

Arkirytmi,
tunnetaidot ja
voimavarat

Arkirytmi

- ▶ Poikkeustila on sulkenut koulut ja harrastustoiminnot. Lukuisat vanhemmat tekevät nyt etätöitä. Tuttu ja turvallinen arkirytmi, perheiden omat rutiinit ja koko perhekalenteri menivät kaikki kerralla uuteen uskoon.
- ▶ Arjen tutut rutiinit luovat ryhtiä päiviin poikkeustilassakin. Mahdollisuuksien mukaan tähän erilaiseen arkeen kannattaa tuoda elementtejä tutusta arkirytmistä ja luoda näin turvallista arjen hallinnan tuntua koko perheelle. Tuttu rytmi vahvistaa lapsen itseluottamusta ja lisää niin lasten kuin vanhempienkin jaksamista. Monista asioista voi pitää kiinni poikkeustilassakin, kuten
 - ▶ suht samoina pysyvistä heräämisen ja nukkumaanmenon ajoista
 - ▶ säännöllisestä ruokarytmistä
 - ▶ päivittäisestä ulkoilusta
 - ▶ perheelle iloa tuottavista puuhista

Arkirytmi

- ▶ Poikkeustilan arkirytmiiä voi tukea täyttämällä Meidän perheen lukujärjestyksen ja tulostaa sen vaikkapa jääkaapin oveen. Pitäkää perhepalaveri ja sopikaa yhdessä. Oman lukujärjestyksen löydät täältä https://neuvokasperhe.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/perheen_lukujarjestys_pdf.pdf
- ▶ Koska meidän perheessä herättään ja mennään nukkumaan?
- ▶ Koska hoidetaan koulusta/eskarista saadut tehtävät?
- ▶ Koska aikuiset tekevät töitä ja miten silloin toimitaan?
- ▶ Koska ulkoilemme?
- ▶ Mitkä ovat meidän perheen ruoka-ajat?
- ▶ Milloin on sovitusti ruutu- ja peliaika? Voitte myös täyttää [ruutusopimuksen](#).
- ▶ Milloin vanhemmat pääsevät itsekseen liikkumaan tai muutoin lataamaan akkujaan?
- ▶ Mitä kaikkea iloa tuottavaa voidaan tehdä edelleen?

Arkirytmi

- ▶ Lapsen terveellisen arjen peruspälikat ovat
- ▶ 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

neuvokas

perhe

Meidän perheen

lukujärjestys

Meidän perheen

voimalause:

"Hyvä ME!!"

Klo	MA	TI	KE	TO	PE	LA & SU
8-9	Herääminen, aamupesut, AAMIAINEN					Liikunta + ulkoilu Eväretket Kokkailu + leipominen Olohuonesirkus Mindfulness-harjoituksia Videopuheluita kavereille ja sukulaisille Leffa-ilta Lautapelit Piirtäminen
9-11	Koulu- ja eskaritehtäviä + ulkoilua					
11-11.30	LOUNAS					
11.30-13	Koulu- ja eskaritehtäviä					
13-14	Rauhallista tekemistä (kirjat, piirtäminen, äänikirjat, Mindfulness-harjoitukset)					
14-14.30	VÄLIPALA					
14.30-16	Ulkoilua (kaverin kanssa, jos vain mahdollista)					
16-17	Ruutu- ja pelaika					
17-18	PÄIVÄLLINEN					
18-19.30	Leikkejä, lukemista, musiikkia, askartelua					
19.30 →	ILTAPALA, iltapesut ja kauniita unia					

neuvokas

perhe

sydän

tee hyvää

Tunnetaidot

- ▶ Pieneen ihmiseen mahtuu paljon tunteita. Tunteiden tunnistamisen ja käsitlemisen opettelun kautta lapsi oppii hyvän mielen taitoja, joista on hyötyä päivittäin koko elämän ajan.
- ▶ Pahan mielen, ärtymyksen ja surun hyväksyminen sekä ilmaisu ovat tärkeitä taitoja. Vanhempi ei saa säikkyä lapsen kielteisiäkään tunteita. Pahan tuulen puuskassaan lapsi tarvitsee aikuisen tukea kokeakseen olevansa turvassa. Hyväksyvässä ilmapiiirissä lapsi tuntee olevansa merkityksellinen niin hyvän- kuin pahantuulisenakin. Tärkeää on puhua tunteista silloin kun lapsi on rauhallinen ja kertoa mikä on sallittua ja mikä ei. Aina kun lapselta kieltää jotakin esim. toisten lyömisen kiukkuisena, pitää antaa vaihtoehto mitä saa tehdä (esim. huutaa vessassa tai repiä sanomalehteä).

Tunnetaidot

- ▶ Aikuista tarvitaan antamaan tunteille nimiä sekä selventämään tunteiden syitä ja niistä johtuvia seurauksia. Tunteista keskustelemalla lapsi oppii sanoja, joilla kuvata omia tunnetilojaan. Muiden tunteiden huomioimisen opettelu kehittää sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä.
- ▶ Ohjaa lasta huomaamaan erilaisia tunnetiloja esimerkiksi kirjoja lukiessa. Miettikää, miltä henkilöistä tuntuu ja miten tunteet saavat heidät toimimaan. Millainen sammakko on rakastuneena? Miksi lorun siili on surullinen?
- ▶ Muista kertoa ääneen omista tunnetiloistasi. Selitä lapselle, miksi jokin asia huolestuttaa tai ilahduttaa. Samalla periaatteella myös lapsen tunteita kannattaa havainnoida ääneen: "Minusta näyttää siltä, että olet innostunut tästä pelistä." Lapsen on kuitenkin alusta lähtien hyvä oppia, että vain hän itse kokee omia tunteitaan.
- ▶ Keskustelkaa ristiriitatilanteiden jälkeen siitä, mitä tapahtui. Miltä kenestäkin tuntui missäkin vaiheessa? Mikä meni pieleen ja mitä opittiin tulevaa varten?
- ▶ Lasten rentoutumisharjoituksiin pääset tutustumaan täällä <https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot/>

Huomaa hyvä

- Lapsiperheen arjessa on paljon sutinaa ja touhua. Arjen keskellä on tärkeää huomata lapsen hyvä käyttäytyminen ja sanoa se ääneen. Hyviä asioita pidetään usein itsestään selvinä ja ääneen sanotaan vain ne missä on korjattavaa. Hyviä kannustavia sanoja kannattaa viljellä paljon! Myös yrittämisestä kannattaa antaa hyvää palautetta!

neuvokas
perhe

Minä olen

Nimi

Päivä



ystävällinen

hyvä puhumaan

vauhdikas

hyvä kuuntelija

sinnikäs

luova

hyvä innostumaan

luotettava

rehellinen

vahva

hyvä oppimaan

rohkea

hauska

harkitsevainen

utelias

hyvä toimimaan ryhmässä

huumorintajuinen

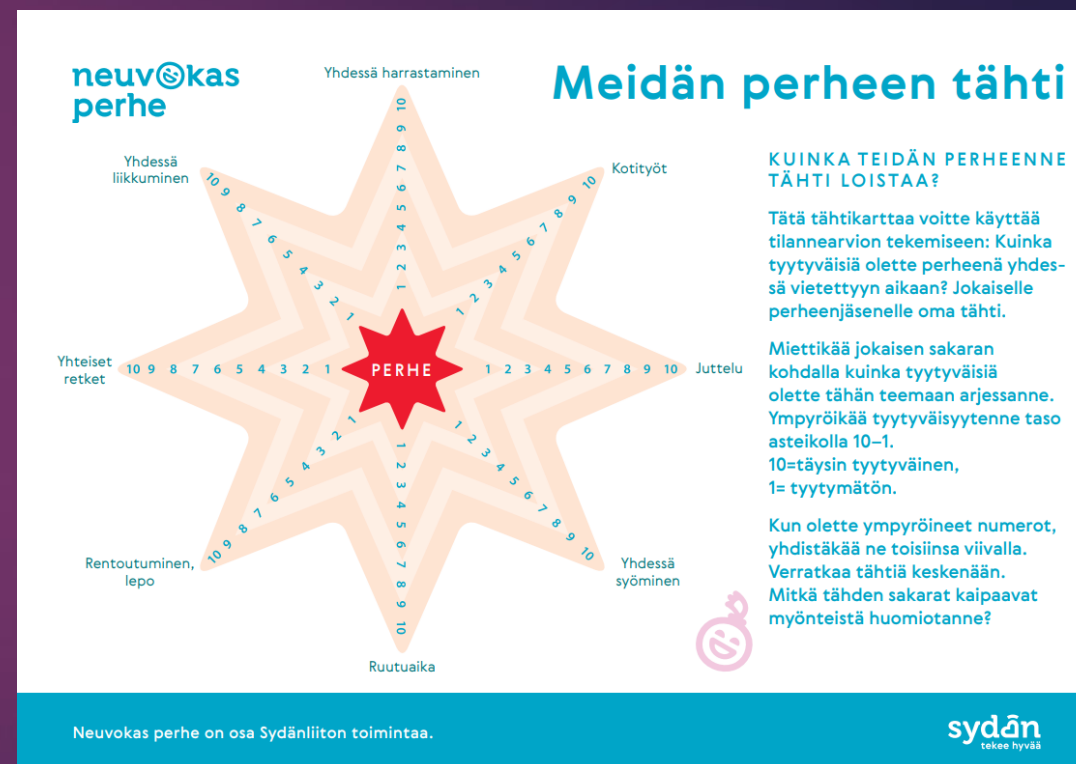
Ympyröi sinua kuvaavat sanat

Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa.

sydän
tekee hyvää

Voimavarat

- ▶ Lapsiperhearki vie mukanaan ja viikot vilistävät nopeasti eteenpäin. Joskus on paikallaan pysähtyä ja antaa hetki kuulemiselle ja keskustelulle. Tällaiset hetket ovat arvokkaita ja parhaimmillaan kirkastavat ajatuksia siitä, mikä on tärkeää tässä hetkessä.
- ▶ Välillä on hyvä pysähtyä yhdessä ja jutella miltä arki tällä hetkellä tuntuu. Arki muuttuu koko ajan kun lapset kasvavat, työt muuttuvat ja elämä menee eteenpäin. Vanhemmuuskin on koko ajan muuttuvaa ja siihen liittyviä taitoja opitaan lisää. On lohdullista ajatella, että vanhempana olemista opetellaan koko lasten kasvuiän. Ja vaikka olisi jo isojakin lapsia perheessä, lasten temperamentit ja maailman muuttuminen tuovat aina mukavaa lisähaastetta.



Voimavarat

- ▶ Kysymyksiä, joita voi pohtia koko perheen kanssa ajoittain:
- ▶ Missä meidän perhe on hyvä? Mikä meitä naurattaa yhdessä? Ja miksi se on kivaa?
- ▶ Mikä arjessa haastaa tällä hetkellä?
- ▶ Mitä toivomme lisää?
- ▶ Missä olemme onnistuneet viime aikoina?
- ▶ Jokainen perheenjäsen voi vastata kysymyksiin ja vastauksista voi koostaa toiveiden listan, ja aikatauluttaa mahdollisuuksien mukaan toiveita perhearkeen ja kalenteriin. Vahvuuksista ja onnistumisista voi kerätä myös listan tai taulun, joka muistuttaa myönteisten asioiden voimasta ja niiden tärkeänä pitämisestä arjen vilskeen keskellä.

Lähde

► <https://neuvokasperhe.fi/>