasanoja.
- Jos aiemmin tuntematon nettituttu haluaa tavata sinut kasvotusten, kerro siitä huoltajalle.
- Jos näet jotain ikävää, pelottavaa tai ahdistavaa, sulje medialaite ja kerro asiasta aikuiselle.
- Noudattakaa televisio-ohjelmien, elokuvien ja digipelien ikärajoja: ikärajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, jonka tarkoitus on suojella lapsia.
- Netissä on laajasti erilaista tietoa, jolla ei välttämättä ole totuuden perää. Suhtaudu kriittisesti näkemääsi ja lukemaasi. Selvittäkää yhdessä aikuisen kanssa, mitkä ovat luotettavia tiedon lähteitä somessa.

Lähde: Lapset ja media: Kasvattajan opas

Pelatkaa yhdessä

Ohje: Pelaamisella on myös lukuisia hyviä puolia! Pelatkaa yhdessä digipelejä. Yhdessä pelaaminen auttaa ymmärtämään pelaamista. Samalla myös vanhempi tutustuu pelien sisältöihin ja havainnoi lapsen suhtautumista peliin.



Kehu ja kannustaminen

On tärkeää havaita lapsen onnistumisia ja hyvää sekä toivottua käytöstä erilaisissa tilanteissa ja sanoittaa ne ääneen. Hymy, peukutus tai rohkaiseva sana usein riittää. Tärkeää on kehua myös yrittämisestä, ei pelkistä onnistumisista. Kehu ja positiivinen huomiointi on tehokas tapa vaikuttaa lapsen käytökseen.

Miksi kehu ja kannustaminen on lapselle tärkeää?

- lisää lapsen turvallisuuden tunnetta
- vaikuttaa käyttäytymiseen myönteisesti, voi vähentää yliaktiivisuutta ja tarkkaamattomuutta
- itsetunto voi parantua, motivaatio ja rohkeus lisääntyvät
- tutkimukset osoittavat, että positiivinen vanhemmuus parantaa lapsen psyykkistä ja kognitiivista kehitystä, ja voi vaikuttaa jopa aivojen rakenteisiin



Vinkki

Kehu, kiitä ja huomaa hyvä.

Kehuminen toivotusta käyttäytymisestä

Vanhemman on tärkeä huomioida lapsen myönteinen käytös ja antaa siitä positiivista palautetta. Kehumisella ja kannustamisella voidaan vahvistaa lapsen toivottua käytöstä. Lapsi ansaitsee huomiota, vaikka toimisikaan täydellisesti. Vanhemman kehu on lapselle suuri palkkio.

Tavoite: Vahvistaa lapsen myönteistä käytöstä antamalla lapselle huomiota palkintona toivotusta käytöksestä tai toiminnasta.

Ohje: Valitse ensiksi jokin lapsen käyttäytyminen, jonka toivoisit vahvistuvan. Tämä voi olla esimerkiksi, että lapsi vie tiskit koneeseen tai tekee läksyt oma-aloitteisesti. Käytä seuraavia tehokkaan kehumisen ohjeita aina, kun lapsesi käyttäytyy valitsemasi vahvistettavan toimintatavan mukaan:

- Ota katsekontakti lapseen ja mene tämän lähelle.
- Hymyile ja anna ylpeytesi kuulua myös äänensävyssä.
- Anna kehu heti lapsen toimiessa toivotusti.
- Kerro täsmällisesti, mistä kehut häntä (esim. ”Hienoa, että veit lautasesi tiskikoneeseen!”).

Jatka käytöksen systemaattista kehumista niin pitkään, kunnes siitä on tullut lapsesi tavallinen toimintatapa. Opetta kehumisen taitoa myös lapsellesi.

Lähde: Mielenterveystalo – Omahoito – Haastavan käytöksen omahoito-ohjelma

Kehu perheenjäsentä -kierros

Tavoite: Lisätä perheen myönteistä ilmapiiriä ja positiivisen palautteen antamista

Ohje: Kehu perheenjäsentä - kierroksen voi toteuttaa esim. ruokapöydän ääressä, jossa jokaista perheenjäsentä vuorollaan kehuaan, kerrotaan ääneen jokaisen vahvuuksia, taitoja ja hyviä puolia.

Lähde: Pedagogisen hyvinvoinnin menetelmäpankki

Kehukäsi

Vanhemman ja lapsen kehumistaitoja voi opetella leikin varjolla.

Ohje: Piirrä paperille lapsen kämmenen ääri viivat ja kirjoita jokaiseen sormeen myönteinen asia hänestä. Voitte halutessanne värittää kämmenen.



Kiintymyksen osoittaminen

Vanhempien osoittama kiintymys saa lapsen tuntemaan olonsa rakastetuksi, kasvattaa vastustuskykyä ja vahvistaa häntä kaikella tapaa. Kiintymyksen osoittaminen on vanhempien osoittamaa lämpöä, rakkautta sekä lapsen viesteihin ja tarpeisiin vastaamista, joka on erittäin tärkeää ja edesauttaa lapsen kehitystä. Fyysisen kiintymyksen osoitukset ovat tärkeitä läpi lapsuuden ja vielä aikuisiälläkin.

Miksi kiintymyksen osoittaminen on tärkeää?

- Kosketus on ensiarvoisen tärkeää lapsen aivojen kehitykselle ja fyysiselle kasvulle.
- Halaus, kädestä pitäminen ja hymy tukevat lapsen tunneälyn kehitystä. Ne edistävät terveyttä, onnellisuutta ja vastustuskykyä.
- Kiintymyksen osoitukset rakentavat luottamusta ja vahvistavat vanhempien suhdetta lapsiin.
- Kiintymyksen osoittaminen hyödyttää sekä antajaa että vastaanottajaa.
- Mitä enemmän kiintymyksen osoituksia lapsi saa, sitä vahvemaksi hänen itseluottamuksensa ja kiinnostuksensa ympäröivään maailmaan kasvaa.
- Halaus ja hymy vapauttavat oksitosiinia, joka tunnetaan myös rakkaushormonina.
- Oksitosiini edistää kasvua, vahvistaa immuunijärjestelmää ja nopeuttaa jopa haavojen parantamista.
- Oksitosiini vähentää stressiä, lievittää ahdistusta ja saattaa alentaa verenpainetta.

Vinkki

Halaa ja hymyile päivittäin!

Hieronta

Kosketus on lapselle erityisen tärkeää. Tällä harjoituksella voidaan samalla rauhoittaa ja rentoutua.

Ohje: Hiero lasta pallolla ensin jaloista, jotta lapsi näkee mitä teet. Voit käydä lapsen koko kehon läpi pallolla hieroen. Nimeä samalla kehon osat. Varmista, että hieronta tuntuu lapsesta mukavalta. Jos hieronta kutittaa, voit käyttää hieman enemmän voimaa.

Lähde: Mielenterveystalo – Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma

Keskustelu: Kiintymyksen osoittaminen

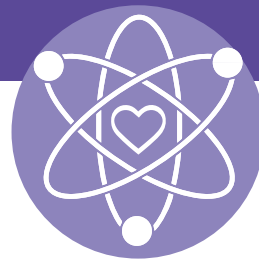
Ohje: Jutelkaa perheen kesken, millaisia kiintymyksen osoituksia kukin toivoo ja mistä tykkää. Voitte käyttää apuna seuraavaa listaa:

- kunnon halausrutistukset
- suukot poskelle
- päähieronta / niskahieronta / pohjihieronta
- selän rapsuttelu, silittely tai hieronta
- lasten runot, jotka sisältävät kutittelua ja silittelyä: esim. Harakka huttua keittää
- selkään piirtäminen, voi arvata mikä kuvio/ kirjain / numero
- jalkapohjien rasvaaminen
- hiusten hoitaminen, kampauksien tekeminen

Meidän perheemme arvot

Ohje: Kirjoittakaa yhdessä seinälle ”meidän perheemme arvot”, ja miten ne näkyvät teidän arjessanne: Esimerkiksi: arvo: rakkaus, teot: halataan päivittäin, sanotaan ääneen: ”rakastan sinua”.





Kärsivällisyys

Perhearjessa joskus hermot kiristyvät. On tärkeää opetella kärsivällisyyttä.

Miksi kärsivällisyys on tärkeää?

- Kun pysymme kärsivällisinä, se saa lapsen tuntemaan, että hänestä huolehditaan ja häntä rakastetaan.
- Myös lapsen tulee harjoitella kärsivällisyyttä: Lapsen aivot eivät ole tarpeeksi kypsyneet käsitelläkseen turhautumisen tunteita rauhallisesti, vaan hän tarvitsee siihen aikuisen apua.
- Kärsivällisyys, itsehillintä ja tunneäly auttavat lapsen aivoja kypsyään.

On tärkeää opetella keinoja tunteiden säätelyyn: jos vanhemmat menettävät kärsivällisyytensä, he siirtävät lapsen huomion pois käsillä olevasta opittavasta asiasta ja se voi herättää stressiä ja turhautumista lapsessa.



Vinkki

**Rauhoita kehoasi pidentämällä uloshengitystä!
Hengitä syvään viisi kertaa.**

Lautapelit ja palapelit

Keskittymistä vaativien lautapeli- ja palapeli- pelaaminen harjoittaa kärsivällisyyttä. Pelatkaa yhdessä perheenä!

Harjoitus vanhemmalle: Turvasuunnitelma

Tunnekuohut ovat normaaleja perhe-elämässä. Tunteiden voimakkuuden säätely on tärkeää, jotta ne eivät kasva liian voimakkaiksi. Turvasuunnitelma on työväline tunnekuohussa tehtyjen ylilyöntien välttämiseksi.

Ohje: Kirjoita lapulle tai puhelimen muistioon itsellesi 3-5 vaiheinen suunnitelma, johon sisällytät parhaaksi toteamiasi rauhoituskeinoja.

Esim:

- Hengitä syvään viisi kertaa.
- Pura kiukku puristamalla molemmat kätesi voimakkaasti nyrkkiin ja rentouta ne. Toista viisi kertaa.
- Hyräile tärkeää laulua.
- Kerro ääneen tunteitasi: ”Huomaan että minua nyt ärsyttää tosi paljon. Tarvitsen aikaa rauhoittumiseen”.
- Tarvittaessa vetäydy tilanteesta esimerkiksi vessaan.

Lähde: Pöyhönen J. & Livingston H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus, s. 108–109.

Harjoitus lapselle

Rauhoittumisen taitoa voi harjoitella lapsen kanssa. Hengittäminen on yksinkertainen keino rauhoittaa kehoa ja mieltä.

Ohje: Ohjeista lapsi selinmakuulle, pyydä häntä asettamaan pehmolelu navan kohdalle. Kehota häntä hengittämään niin syvään, että masun päällä oleva pehmo keinuu rauhallisesti ylös ja alas. Samalla kun lapsi rauhoittaa pehmoleluun, hän rauhoittaa samalla hengitystään ja sitä kautta omaa kehoaan ja mieltään.

Lähde: Lapsentunteet.fi



Leikki

Leikki on luovuuden hyödyntämistä, mielihyväsävyyistä toimintaa ilman hyötytarkoitusta. Leikkiminen edistää luovuutta, vähentää stressiä ja parantaa unta. Leikki auttaa lapsia keskittymään.

Miksi leikkiminen on tärkeää?

- Leikin kautta opitaan erityisesti varhaislapsuudessa.
- Leikki voi merkittävästi parantaa aivojen toimintaa ja edistää aivojen kehitystä.
- Leikki yhdistää. Kun vanhempi ja lapsi leikkivät yhdessä, he pääsevät samalle aaltopituudelle. Leikkiessään vuorovaikutteisesti pienten lastensa kanssa vanhemmat reagoivat lapsensa viesteihin herkästi, mihin lapset vastaavat olemalla entistä tarkkaavaisempia.
- Leikkiminen on tapa rakentaa ystävyyssuhteita. Se on ensiarvoista sosiaalisten taitojen ja itsehillinnän kehittymiselle.
- Luovuuden hyödyntäminen (sanaleikit, riittäily tai tarinankerronta) edistää kielen ja lukutaidon kehitystä ja ehkäisee esimerkiksi lukihäiriöitä.
- Ikävuosien 2 ja 7 välillä rooli- ja muut mielikuvitusleikit auttavat vahvistamaan kognitiivisia taitoja.
- Leikki voi auttaa huomion ja käyttäytymisen säätelyn harjoittelussa ja tukee erityisesti sosiaalista pärjäävyyttä.



Vinkki

**Heittäydy lasten leikkiin
– anna mielikuvituksen viedä seikkailuun!**

Aikuiset voivat tarjota leikille mahdollisuuksia ja luoda leikkisää ilmapiiriä. Leikkiminen on tärkeää vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen kehittymiselle. Yhteisen leikin avulla lapsi oppii säätelemään myös tunteitaan.

Matki minua

Ohje: Kannusta lapsesi leikkiin kanssasi ja pyydä häntä matkimaan itseäsi. Tanssi, tee erilaisia ilmeitä kasvoillasi, esitä eläintä tai mitä tahansa ja katso osaako lapsesi matkia sinua.

Lähde: Unicef.org

Tunnista tunne - leikki

Leikissä harjoitellaan tunteiden esittämistä ja sen tunnistamista. Leikin avulla voi harjoitella nimeämään erilaisia tunteita ja näyttämään eleissä ja ilmeissä, miltä jokin tunnetila tuntuu.

Ohje: Jos leikissä on useampi leikkijä, voi joku toimia kuiskaajana, joka kuiskaa esittäjälle jonkin tunteen. Lapsi esittää äänettömästi tunnetta ja toiset yrittävät arvata, mistä on kyse. Tunteet voi halutessaan myös kirjoittaa lapuille, ja sieltä valitaan sokkona esitettävä tunnetila. Esimerkkejä esitettävistä tunteista: ilo, ikävä, innostuneisuus, jännitys, levottomuus, pelko, rakkaus, rohkeus, suru, ujous, ylpeys.

Lähde: Mukailtu MLL:n leikin ohjeesta

Siivousleikki

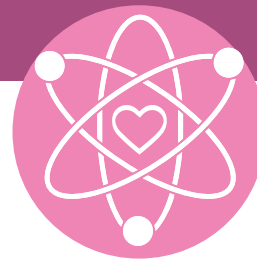
Leikki auttaa siivoamaan jäljet.

Ohje: Tarvitset nopan ja lappuja. Lappuihin kirjoitetaan siivottavia asioita, kuten kirja, lelu, vaate ja laput laitetaan pussiin.

Jokainen vuorollaan heittää noppaa, ottaa yhden lapun pussista ja siivoaa nopan osoittaman määrän lapun esineitä paikalleen. Tätä jatketaan niin kauan, kunnes on siistiä.

Lähde: Leikkipankki

Lisää leikkejä: leikkipankki.fi



Liikkuminen

Päivittäinen liikunta on hyväksi koko perheelle. Liikunnan hyödyt lapselle on osoitettu kattavasti tutkimuksissa. Koko perheen yhteinen liikuntahetki on loistava tapa viettää yhteistä aikaa ja pysyä aktiivisena.

Miksi liikkuminen on tärkeää?

- Sydän ja luusto vahvistuvat, yleinen kunto paranee, verenpaine alenee, unen laatu kohenee ja diabetesriski pienenee.
- Liikunta hyödyttää aivojen kasvua ja kognitiivista kehitystä. Oppiminen ja muisti parantuvat ja lapsi pärjää paremmin koulussa.
- Liikunta vapauttaa endorfiineja ja dopamiinia, jotka ovat luonnollisia kipulääkkeitä ja saavat siten aikaan hyvänolon ja onnellisuuden tunnetta sekä pienentävät masennusriskiä.
- Motoriset taidot kehittyvät.

3–5-vuotiaiden tulisi liikkua leikkien ainakin kolme tuntia joka päivä.

6–17-vuotiaiden pitäisi liikkua aktiivisesti vähintään tunti päivittäin.

Liikkumisen ilo auttaa säännölliseen liikuntatottumusten löytymiseen. Perheliikkuminen tuo koko perheelle hyvää mieltä ja kohottaa perheen yhteishenkeä. Liikumishetket voi toteuttaa sisällä kotona tai ulkona.

Täältä löydät ideoita perheliikkumiseen:

Suomen Latu – Perheliikunta
 Neuvokas Perhe – Lepo ja Liikunta
 Mielenterveyden keskusliitto – Liikuttava tapa
 Liikunnan aluejärjestöt – Jekku Jänö -toimintakortit

Vinkki

Kerätkää päivän liikunta-annos pienistä liikuntahetkistä pitkin päivää!

Pehmolelu-jumppa

Ottakaa pehmolelut mukaan liikkumaan. Tehkää yhtä liikettä 5–10 kertaa ja siirtykää sitten seuraavaan liikkeeseen.

LIIKKEET: 1. Kyykkyy ja ylös + pehmolelun nosto tai heitto kohti kattoa. 2. Keinutuoli lattialla istuen: kellahdus selälleen pehmolelu sylissä ja sieltä nousu takaisin istumaan. 3. Pehmolelun yli hyppääminen: laittakaa pehmolelu lattialle siten, että sen yli voi astua tai hypätä. 4. Konttausasennossa, pehmolelu selän päällä, yhden käden tai jalan nosto ilmaan rauhallisesti, jotta pehmolelu ei tipahda kyydistä.

Lähde: Mielenterveyden keskusliitto – Perhekortit yhteiseen liikkumiseen

Temppurata

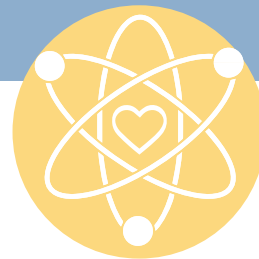
Rakentakaa kotiin temppurata hyödyntäen keittiön tuoleja, pöytää, pehmeitä mattoja ja sohvatyynyjä. Radan osia voivat olla esimerkiksi tuolin päälle kiipeäminen ja alas hyppääminen, pöydän ali ryömiminen tai konttaaminen, pehmeällä matolla kuperkeikka tai pyöriminen ja tasapainoilu yhdellä jalalla tyynyn päällä seisten. Keksikää itse vielä lisää. Temppuradan voi rakentaa myös ulos hyödyntäen esimerkiksi isoja kiviä, keinua, hiekkalaatikon reunaa, portaita ja mattotelinettä.

Parhaat biisit

Valitkaa jokaiselta yksi tai useampi lempibiisi. Laittakaa biisit soimaan ja tanssikka niiden mukana. Jokaisen tanssityyli on sopiva, ja ilmakitaraakin saa soittaa.

Älä koske maahan

Liikkukaa ulkona siten, että jalat osuvat maahan mahdollisimman vähän. Hyödyntäkää liikkumisessa esimerkiksi kiviä, kantoja ja kaatuneita puunrunkoja.



Osallistuminen lapsen elämään

Osallistuvat vanhemmat pitävät yllä vuorovaikutusta lapseen, auttavat läksyissä ja ottavat lapsen mukaan kotitöihin. Kun vanhemmat osallistuvat lapsen elämään, nämä sopeutuvat ja menestyvät paremmin koulussa ja heillä on todennäköisesti vähemmän riskikäyttäytymistä.

Miksi osallistuminen lapsen elämään on tärkeää?

- Lapsen hyvinvointi ja itsetunto kohenee. Hyvä itsetunto suojaa lasta. Hän on tietoisempi riskeistä, käyttää vähemmän päihteitä, sekä menestyy paremmin koulussa. Hyvän itsetunnon omaavalla lapsella on myös kehittyneemmät sosiaaliset taidot ja pienempi riski masennukseen ja muihin mielenterveysongelmiin.
- On tärkeää, että vanhemmat osallistuvat ja tukevat lasta koulunkäynnissä. Vanhempien kiinnostus lapsen koulunkäyntiin ja esimerkiksi apu läksyissä ja osallistuminen koulun tapahtumiin, vaikuttaa lapsen koulumenestykseen.
- Vanhempien osallistuminen lapsen elämään pienentää riskiä lasten riskikäyttäytymiseen, kuten väkivaltaisuuteen, päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen.

Ylihuolehtiva tai kontrolloiva vanhemmuus voi saada puolestaan vastakkaisen vaikutuksen, ja lisätä lapsen aggressiivista käyttäytymistä ja mielenterveyden häiriöitä.



Vinkki

Jutelkaa koulunkäynnistä ja testatkaa yhdessä tietojanne läksyissä!

Kumpi opettaa kumpaa? 😊

Kotityöt kuuluvat kaikille, harjoitelkaa yhdessä!

Vinkkejä koulunkäynnin tukemiseen

Pohdi vanhempana:

- Mitä odotat oman lapsesi koulumenestykseltä?
 - Mitkä ovat lapsesi vahvuuksia?
 - Missä lapsesi tarvitsee tukea?
 - Mikä sinulle vanhempana on tärkeää lapsesi koulunkäynnissä?
- Laittakaa lukujärjestys kaikkien nähtäville ja keskustelkaa päivän päätteeksi koulupäivästä.
- Laittakaa yhteiseen kalenteriin näkyville kokeet ja kysele vanhempana koealueen asioita.
- Painottakaa yrittämisen ja harjoittelun tärkeyttä, ei niinkään arvosanaa.
- Osallistukaa koulun järjestämiin vanhempainiltoihin ja pitäkää yllä koulun ja kodin hyvää vuorovaikutusta.

Lapset mukaan kotitöihin

Kotityöt kuuluvat kaikille ja on tärkeää, että jokainen perheenjäsen osallistuu kotitöihin. Luokaa kotitöistä perheen rutiineja ja sopikaa yhdessä, milloin mm. huone siivotaan. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä selkeämmät ohjeet hän tarvitsee. Pienemmille lapsille tulee antaa yksi ohje kerrallaan: ”siivoa legot laatikkoon”, ”kerää vaatteet pyykkikoriin”. Ohjeistukseen voi hyödyntää mm. kuvakortteja.

Täältä voit katsoa lapsen ikään sopivia kotitöitä:

positiivinenkasvatus.fi/wp-content/uploads/Lapsen-ikaan-sopivia-kotitoita-2.pdf





Rajojen asettaminen

On tärkeää, että perheessä määritellään perheen säännöt ja asetetaan rajoja. Säännöt tulee laatia siten, että ne ovat helposti ymmärrettäviä. Asioiden kieltämisen sijaan on hyvä esittää säännöt ja odotukset käyttäytymiselle myönteisessä muodossa, tuoden selkeästi ilmi minkälaista käyttäytymistä lapselta odotetaan. Perheen sääntöjä tulee noudattaa johdonmukaisesti ja niiden rikkomisella tulee olla ennalta mietittyjä ikätasoisia seurauksia. Myös aikuisten on noudatettava yhteisiä sääntöjä!

Miksi rajojen asettaminen on tärkeää?

- Säännöt tuovat järjestystä ja ennustettavuutta. Ne auttavat lasta tuntemaan olon turvalliseksi ja lisäävät kokemusta siitä, että hänestä huolehditaan.
- Yhteiset säännöt vaikuttavat myönteisesti perheen vuorovaikutukseen.
- Perheessä noudatettavat säännöt auttavat lasta noudattamaan sääntöjä myös kodin ulkopuolella.
- Riittämättömät rajat voivat lisätä ongelmakäyttäytymisen, mielenterveyshäiriöiden tai päihteiden väärinkäytön riskiä.

Rajat tulee laatia yhdessä perheen kanssa ja niistä tulee keskustella:

- Jos vanhemmat ovat sääntöjen noudattamisessa liian ehdottomia, he eivät tue lapsen itsenäisyyttä ja voivat luoda lapselle paineita. Myös liian tiukka kuri ja rajat voivat myöhemmin johtaa negatiivisiin seurauksiin, kuten lapsen riskialttiiseen käyttäytymiseen.

Vinkki

Onko teillä perheessä keskusteltu perheen säännöistä?

Ovatko ne kaikkien perheenjäsenten tiedossa?

Ottakaa teema keskusteluun ja sopikaa perheen yhteiset säännöt.

Kodin sääntöjen luominen

Määritellä yhdessä perheenä toivotut käytöstavat. Sääntötaulun avulla lapselle selkiytyy, millaista käyttäytymistä häneltä odotetaan. Sopikaa noin neljästä ja viidestä säännöstä, jotka kirjaatte sääntötauluun. Sääntöjen tulisi olla yksiselitteisiä, oikeudenmukaisia, helppoja noudattaa, toteutettavissa olevia ja myönteisessä muodoissa kirjattuna, esim. ”Puhutaan rauhallisella äänellä.” vrt. ”Älä huuda.”

Lähde: Mielenterveystalo – Omahoito – Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma

Perheen muutostoivetaulukko

Onko teillä mielessä jokin muutos, jonka haluaisitte saada arjessanne? Muutostoive-taulukko auttaa teitä pohtimaan: Mitä hyötyä harjoittelusta olisi teille? Mitkä asiat tukevat teitä tämän uuden taidon opettelyn matkalla? Mistä asioista kehutte toisianne uutta opetellessa?

Lähde: Neuvokas perhe - Meidän perheen muutostaulukko
neuvokasperhe.fi/ideacard/meidan-perheen-muutostoivetaulukko

Vastuun portaat

Rankaiseminen ei ole ainoa tapa pyrkiä vaikuttamaan siihen, että lapsi ei tee samaa toista kertaa. Yksi vaihtoehto on tarjota lapselle tilaisuus ottaa teosta vastuu. Esimerkiksi lapsi, joka lyö toista lasta, ei lyö koska hän on paha, vaan siksi, että hän ei osaa ilmaista suuttumustaan jollakin paremmalla tavalla. On parempi auttaa häntä oppimaan taitoja, joita hän tarvitsee.

1. Keskustele hänen kanssaan siitä, mitä hän on tehnyt.
2. Auta häntä ymmärtämään, miksi niin ei saa tehdä.
3. Auta häntä miettimään, miten hän voisi pahoitella tai pyytää anteeksi tekoaan asianosaisilta.
4. Auta häntä miettimään, minkä palveluksen tai hyvän työn hän voisi tehdä sille, kenelle hän on teollaan aiheuttanut harmia tai kärsimystä.
5. Auta häntä miettimään, mikä taito hänen pitäisi oppia, jottei sama toistu ja mieti hänen kanssaan, miten hän voisi kyseisen taidon oppia.
6. Neuvottele hänen kanssaan siitä, miten hän voisi vaikuttaa siihen, että muutkaan eivät tekisi sellaista mitä hän teki.

Lähde: Ben Furman: Muksuoppiopas – Rankaisemisen vaihtoehto



Rutiinit

Rutiinit ovat toistuvia tapahtumia, jotka rytmittävät arkea. Ne ovat päivän aikana johdonmukaisesti toteutettua asioiden toistamista samassa järjestyksessä ja asiayhteydessä. Tämä on myös paras tapa muuttaa käyttäytymismalleja helposti toistuviksi tottumuksiksi.

Miksi rutiinit ovat tärkeitä?

- Asioista tulee ennustettavampia, mikä tukee lapsen itsevarmuutta ja turvallisuuden tunnetta.
- Lapsen impulsiivisuus vähenee ja lapsesta tulee yhteistyökykyisempi ja itsenäisempi perheen rutiinien avulla.
- Rutiinit auttavat koko perhettä lieventämään stressiä, vähentämään ahdistusta ja elämään terveellisempää, onnellisempaa elämää.
- Perheen rutiinit vahvistavat lapsen yleistä pärjäämistä, mielenterveyttä sekä vanhempien tyytyväisyyttä parisuhteessaan.
- Perheen rutiinit vähentävät lapsen impulsiivisuutta ja tekevät hänestä yhteistyökykyisemmän ja itsenäisemmän. Tämä voi puolestaan auttaa vähentämään konflikteja ja kiukkua.
- Nukkumaanmenoon liittyvät toistuvat tavat, kuten yhteinen iltapala ja johdonmukainen nukkumaanmenorutiini, saavat lapsen nukkumaan pidempään ja paremmin.
- Perherutiineilla on yhteys kielelliseen kehitykseen, koulumenestykseen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Koulunkäynnin ja lapsen sosiaalisten suhteiden tukeminen ovat vanhemmuuden tärkeitä osa-alueita, ja nekin vaativat toistuvia rutiineja onnistuakseen.

Vinkki

**Piirtäkää perheen kesken kuvia rutiineista esim. aamu- ja iltatoimista, ne auttavat pientä lasta muistamaan ja ylläpitämään rutiineja!
Isompien lasten kanssa teemasta voi tehdä yhdessä vaikka videon!**

Kuvita rutiinit pienelle lapselle

Kuvat auttavat pientä lasta muistamaan ja ylläpitämään rutiineja ja tukevat lapsen omatoimisuutta. Kuvat kannattaa sijoittaa niihin paikkoihin, joissa toiminnot tapahtuvat.

Perheen lukujärjestys

Laatkaa perheelle yhteinen lukujärjestys, jossa näkyy päivän rytmit ja rutiinit. Keskustelkaa yhdessä perheen toimintatavoista, ja luokaa lukujärjestys esimerkiksi tämänkaltaisia apukysymyksiä käyttäen:

- Moneltako meidän perheessämme herätään ja mennään nukkumaan?
- Milloin hoidetaan koulusta/eskarista saadut tehtävät?
- Milloin ulkoilemme?
- Mitkä ovat meidän perheemme ruoka-ajat?
- Milloin on sovitusti ruutu- ja peliaika?
- Milloin on harrastuksia tai muita menoja?
- Mitä kuuluu iltatoimiin ja milloin ne hoidetaan?



Lapsen iltarutiini unen tukijana

Tavoite: Rakentaa perheelle oma iltarutiini, joka auttaa lapsen suuntautumista nukkumaanmenoon ja tukee uneen rauhoittumista.

Ohje: Suunnittele aikuisjohtoinen, säännöllinen ja samana pysyvä iltarutiini, joka on lapsesi ikään sopiva. Rutiiniin sisältyy 4–7 elementtiä. Esimerkiksi: iltapala, iltapesut, iltakylpy tai -suihku, lukutuokio, iltalaulu tai loru, musiikin kuuntelu, juttelu, päivän tapahtumien muistelu, sylissä pitäminen, silittely, jalkapohjien hipsuttelu.

Nämä ovat toimia, jotka rauhoittavat ja valmistavat lasta nukkumaanmenoon. Valitse iltarutiiniin sellaisia elementtejä, jotka sopivat juuri sinun lapsellesi. Mieti, millaiset toimet illalla rauhoittavat ja mitkä taas virkistävät tai kiihdyttävät lastasi. Valitse iltarutiiniin ensisijaisesti lastasi rauhoittavia elementtejä. Mieti, missä järjestyksessä iltarutiini on tarkoituksenmukaista toteuttaa, jotta se auttaa parhaiten lasta rauhoittumaan. Jos hammaspesu on lapselle vaikein, viimeiseksi jätettynä se kiihdyttää mahdollisesti jo rauhoittuneen lapsen. Voit lisätä pohjaan myös kuvia ja käydä niiden avulla iltarutiinia läpi yhdessä lapsesi kanssa.

Lähde: Mielenterveystalo – Omahoito – Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma



Mielekäs tekeminen

Lapset kaipaavat turvallista ja mielekästä tekemistä, ja harrastuksia. Tylsyys saa lapsen levottomaksi ja voi johtaa jopa häiriökäyttäytymiseen. Vanhemmat voivat tukea lasta harrastusten tai mukavan tekemisen pariin. Esimerkiksi musiikki, taide, käsityöt, lukeminen sekä yhdessäolo ystävien kanssa on tärkeää.

Miksi mielekäs tekeminen on tärkeää?

- Kulttuurin harrastaminen on hyväksi aivojen kehitykselle.
- Musiikilliset harrastukset tehostavat aivotoimintaa niillä alueilla, jotka liittyvät pikkulapsilla äänen prosessointiin, kielelliseen kehitykseen ja lukutaitoon.
- Positiivinen ja rakentava unelmointi vaikuttaa lasten sosioemotionaaliseen kehitykseen ja luovuuteen -> Omassa rauhassa haaveilu on tärkeää!



Jokaisesta kunnasta ja kaupungista löytyy lapsille yksilö- ja urheilulajeja ja monenlaisia harrastuksia. Paljon puuhaa voi keksiä myös kotona.

Vinkkejä kotona toteutettavaksi:

Askartelu

Askarteluun löytyy usein kotoa paljon tarvikkeita, kuten mainoslehtiä ja maito- ja lasipurkkeja, joita voi hyödyntää askartelussa. Tarvitsette vain lisäksi liimaa, paperia, kyniä ja sakset. Rentouttavaa ja kehittävää, kaikille sopivaa puuhaa!

Laulaminen

Ilmainen harrastus, jota voi tehdä missä vain. Voitte hyödyntää netti-karaokevideoita tai laittaa musiikin soimaan ja laulaa yhdessä.

Piirtäminen

Tähän tarvitsee vain kyniä ja papereita, ja voi päästää sisäisen taiteilijan valloilleen.

Lautapelit

Etsikää kotoa löytyvät palapelit ja pelatkaa yhdessä.

Majan rakentaminen

Kotona olevat matot ja muut välineet sopivat hyvin myös majan rakentamiseen. Lapset voivat käyttää apunaan myös esimerkiksi vilttejä, lakanoita ja naruja.

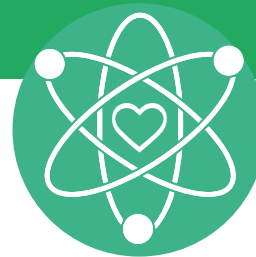
Muotishow

Innosta lapsesi muotishown tekemiseen. Päästä lapsi aikuisten vaatekaapille ja pistäkää pystyyn muotishow. Tämä kannattaa myös kuvata ja lähettää näytös nähtäväksi läheisille.

Kokkaaminen ja leipominen

Etsikää helppo, mutta hyvä ruokaresepti ja jakakaa tehtävät iän ja taitotason mukaan. Myös yhdessä leipominen helpoilla resepteillä on kivaa ja sopii kaikenikäisille.

Lähde: Acon – Lasten ja nuorten harrastukset – 50 ideaa



Yhdessä tekeminen

Yhteinen perheaika vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheen yhteiset puuhat, kuten ruoanlaitto, kotitöiden tekeminen, maalaaminen tai musiikin soittaminen yhdessä lujittavat perheenjäsenten keskinäistä suhdetta, luottamusta ja rakkautta. Tämä kasvattaa lapsen itsetuntoa ja auttaa häntä pärjäämään vaikeissakin tilanteissa.

Miksi yhdessä tekeminen on tärkeää?

- Perheen yhteisillä aterioilla on yhteys lapsen vahvistuneeseen itseluottamukseen, kykyyn pärjätä elämässä, parempaan koulumenestykseen sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Yhteiset ateriat pienentävät myös riskiä päihteiden väärinkäyttöön tai syömishäiriöön.
- Yhteinen perheaika tukee avointa viestintää.
- Lapsi oppii koskettamalla, maistelemalla, tuntemalla, haistamalla ja kuuntelemalla. Ruoanlaitto yhdessä on luovaa, palkitsevaa ja itsenäisyyttä vahvistavaa toimintaa.
- Yhteinen tekeminen edistää lapsen hermosolujen kehitystä.



Vinkki

**Tehkää yhdessä arkiaskareita!
Se vahvistaa koko perheen yhteenkuuluvuutta.**

Yhdessä lukeminen

Tavoite: Lapsen kielelliset kyvyt kehittyvät, ja lapsi oppii paremmin ymmärtämään sosiaalisia tilanteita. Lukuhetket myös kannustavat keskustelemaan, mikä luo lisää yhteisiä hyviä kokemuksia.

Ohje: Varaa mielellään päivittäin aikaa yhdessä lukemiselle. Lukuhetken kesto riippuu lapsen iästä. Se voi vaihdella muutamasta minuutista puoleen tuntiin. Lapselle ääneen lukemisen voi aloittaa heti vauvan synnyttyä. Jatkaa voi pitkään senkin jälkeen, kun lapsi osaa jo lukea. Lukiessa on hyvä käyttää ääntä eläytyen ja heittäytyen. Se edesauttaa lapsen keskittymistä ja mielenkiinnon ylläpitämistä.

Lähde: Mielenterveystalo – Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma

Arjen peruspallikat

Keskustelkaa perheen kesken arjen peruspallikoista. Toteutuvatko nämä ja miten yhteistä aikaa voidaan lisätä arjen keskellä?

- säännöllinen vuorokausirytm
- riittävä uni ja lepo (9–10 tuntia päivässä)
- vähintään viisi monipuolista ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
- päivittäinen liikunta ja ulkoilu (vähintään 2 tuntia päivässä)
- hampaiden pesu aamuin ja illoin
- mukavat asiat, aika yhdessä perheen ja ystävien kanssa, leikkiminen, harrastukset sekä joutilas oleminen

Lähde: Acon – Lasten ja nuorten harrastukset – 50 ideaa



AKTIIVISEN KUUNTELUN TIEDE

AKTIIVISESTI KUUNTELEVA AIKUINEN KESKITTYÄ KUUNTELEMAAN, MITÄ LAPSELLA ON SANOTTAVANA EIKÄ MIETTIMÄÄNOMAA VASTAUSTAAN. KUUNNELLUKSI TULEMINEN ON TÄRKEÄÄ KUORMITTAVISSA TILANTEISSA, JOLLOIN SE VOI VÄHENTÄÄ PELKOA JA AHDISTUSTA.

LEMPÄÄ, AKTIIVISESTI KUUNTELEVA AIKUINEN ON RATKAISEVAN TÄRKEÄÄ LAPSEN AIVOJEN JA KIELEN KEHITYKSELLE SEKÄ HYVINVOINNILLE.

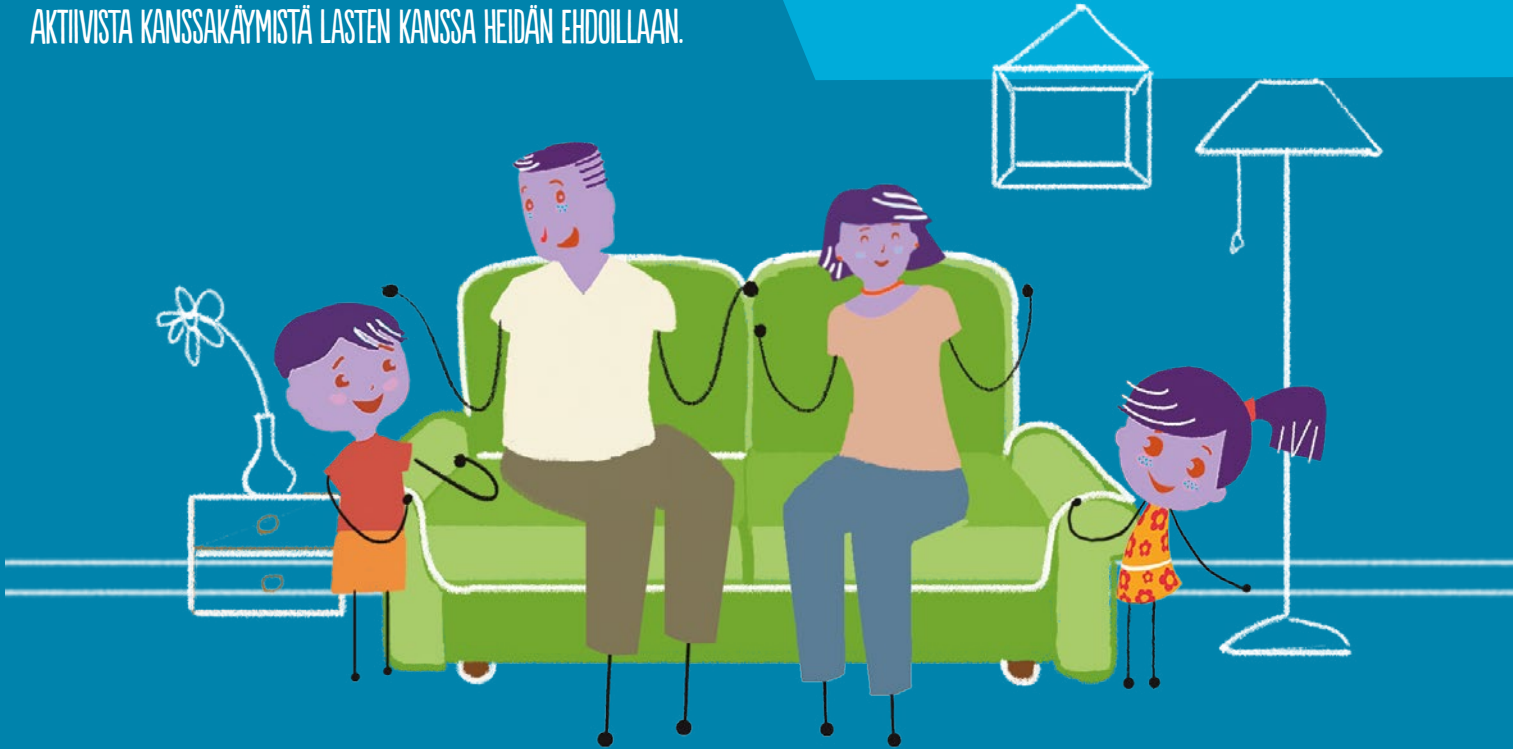
AKTIIVINEN KUUNTELU PARANTAA IHMISSUHTEITA JA RAKENTAA LUOTTAMUSTA ITSEEN JA MUIHIN. SE OSOITTAAP LAPSELLE, ETTÄ HÄNESTÄ HUOLEHDITAAN.

LAPSI JOKA SAA PALJON HUOMIOTA (ETENKIN VARHAISESSA IÄSSÄ) KASVAA ITSEVARMEMMAKSI, VÄHEMMÄN AHDISTUNEKSI JA TODENNÄKÖISESTI TERVEEMMÄKSI, KOULUTETUMMAKSI JA IHMISSUHTEISSAAN MENESTYNEEMMEKSI AIKUISEKSI.

JOS LAPSEN TUNTEET JÄÄVÄT HUOMIOIMATTA TAI TULEVAT VÄÄRINYMMÄRRETYIKSI, HÄNELLE VOI KEHITYÄ TERVEDELLE HAITALLISTA STRESSIÄ.

AKTIIVINEN KUUNTELU TARKOITTAAP AITOA KUUNTELEMISTA PUHUMISEN JA MIELIPITEEN ILMAISEMISEN SIIJAN. SE TARKOITTAAP AKTIIVISTA KANSSAKÄYMISTÄ LASTEN KANSSA HEIDÄN EHDOLLAAN.

LAPSET OPPIVAT ENEMMÄN, KUN HEITÄN KUUNNELLAAN AKTIIVISESTI.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumaussaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst

INFORMAATION TIEDE

MITEN KERTOAA LAPSELLE VAAROISTA JA SUOJELLA HÄNTÄ NETISSÄ.

AVOIMEN JA LUOTTAVAISEN KESKUSTELUYHTEYDEN SÄILYTTÄMINEN ON TÄRKEÄÄ LAPSEN SUOJELEMISEKSI NETISSÄ JA SEN ULKOPUOLELLA. MYÖS LAPSEN OMIEN TOIMINTAVALMIUKSIEN TUKEMINEN SUOJAA LASTA.



REHELLINEN, KONKREETTINEN JA IKÄKAUTEEN SOPIVA TIETO AUTTAA LASTA KÄSITTELEMÄÄN HANKALIA TILANTEITA JA VÄHENTÄÄ PELKOJA

KUN LAPSEN TUNTEET TUNNISTAA JA SANOITTAAN, KUUNTELEE HÄNTÄ AKTIIVISESTI JA TARVITTAESSA RAUHOITTELLEN, HÄN TUNTEE OLONSAN TURVATUKSI, RAKASTETUKSI JA TUETUKSI.

DIGITAALINEN VERKKOTURVALLISUUS:

LAPSEN VALMIUDET TOIMIA HAASTAVISSA TILANTEISSA OVAT RATKAISEVAN TÄRKEITÄ HÄNEN SUOJELEMISEKSEEN NETISSÄ. LAPSI, JONKA KANSSA ON KESKUSTELTU NETIN TURVALLISESTA KÄYTÖSTÄ, ON PAREMMASSA SUOJASSA.

ASETTAMALLA NETIN KÄYTÖLLE SÄÄNTÖJÄ VOIDAAN TUKEA LASTEN HYVIÄ NETTITOTTUMUKSIA. ERI IKÄISILLE ON OLTAVA ERILAISET SÄÄNNÖT.

KUN LAPSI SAA VAPAASTI PUHUA JA ESITTÄÄ KYSYMYKSIÄ, SE AUTTAA HÄNTÄ ILMAISEMAAN TUNTEITAAN JA KÄSITTELEMÄÄN HAASTAVIA ASIOITA.

AJAN TASALLA PYSYTTY NIIN LAPSEN ÄLYLAITTEIDEN KÄYTÖSTÄ KUIN AJANKOHTAISISTA VERKKOMAAILMAN RISKEISTÄKIN AUTTAA VANHEMPIA SUOJELEMAAN LASTA.

VANHEMMAT VOIVAT KÄYTTÄÄ LASTEN SUOJAKSI KEHITETTYJÄ SOVELLUKSIA JA ASETUKSIA SEKÄ VIRUSTARKISTUSOHJELMISTOJA JA VARMISTAA, ETTÄ TIETOSUOJA-ASETUKSET OVAT TIUKKOJA.

KUN NETTIÄ KÄYTETÄÄN YHDESSÄ LASTEN KANSSA, SE EDESAUTTAA HEIDÄN TURVALLISUUTTAAN JATKOSSAKIN.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



KEHUN JA KANNUSTAMISEN TIEDE

YKSI TEHOKKAIMMISTA TAVOISTA VAIKUTTAA LAPSEN KÄYTÖKSEEN ON LÄMMIN JA OIKEA-AIKAINEN KEHU JA ONNISTUMISTEN HUOMIOIMINEN. PELKKÄ HYMY, PEUKUTUS TAI ROHKaiseVA SANA RIITÄÄ USEIN.



HYVÄN KÄYTÖKSEN HUOMIOIMINEN SAA LAPSEN TUNTEMAAN OLONSA TURVALLISEKSI.

POSITIIVINEN HUOMIOIMINEN VOI PARANTAA ITSETUNTOA, LISÄTÄ MOTIVAATIOITA JA ROHKAASTA.

LAPSEN OIKEA-AIKAINEN KEHUMINEN AINA, KUN SIIHEN ON AIHETTA, VAIKUTTAA KÄYTTÄYTYMISEEN JA VOI VÄHENTÄÄ YLIAKTIIVISUUTTA JA TARKKAAMATTOMUUTTA.

NEUROKUVANTAMISTUTKIMUKSET OSOITTAVAT, ETTÄ AKTIIVINEN JA POSITIIVINEN VANHEMMUUS, JOHON KUULUU LAPSEN ONNISTUMISTEN POSITIIVINEN HUOMIOIMINEN, PARANTAA LAPSEN PSYKKISTÄ JA KOGNITIIVISTA KEHITYSTÄ.

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT LAPSEN ITSETUNNON VAHVISTUVAN VANHEMPIEN OSOITTAESSA HUOMIOTAAN LÄMPIMÄSTI. LIIOITELTU KEHUMINEN SEN SIJAAAN ALENTAA ITSETUNTOA.

TEHOKKAINA ON SUORAVIVAINEN, TÄSMÄLLINEN JA YRITTÄMISEEN, EI PYSTYVYYTEEN TAI ULKONÄKÖÖN, KESKITTYVÄ KEHUMINEN.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



KIINTYMYKSEN OSOITTAMISEN TIEDE

TIEDE OSOITTAÄ, ETTÄ VANHEMPIEN OSOITTAMA LÄMPÖ, RAKKAUS JA LAPSEN VIESTEIHIN JA TARPEISIIN VASTAAMINEN OVAT TÄRKEITÄ JA EDESAUTTAVAT LAPSEN KEHITYSTÄ. FYYSISEN KIINTYMYKSEN OSOITUKSET OVAT TÄRKEITÄ LÄPI LAPSUUDEN JA VIELÄ AIKUISIÄLLÄKIN.

KOSKETUS ON ENSIARVOISEN TÄRKEÄÄ LAPSEN AIVOJEN KEHITYKSELLE JA FYYSISELLE KASVULLE.

HALAUS, KÄDESTÄ PITÄMINEN JA HYMY TUKEVAT LAPSEN TUNNEÄLYN KEHITYSTÄ. NE EDISTÄVÄT TERVEYTTÄ, ONNELLISUUTTA JA VASTUSTUSKYKYÄ.

HALAUS JA HYMY VAPAUTTAVAT OKSITOSIINIA, JOKA TUNNETAAN MYÖS RAKKAUSHORMONINA.

OKSITOSIINI EDISTÄÄ KASVUA, VAHVISTAA IMMUUNIJÄRJESTELMÄÄ JA NOPEUTTAA JOPA HAAVOJEN PARANEMISTA.

OKSITOSIINI MYÖS VÄHENTÄÄ STRESSIÄ, LIEVITTÄÄ AHDISTUSTA JA SAATTAA ALENTAA VERENPAINETTAKIN.

VANHEMPIEN OSOITTAMA KIINTYMYS SAA LAPSEN TUNTEMAAN OLONSA RAKASTETUKSI, KASVATTAÄ VASTUSTUSKYKYÄ JA VAHVISTAA HÄNTÄ KAIKELLA TAPAA.

MITÄ ENEMMÄN KIINTYMYKSEN OSOITUKSIA LAPSI SAA, SITÄ VAHVEMMAKSI HÄNEN ITSELUOTTAMUKSENSA JA KIINNOSTUKSENSA YMPÄRÖIVÄÄN MAAILMAAN KASVAVAT.

KIINTYMYKSEN OSOITUKSET RAKENTAVAT LUOTTAMUSTA JA VAHVISTAVAT VANHEMPIEN SUHDETTA LAPSIIN.

KIINTYMYKSEN OSOITUS HYÖDYTTÄÄ SEKÄ ANTAJAA ETTÄ VASTAANOTTAJAA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumaussaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst

KÄRSIVÄLLISYYDEN TIEDE



KÄRSIVÄLLISYYDEN OSOITTAMINEN SAA LAPSEN TUNTEMAAN, ETTÄ HÄNESTÄ HUOLEHDITAAN JA HÄNTÄ RAKASTETAAN. SE ON HYVÄN KOMMUNIKAATION JA MERKITYKSELLISTEN IHMISSUHTEIDEN PERUSTA.

TIEDE OSOITTAÄ, ETTÄ MITÄ VÄHEMMÄN VANHEMPI KASVATTAÄ RANKAISEMALLA, SITÄ PAREMPI LAPSELLE.

KÄRSIVÄLLISYYS, ITSEHILLINTÄ JA TUNNEÄLY AUTTAVAT LAPSEN AIVOJA KYPSYMÄÄN.

NEUROTIEDEESTÄ TIEDÄMME, ETTÄ LASTEN AIVOT EIVÄT OLE TARPEEKSI KYPSIÄ KÄSITELLÄKSEEN TURHAUTUMISEN TUNTEITA RAUHALLISESTI. VANHEMPIEN TEHTÄVÄNÄ ON OSOITTAÄ MALLTIA JA RAUHOITTAÄ LASTA.

KUN VANHEMMAT MENETTÄVÄT KÄRSIVÄLLISYYTENSÄ, HE SIIRTÄVÄT LAPSEN HUOMION POIS KÄSILLÄ OLEVASTA OPITTAVASTA ASIASTA JA HERÄTTÄVÄT STRESSIÄ JA TURHAUTUMISTA LAPSESSA.

LAPSET, JOIDEN VANHEMMAT ILMAISEVAT PALJON VIHAA, OVAT USEAMMIN AGGRESSIIVISIA TAI MASENTUNEITA KUIN LAPSET, JOTKA KASVAVAT RAUHALLISEMMISSA PERHEISSÄ – TÄMÄ NÄKYÄ MYÖS KOULUMENESTYKSESSÄ.

LAPSET, JOIDEN VANHEMMAT TEKEVÄT YHTEISTYÖTÄ RANKAISEMISEN SIIAAN, OVAT EMPAATTISEMPIÄ JA YHTEISTYÖHALUISEMPIÄ SUHTEESSAAN VANHEMPIINSA.

TUTKIMUSTEN MUKAAN KÄRSIVÄLLISYYTTÄ JA MALLTIA OPPINEET LAPSET PÄRJÄÄVÄT ELÄMÄSSÄÄN PAREMMIN KUIN MUUT.

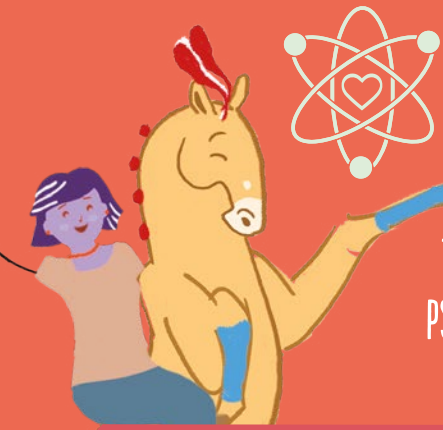


UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumaussaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst

LEIKIN TIEDE



LEIKKI AUTTAA LASTA PÄRJÄÄMÄÄN STRESSAAVISSA TILANTEISSA JA SELVIITYMÄÄN MURHEISTA. LEIKKI EDISTÄÄ PSYKKISTÄ JA FYYSISETÄ TERVEYTTÄ SEKÄ PITÄMÄÄN ELÄMÄN NORMAALINA VAIKEINAKIN AIKAINA.



VARHAISLAPSUUS ON PARASTA AIKAA OPPIA LEIKIN KAUTTA. TIEDE OSOITTA A LEIKIN VOIVAN MERKITTÄVÄSTI PARANTAA AIVOJEN TOIMINTAA JA EDISTÄÄ AIVOJEN KEHITYSTÄ.

LEIKKIMINEN ON TAPA RAKENTAA YSTÄVYSSUHTEITA. SE ON ENSIARVOISTA SOSIAALISTEN TAITOJEN JA ITSEHILLINNÄN KEHITTÄMISELLE.

LEIKKI AUTTAA LAPSIA KESKITTÄMÄÄN. TUTKIMUKSET OSOITTA VAT, ETTÄ LAPSET KESKITTÄVÄT PAREMMIN KOULUTYÖHÖN VÄLITUNNIN JÄLKEEN

LEIKKIMINEN EDISTÄÄ LUOVUUTTA, VÄHENTÄÄ STRESSIÄ JA PARANTAA UNTA.

LUOVUUDEN HYÖDYNTÄMINEN (SANALEIKIT, RIIMITTELY TAI TARINANKERRONTA) EDISTÄÄ KIELEN JA LUKUTAIDON KEHITYSTÄ JA EHKÄISEE ESIM. LUKIHÄIRIÖTÄ.

IKÄVUOSIEN 2 JA 7 VÄLILLÄ ROOLI- JA MUUT MIELIKUVITUSLEIKIT AUTTAVAT VAHVISTAMAAN KOGNITIIVISIA TAITOJA.

TUTKIMUSTEN MUKAAN LEIKKI VOI AUTTAA ADHD:N HOIDOSSA, JA TUKEE ERITYISESTI SOSIAALISTA PÄRJÄÄVYYTTÄ.

LAPSI JOKA EI SAA RIITTÄVÄÄ EMOTIONAALISTA TUKEA, KOKEE KUORMITTAVASSA TILANTEESSA TODENNÄKÖISEMMIN VAHINGOLLISTA STRESSIÄ, MIKÄ VOI OIREILLA MIELENTERVEYSONGELMINA, PÄIHITEIDEN VÄÄRINKÄYTTÖNÄ - JA MYÖS VÄHÄISENÄ LEIKKIMISENÄ.

LEIKKI YHDISTÄÄ. KUN VANHEMPI JA LAPSI LEIKKIVÄT YHDESSÄ, HE OVAT KIRJAIMELLISESTI SAMALLA AALTOPITUUDELLA. LEIKKIESSÄÄN VUOROVAIKUTTEISESTI PIENTEN LASTENSA KANSSA VANHEMMAT REAGOIVAT LAPSENSA VIESTEIHIN HERKÄSTI, MIHIN LAPSET VASTAAVAT OLEMALLA ENTISTÄ TARKKAAVAMPIA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



LIIKKUMISEN TIEDE



LIIKUNNAN HYÖDYT LAPSELLE ON OSOITETTU KATTAVASTI TUTKIMUKSESSA. PÄIVITTÄINEN LIIKUNTA ON HYVÄKSI KOKO PERHEELLE.



LIIKUNNAN TUOMIA TERVEYSHYÖTYJÄ OVAT MM. SYDÄMEN VAHVISTUMINEN. LIIKUNTA MYÖS AUTTAA PARANTAMAAN LUUSTOA JA YLEISTÄ KUNTOA, ALENTAMAAN VERENPAINETTA, KOHENTAMAAN UNEN LAATUA JA PIENENTÄMÄÄN DIABETESRISKIÄ.

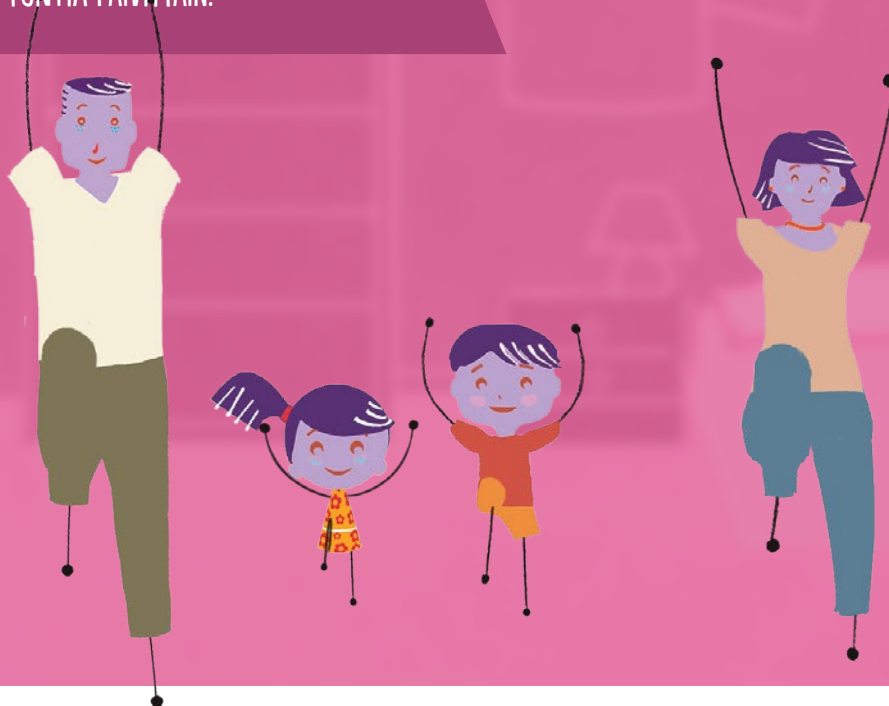
LIIKUNTA VAPAUTTAA ENDORFIINEJA JA DOPAMIINIA, LUONNOLLISIA KIPULÄÄKKEITÄ, JOTKA AIKAANSAAVAT MYÖS HYVÄNOLON JA ONNELLISUUDEN TUNNETTA JA PIENENTÄVÄT MASENNUSRISKIÄ.

LIIKUNTA HYÖDYTTÄÄ AIVOJEN KASVUA JA KOGNITIIVISTA KEHITYSTÄ. OPPIMINEN JA MUISTI PARANTUVAT JA LAPSI PÄRJÄÄ PAREMMIN KOULUSSA.

LIIKUNTA EDISTÄÄ MOTORISTEN TAITOJEN KEHITYMISTÄ. 3–5-VUOTIAIDEN TULISI LIIKKUA LEIKKIEN AINAKIN 3 TUNTIA JOKA PÄIVÄ.

6–17-VUOTIAIDEN PITÄISI LIIKKUA AKTIIVISESTI VÄHINTÄÄN TUNTIA PÄIVITTÄIN.

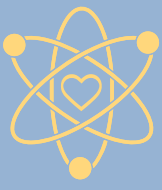
KOKO PERHEEN YHTEINEN LIIKUNTAHETKI ON LOISTAVA TAPA VIETTÄÄ YHTEISTÄ AIKAA JA PYSYÄ AKTIIVISENA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidenttoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



OSALLISTUMISEN TIEDE

KUN VANHEMMAT OSALLISTUVAT LAPSEN ELÄMÄÄN, NÄMÄ SOPEUTUVAT JA MENESTYVÄT PAREMMIN KOULUSSA JA HEILLÄ ON TODENNÄKÖISESTI VÄHEMMÄN RISKIKÄYTTÄYTYMISTÄ. NÄMÄ VANHEMMAT PITÄVÄT YLLÄ VUOROVAIKUTUSTA LAPSEEN, AUTTAVAT LÄKSYISSÄ JA OTTAVAT LAPSEN MUKAAN KOTITÖIHIN.



VANHEMPIEN OSALLISTUMINEN LASTENSA ELÄMÄÄN LASKEE LASTEN RISKIKÄYTTÄYTYMISEN TODENNÄKÖISYYTTÄ VÄHENTÄEN MM. VÄKIVALTAISTA KÄYTÖSTÄ, PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÄ JA JOPA KONTAKTIA LAIVALVONNAN KANSSA/RIKOLLISTA KÄYTTÄYTYMISTÄ.

SEN SIIKAAN YLIHUOLEHTIVA TAI KONTROLLOIVA VANHEMMUUS VOI SAADA AIKAAN VASTAKKAISEN VAIKUTUKSEN. YLIHUOLEHTIVA VANHEMMUUS ON YHTEYDESSÄ LASTEN AGGRESSIIVISEEN KÄYTTÄYTYMISEEN, AHDISTUKSEEN, SOSIAALISIIN PELKOIHIN, MASENNUKSEEN JA MUIHIN MIELENTERVEYSONGELMIIN.

VANHEMPIEN OSALLISTUMINEN KOHENTAA LASTEN HYVINVOINTIA JA ITSETUNTOA. LAPSET JA NUORET, JOILLA ON HYVÄ ITSETUNTO, OVAT TIETOISEMPIA RISKEISTÄ, KÄYTTÄVÄT VÄHEMMÄN ALKOHOLIA JA HUUMEITA, MENESTYVÄT PAREMMIN KOULUSSA. HEILLÄ ON MYÖS KEHITTYNEEMMÄT SOSIAALISET TAIOT JA PIENEMPI RISKI MASENNUKSEEN JA MUIHIN MIELENTERVEYSONGELMIIN.

VANHEMPIEN OSALLISTUMISTA PIDETÄÄN KOULUMENESTYKSEEN VAIKUTTAVANA TEKIJÄNÄ. LAPSET, JOIDEN VANHEMMAT OVAT KIINNOSTUNEITA KOULUNKÄYNNISTÄ JA ESIM. AUTTAVAT KOTITEHTÄVISSÄ JA OSALLISTUVAT KOULUN TAPAHTUMIIN, KESKEYTTÄVÄT KOULUNKÄYNNIN HARVEMMIN JA MENESTYVÄT KOULUSSA PAREMMIN PERHEEN TULOTASOSTA TAI SOSIAALISESTA ASEMESTA RIIPPUMATTA.

VANHEMPIEN OSALLISTUMISELLA LAPSEN ELÄMÄÄN ON MYÖNTEISIÄ TALOUDELLISIA, SOSIAALISIA JA TERVEYDELLISIÄ VAIKUTUKSIA MYÖS AIKUISUUDESSA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



RAJOJEN ASETTAMISEN TIEDE



PERHEESSÄ TULEE MÄÄRITELLÄ, MILLAISTA KÄYTTÄYTYMISTÄ PERHEENJÄSENILTÄ ODOTETAAN. SÄÄNNÖT VOIVAT OIKEIN KÄYTETTYINÄ AUTTAA KOKO PERHETTÄ TULEMAAN PAREMMIN TOIMEEN TOISTENSA KANSSA.



SÄÄNNÖT TUOVAT JÄRJESTYSTÄ JA ENNUSTETTAVUUTTA, JOLLOIN LAPSET TUNTEVAT OLONSA TURVALLISEKSI JA SELLAISIKSI, ETTÄ HEISTÄ HUOLEHDITAAN.

MYÖNTEISISSÄ JA HELPOSTI YMMÄRRETTÄVISSÄ SÄÄNNÖISSÄ ILMAISTAAN MITÄ TULEE TEHDÄ JA MILLAISTA KÄYTTÄYTYMISTÄ ODOTETAAN.

TUTKIMUS OSOITTAU, ETTÄ LAPSET, JOILLA ON RAKASTAVAT JA TOISILLEN TUKEA OSOITTAVAT VANHEMMAT, PÄRJÄÄVÄT PAREMMIN. NÄMÄ VANHEMMAT OVAT KASVATUKSESSAAN JOHDONMUKAISIA JA EDELLYTTÄVÄT SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMISTA.

PERHEEN SÄÄNTÖJÄ TULEE NOUDATTAA JOHDONMUKAISESTI JA NIIDEN RIKKOMISELLA TULEE OLLA SEURAUKSIA. KAIKKIEN PERHEENJÄSENTEN, MYÖS AIKUISTEN, ON NOUDATETTAVA NIITÄ.

PERHEESSÄ NOUDATETTAVAT SÄÄNNÖT AUTTAVAT LASTA NOUDATTAMAAN SÄÄNTÖJÄ MYÖS KODIN ULKOPUOLELLA.

RIITTÄMÄTTÖMÄT RAJAT VOIVAT LISÄTÄ ONGELMAKÄYTTÄYTYMISEN, MIELENTERVEYSHÄIRIÖIDEN TAI PÄIHTEIDEN VÄÄRINKÄYTÖN RISKIÄ.

JOS VANHEMMAT OVAT SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMISESSA LIIAN EHDOTTOMIA, HE EIVÄT TUE LAPSEN ITSENÄISYYTTÄ JA VOIVAT LUODA LAPSELLE PAINeita. MYÖS LIIAN TIUKKA KURI JA RAJAT VOIVAT JOHTAA NEGATIIVIISIIN SEURAUKSIIN, KUTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



RUTIINIEN TIEDE



RUTIINIT, KUTEN YHTEISET ATERIAT JA NUKKUMAANMENOAJAT, LIEVITTÄVÄT STRESSIÄ JA SAAVAT LAPSEN TUNTEMAAN OLONSA TURVALLISEKSI. ERITYISESTI VAIKEINA AIKAINA ON TÄRKEÄÄ SÄILYTTÄÄ TUTUT RUTIINIT.



ASIOIDEN ENNUSTETTAVUUS TUKEE LASTEN ITSEVARMUUTTA JA TURVALLISUUDEN TUNNETTA.

RUTIINIT AUTTAVAT KOKO PERHETTÄ LIEVENTÄMÄÄN STRESSIÄ, VÄHENTÄMÄÄN AHDISTUSTA JA ELÄMÄÄN TERVEELLISEMPÄÄ, ONNELLISEMPAA ELÄMÄÄ.

PERHEEN RUTIINIT VÄHENTÄVÄT IMPULSIIVISUUTTA JA TEKEVÄT LAPSISTA YHTEISTYÖKYKYISEMPIÄ JA ITSENÄISEMPIÄ; TÄMÄ VOI PUOLESTAAN AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN KONFLIKTEJA JA KIUKKUA.

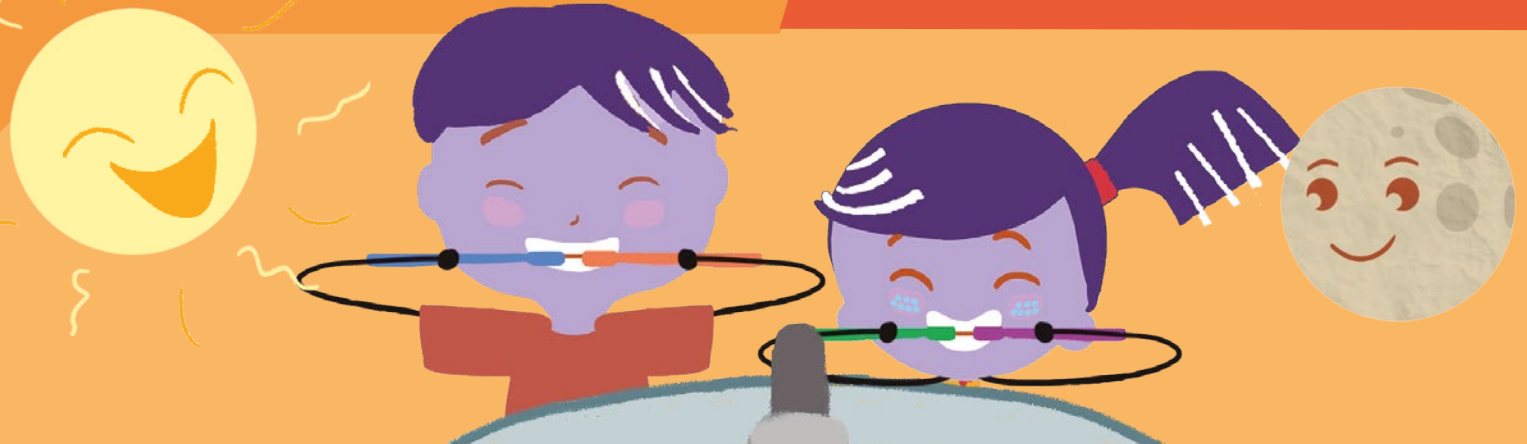
PERHEEN RUTIINIT LIITTYVÄT KYVYKKÄÄSEEN VANHEMMUUTEEN TAITOON, LASTEN YLEISEEN PÄRJÄÄMISEEN, VAHVAAN MIELENTERVEYTEEN SEKÄ TYYTYVÄISYYTEEN PARISUHTEESSA.

NUKKUMAANMENOON LIITTYVÄT RITUAALIT, KUTEN YHTEISET ATERIAT JA JOHDONMUKAINEN NUKKUMAANMENORUTIINI, SAAVAT LAPSET NUKKUMAAN PIDEMPÄÄN JA PAREMMIN.

PERHERUTIINEILLA ON YHTEYS KIELELLISEEN KEHITYKSEEN, KOULUMENESTYKSEEN SEKÄ SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄMISEEN.

TIEDE OSOITTA A JOHDONMUKAISUUDEN (ASIOIDEN TOISTAMISEN SAMASSA JÄRJESTYKSESSÄ JA ASIAYHTEYDESSÄ) OLEVAN PARAS TAPA MUUTTA KÄYTTÄYTYMISMALLEJA HELPOSTI TOISTUVIKSI TOTTUMUKSIKSI.

KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN JA YLEISEN SOSIAALISTAMINEN OVAT TÄRKEITÄ OSA-ALUEITA VANHEMMUUDESSA, JOTKA TOTEUTUVAT ENIMMÄKSEEN RUTIINIEN KAUTTA.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



TEKEMISEN TIEDE

TYLSYYS SAA LAPSEN LEVOTTOMAKSI JA VOI JOHTAA JOPA HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMISEEN. LAPSET PÄRJÄÄVÄT PAREMMIN, KUN HEILLÄ ON MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ JA HE VOIVAT OLLA AVUKSI. TURVALLISTA JA MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ IA HARRASTUKSIA, JOITA VANHEMMATKIN VOIVAT TUKEA, OVAT ESIM. MUSIIKKI, TAIDE, KÄSITYÖT JA KIRJAT SEKÄ YHDESSÄOLO YSTÄVIEN KANSSA.



LAPSET, JOILLA ON TEKEMISTÄ, OVAT USEIN SOPEUTUVAMPIA JA ONNELLISEMPIÄ KUIN TEKEMISTÄ VAILLA OLEVAT.

KULTTUURIN HARRASTAMINEN ON HYVÄKSI AIVOJEN KEHITYKSELLE.

MIELEKÄS TEKEMINEN VÄHENTÄÄ HÄIRIÖKÄYTTÄYTYMISEN RISKIÄ, KUTEN TARKKAAMATTOMUUTTA, YLIAKTIIVISUUTTA, UHMAISUUTTA, AGGRESSIIVISUUTTA JA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÄ.

NEUROTIEDE OSOITTAÄ MUSIIKIN OPETUKSEN TEHOSTAVAN AIVOTOIMINTAA ALUEILLA, JOTKA PIKKULAPSILLA LIITTYVÄT ÄÄNEN PROSESSOINTIIN, KIELELLISEEN KEHITYKSEEN JA LUKUTAIDON.

KYKY SAADA JA PITÄÄ EDES YKSI LÄHEINEN YSTÄVÄ ON KESKEISTÄ LASTEN HYVINVOINNILLE. YSTÄVYSSUHTEET AUTTAVAT LIEVITTÄMÄÄN STRESSIÄ JA JOPA VAHVISTAMAAN VASTUSTUSKYKYÄ VIRUKSILLE.

POSITIIVINEN JA RAKENTAVA UNELMOINTI VAIKUTTAA LASTEN SOSIEMOTIONAALISEEN KEHITYKSEEN JA LUOVUUTEEN. OMASSA RAUHASSA HAAVEILU ANTAA LAPSELLE MAHDOLLISUUDEN KUVITELLA MUITA MAAILMOJA JA KÄSITELLÄ ERILAISIA ELÄMÄNTAPAHTUMIAAN, MIKÄ TUKEE HEIDÄN KYKYÄÄN TEHDÄ PÄÄTÖKSIÄ TULEVAISUUDESSA.

ISTUMALLA VIETETYLÄ AJALLA ON YHTEYS LASTEN LIIKALIHAVUUTEEN JA MYÖHEMMIN SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUKSIIN JA TYYPIN 2 DIABETEKSEEN.

VARHAISLAPSUUDEN SOSIAALISET TAIDOT, KUTEN YHTEISTYÖ, AUTTAMINEN, JAKAMINEN JA LOHDUTTAMINEN, PARANTAVAT KOULUMENESTYSTÄ JA YSTÄVYSSUHTEITA TEINI-IÄSSÄ.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumaussaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



YHDESSÄ TEKEMISEN TIEDE

YHTEISEN PERHEAJAN VIETTÄMINEN VAHVISTAA PERHEENSISÄISTÄ YHTEENKUULUVUUDEN TUNNETTA. PERHEEN YHTEISET PUUHAT, KUTEN RUOANLAITTO, MAALAAMINEN TAI MUSIIKIN SOITTAMINEN YHDESSÄ, LUJITTAVAT PERHEENJÄSENTEN KESKINÄISTÄ SUHDETTA, LUOTTAMUSTA JA RAKKAUTTA. TÄMÄ AUTTAA LAPSIA KASVAMAAN ITSEENSÄ LUOTTAVIKSI JA VAIKEISSAKIN TILANTEISSA PÄRJÄÄVIKSI.



YHTEINEN TEKEMINEN EDISTÄÄ LAPSEN HERMOSOLUJEN KEHITYSTÄ. JOKAINEN UUSI KOKEMUS SAA AIKAAN POSITIIVISIA MUUTOKSIA AIVOJEN RAKENTEESSA, TOIMINNASSA TAI MOLEMMISSA.

YHTEINEN PERHEAIKA TUKEE AVOINTA VIESTINTÄÄ. VANHEMPIENSA KANSSA PALJON AIKAA VIETTÄVILLÄ LAPSILLA ON VÄHEMMÄN RISKIKÄYTTÄYTYMISTÄ JA PIENEMPI TODENNÄKÖISYYS PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÖN.

LAPSI OPPII KOSKETTAMALLA, MAISTELEMALLA, TUNTEMALLA, HAISTAMALLA JA KUUNTELEMALLA. RUOANLAITTO YHDESSÄ ON LUOVAA, PALKITSEVAA JA ITSENÄISYYTTÄ VAHVISTAVAA TOIMINTAA.

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT KOTITÖIHIN OSALLISTUVAN LAPSEN OLEVAN AIKUISENA ONNELLISEMPI, TERVEEMPI, SEKÄ VASTUUTA OTTAVAMPI JA TASAPAINOISEMPI.

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT, ETTÄ PERHEEN YHTEISILLÄ ATERIOILLA ON YHTEYS LAPSEN VAHVISTUNEeseen ITSELUOTTAMUKSEEN, KYKYYN PÄRJÄTÄ ELÄMÄSSÄ, PAREMPAAN KOULUMENESTYKSEEN SEKÄ PSYYKKISEEN JA FYSISEEN TERVEYTEEN. YHTEISET ATERIAT LIITTYVÄT MYÖS PIENEMPÄÄN PÄIHITEIDEN VÄÄRINKÄYTÖN JA SYÖMISHÄIRIÖIDEN RISKIIN.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

VÄLITTÄMISEN TIEDE "Listen First" on YK:n huumausaine- ja rikosasioidentointimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoa ja oheismateriaalia: www.unodc.org/listenfirst



LAPSEN IKÄÄN SOPIVIA KOTITÖITÄ

2 - 3 - VUOTIAAT

- Kerätä lelut ja kirjat lattialta
- Laittaa likaiset pyykki koriin
- Auttaa lajittelemaan pyykkejä
- Auttaa leipomisessa
 - esimerkiksi kaataa jauhot astiaan
- Pyyhkiä pölyt pinnoilta, huiskalla tai liinalla
- Kattaa pöytään haarukat ja veitset
- Heittää roskat roskakoriin
- Auttaa eläinten ruokinnassa

4 - 5 - VUOTIAAT

- Kattaa ja korjata astiat pöydästä
- Täyttää astianpesukonetta
- Ottaa vaatteet kuivausrummista koriin
- Yhdistää sukat pareittain
- Siivota huoneensa (tuki esim. kuvat apunaan)
- Hakea lehden tai postin pihan postilaatikosta
- Tyhjentää ostoskassit
- Imuroida
- Ruokkia eläimet
- Kastella kukat
- Auttaa puutarhanhoidossa
 - esimerkiksi kitkeä rikkaruohoja
- Auttaa ruoanlaitossa
 - esimerkiksi pestä salaattit

6 - 8 - VUOTIAAT

- Tyhjentää astianpesukoneen
- Viedä roskat roska - astiaan
- Siivota kylpyhuoneen tasot
- Haravoida pihaa
- Vetää lakanoita yhdessä aikuisen kanssa
- Pestä lattiat
- Tehdä osan ruokavalmisteluista
 - esimerkiksi leikata kurkkuja

9 - 11 - VUOTIAAT

- Pestä vessat
- Leikata nurmikon
- Kävelyttää lemmikkiä
- Pestä ikkunat
- Viikata pyykkejä
- Valmistaa yksinkertaisen ruoan
- Pestä auton
- Käydä kaupassa

12 + VUOTIAS

- Silittää vaatteita
- Pestä vaatteet
- Vahtia nuorempia sisaruksia lyhyitä aikoja
- Sulattaa ja puhdistaa jääkaapin tai pakastimen

Huom! Ikäryhmän kotityötaidot kattavat myös aiemmat tasot. Esimerkiksi yhdeksänvuotias voi valita tehtäviä myös 2-3-vuotiaan ja 4-5-vuotiaan kohdasta. Taidot karttuvat aikuisen ohjauksessa, joten näitä pitää ensin tehdä aikuisen ohjauksessa.

Meidän perheen muutostoive



Meidän perheeseen kuuluu: _____

Meidän perheen vahvuus on: _____

Tätä haluamme harjoitella!

Muutostoive

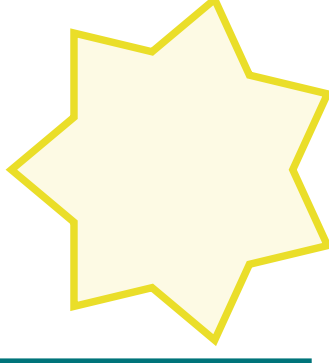
Viikko 1

Viikko 2

Viikko 3

Viikko 4

Harjoittelun
jälkeen meidän
perheen
palkinto on:



Kuinka monta tähteä annatte?

Kaipaa lisää harjoittelua. ★

Olemme jo edenneet. ★★

Hyvä meidän perhe, tämä sujuu jo! ★★★

Mitä hyötyä muutoksesta on meille?

Mikä auttaa uusien taitojen harjoittelussa?

Mistä asioista kehutte toisianne?

Täältä löydät harjoituksissa käytetyt lähteet, tutustu ja lue lisää!

Acon – Lasten ja nuorten harrastukset 50 ideaa

Ben Furman: Muksuoppiopas – Rankkaisemisen vaihtoehto

United Nations Office on Drugs and Crime: Listen First-materiaalit:

unodc.org/unodc/en/listen-first/listen-first.html

Hyvinvoiva perhe – Aktiivinen kuuntelu: hyvinvoivaperhe.fi/kortit/aktiivinen-kuuntelu

Lapsen tunteet

lapsentunteet.fi/13-mielta-ja-kehoa-rauhoittavia-harjoituksia-lapselle-ja-aikuiselle

Lapset ja media: Kasvattajan opas lapsetjamedia.pdf (mediataitokoulu.fi)

Leikkipankki leikkipankki.fi

Mielenterveyden keskusliitto- Perhekortit yhteiseen liikkumiseen.

mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/liikuttava-tapa

Mielenterveystalo: Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma

mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma/5-rakenna-iltarutiini

Mielenterveystalo: Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma

mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/2-valita-ja-kuuntele

mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/3-huomioi-ja-kehu-kayttaytymista

mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/7-tee-saantoja-ja-sopimuksia

Mielenterveystalo: Lasten ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma

mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma/1-hoivaa-ja-vahvista-yhteytta

Neuvokas perhe: Meidän perheen muutostaulukko:

neuvokasperhe.fi/ideacard/meidan-perheen-muutostoivetaulukko

Neuvokas perhe: Ruutuaika neuvokasperhe.fi/arki-ja-vanhemmuus/ruutuaika

Neuvokas perhe: Rentoudu Nallen kanssa: areena.yle.fi/podcastit/1-50565953

Pedagogisen hyvinvoinnin menetelmäpankki:

luovi.fi/wp-content/uploads/2020/07/pedagogisen-hyvinvoinnin-menetelmapankki.pdf

Positiivinen kasvatus. Lapsen ikään sopivia kotitöitä.

positiivinenkasvatus.fi/wp-content/uploads/Lapsen-ikaan-sopivia-kotitoita-2.pdf

Pöyhönen J. & Livingston H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus, s. 108-109.

Valio: Kokataan lasten kanssa. valio.fi/artikkelit/kokataan-lasten-kanssa

Valio: Lasten kanssa leipominen. valio.fi/leivonta/lasten-kanssa-leipominen

Väestöliitto: Turvataidot ja lapsen keho

vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3_turvataitojuliste_selkosuomi_2020.pdf

Tässä vihkossa käsitellään vanhemmuustaitoja, jotka tutkimuksen mukaan tukevat lapsen tervettä kasvua ja ehkäisevät näin mahdollisia tulevia päihdeongelmia. Harjoitusten tarkoituksena on tukea käytännön arkea ja antaa vinkkejä vanhemmuustaitojen harjoitteluun. Vihko sisältää 12 vanhemmuustaitoja käsittelevää teemaa, joista löydät teoriaa ja kuhunkin teemaan sopivia harjoitteita.

