



ARKI TOIMIMAAN

- vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen

ADHD-liitto ry
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.
ADHD-keskus
RAY

ARKI TOIMIMAAN
- vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen

ADHD-liitto ry
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.
ADHD-keskus

Julkaisijat ja lisätietoa aiheesta:

ADHD-liitto ry

Keskustoimisto

Pakarituvantie 4

00410 Helsinki

puhelin: 050 354 4325

sähköposti: adhd@adhd-liitto.fi

www.adhd-liitto.fi

Pohjois-Suomen aluetoimisto

Isokatu 47

90100 Oulu

puhelin: 045 657 8720

Barnavårdsföreningen i Finland r.f, Suomen Lastenhoitoyhdistys, ADHD-keskus

Stenbäckinkatu 7 A, 4. krs

00250 Helsinki

puhelin: (09) 3294 5520

sähköposti: adhd-center@bvif.fi

www.adhd.bvif.fi

Kirjoittajat:

Tämä opas rakentuu kahden vanhemman oppaan pohjalle. ADHD-keskuksen ”Arjen eväät – vinkkejä AD/HD-lapsen vanhemmille” (2003) ja ADHD-liiton ”Kyllä me selviämme, tietoa ADHD-oireisen lapsen vanhemmille” (2003) -oppaat on nyt yhdistetty ja niiden tietoa on muokattu, täydennetty ja päivitetty.

Arjen eväät -oppaan ovat kirjoittaneet psykologi Outi Lillqvist ja erikoistoimintaterapeutti Arja Pilhjer-ta. Kyllä me selviämme -oppaan kirjoittajia ovat kuntoutusohjaajat Aimo Martikainen ja Anne-Maija Savinainen.

Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen (2011) -oppaan pääkirjoittajina ja tekstien kokoajina ovat toimineet psykologi Silve Serenius-Sirve ja toimintaterapeutti Anu Kippola-Pääkkönen. Tämän uusitun oppaan kirjoittajina ovat olleet myös sosiaalityöntekijä Carolina Martin ja lapsiperhe-työn asiantuntija Sirpa Hietaranta. Osa uuden oppaan tekstistä on aikaisempien oppaiden kirjoittajien alkuperäistekstejä.

Kuvitus: Eija Ratilainen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Silva Lehtinen

Kirjapaino Uusimaa

Porvoo 2014

ISBN 978-952-92-9261-5

Ray:n tuella



Esipuhe

Tämä opas on syntynyt ADHD-liitto ry:n ja Barnavårdsföreningen/ADHD-keskuksen yhteistyönä. Molemmat toimijat tekevät pitkäjänteistä työtä mm. ADHD-oireisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä elinolojen parantamiseksi. Yhteistyötä on tehty jo vuosien ajan mm. koulutustilaisuuksia järjestämällä, ja tämä opas on ensimmäinen yhteistyössä tuotettu julkaisu. Totesimme, että asiasisältö on yhteinen ja uudelle julkaisulle oli tarvetta. Toivomme oppaan olevan lukijoilleen ohjaava, kannustava, ajatuksia herättävä ja vastauksia antava.

Helsingissä 14.6.2011

*Virpi Dufva
toiminnanjohtaja
ADHD-liitto ry*

*Pia Sundell
toiminnanjohtaja
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.*

Lukijalle

Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja minäkuvan kehittymiseen vaikuttaa paljon se, millaista tukea hän saa vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä aikuisilta arjen tilanteissa. Pienet päivittäiset onnistumiset valavat lapseen uskoa omiin kykyihin ja kasvattavat motivaatiota opin tiellä, mikä johtaa yhä uusiin onnistumisiin ja myönteisen minäkuvan kehittymiseen. Kun Sinä arvostat lasta sellaisena kuin hän on ja osoitat sen lapselle, niin lapsi oppii itsekin tekemään niin.

Ohjauksella ja kasvatuksella voidaan vaikuttaa paljon lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kasvatus ei ole aina vain ”ruusuilla tanssimista”, vaan yleensä se vaatii aikaa, paneutumista, kärsivällisyyttä ja omien toimintatapojenkin tarkistamista. Ainakin yhtä paljon kuin Sinä opetat lasta, lapsi opettaa myös Sinua!

Osalla lapsista erilaiset käyttäytymisen ja oppimisen piirteet voivat asettaa tavallista enemmän haastetta kasvatukselle. Toisaalta myös ei-toimivat kasvatuskäytännöt asettavat haasteita lapsen suotuisalle oppimiselle. Käyttäytymisen ja oppimisen mahdolliset pulmat ja niiden syyt voivat olla hyvin moninaiset.

Erilaiset tekijät, kuten unen puute, motivaatio, tunnetila, tiedot ja taidot, voivat vaikuttaa kaikilla meillä siihen, miten pystymme esimerkiksi suuntamaan ja ylläpitämään tarkkaavuutta ja kes-

kittymään meneillään olevaan toimintaan. Temperamenttikin vaikuttaa aktiivisuuden tasoon: osa meistä on energisempiä ja aktiivisempia kuin toiset, vähemmän aktiiviset henkilöt taas toimivat verkkaisemmin.

Lapsen ikä vaikuttaa paljon siihen, miten lapsi jaksaa keskittyä ja pystyy ohjaamaan omaa toimintaansa. Pienelle lapselle lyhytjänteinen toiminta on luonnollista, ja hän tarvitsee paljon aikuisen sensitiivistä ohjausta. Esikoulu- ja kouluikään tultaessa tarkkaavuuden ja oman toiminnan ohjauksen taidot kehittyvät huimasti, mutta kehitys on hyvin yksilöllistä.

Joillakin lapsilla voi olla jokin ominaispiirre, häiriö tai vamma, joka hankaloittaa keskittymistä ja/tai uusien asioiden oppimista. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, ADHD, on yleisin lasten ja nuorten neuropsykiatrinen häiriö. Oirekuvaan voi kuulua tarkkaavuushäiriötä, impulsiivisuutta ja/tai ylivilkkautta. Usein häiriöön liittyy erilaisia liitännäisoireita, kuten aistitiedon käsittelyn vaikeuksia, motoriikan hankaluuksia, puheen ja kielen kehityksen vaikeuksia tai erilaisia tunne-elämään ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä pulmia. Kaikki nämä piirteet voivat aiheuttaa lapselle ja perheelle haasteita päivittäisissä toiminnoissa.

Hyvällä vuorovaikutuksella ja toimivilla kasvatuskäytännöillä voidaan vaikuttaa paljon lapsen hy-

vinvointiin ja kehitysennusteeseen. Tämä opas on tarkoitettu erityisesti käyttäytymisen ja/tai oppimisen haasteita omaavien leikki- ja alakouluikäisten lasten vanhemmille ja lähiaikuisille, jotka haluavat saada käytännön vinkkejä arkiseen kasvatustyöhönsä. Opasta voivat hyödyntää kuitenkin kaikki, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita lasten myönteiseen tukemiseen. Osittain vinkkejä voidaan hyödyntää nuortenkin kanssa silloin, kun esimerkiksi neuropsykiatrinen toimintakyvyn rajoite asettaa suuren haasteen arjessa selviytymiselle.

Oppaan lähestymistapa on käytännönläheinen ja ratkaisukeskeinen. Oppaasta löytyy ideoita ja toimintamalleja arjen tilanteisiin, kuten siihen, miten helpottaa pukemista tai ruokailua tai miten lasta voi rauhoittaa riitatilanteissa. Oppaassa annetaan vinkkejä myös vanhemmuuden voimavarojen vahvistamiseen. On tärkeä muistaa, että jokainen lapsi ja perhe ovat erilaisia, joten toimivat ratkaisutkin ovat aina yksilöllisiä.

13.4.2011

Silve Serenius-Sirve
psykologi, PsM

Anu Kippola-Pääkkönen
toimintaterapeutti, YTK

Sisällys

Esipuhe	5	Sisarussuhteet	39
Lukijalle	7	Kaverisuhteet ja sosiaaliset tilanteet	41
1 Toimiva vuorovaikutus	10	6 Kodin ulkopuoliset tilanteet	42
2 Päivittäiset toiminnot	11	Kaupassakäynti	42
Syöminen	11	Liikenteessä liikkuminen	42
Pukeutuminen	14	Autolla, bussilla, junalla tai lentokoneella matkustaminen	42
Peseytyminen	15	Vierailulla	43
WC-käynnit	16	Juhlatilaisuuksissa tai kirkossa	44
Siirtymätilanteet	16	Vastaanotolla tai tutkimuksissa	44
Lepo ja nukkuminen	18	7 Riitatilanteet	45
Kotitöihin osallistuminen	20	Lapsen rauhoittaminen	45
3 Liikkuminen, leikki ja vapaa-aika	22	Oman maltin säilyttäminen	46
Liikunta ja ulkoilu	22	8 Vanhemmuuden voimavarat	47
Leikki	24	Huolehdi itsestäsi	47
Harrastukset	28	Vahvista myönteistä ajattelua ja myönteisiä ominaisuuksiasi	48
Televisio-ohjelmat, tietokonepelit ja muu mediaympäristö	29	Tunnista ja kanavoi kielteiset tunteesi	48
4 Päivähoito ja koulu	31	Hanki tietoa ja tarvittaessa ulkopuolista apua	49
Päivähoito	31		
Koulu	34		
5 Koko perheen huomioiminen	38		
Vanhemmat	38		

1 Toimiva vuorovaikutus

Toimiva vuorovaikutus ja viestin välittäminen sekä vastaanottaminen onnistuneesti ovat tärkeitä kaikissa ihmissuhteissa. Lapsen ja vanhemman tai opettajan välillä ne ovat ensiarvoisen tärkeitä käyttäytymisen säätelyssä. Mitä suurempaa ja selkeämpää vuorovaikutus on, sitä paremmin se onnistuu niin kotona, päivähoitossa kuin koulussakin. Arjen tilanteissa vuorovaikutus on usein erilaisten ohjeiden ja palautteiden antamista ja vastaanottamista sekä mielipiteiden esittämistä.

Mitä enemmän lapsella on haasteita oman tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyyn, itsehillinnän sekä ohjeiden ymmärtämisen suhteen, sitä enemmän hän on ympäristön ohjauksen varassa.

Kiinnitä silloin huomiota erityisesti seuraaviin seikkoihin:

- ◆ Varmista ensin, että viestin on mahdollista mennä perille. Mene luokse, hae katsekontakti, tarvittaessa pysäytä, kutsu nimeltä ja kosketa. Jos yrität viestiä toisesta huoneesta, et voi koskaan olla varma viestin perillemenosta. Tällöin yleensä tullaat vain omaa energiaasi ja hermostut syyttä lapselle joutuessasi toistamaan viestiäsi useampaan kertaan.
- ◆ Keskeytä kuuntelemaan ja huomioimaan, mitä lapsi viestittää sinulle.
- ◆ Anna suoria ja ymmärrettäviä ohjeita ja käytä ilmaisuja, joita lapsi ymmärtää. Esimerkiksi ”Is-



tu näitisi” tai ”Käyttäydy ihmisiksi” ovat monille liian yleisiä ja epämääräisiä. Paremmin: ”Istu niin, että peppu on penkissä” ja ”Istu niin, että jalat ovat pöydän alla”.

◆ Viestisi on selkeä ja sillä on enemmän painoarvoa, kun sanallinen ja sanaton viestisi ovat samansuuntaisia. Vahvista viestiäsi kehonkieltä käyttämällä, ilmein, äänensävyin ja liikkein. Esimerkiksi myönteistä palautetta annetaan lämmöllä ja aidosti ilahtuneena, ei leukapielet kireinä ja vastahakoisesti.

◆ Toimi itse mallina ja näytä esimerkkiä, miten odotat toimittavan. Kun esimerkiksi et tahdo toisen huutavan, sano se rauhallisella äänellä. ”Puhu hiljempaa, kiitos” on tehokkaampi ilmaus kuin ”Älä huuda!”. Joskus riittää, että näytät äänen hiljentämisen kädellä.

2 Päivittäiset toiminnot

Päivittäisistä toiminnoista huolehtimalla vanhempi osoittaa lapselle välittämistä. Kaikkien lasten hyvinvoinnin perustana on se, että lapsi saa riittävästi unta, säännöllisen ja terveellisen ateriarytmin, liikuntaa ja ulkoilua sekä aikuisen tunnetasolla läsnä olevaa, myönteistä huomiota.

Päivittäiset toiminnot, kuten syöminen, pukeminen ja nukkumaanmeno, aiheuttavat usein kuitenkin riitatilanteita perheissä. Kun lapsi oppii ja hallitsee päivittäisiä toimintoja ja saa toiminnastaan positiivista palautetta, se vahvistaa hänen kokemustaan itsestään osaavana ja kehittyvänä yksilönä. Tämä luo pohjaa myönteiselle minäkuvalle ja kyvyille selviytyä itsenäisesti tulevaisuudessa. Siksi on tärkeää järjestää tilanteet niin, että lapsi onnistuu.

Lapsen kanssa tulee sopia toimintatavoista ja pelisäännöistä etukäteen. Aikuisena pystyt ennakoimaan tilanteita ja säätelemään toimintaasi paremmin kuin lapsi. Kun esimerkiksi tiedät, että lapsi on aamu-uninen, varaa riittävästi aikaa sekä omiin että lapsen aamutoimiin. Rutiinit, johdonmukaisuus, säännöllisyys ja aikuisen ohjaus ovat lapselle erityisen tärkeitä. Kunnioita kuitenkin lapsen yksilöllisiä tarpeita ja valintoja aina kun mahdollista. Tämän ei tulisi tarkoittaa sitä, että lapselle annetaan periksi kaikessa, vaan vastuun ja vallan tulee olla aikuisella.

Muista

- ◆ johdonmukaisuus
- ◆ rutiinit ja säännöllisyys
- ◆ säännöt ja sopimukset
- ◆ aikuisen apu ja tuki
- ◆ ennakoiminen ja valmistelu
- ◆ kannustaminen ja myönteisten asioiden huomioiminen
- ◆ huumoria, huumoria kinkkisiin tilanteisiin.

Syöminen

Yhteiset ruokailuhetket perheenjäsenten kesken vahvistavat parhaimmillaan keskinäistä yhteensuuluvuudentunnetta. Lapsi osallistuu usein mielellään myös ruoanlaittoon, jos aikuinen antaa siihen kannustavan mahdollisuuden. Ruokailutilanteet tarjoavat luontevan mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja, kuten kuulumisten vaihtoa, oman vuoron odottamista, pyytämistä ja kiittämistä. Vanhempien hyvä malli antaa lapsellekin esimerkkiä siitä, miten ruokapöydässä käyttäytyään.

Jotta kaikkien olisi mukavaa ruokailla yhdessä, yhteisten sääntöjen sopiminen on tärkeää.

- ◆ Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon.
- ◆ Osoita, että lapsen apu on Sinulle tärkeää.
- ◆ Anna lapselle ikään ja kehitystasoon sopivia tehtäviä. Lapsi voi olla esimerkiksi apuna kattamassa pöytää tai pilkkomassa kurkkuja.

Mitkä ovat perheenne säännöt ruokailutilanteessa? Kerro ne lapselle ja muista pitää itse sopimuksista kiinni.

- ◆ Sovi lapsen kanssa, pitääkö kädet pestä ennen ruokailua, pitääkö kaikkia ruokia ainakin maistaa, onko Aku Ankan lukeminen sallittua aamupalalla jne.
- ◆ Mieti, koskevatko samat ruokailusäännöt kaikkia vai onko erityistä tukea tarvitsevilla lapsella omia sääntöjä, jotka sisarukset hyväksyvät. Muista kuitenkin tasapuolisuus sisarusten kesken sääntöjen ja sopimusten suhteen.

Onko liikkuminen ruokailun aikana sallittua? Jos on, niin millainen?

Joillakin lapsilla on voimakas tarve olla liikkeessä, jolloin paikallaan pysyminen on vaikeaa. Tällöin istuminen pöydässä esimerkiksi niin kauan, että kaikki ovat syöneet, on liian vaativaa.

- ◆ Etsi lapselle ruokailun lomaan jokin tehtävä, jossa voi liikkua sallitusti. Pyydä lasta hakemaan maitopurkki tai leipää keittiöstä tai tarjoilemaan kaikille jälkiruokaa.
- ◆ Pöydässä istumista voi helpottaa aktiivivinyyn tai liukuesteen käyttö tuolilla.
- ◆ Mieti, onko asiaan tarpeellista puuttua, jos ruokailu sujuu ja pöydässä on mukava tunnelma. Tällöin ei varmasti kannata kiinnittää huomiota esimerkiksi lapsen tapaan istua tai liikehtiä syödessään.

Valitse ruokailulle sopiva ajankohta.

- ◆ Ennakoi nälkää. Nälkä ja verensokerin lasku saattavat lisätä levottomuutta ja ärtyisyyttä.
- ◆ Pidä huoli säännöllisestä ja terveellisestä ateriarrytmistä.
- ◆ Älä anna ylimääräisiä välipaloja ennen ruokailua. Rajaa syöminen ruokapöydän ääreen ja ruokaiikoihin.

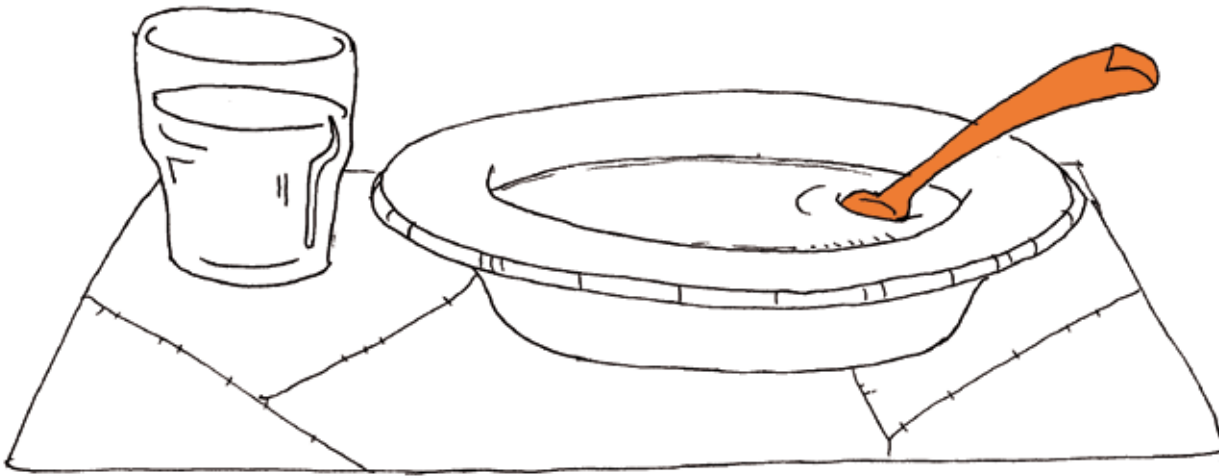
- ◆ Huolehdi, että lapsi on aidosti nälkäinen ennen ruokailua.
- ◆ Sijoita ruokailu selkeästi ennen tai jälkeen lastenohjelmien.
- ◆ Karsi ylimääräiset ärsykkeet.
- ◆ Sulje televisio ja radio ruokailun ajaksi.
- ◆ Poista ruokapöydältä tarpeettomat esineet, jotka saattavat viedä lapsen huomion pois syömisestä.
- ◆ Mieti lapsen istuinpaikkaa: pitäisikö hänellä esimerkiksi olla paikka, josta hän hahmottaa koko huoneen ja ihmiset helposti?

Tee ruokailusta yhteinen, mukava ja tärkeä hetki koko perheelle.

- ◆ Toimi itse mallina lapselle ruokailutilanteissa. Oman esimerkisi avulla voit auttaa lasta keskittymään ruokailuun sekä opettaa tilanteeseen liittyviä sosiaalisia taitoja, kuten oman vuoron odottamista, pyytämistä, tarjoamista ja kiittämistä.
- ◆ Suhtaudu neutraalisti ruokailuun ja lapsen käyttäytymiseen. On tärkeää, ettei ruokailutilanteesta synny valtataistelua.
- ◆ Anna tunnustusta hyvästä käyttäytymisestä: ”Ihanaa, kun tarjoat minulle leipää.”
- ◆ Muista, että erityistä tukea tarvitseva lapsi tarvitsee muita enemmän harjoittelua oppiakseen myös ruokailuun liittyviä tapoja ja sääntöjä.

Huomioi lapsen ehkä erilainen tapa aistia hajuja ja makuja.

- Osa lapsista voi vältellä voimakkaanhajuisia taikaka hyvin mausteisia tai rakenteisia ruokia. Lapsi voi olla hyvin tarkka myös siitä, millainen ruoan tarjoilulämpötila on. Jotkut lapset taas hakevat ruuista hyvin voimakkaitakin aistielämyksiä.
- ◆ Jos lapsi välttelee karkeampaan ruokaan siirtymistä, niin lisää ruoan karkeusastetta vähitellen: lisää lempiruoan sekaan, esimerkiksi jogurttiin tai jäätelöön, keksinmurusia.



◆ Ennen karkean ruoan syömistä anna lapsen imeä pillillä paksua juomaa tai syödä jotain imeskeltävää tai pureskeltavaa ruokaa. Tällaiset voimakkaat syväntuntoaistimukset ennen ruokailua saattavat helpottaa muun ruoan syömistä.

◆ Ota huomioon lapsen mieltymyksiä. Monet lapset haluavat eri ruoat aseteltuna lautaselle erikseen. Kurkku- tai paprikaviipaleet maistuvat ehkä paremmilta erikseen syötynä kuin salaattiin sekoitettuna. Kasvikset voivat olla raakana lapsesta maukkaampia kuin kypsennettynä jne.

◆ On tärkeää, että lapselle tarjotaan monipuolisesti erilaisia ruokia ja lisätään uusia ruokia vähitellen lapsen lautaselle. Makumieltymykset muuttuvat usein maisteluiden ja tottumisen myötä.

◆ Jos lapsi nauttii ruoan voimakkaista väreistä tai mauista, niin voit laajentaa ruokavalikoimaa lisäämällä lapsen lempimaustetta, esimerkiksi ketsuppia, niihinkin ruokiin, missä sitä ei välttämättä normaalisti käytettäisi.

Perheen ruokalistan laativat ensisijaisesti vanhemmat.

Nykyaikana ruoan valtava tarjonta voi tehdä lapsesta valikoivan ruoan suhteen. On tärkeää, että

aikuinen ei lähde ”kaupankäyntiin” siitä, mitä syödään ja mitä ei. Näin aikuinen itsekin pääsee myöhemmin helpommalla ja lapsi oppii syömään erilaisia ruokia.

◆ Jos lapsi kieltäytyy syömästä perheen yhteistä ruokaa, häntä ei kannata siihen pakottaa. Rohkaise kuitenkin lasta maistamaan esimerkiksi tarjoamalla ruokaa pieni määrä kerrallaan. Tällöin lautanen on helpompi saada tyhjäksi. Voit myös kannustaa lasta kehumalla, miten rohkea hän on uskaltavinaan maistaa hänelle epämieluisaa ruokaa. Lempiruokia voi tarjota silloin tällöin, ja niitä voi käyttää esimerkiksi palkkioina, kun lapsi on maistellut rohkeasti ruokaa tai kun hän on käyttäytynyt hyvin.

◆ Jos lapsi yrittää saada päätävänsä aikuiselta perheen ruokalistan määrittelyssä, niin älä mene itse siihen mukaan. Vältä päivittäistä monenlaisten valintojen tarjoamista: ”Ottaisitko sitten mansikkajogurttia, muroja, vanukasta vai piirasta?” Ilmoita lapselle rauhallisesti ja suurempaa numeroa tekemättä: ”Meillä on tänään iltapalana jogurttia ja leipää”, tai anna lapsen valita kahdesta vaihtoehdosta: ”Otatko leivän päälle kinkkua vai juustoa?”

◆ Jos lapsi ei suostu syömään yhteistä ruokaa ja jos hän selvästi haluaisi syödä vain mieliruokaa tai herkkupaloja, niin tee selväksi, mitä nyt on ruokana. Jos lapsi ei edelleenkään suostu syömään, niin tarjoa seuraavan kerran ruokaa seuraavan aterian yhteydessä. Älä palkitse lapsen vallanoton yritystä tarjoamalla lapsen määrittelemää herkkua.

◆ Perheessä voidaan sopia, että kerran päivässä tai kerran viikossa lapsi voi päättää, mitä on ruokalistalla. Tästä sopimuksesta tulee myös sitten pitää kiinni.

◆ Nuorten kohdalla on tärkeää kiinnittää huomiota myös terveelliseen ja säännölliseen ateriarytmiin. Osa nuorista voi tarvita ulkopuolista jäsentelyä ruokailu-aikoihin ja välipalojen tai ruoan valmistukseen. Joidenkin nuorten osalta on ehkä tarpeen kiinnittää huomiota myös cola- ja energiajuomien käyttöön.

Pukeutuminen

Monet alle kouluikäiset eivät vielä osaa solmia kengännauhoja, kiinnittää vetoketjuja jne. Jotta pukeutuminen sujuu joustavasti, vaaditaan muun muassa toiminnan suunnittelua, oman kehon hahmottamista, avaruudellista hahmottamista sekä silmän ja käden yhteistyötaitoja.

Arvioi lapsen valmiudet ja taidot pukemisen suhteen. Sovita omat vaatimuksesi ja avun antaminen lapsen taitojen ja tilanteen mukaisesti. Esimerkiksi jos lapsi on väsynyt tai hermostunut, voit ehkä auttaa enemmän kuin muulloin ja kertoa sen lapselle: ”Näytät olevan tosi väsynyt, anna niin autan sinua tällä kerralla.”

Jos lapsen on vaikea muistaa, mitä puetaan ja missä järjestyksessä:

◆ Käytä kuvia (valokuvat, lehtikuvat, piirroksset,



kuvaohjelmien kuvat tms.) ohjaamaan lapselle sitä, mitkä vaatteet ja missä järjestyksessä puetaan.

◆ Laita illalla vaatteet valmiiksi oikeaan järjestykseen pukemista varten, mikä myös nopeuttaa toimintaan ryhtymistä ja pukemisen sujumista.

Jos lapsen on vaikea pukea vaatteita oikein päin:

◆ Merkkaa lapsen vaatteiden selkäpuolet selvästi tai käytä vihjeenä vaatteissa olevia tuotemerkin-talappuja.

◆ Opetä lapselle pukeutumistekniikkaa: paidan voi asettaa syliin niin, että sen saa helposti oikein päin päälle jne.

◆ Käytä lapselle helposti puettavia vaatteita (tarrakengät, löysät sukansuut, vetoketjut).

Jos lapsen on vaikeaa pukeutua riittävän nopeasti:

◆ Järjestä lapselle oma, rauhallinen pukeutumisenurkkaus ja varaa riittävästi aikaa pukemistilanteeseen.

- ◆ Aseta selkeä aikataulu pukeutumiselle. Ajan alkamisen ja loppumisen merkinä voit käyttää esimerkiksi munakelloa.
- ◆ Tee pukeutumisesta leikkimielinen kilpailu ja mittaa aikaa sekuntikellolla. Tuloksista voitte pitää kirjaa.
- ◆ Kun lapsi yrittää pukemisessa parhaansa, palkitse häntä kehumalla, tarralla tai muulla pienellä palkkiolla. ”Uskomatonta, olet jo pukenut paidan päällesi!”
- ◆ Muista, että kiireen tuntu ja lapsen hoputtaminen pahentavat usein tilannetta. Säilytä oma malttisi. Myös auttaminen on sallittua!

Valitse lapselle sopivat vaatamateriaalit ja -mallit.

Lapsi saattaa olla hyvin vaativa ja tarkka siitä, millaisia kangasmateriaaleja ja malleja hän sietää vaatteissaan. Tämä saattaa johtua tuntoyliherkkyydestä. Yleensä villavaatteet, puristavat hihan- ja kaulusten suut ja korkealle nousevat poolokaulukset tuntuvat kaikkein vastenmielisimmiltä.

Mieltymykset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jotkut lapset pitävät ihonmyötäisistä alusasuista ja saattavat vaatia käsivarret ja sääret peittäviä vaatteita myös lämpimällä ilmalla. Paljain jaloin kulkeminen voi olla hyvin vastenmielistä. Jotkut lapset haluavat olla aina mahdollisimman vähissä vaatteissa.

- ◆ Kunnioita pukeutumisessa lapsen yksilöllisiä toiveita mahdollisuuksien mukaan.
- ◆ Kun huomaat, että jokin malli tai materiaali on lapsellesi hyvä, hanki useampi samanlainen vaatekappale.
- ◆ Tee tarvittaessa itse muutoksia vaatteisiin: Leikkaa hiertävät tuote- ja hoitomerkit pois (säilytä kuitenkin pesuohjeet!). Alusvaatteiden saumat ei-

vät häiritse, kun käännät vaatteet nurinpäin.

- ◆ Anna lapsen mennä uimaan luonnonveteen uimatossut tai sukat jalassa.

Peseytyminen

Luo pesutilanteisiin toistuvat rutiinit, jotka helpottavat toiminnan sujumista.

- ◆ Sovi iltapesun ajankohdasta sekä suihkussa tai kylvyssä käytettävästä ajasta.
- ◆ Käytä munakelloa mittaamaan kylpyaikaa.
- ◆ Suorittakaa pesutoimet aina samassa järjestyksessä. Tällöin lapsen on helpompi oppia muistamaan peseytymisen eri vaiheet.
- ◆ Kun ohjaat lasta, anna yksi ohje kerrallaan: ”Pes se hampaat. – Tarkista pesutulos. – Pese kasvot. – Kuivaa kasvot pyyhkeeseen.”
- ◆ Nuori voi tarvita konkreettista ohjausta hygieniasta huolehtimiseen. Peseytymistiheyttä voi ohjata esimerkiksi kalenterilla, lukujärjestyksellä tai matkapuhelimen ajanhallintatoiminnoilla. Munakello ja kuvallinen ohjeistus voivat kertoa peseytymiseen käytettävän ajan ja sen, mitä tulee pestä.

Tee pesutilanteet hauskoiksi.

- ◆ Hampaiden pesua motivoi mieluisa hammas harja tai vaikkapa hammaspeili, jolla kurkistetaan hammaspeikkoja.
- ◆ Keksi pesemiseen tai hampaiden harjaukseen loru tai sopiva laulu. Näin kiinnität pesusta kieläytyvän lapsen huomion muualle.
- ◆ Valitse yhdessä lapsen kanssa mieluisia pesuvälineitä: hyväntuoksuista lastensampoota, kuvio-saippuota jne.

Ota huomioon aistiylherkkyydet.

Joskus lapsi kokee peseytymiset ja hoitotoimet erityisen vastenmielisiksi. Tällöin syynä saattaa olla aistiylherkkyys tuntoaistijärjestelmän alueella.

- ◆ Anna lapsen suorittaa toimet itse aina kun mahdollista. Oma kosketus ei tunnu niin ärsyttävältä kuin ulkoa tuleva, eikä siltä tarvitse ”suojautua”.
- ◆ Suosi varmoja, lujia mutta lämpöisiä otteita. Vältä kevyttä pintakosketusta, joka voi tuntua lapsesta kuormittavammalta.
- ◆ Kynsiä tai hiuksia leikatessa kiinnitä lapsen huomio muualle vaikkapa lorun tai lukemisen avulla. Voit myös kokeilla kuulokkeiden käyttöä tai television katsomista.
- ◆ Hiero lapsen päänahkaa voimakkaasti ennen hiusten harjaamista tai leikkaamista.

WC-käynnit

Tee wc-käynneistä säännöllinen rutiini.

Joskus vessassakäynti tahtoo unohtua tai jäädä viime hetkeen, jolloin toimitus on hätäinen. Vessanpöntön vetäminen ja käsienpesu unohtuvat.

- ◆ Liitä säännölliset wc-käynnit päivittäisiin toimiin. Vessassa voidaan käydä ennen uloslähtöä, ulkoa tultaessa taikka ennen ruokailua tai päivälepää.
- ◆ Motivoi lasta vessassa käymiseen houkuttelevilla peseytymis- ja puhdistusvälineillä. WC-raikastin, joka värjää huuhteluveden, saattaa motivoida poikia ”tähtäämään maaliin” ja houkuttelee vetämään vessan.
- ◆ Käsienpesuun voi motivoida hauskoilla pumpu- tai palasaippuilla.

Jos vessatoimet eivät suju:

- ◆ Jäsennä wc:ssä käynnin vaiheita seinään kiinnitetyllä kuvasarjalla.
- ◆ Piirrä tai liimaa pojalle jalanjälkikuvio lattiaan oikean pissaamisetäisyyden löytämiseksi.
- ◆ Jos poika ei malta seistä riittävän kauan paikoillaan, pyydä häntä laskemaan hitaasti esimerkiksi viiteen.

- ◆ Jos toimitus on hyvin epäsiisti, pyydä kyläreisilla poikaa pissaamaan istuen. Muista kuitenkin, että seisten pissaaminen on pojille tärkeä miehinen rituaali, joten istumaan ei saa pakottaa.
- ◆ Sopikaa, montako paperia otetaan, jotta tulee pyyhittyä kunnolla mutta putket eivät tukkeudu.
- ◆ Varmista, että lapsi ylettyy helposti vesihanaan, käsienpesualtaaseen ja pyyheliinaan.
- ◆ Varaa lapselle oma mukavan näköinen pyyhe, joka merkitään yhdessä sovitulla merkillä.
- ◆ Palkitse lasta onnistuneista vessakäynneistä.

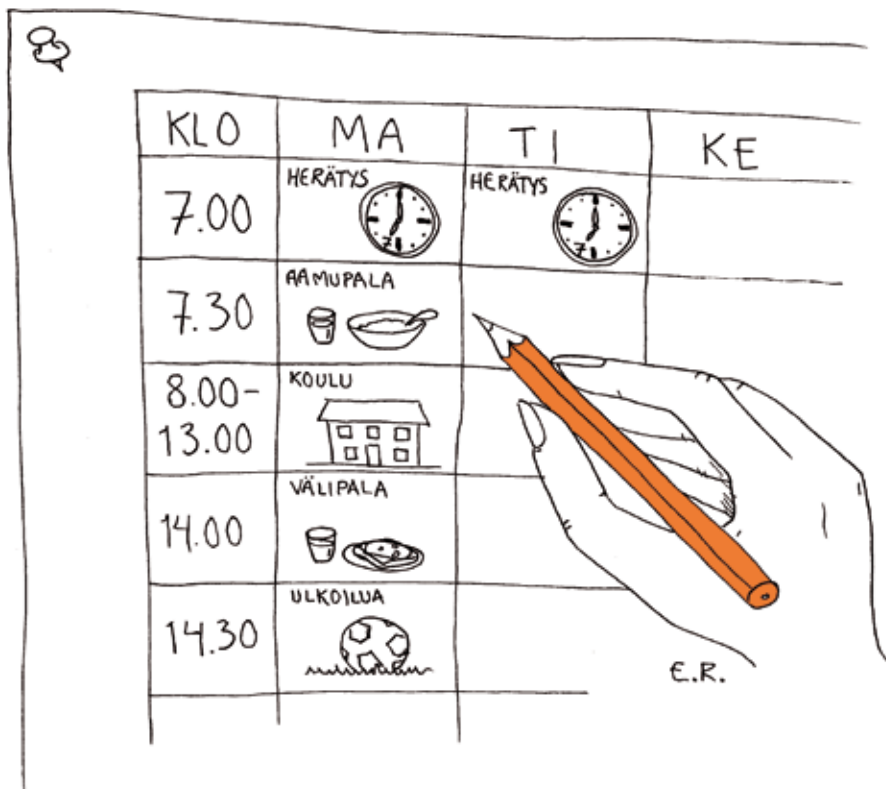
Siirtymätilanteet

Siirtymätilanteet aiheuttavat usein perheissä haasteita. Lapsen voi olla vaikea lopettaa mieluisia leikkiä ja siirtyä pukemaan tai tulla syömään. Lapsi voi ikään kuin ”jumiutua” sen hetkiseen toimintaan, tilanteeseen tai asiaan, jolloin uuteen toimintaan siirtyminen on vaikeaa.

Siirtymätilanteita voi helpottaa muun muassa jäsentämällä tilanteita selkeämmiksi niin, että lapsen on helpompi ennakoida ja hahmottaa, mitä tapahtuu, mitä häneltä vaaditaan ja kuinka kauan jokin toiminta kestää. Jos lapsella on vaikeuksia siirtymätilanteissa, kannattaa vanhempien varata enemmän aikaa tilanteiden valmisteluun. Aikuisen tulisi olla tilanteissa itse rauhallinen, koska hermostuminen ei yhtään helpota siirtymätilanteista selviämistä.

Säännöllinen päivärutmi ja rutiinit helpottavat siirtymätilanteista selviytymistä.

- ◆ Kun lapsella on säännöllinen päivärutmi ja hän tietää, että esimerkiksi ulkoilu toistuu päivittäin tiettyinä aikoina, niin siirtymätilanteisiin liittyvä vastustelu vähenee ja siirtyminen onnistuu sujuvammin.



◆ Luo mahdollisimman kiireetön ilmapiiri siirtymätilanteisiin.

Käytä kuvia ja ajastimia selkiyttämään päivän toimintoja ja tehtäviä.

◆ Tee valokuvilla, piirroksilla tai kuvaohjelmien kuvilla lapselle päiväjärjestys, josta käy ilmi, mitä päivän ohjelma sisältää. Käykää ohjelma yhdessä läpi aamulla lapsen kanssa, ja ohjelmaan voidaan palata aina päivän mittaan. Isommilla lapsilla tai nuorilla voidaan käyttää kirjallisia tarkistuslistoja.

◆ Lapselle on hyvä selventää, mitä, missä, kenen kanssa, kuinka kauan ja miten toimitaan sekä mitä sitten tapahtuu. Tekemistä voi selkiyttää esimerkiksi kuvien, ajastimien, tehtävälaatikoiden ja puheen avulla. Esimerkiksi lapselle voi ajastaa munakellon 40 minuutin ajaksi ja kertoa, että hän voi leikkiä munakellon pirahtukseen asti ja sitten täytyy tulla syömään.

◆ Ympäristön mietitty järjestys auttaa jäsentämään toimintoja. Kun tavaroille ja tekemisille on omat paikkansa, lapsen on helpompi hahmottaa toimintaa.

◆ Järjestä tilanteet niin, että jonossa seisomista ja odottamista tulee mahdollisimman vähän päivän mittaan.

Uloslähdön valmistelu

◆ Käy tarkistamassa yhdessä lapsen kanssa säättilä. Keskustelkaa yhdessä, mitä vaatteita tarvitaan.

◆ Järjestä ulkoilua varten tarvittaville tavaroille ja vaatteille sovitut paikat, jotta ne ovat aina helposti löydettävissä.

◆ Laita jo illalla vaatteet valmiiksi oikeaan paikkaan ja oikeaan järjestykseen aamua varten.

◆ Varaa rauhallinen ja mahdollisimman vähävirikkeinen pukeutumipaikka. Jos eteisessä on paljon vilskettä, lapsen voi ohjata pukemaan muuhun tilaan.

- ◆ Jos lapsia on paljon, porrasta uloslähtöaikoja. Näin kaikki eivät ole yhtä aikaa pukemassa.
- ◆ Ota lapsesta valokuva, kun hänellä on esimerkiksi päiväkotiin lähtöä varten tarvittavat vaatteet ja varusteet päällä. Kuvasta lapsi voi tarkistaa, että on muistanut pukea päälle kaiken tarvittavan. Kokovartalopeili eteisessä auttaa myös lopputuloksen tarkistamisessa.
- ◆ Katso myös lukua Pukeutuminen.

Harjoittele kiireamuja.

Kiireamujen lähtemistä kannattaa harjoitella etukäteen rauhallisella hetkellä.

- ◆ Harjoittele lähtemiseen liittyviä toimia ensin rauhallisina viikonloppupäivinä.
- ◆ Yritä säilyttää hankalissa tilanteissa lämmin, humoristinen asenne, joka yleensä auttaa pakottamista paremmin.
- ◆ Käännä ongelmiin keskittyvä puhe taidon opettelusta puhumiseksi. Tällöin ”vaikeus pukeutua” käännetään taidon opetteluksi eli harjoitellaan yhdessä ”ripeästi pukemisen taitoa”.
- ◆ Muista, että myös auttaminen on sallittua. Jos lapsi on oikeasti väsynyt tai tilanne vaikuttaa muuten ylivoimaiselta, voit tehdä asioita lapsen puolesta tavallista enemmän.
- ◆ Kehu aina onnistumisista!

Lepo ja nukkuminen

Riittävä lepo ja nukkuminen ovat tärkeitä jokaisen hyvinvoinnille. Liian lyhyeksi jäänyt yöuni ja erilaiset unihäiriöt lisäävät päiväaikaista väsymystä, joka lapsella voi ilmetä yliaktiivisuutena, lisääntyneenä impulsiivisuutena ja keskittymisvaikeuksina. Toisaalta tarkkaavuushäiriöihin ja muihin neuropsykiatrisiin kehityksen haasteisiin voi liittyä nukahtamisen ja unen jatkuvuuden pulmia.

Unen tarve on yksilöllinen. Riittävä uni on sellainen määrä unta, joka takaa optimaalisen toimintakyvyn seuraavana päivänä. Koska riittävä lepo ja unen määrä ovat perusedellytyksenä kaikelle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, niin nukkumisen pulmiin kannattaa etsiä koko perheen kannalta tyydyttäviä ja toimivia ratkaisuja.

Ota huomioon yksilöllinen vuorokausirytmisi.

Osa lapsista on luonnostaan aamu-unisia, osa iltalaisia. Jotkut lapset tarvitsevat huomattavan pitkän yön, ja toiset pärjäävät hieman vähemmällä nukkumisella. Ota mahdollisuuksien mukaan huomioon yksilölliset erot nukkumaanmenoajoissa ja päiväunien tarpeessa.

Päivälepo on monelle vanhemmallekin lapselle tarpeellinen, vaikka rauhoittuminen lepoaikaan olisikin vaikeaa. Päivälevon ei välttämättä tarvitse olla nukkumista. Rentoutuminen ja lepääminen makuuasennossa esimerkiksi rauhallista musiikkia kuunnellen virkistää ja tarjoaa katkon päivän toiminnalle.

Ennakoi nukkumaanmenoa.

Selkeä päivärytmi ja säännölliset nukkumisrituaalit tukevat rauhoittumista ja unen saantia. On tärkeää, että illalla nukkumaan menemiseen rauhoitutaan hyvissä ajoin. Rauhoittumiskeinot ovat yksilöllisiä, ja kokeilemalla löydetään parhaiten kullekin perheelle sopivat tavat toimia.

- ◆ Luo iltatoimiin ja nukkumaanmenoon säännölliset rutiinit. Samaan aikaan toistuvat iltapala, iltapesut ja iltasatu luovat selkeyttä ja turvallisuutta.
- ◆ Varmista, että lapsi on päivän aikana saanut purkaa riittävästi energiaa liikkuen ja ulkoillen. Nukahtamista helpottaa, kun lapsi on aidosti väsynyt jo illalla.



- ◆ Vältä jännittäviä satuja, tv-ohjelmia, tietokonepelejä tai vauhdikasta liikuntaa lähellä nukkumaanmenoaikaa.
- ◆ Luo lapselle myönteisiä mielikuvia nukkumisesta. Voit selventää myös, miksi nukkuminen kannattaa. Kerro esimerkiksi, että nukkuessa lapsi kasvaa, aivot lepäävät ja jaksavat taas oppia uusia asioita.
- ◆ Älä jätä päivän mieltä painavien asioiden läpikäymistä juuri nukahtamishetkeen, vaan varaa jo aikaisemmin aikaa keskustelulle esimerkiksi päivällisen äärellä tai yhteisellä keskustelutuokiolla. Nukkumaan mennessä voitte muistella läpi vaikka päivän mukavat ja iloiset asiat.
- ◆ Älä anna lapsen päättää, haluaako hän mennä nukkumaan vai ei. Sinun tulee vanhempana huolehtia lapsen riittävästä unen saannista ja nukkumaanmenoajoista.
- ◆ Älä pitkitä nukkumaanmenoa. Sovi yhdessä lapsen kanssa, että sängyssä ei enää iltasadun jälkeen lueta tai leikitä. WC:ssä tai juomassa saa käydä vain kerran peittelyn jälkeen. Asioista jutellaan lisää seuraavana päivänä jne.
- ◆ Osalla lapsista on tarve purkaa päivän aikana kertynyttä jännitystä ja energiaa liikehtimällä levottomasti sängyssä. Esimerkiksi miellyttävän nukahtamisasennon löytäminen saattaa edellyttää sängyssä ”mylläämistä”.

Miten helpottaa nukahtamista?

Rauhoittavia aistimuksia:

- ◆ Hiero lasta rauhallisen lämpimästi mutta voimakkein ottein.
- ◆ Kääri lapsi peiton avulla tiukkaan pakettiin.
- ◆ Jotakin lasta voi rauhoittaa, kun hänellä on peiton päällä painavahko matto tuomassa rauhoittavaa syväntuntoaistimusta.
- ◆ Keinuta lasta tasaisella liikkeellä viltin sisällä tai sylissä.
- ◆ Jos lapsi säpsähtelee nukahtamisvaiheessa, vuoraa sänky tyynyillä pieneksi pesäksi.
- ◆ Unilelu tai muu sängyssä pidettävä mieluisa tavara voi tuoda lapselle turvallisuutta ja rauhoittaa yöunille.

Mielikuvat ja musiikki

- ◆ Laita taustalle soimaan rauhallista, hiljaista musiikkia.
- ◆ Mielikuvien käyttö kehon rentouttamisessa auttaa joitakin lapsia: Pyydä lasta hengittämään niin syvään, että maha pullistuu ”ilmapalloksi”, ja sen jälkeen puhaltamaan ilmapallo rauhallisesti tyhjäksi. Pyydä, että lapsi kuvittelee itsensä keveäksi pilveksi, joka leijaillee kesätaivaalla.
- ◆ Käykää lapsen jäsenet yksi kerrallaan läpi ja kuvitelkaa ne aivan lötköiksi ja rentoutuneiksi. Voit käyttää apuna mielikuvia esimerkiksi laiskasta kissasta, hylkeestä, räsynukesta tai muusta lapselle mieluisasta hahmosta.

Edistä rauhallista unta

- ◆ Varmista, että vuodevaatteet ja yöasu ovat mukavat, makuhuoneen ilma on raikas ja lämpötila sopivan viileä ja että äänet tai valot eivät pääse häiritsemään unta.

Jos lapsi pelkää pimeää tai pahoja unia

- ◆ Järjestä huoneeseen himmeä yövalo.

- ◆ Koeta saada lapsi vakuuttuneeksi siitä, että hän on täysin turvassa. Voitte yhdessä tarkistaa, ettei sängyn alla tai komerossa ole mörköjä, tai voitte kesyttää möröt kilteiksi mörköliineiksi, jotka varvioivat unirauhaa.
- ◆ Jos lapsella ei vielä ole mieluisaa unilelua, hanki hänelle sellainen suojelemaan lapsen unta.

Herääminen

Jokaisella meistä on omat tapamme herätä. Jos lapsi on aamu-uninen, hän saattaa tarvita tavallista enemmän aikaa heräämiseen ja päivän toimiiin käynnistymiseen.

- ◆ Mieti, mikä on lapsesta miellyttävä tapa herätä. Herääkö lapsi parhaiten silittelyyn vai kello-radion ääneen? Missä vaiheessa hän sietää valojen sytyttämistä?
- ◆ Lupaus jostain mukavasta tekemisestä, kuten piirrettyjen katsomisesta aamutoimien jälkeen, saattaa motivoida lasta nousemaan ylös ja suorittamaan aamutoimet nopeasti.

Kotitöihin osallistuminen

Lasta on hyvä kannustaa ikään ja kehitystasoon sopivien kotitöiden tekemiseen, esimerkiksi pölyjen pyyhkimiseen, lelujen tai oman huoneen siivoamiseen, roskien viemiseen, pyykkikoneen tyhjentämiseen tai kurkkujen pilkkomiseen. Kotitöiden äärellä lapselle välittyy tunne, että hänen apunsa on tärkeää, ja yhdessä puuhastelu vahvistaa lapsen osallisuuden kokemusta.

Kotitöiden onnistuminen sujuu usein aikuiseltakin helpommin, kun lapsi on touhuissa mukana ja hänellä on aktiivista tekemistä. Pieni lapsi osallistuu kotitöiden tekemiseen usein mielellään, kun hänelle välittyy tunne, että aikuinen pitää yhdessä tekemistä merkityksellisenä.

Isompi lapsi voi vastustella kotitöihin osallistumisesta. Vastusteluista huolimatta on hyvä pitää mielessä, että lapsen ja nuoren kehitykselle on tärkeää, että kaikki tekemiset eivät ole pelkästään mukavia. Kun lapsi oppii pienestä pitäen, että elämässä on velvoitteita, jotka tulee hoitaa, vaikka se ei aina niin hauskaa olisikaan, niin hän oppii ottamaan vastuuta yhteisistä asioista.

Lapset ja nuoret hyötyvät siitä, että aikuinen ohjaa ja tukee heitä monivaiheisiin ja pitkäjänteisyyttä vaativiin toimintoihin, jotka saatetaan alusta loppuun valmiiksi. Pienellä lapsella tai lapsella, jolla on paljon keskittymisen vaikeutta ja oman toiminnan ohjauksen ongelmaa, monivaiheinen tehtävä voi tarkoittaa esimerkiksi kastelukannun täyttämistä vedellä, veden kantamista ulkokukille ja kukkien kastelua. Isompi lapsi voi tehdä alusta loppuun vaikka salaatin yhteiselle päivällishetkelle. Salaatinteossa lapsi pesee vihanneksia, pilkkoo niitä ja asettelee ne kulhoon tarjottavaksi.



3 Liikkuminen, leikki ja vapaa-aika

Liikunta ja ulkoilu

Liikunta on erittäin tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikkumisen kautta vahvistuvat muun muassa lapsen oman kehon hahmottaminen, tasapaino, liikkeiden koordinaatio, silmän ja käden yhteistyö, avaruudellinen hahmottaminen ja käsitteiden hallinta.

Liikunta ja ulkoilu auttavat lasta kanavoimaan energiaa myönteisellä tavalla. Kun lapsi saa purkaa energiaa fyysisen toiminnan kautta, niin keskittyminen rauhallisimpiin leikkeihin ja toimintoihin on sitten helpompaa. Liikunnallisen toiminnan kautta lapsi voi saada myös itsetuntoa vahvistavia kokemuksia ja kehittää itsensä ilmaisua ja sosiaalisia taitoja.

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua, mutta aikuisten tulee huolehtia siitä, että lapsella on mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja riittävästi. Kun aikuinen toimii myönteisenä mallina ja kannustajana, niin mielihyvän kokemukset pitävät yllä lapsen omaa motivaatiota liikkumiseen, mikä ennustaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Järjestä lapselle aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen.

◆ Huolehdi, että lapsi saa vähintään parisen tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Tee ulkoilusta säännöllinen osa päiväohjelmaa.

◆ Varmista, että lapsella on ulkona säänmukaiset vaatteet, niin että hän voi vapaasti hyppiä lätäköissä tai peuhata lumessa.

◆ Sopikaa yhdessä turvallisten leikkien rajat, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Kehu lasta, kun hän toimii sopimusten mukaan.

◆ Ihastele lapsen liikunnallisia taitoja ja leikkejä: ”Kylläpä olet nopea juoksemaan!”, ”Miten Sinusta on tullut noin taitava kiipeilijä?”, ”Oletpa rakentanut upean majan!”

◆ Ulkoilkaa ja liikkukaa yhdessä. Yhteinen kävelyretki kauppaan tai lähimetsään tarjoaa lapselle liikkumista ja mukavaa yhdessäoloa aikuisen kanssa.

◆ Kannusta monipuoliseen liikkumiseen. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, kiipeily, mäen laskeminen, keinuminen, peuhupaini, pallopelit, majojen rakentaminen, pyöräily, pihaleikit, metsäretket, hiihtäminen, luistelu ja uinti.

◆ Lapsi voi tarvita muita enemmän aikaa ja ulkopuolista tukea liikuntataitojen oppimiseen. Älä vertaa lapsen taitoja muiden lasten suorituksiin, vaan anna kannustusta lapsen omasta tekemisestä ja yrittämisestä. Näytä tarvittaessa mallia ja ohjaa kädestä pitäen.

◆ Ota huomioon lapsen oma kehitystaso ja yksilölliset ominaisuudet. Osa lapsista vaatii paljon totuttelua ja aikuisen tukea uusien liikunnallisten haasteiden kohtaamiseen, kun taas osa lapsista koettelee hurjastikin liikunnallisia rajoja ja tarvitsee enemmän aikuisen valvontaa turvallisuuden



takaamiseksi. Kiellämme helposti asioita liian vaarallisina ja rajoitamme näin lapsen liikkumista ja oppimista. Mitä jos käyttäisimme kieltojen vahtimiseen kuluvan vaivan ja ajan lapsen turvallisen liikkumisen mahdollistamiseen?

Jos lapsi karkailee:

- ◆ Varmista, että pieni lapsi on aikuisen valvonnassa.
- ◆ Jos lapsi ulkoilee yksin, varmista, että ulkoilualue on turvallinen ja voit tarvittaessa helposti tarkistaa, missä lapsi on.



- ◆ Sovi lapsen kanssa, missä kulkevat ulkoilualueen rajat: saako esimerkiksi mennä yksin lähimetsään tai naapurin pihalle. Kulje lapsen kanssa rajat yhdessä läpi.
- ◆ Merkitse eksymisen varalta ulkoiluvaatteisiin lapsen nimi ja osoitetiedot.
- ◆ Palkitse lasta omalla pihalla pysymisestä.
- ◆ Jos lapsi karkaa omaa rauhaa saadakseen, sovi hänen kanssaan luvallinen katseilta suojainen paikka. Kun näet lapsen siellä, tiedät hänen haluvan olla hetken omissa ajatuksissaan.

Leikki

Monipuolinen leikki kehittää lapsen aistitiedon käsittelyä, motorikkaa, käsitteiden hallintaa, ilmaisykyä, suunnittelutaitoja, keskittymistä, ongelmanratkaisua ja sosiaalisia taitoja. Leikin kautta lapsi voi vahvistaa sukupuoli-identiteettiään ja harjoitella yhteiskunnassa vallitsevia sääntöjä ja normeja. Leikkien lapsi käsittelee omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Leikkiteemat liittyvätkin usein meneillään olevaan kehitysvaiheeseen ja merkityksellisten asioiden käsittelyyn.

Leikki ja luovuus tuottavat lapselle iloa ja edistävät monella tapaa hänen psyykkistä hyvinvointiaan. Onkin tärkeää, että lapsen päivät eivät ole liiaksi ulkoapäin ohjelmoituja, koska kiireettömyys, joutilaisuuden ja ikävystymisen tunteet herättävät oman mielikuvituksen ja luovuuden.

Lapsi, jolla on tarkkaavuuden ylläpitämisen ja oman toiminnan ohjauksen pulmia, voi aloittaa monenlaisia leikkejä, mutta hänen voi olla vaikea pysähtyä kunnolla minkään leikin äärelle pidemmäksi aikaa. Leikin suunnitelmallinen eteneminen voi olla haastavaa, ja leikki voi muuttua herkästi päämäärättömäksi riehumiseksi. Lapsen voi olla myös vaikeaa vuorotella rooleissa, sietää toisten ideoita tai kestää pettymyksiä leikissä. Toisaalta lapsella voi olla erinomainen mielikuviutus ja hän voi pursuta luovia ideoita, joille aikuisen on tärkeä antaa tilaa.

Riehumisleikkien salliminen ja rajaaminen

Sukupuolierot ja yksilölliset vaihtelut vaikuttavat osaltaan siihen, millaiset leikit lapsia houkuttelevat. Tytöillä yleisempiä ovat hoivaamis- ja ihmishuhdeleikit, kun taas poikia viehättää kaikenlainen liike ja liikkuminen, voimien mittelö ja mekkaointi. Kun tytöt hakeutuvat leikeissä prinsessojen tai äitien rooleihin, niin pojat haluavat olla voittamattomia taistelijoita tai supersankareita. Poikien leikit ovat usein normaalistikin riehakkaampia kuin tyttöjen leikit, mutta toki leikit vaihtelevat myös yksilökohtaisesti.

On lapsia, jotka hakevat tavallista voimakkaampia liike- ja syvätuntoaistimuksia leikissä, ja riehumis- ja peuhuleikeille tulisi aikuisen järjestää sopivia mahdollisuuksia. Kun fyysistä aktiivisuutta saa purkaa leikissä, on sitten helpompaa opetella itsehillintää esimerkiksi ruokapöydässä istuessa tai koulutehtäviä tehdessä.

◆ Järjestä lapselle päivittäin aikaa ja tilaa leikkiä sallitusti turvallisuus huomioiden riehumisleikkijä, mutta vaadi sitten rauhoittumista ja itsehillintää, kun sen aika on. Esimerkiksi askarteluhetkinä, ruokapöydässä ja koulutehtävien parissa ei saa riehua. Tee säännöt selväksi lapselle ja kerro, milloin on mahdollisuus riehua ja milloin vaaditaan rauhallisempaa käyttäytymistä.

◆ Lapsen voi olla vaikea hahmottaa leikissä omaa kehoaan, liikkeiden laajuuksia ja voimansäätelyä. Tämän vuoksi aikuisen tulee huolehtia turvallisuudesta, että leikissä ei satu esimerkiksi vaarallisia törmäilyjä.

◆ Tarjoa lapselle leikkitilanteita, joissa hän voi saada erilaisia kokemuksia liikkeiden hallinnasta ja voiman säätelystä. Esimerkiksi voidaan tömistellä isoina karhuina laajoin ja raskain askelin ja toisella hetkellä voidaankin sipsutella pieninä hiihinä kevyesti ja pienin askelin.

◆ Jos lapsi haluaa hyppiä, pidä pituushyppykilpailu tyynyjen ja mattojen avulla. Trampoliini tai hyppypallot ovat usein mieluisia leikkivälineitä.

◆ Järjestä lapselle sallittu ja turvallinen hyppimispaikka, esimerkiksi irtopatjat lattialle, ja sovi lapsen kanssa, miten ja milloin niitä käytetään.

◆ Juoksemisen tarvetta voi tyydyttää juoksukilpailu, jossa aikuinen toimii ajanottajana.

◆ Painimis- ja peuhuleikit toisten lasten kanssa aikuisen valvonnassa tai yhdessä aikuisen kanssa toimivat mukavalla tavalla energianpurkajina.

◆ Ota lapsi mukaan kodin askareisiin: kantamaan kauppakasseja, hakkaamaan mattoja, tekemään lumitöitä jne.

◆ Miekkoja voi tehdä sanomalehdistä käärien tai vaahтомуoviputkea hyödyntäen. Lapsesta on hauska miekkailla esimerkiksi ilmapalloista puhallettuja ”lohikäärmeitä” vastaan tai ottaa miekkailuottelu toisen lapsen tai aikuisen kanssa.

Esimerkkejä tarkkaavuutta ja itsehillintää tukevista leikeistä

◆ Anna lapselle yllättäviä ja hauskoja lähtökäskyjä. Lapsi saa esimerkiksi lähteä vasta, kun kuulee sanan banaani. ”Yks, kaks, kol... banaani!”

◆ Maa, meri, ilma -leikki. Valitaan riittävän liikukumisen mahdollistava tila, jossa toinen pääty on maa ja toinen meri ja keskelle jäävä alue on ilma. Leikin alussa kaikki lapset ovat samalla viivalla. Leikinjohtajan huutaessa ”meri” lasten pitää juosta/kävellä/hiipiä/kontata meripäätyyn. Huudettaessa ”ilma” siirrytään taas siihen tilaan. Leikinjohtaja voi välillä vaihtua. Tämä on hauska leikki ryhmässä, mutta sitä voi leikkiä omankin perheen kanssa.

◆ Sähkötysleikki, jossa leikkijät istuvat piirissä toisiaan kädestä kiinni pitäen. Sähkötysviestiä kuljetetaan eteenpäin puristamalla seuraavan kättä kevyesti kerran. Kaksi kädenpuristusta tarkoittaa sähkötysviestin suunnan vaihtamista.

◆ Hedelmäsalaattileikissä leikkijät muodostavat piirin. Leikkijät nimetään hedelmiksi niin, että esimerkiksi joka kolmas on aina sama hedelmä. Näin piirissä voi seistä esimerkiksi omena – banaani – appelsiini – omena – banaani – appelsiini... Jos leikinjohtaja huutaa ”omena”, niin kaikki omenaksi nimetyt tulevat piiriin keskelle; jos huudetaan hedelmäsalaatti, niin silloin kaikkien leikkijöiden pitää tulla piiriin keskelle.

◆ Herne pussin kuljetus. Jokainen leikkijä asettaa herne pussin päänsä päälle. Leikin johtaja antaa ohjeita, esimerkiksi ”Menkää polvillenne, istumaan, seiskää yhdellä jalalla”. Se, kenen pään päällä herne pussi pysyy pisimpään, voittaa leikin.

Aikuinen lapsen leikkiverina ja leikin tukijana

Lapsi tarvitsee omaa aikaa ja vapautta spontaanille, itseohjautuvalle leikille ja luovuudelle, mutta

aikuinen voi toimia leikin mahdollistajana, tukijana ja kannustajana. Osa lapsista tarvitsee enemmän ohjausta leikkitaitojen kehittymiseen. Yhteiset leikkihetket aikuisen kanssa tukevat lapsen sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä sekä auttavat lasta uusien taitojen opettelussa.

Leikkitilanteissa aikuinen voi antaa luontevasti lapselle myönteistä huomiota ja jakaa tunnekokemuksia. Erityisesti ilon ja mielihyvän tuntemusten jakaminen lapsen kanssa sisäistyy lapsen omaksi kyvyksi kokea iloa ja onnea, mikä on merkittävä psyykkisen hyvinvoinnin kasvualusta.

◆ Varmista, että leikkivälineet ovat turvallisia ja mahdollisimman kestäviä.

◆ Vähennä leikkitilan ärsykkeitä minimiin. Varmista, ettei toimintatilassa ole ylimääräistä läpikulkua eikä häiritseviä näkö- tai kuuloärsykeitä ja että esillä oleva materiaali palvelee tarkoitukseenmukaista toimintaa.

◆ Tarjoa lapselle hänen ikäänsä ja kehitykseen sopivia välineitä ja leikkitilanteita eli huomioi, että toiminta ei ole hänelle liian haasteellista ja vaativaa.

◆ Tarjoa lapselle leikkimateriaalia, joka edistää hänen luovuuttaan. Lapsi voi ideoida mitä ihanimpia käyttötarkoituksia tyhjille wc-paperirullille, viilitölkeille tai ketsuppurkeille. Purkeista voi syntyä ihmekoneita ja peitoista ja tyynyistä hienoja majoja. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa ideoinnissa tai tukea leikin viemistä alusta loppuun asti.

◆ Pyri varaamaan päivittäin aikaa yhteiseen leikkihetkeen tai muuhun toimintaan, joka on teille molemmille mieluisaa.

◆ Varmista ennen leikkiä, että lapsella ja itselläsi on aikaa, halua ja voimia yhteiseen leikkihetkeen.

◆ Sovi lapsen kanssa yhteisistä pelisäännöistä, esimerkiksi missä ja mitä leikitään sekä kuinka

paljon leikkimiseen on varattu aikaa.

◆ Muista, että leikki on lasta varten, ja etene lapsen toiveiden mukaisesti. Aikuinen huolehtii leikin turvallisuudesta sekä lisää leikkiin tarvittaessa uusia ideoita, tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta.

◆ Virittäydy leikin ajaksi kuulostelevaan herkällä korvilla ja tarkkaavaisilla silmillä lapsen ajatuksia ja tunteita. Mistä lapsi innostuu ja nauttii? Mikä häntä jännittää tai pelottaa? Mistä hän on vihainen? Mitä hän ihmettelee? Tarvittaessa voit auttaa lasta tunnistamaan ja käsittelemään näitä tunteita.

◆ Kuulosteleva leikin aiheuttamia omia tunteita. Millaisia leikkejä sinun on vaikea kestää ja miksi? Pidätkö lapsen olohuoneeseen tekemää majaa häiritseväksi kaaokseksi vai luovuuden ylistykseksi? Miltä leikki vaikuttaa, jos asettaudut tarkastelemaan sitä lapsen näkökulmasta?

◆ Ennen leikkiä voit mielikuvituksessasi heittää ”jäykän aikuisen roolin” kaappiin. Leikkisyys ja höpsöttely ovat sallittuja ja suositeltavia myös aikuiselle! Samalla annat lapselle hyvää mallia siitä, että elämä ei ole yhtä suoritusta, vaan on lupa hullutella ja hassutella ja nauraa myös itselle. Tällaisella asenteella pettymyksistäkin selviää paremmin.

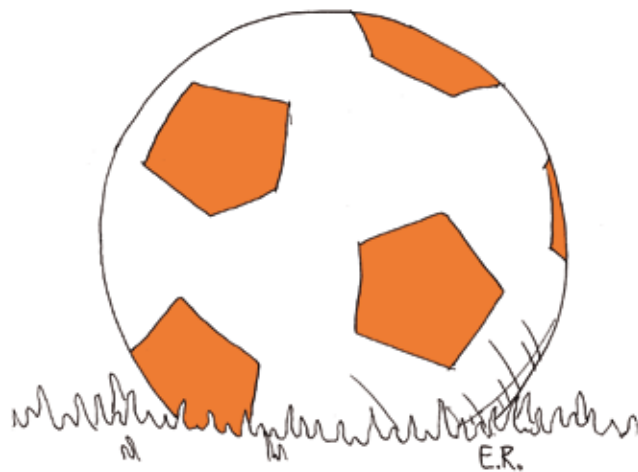
◆ Lauta-, kortti- ja sääntöpelit opettavat monenlaisia hyödyllisiä taitoja, esimerkiksi vuoron odottamista, ohjeiden mukaan toimimista, keskittymistä ja pettymysten sietämistä. Pelit kehittävät myös matemaattisia taitoja ja käsitteitä. Kun lapsi pelaa pelejä ensin turvallisen aikuisen kanssa ja saa niistä mukavia kokemuksia, hänen on helpompi osallistua pelitilanteisiin lapsiryhmässä. Sovituista säännöistä kannattaa pitää johdonmukaisesti kiinni alusta lähtien.

Ääneajatteluharjoituksia leikkitilanteissa

Oman toiminnan ohjaamisen ja suunnittelun taidot rakentuvat vaiheittain. Osa lapsista tarvitsee niiden kehittämiseen enemmän tukea kuin toiset lapset.

Sisäinen puhe ohjaa paljon toimintaamme. Käymme suunnitteluprosesseja läpi omassa mielessämme. Lapsi, jonka oman toiminnan ohjaaminen on ikätasoon nähden viiveistä, hyötyy siitä, että aikuinen ohjaa sisäisen puheen kehittymistä ns. ”ääneajatteluharjoitusten” avulla.

1. Tee lapsen kuullen puhuen jokin asia, esimerkiksi majan rakentaminen. Kerro, mitä aiot tehdä. Pohdi ääneen, millainen suunnitelma ja tavoite sinulla on ja missä järjestyksessä etenet. Lopuksi arvioi, miten tehtävä sujui, mikä oli vaikeaa, mikä meni helposti ja miltä tuntui.
2. Anna lapsen ohjata sinua puheellaan tekemään jokin tehtävä. Kysele välillä, mitä pitää seuraavaksi tehdä.
3. Lapsi tekee tehtävän itse ja kertoo samalla, mitä on tekemässä.



Leikkitilanteiden ohjaaminen ryhmässä

- ◆ Lapsiryhmässä aikuista tarvitaan usein jäsentämään leikkitilanteita lapselle helpommin hahmotettavaksi. Aikuinen voi esimerkiksi rajata leikkiin osallistuvien lasten määrää ja tarjota leikkiin rauhallisemman tilan.
- ◆ Aikuinen voi pysytellä leikkitilannetta lähellä ja tarvittaessa tarjota apua, jotta kaikki leikkijät saavat tilaa leikissä.
- ◆ Jos lapsen toiminta muuttuu sen hetkiseen leikkiin nähden liian levottomaksi, aikuinen voi ideoida leikkiä eteenpäin niin, että levottomuus kana-voituu myönteisellä tavalla. Esimerkiksi lapsi voi muuntua konttaavaksi sirkuskoiraksi, joka opettelee uusia temppeja.
- ◆ Lapsi voi tarpeen mukaan käydä rauhoittumassa toisessa tilassa. Selitä lapselle etukäteen rauhoittumispaikan tarkoitus ja varmista, ettei lapsi koe sitä rangaistukseksi.
- ◆ Jos leikkitilanne karkaa käsistä, voit pysäyttää sen etenemisen jollakin yllättävällä käskyllä tai tehtävällä, mutta niin, että tilanne säilyy silti hallinnassasi.
- ◆ Kuvia voi hyödyntää aihepiireittäin leikin tukena tuomaan ideoita ja tarvittaessa rauhoittamaan leikkiä uomiinsa. Esimerkiksi autoleikkiin voi tuoda kuvia poliisista, tietöistä, hälytysajoneuvoista ja liikennevaloista.

Harrastukset

Alle kouluikäinen päivähoidossa oleva lapsi ei välttämättä tarvitse enää ylimääräisiä harrastuksia. Hoitopäivä itsessään saattaa olla lapselle niin kuormittava, että hän kaipaa sen jälkeen vain lepoa ja yhdessäoloa vanhemman kanssa.

Jos lapsella on liikunnallisia pulmia tai jos hän on fyysisesti erityisen aktiivinen, niin jokin perus-

liikkumista tukeva harrastus, kuten satujumppa, yleisurheilukoulu, paini tai judo, tukee liikunnallista kehitystä ja auttaa kanavoimaan energiaa. Toisaalta saman asian voi pienen lapsen kohdalla ajaa mainiosti vanhemman kanssa yhdessä liikkuminen ja ulkoileminen.

Kotihoidossa oleva lapsi kaipaa 3-4 vuoden iästä lähtien esimerkiksi kerhotoimintaa muutamana päivänä viikossa. Näin lapsi voi harjoitella sosiaalisia ja ryhmätaitoja saman ikäisten seurassa. Osa



lapsista tarvitsee vahvemmin aikuista rinnalleen opetellakseen selviämään sosiaalisissa tilanteissa ikätovereiden kanssa.

Erityistä tukea tarvitsevat lapset leikkivät usein mieluiten ikäistään nuorempien tai vanhempien kanssa. Ikäistään nuorempien kanssa lapsi kokee olevansa tasavertaisempi leikkiveri, jos hän ei pärjää ikäistensä seurassa. Vanhemmat lapset taas osaavat joustaa ja ottaa heidän toiveensa paremmin huomioon.

Kouluikäiselle lapselle harrastus voi olla parhaimmillaan rentouttavaa, iloa tuottavaa ja jopa kuntoutusta tukevaa toimintaa. Harrastuksen valinnassa lähtökohtana tulisi olla lapsen oma kiinnostus.

Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kohdalla täytyy muistaa, että jonkin asian tekeminen voi olla hänelle vaikeampaa kuin muille, joten hän voi tarvita enemmän tukea ja ohjausta saadakseen onnistumisen kokemuksia harrastuksestaan. Toisaalta sopiva harrastus voi tarjota lapselle mahdollisuuden loistaa kyvyillään ja saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon vahvistusta. Lapsena aloitettu harrastus ja siellä syntyneet toverisuhteet voivat kantaa pitkälle elämässä ja jopa suojata myöhemmin esimerkiksi murrosiän pahimmilta kuohuntavaiheilta.

Lapsen vapaa-ajan tulisi olla nimenomaan vapaata aikaa. On tärkeää, että lapsella on päivittäin tarpeeksi aikaa ja tilaa vain olemiselle, joutilaisuuden kokemukselle. Kun lapsi ei ole koko ajan ulkoapäin tulevan ohjauksen ja erilaisten vaatimusten kohteena, hän pystyy käyttämään omia mielikuviaan ja voimavarojaan uuden luomiseen. Tämä vahvistaa lapsen omaa hallinnan tunnetta. Lapselle on tärkeää, että hän näkee aikuisen iloitsevan pel-

kästä läsnäolosta ja läheisyydestä ilman jatkuvaa suorittamisen painetta.

Televisio-ohjelmat, tietokonepelit ja muu mediaympäristö

Lasta ympäröi moninainen mediaympäristö, kuten kirjat, internet, elokuvat, tietokonepelit, mainokset, televisio-ohjelmat, kännykät ja valokuvat. Ikä ja kehitystaso vaikuttavat olennaisesti siihen, millainen median käyttö on suositeltavaa. Aikuisen tehtävänä on toisaalta suojella lasta haitalliselta medialta; toisaalta mediaa voidaan hyödyntää kasvatuksen tukena.

- ◆ Kirjat ja satujen lukeminen yhdessä ovat mitä parasta yhteistä ajanvietettä. Kirjoja kuuntelemaan tai lukemalla lapsi voi jäsentää omia kokemuksiaan ja tunteitaan, rikastuttaa kieltä ja kehittää luku- ja kirjoitustaitoa.
- ◆ Valokuvia, lehtien ja kirjojen kuvia tutkimalla voidaan käydä läpi monenlaisia asioita, kuten tunteiden ilmaisua, sukulaissuhteita, esineitä ja niiden ominaisuuksia sekä erilaisia tapahtumia ja tilanteita.
- ◆ Aseta selvät säännöt siitä, millainen materiaali on lapsen kehitykselle sopivaa. Määrittele, mitä tv-ohjelmia lapsi voi katsoa ja millaisia pelejä pelata.
- ◆ Aseta aikarajat ”ruutuajalle” eli tv-ohjelmien katsomiselle sekä tietokoneen ja pelikonsolien käytölle. Mitä pienempi lapsi, sen vähemmän aikaa hänen tulisi olla ruudun ääressä. Kouluikäisillä lapsillakin ruutuajaa tulisi olla keskimäärin korkeintaan kaksi tuntia päivässä.
- ◆ Lapselle mieluisia elokuvia tai tietokonepelejä voidaan käyttää palkintoina. Lapsi voi ansaita esi-

merkiksi peliaikaa käyttäytymällä toivotusti ennalta määritellyissä tilanteissa.

◆ Mukavat ohjelmat voivat olla lapselle rentoutumishetkiä.

◆ Pelien ja elokuvien ikärajasuositukset on annettu sillä perusteella, minkä ikäisille lapsille materiaalin on katsottu olevan haitallista. Lapsen kyvyt prosessoida informaatiota ovat kuitenkin erilaisia, joten herkälle lapselle ohjelma voi olla haitallista, vaikka suositusikärajan puolesta lapsi voisikin ohjelmaa katsoa. Tämän vuoksi aikuisen täytyy ottaa huomioon myös lapsen yksilölliset ominaisuudet rajatessaan pelien pelaamista sekä televisio-ohjelmien ja elokuvien katsomista. Tutustu siis itsekin huolellisesti peleihin ja ohjelmiin, jotta tiedät, millaisia ne ovat. Lapsikin nauttii, kun aikuinen jakaa hänen kiinnostuksensa.

◆ Huolehdi, että televisio ei ole aina päällä, ja osoita omalla esimerkilläsi, että ”ruutuaikaa” on vain rajallinen osa vapaa-ajasta. Tarkastele muutenkin lapsen ääniympäristöä, koska jatkuva television ja radion tuottama äänimaailma voi kuormittaa lasta.

◆ Seuraa lapsen leikkejä. Mitä ne kertovat perheen mediaympäristöstä? Onko lapsi esimerkiksi altistunut häntä järkyttäneelle materiaalille vai saako hän leikkeihinsä ideoita lastenohjelman viihdyttävästä satuhahmosta?

◆ On olemassa motivoivia ja kehittäviä tietokonepelejä, joiden avulla lapsi voi harjoitella esimerkiksi hahmottamiskykyä, silmän ja käden yhteistyötä, tarkkaavuutta, lukemista, kirjoittamista tai matemaattisia valmiuksia. Tällöin mediaa voidaan hyödyntää oivallisesti oppimisen tukena.

4 Päivähoito ja koulu

Päivähoito

Ryhmässä toimiminen on monelle lapselle haasteellista. Tarkkaavuushäiriöiselle lapselle erityisesti uusien tilanteiden ymmärtäminen ja jäsentäminen on vaikeaa, sillä hänen tilannetajunsa on heikko. Lapsi vaatii paljon aikuisen huomiota ja vaikuttaa usein itsekeskeiseltä. Todellisuudessa hän kuitenkin yrittää selvittää, mitä asiat tarkoittavat ja kuinka hänen kuuluisi toimia eri tilanteissa.

Tarkkaavuushäiriöisen lapsen aivot ylikuormittuvat liiallisesta informaatiosta ja paljosta ärsykkeiden määrästä. Tästä syystä levottomuus, oirehtiminen ja häiriökäyttäytyminen lisääntyvät yleensä suuressa ryhmässä. Sopivien tukitoimien järjestämistä onkin syytä pohtia jo ennen päivähoiton tai koulun aloitusta. Tukitoimia, joista lapsi voi hyötyä, ovat esimerkiksi ryhmän pienennys ja avustajan käyttö.

Tarkkaavuushäiriöinen lapsi toimii usein vastoin ympäristön ja tilanteen asettamia odotuksia. Tämä johtuu yleensä siitä, että lapsi ei tiedä, mitä häneltä odotetaan, tai ei pysty vastaamaan tilanteen vaatimuksiin. Tällaiset tilanteet korostuvat isossa ryhmässä.

Tarkkaavuushäiriöinen lapsi tarvitsee ikätoveriensa voimakkaampia ja välittömämpiä ulkoisia palautteita voidakseen säädellä käyttäytymistään

– eli käytännössä enemmän aikuisen apua ja ohjausta, asioiden sanoittamista ja visualisoimista.

Ryhmässä tai luokassa kaikilla lapsilla on omat haasteensa. Tietoa tarkkaavuushäiriöstä kannattaa jakaa myös lapsiryhmässä. Muut lapset ymmärtävät kyllä, kun heille asiallisesti selitetään, miksi joku lapsi saa erivapauksia tai omia sääntöjä.

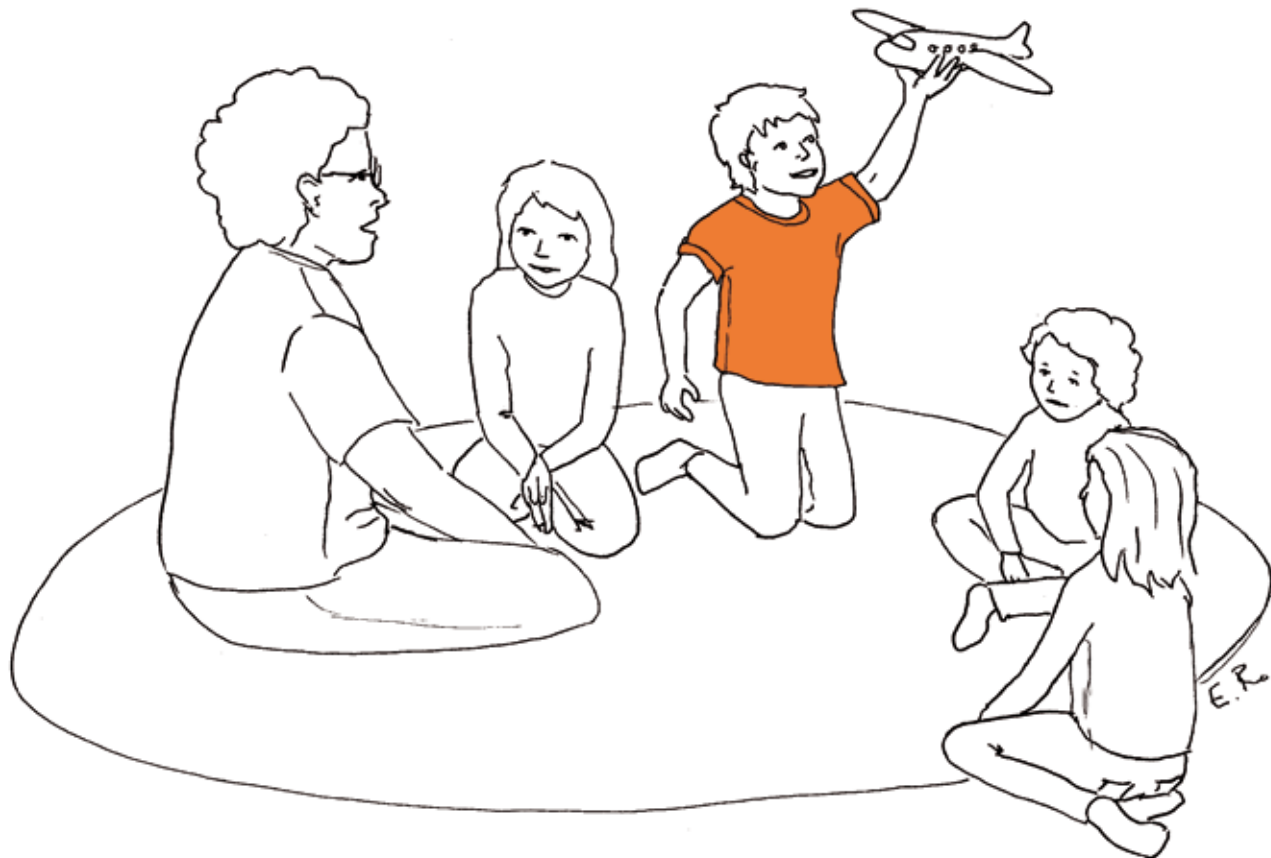
Yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä

On tärkeää, että samoja kasvatukseen käyttävät johdonmukaisesti kaikki lapsen kanssa työskentelevät aikuiset. Tiivis yhteistyö kodin ja päivähoiton tai koulun välillä on erityisen tärkeää haastavasti käyttäytyvän lapsen kohdalla.

Vanhemmat ovat oman lapsensa parhaita asiantuntijoita. On hyvä viestittää puolin ja toisin kaikki toimiviksi havaitut menetelmät ja soveltaa niitä mahdollisuuksien mukaan molemmissa paikoissa. Vanhempien tehtävä on huolehtia yhteistyöstä ja tiedonkulusta mahdollisen hoitavan tahon ja päivähoiton tai koulun välillä. Tiedonkulun sujumiseksi kannattaa sopia jokin toimiva ratkaisu, esimerkiksi reissuvihko ja säännölliset palaverit aikuisten kesken.

Palaute päivästä vanhemmille

Vanhemmille kerrotaan ensisijaisesti lapsen vahvuuksista ja havaitusta myönteisestä kehityksestä. Joka päivästä löydetään jotain myönteistä kerrotta-



vaa! Nähdään hyvä lapsessa ja kerrotaan se mahdollisimman usein ääneen. Pidetään periaatteena, että päivähoitossa tai koulussa sattuneista tilanteista vastaa päivähoiton henkilökunta tai opettaja ja kotitilanteista vanhempi. Ei turhaan kuormiteta vanhempia päivän aikana sattuneilla ikävillä tilanteilla, joihin vanhempi ei kotoa käsin voi kuitenkaan vaikuttaa. Vaativan lapsen vanhemmilla riittää kuormaa kannettavaksi muutenkin.

Pyritään tukemaan vanhemmuutta ja auttamaan jaksamisessa. Haastavasti käyttäytyvien lasten vanhempien kanssa voidaan sopia säännöllisesti tapaamisia, jolloin yhdessä mietitään keinoja tukea lapsen käyttäytymisen hallintaa. Kielteinenkin palaute tulee tällöin rakentavammin käsiteltävä.

Viemis- ja hakutilanteet

E erityisesti päivähoitoon jääminen ja sieltä lähteminen saattavat olla haasteellisia tilanteita. Jäämistä vaikeuttaa ero vanhemmasta ja siirtyminen eri ympäristöön, jossa on osittain eri säännöt kuin kotona. Tarkkaavuushäiriöiselle lapselle tämä on erityisen hankalaa. Vastuun siirtyminen vanhemmilta henkilökunnalle ja päinvastoin hämmentää lasta. Viemis- ja hakutilanteisiin kannattaa sopia selkeät säännöt.

Hoitoon jääminen: toimi määrätietoisesti.

Käy lapsen kanssa jääminen etukäteen läpi. Kerro, miten itse toimit ja miten odotat lapsen toimivan erotilanteessa. Sovi henkilökunnan kanssa toistuva rituaali, kuten halaus vanhemmalta, hoitajan syliin meno tai ikkunasta vilkuttaminen. Tämä tuo

turvallisuutta lapselle. Toimi itse määrätietoisesti ja päättäväisesti. Älä pitkitä tilannetta; lähe reippaasti töihin, vaikka lapsi jäisikin itkemään. Jos olet oikeissa lähteä töihin, et voi enää tehdä mitään tilanteen helpottamiseksi. Vastuu siirtyy henkilökunnalle, joka kyllä osaa hoitaa tilanteen, kun annat siihen mahdollisuuden poistumalla itse paikalta.

Hakeminen päivähoidosta: keskity lapseen.

Lapselle äidin tai isän tulo on yleensä päivän paras ja odotetuin hetki. Hoitopäivän jännitys ja stressi saattavat purkautua kiukkukohtauksena tai levottomuutena vanhemman tullessa.

Hengähdä itse hetki ennen lapsen hakemista. Ennakoi hakutilannetta. Valmistaudu mielessäsi mahdolliseen kiukkukohtaukseen ja uhmakkuuteen tullessasi hakemaan lasta. Pysy itse rauhallisena ja mieti etukäteen, miten toimit. Keskity lapseen. Anna lapsen purkaa tunnetilansa, auta häntä kestämään se ja osoita, että ymmärrät ja hyväksyt lapsen reaktion. Näin tilanne menee usein nopeasti ohi.

Hakutilanteessa keskity lapseen ja vaihda lapsen kuullen lyhyesti vain välttämättömimmät, myönteiset kuulumiset. Jos aikuiset alkavat keskustella lapsen ohi, lapsen huomion hakeminen ja häiritsevä käyttäytyminen lisääntyvät.

Myös hakutilanteessa kannattaa toimia ripeästi. Kuulumiset vaihdetaan nopeasti ja toistetaan päivittäin sama rituaali, esimerkiksi hoitajan hyvästely kädestä. Älä kuormita lasta kyselemällä, lähettäisiinkö kotiin, vaan ole määrätietoinen, anna suoria käskyjä ja osoita, että sinä päätät miten toimitaan ja milloin lähdetään. Älä kiinnitä huomiota mahdolliseen kiukutteluun vaan toimi rauhallisesti ja päättäväisesti.

Usein myös ”Miten päivä sujui?” on monelle lapselle liian hankala kysymys vastattavaksi, tai jotkut lapset tulkitsevat sen kielteisesti tarkoittamaan: ”Ethän käyttäytynyt tänään huonosti?” Totea siis mieluummin vaikka: ”Kiva taas nähdä sinua!”

Hoitopäivä on lapselle raskas. Kun päivähoidosta tullaan kotiin, kannattaa perheen viettää rauhallinen hetki yhdessä ennen arkisten puuhien aloittamista. Tilanteen rauhoittaminen ja keskittyminen täysin lapseen hetkeksi heti kotiin tultua helpottaa loppuillan sujumista huomattavasti.

Tilanteet hoitopäivän aikana

Leikkitilanteet:

- ◆ Leikki sujuu tarkkaavuushäiriöiseltä lapselta usein parhaiten pienessä ryhmässä.
- ◆ Tarkkaavuushäiriöinen lapsi tarvitsee usein leikkiin aikuisen mukaan. Jos leikki toisten lasten kanssa ei suju, aloita leikistä aikuisen kanssa. Vähitellen lapsi voi siirtyä pieniksi ajoiksi pienryhmiin leikkimään.
- ◆ Aloita lyhyistä leikkituokioista ja pidennä aikaa vähitellen.
- ◆ Lapsen on vaikeaa keskittyä pitkään yhteen leikkiin. Aikuinen voi auttaa viemällä leikkiä eteenpäin ja antamalla uusia ideoita.
- ◆ Vaikka lapsen on vaikeaa keskittyä leikkimään, hän tarvitsee leikkiä päivittäin kehittyäkseen.

Paikallaan pysymistä vaativat tilanteet:

- ◆ Älä vaadi mahdottomia: odottaminen ja paikallaan seisominen ovat vaativia tehtäviä ylivilkkaalle ja motorisesti levottomalle lapselle.
- ◆ Levottoman liikehdinnän voi kanavoida sellaiseksi, että se ei häiritse muita. Älä vaadi täydellistä paikallaan pysymistä, vaan anna lapsen esimerkiksi keinua tai heilutella jalkojaan.
- ◆ Järjestä mahdollisuus poistua hetkeksi tilanteesta.

Esimerkiksi ruokailun alkua odottaessa voit antaa lapselle tehtäviä, joiden varjolla saa luvallisesti poistua pöydästä

- ◆ Kehu aina sääntöjen noudattamisesta.

Lepohetki:

- ◆ Aloitetaan lyhyestä ajasta, esimerkiksi kymmenestä minuutista, jota pidennetään vähitellen.
- ◆ Anna lapselle sänkyyn jotain tekemistä, kirja tai lelu. Käsissä on hyvä olla jotain hypisteltävää.

Vinkkejä ja tukikeinoja toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen, keskittymistä vaativiin tilanteisiin sekä ohjeiden antamiseen käsitellään seuraavassa kohdassa Koulu.

Koulu

Suurin osa tarkkaavuudestamme suuntautuu automaattisesti ympärillä olevien ärsykkeiden piirteiden, kuten esimerkiksi värin, sekä omien kiinnostuksen kohteittemme mukaan. Se, mihin huomio kiinnitetään, voidaan myös tietoisesti valita.

Jäsenneily, karsittu ja johdonmukaisia palautteita antava ympäristö on erityisen tärkeä silloin kun lapsen tai nuoren on itse vaikea säädellä omaa tarkkaavuuttaan ja käyttäytymistään tai ehkäistä impulssejaan.

Kiinnitä huomiota toimintaympäristön selkeyteen ja häiriötekijöiden minimoimiseen. Pidä tavarat tutuilla paikoillaan, noudata mahdollisimman samana pysyvää päiväjärjestystä ja suosi rutiineja. Lisäselkeyttä saat kuvallisten päiväjärjestysten, vaiheittain kuvitettujen ohjeiden ja muistilistojen avulla. Anna yksi ohje tai tehtävä kerrallaan ja huomioi aloitusten ja lopetusten selkeys.

Motivaatiolla, omakohtaisella tarpeella ja halulla on tärkeä toimintaamme ohjaava vaikutus. Motivaation merkitys korostuu erityisesti haastavan käyttäytymisen sekä oppimisvaikeuksien yhteydessä. Kun halutaan lisätä tietynlaista käyttäytymistä, on tärkeää saada henkilö itse ymmärtämään, mitä hyötyä siitä on hänelle. Aikuisten on myös hyvä huomioida, mikä motivoi lasta, ja hyödyntää lapsen kiinnostuksen kohteita ohjaamisessa ja opetuksessa.

Koulutuntityöskentely, läksyjen tekeminen ja kokeisiin valmistautuminen

Motivaation ylläpitäminen ja lisääminen

- ◆ Anna välitön palaute tehdystä työstä.
- ◆ Muista, että on parempi ohjata lasta etukäteen kuin laittaa hänet korjaamaan asiaa jälkikäteen.
- ◆ Mahdollista onnistumisen kokemukset ja sujuvuuden tunne: anna alkuun helppoja tehtäviä ja tehtävien vaikeutuessa kannusta ja kehu jo pelkästään yrittämisestäkin.
- ◆ Käytä apuna palkkiojärjestelmää uusien ja vaikeiden asioiden opettelussa.
- ◆ Pidä tavoitteena, että ulkoisen palkkion tavoittelu muuttuu onnistumisen kokemusten myötä vähitellen sisäiseksi motivaatioksi. Esimerkiksi: ”Teen läksyt heti, ettei tarvitse kuunnella, kun joku niistä koko ajan muistuttelee”; ja ”Kun tein kokeita varten lukemisaikataulun ja noudatin sitä, minulle jäi enemmän aikaa tehdä muutakin.”

Vireyden ylläpitäminen

Koulussa

- ◆ Anna selkeät toimintaohjeet vaihe vaiheelta. Vireystila alkaa herkästi laskea ja levottomuus lisääntyä, jos lapsi ei pysy toiminnassa mukana.
- ◆ Käytä vaihtelevia tehtäviä. Pitkäjaksoiset kuuntelu- ja lukemistehtävät laskevat vireystilaa, jol-



loin tarkkaamattomuus lisääntyy. Vuorottele toiminnallisilla tehtävillä.

- ◆ Korosta väreillä, huomiomerkeillä tai kuvilla tehtävien ja tekstien tärkeitä kohtia. Tarkkaavuus suuntautuu automaattisesti tekstistä poikkeavaan ärsykkeeseen.
- ◆ Minimoi odotusaika ja maksimoi toiminta-aika.
- ◆ Huomioi eteneminen: anna välitöntä palautetta ja kannusta.
- ◆ Ota huomioon ympärillä olevat kilpailevat ärsykkeet; anna mahdollisimman houkuttelevia ja aktiivisuutta sitovia tehtäviä.
- ◆ Muista tauot.

Kotona

- ◆ Mittaa aika, jonka lapsi jaksaa yhtäjaksoisesti työskennellä, ja ajoita sovitut tauot. Joillakin toimii munakello, jonka avulla jaksotetaan esimerkiksi kymmenen minuutin työskentelytuokiot, joiden välissä pidetään lyhyet tauot. Joillakin munakellon seuraaminen suuntaa tarkkaavuutta liiaksi pois itse tekemisestä. Silloin kannattaa sopia, että tauot pidetään esimerkiksi viiden laskutehtävän välein tai jokaisen luetun tekstikappaleen jälkeen.
- ◆ Sopiva tauko on hyvin lyhyt, esimerkiksi pieni jaloittelu ja vesilasin juominen. Säästä sähköiset mediat läksyjen teon tai kokeisiin luvun jälkeen.

Läksyjen teon tai kokeisiin luvun aikana tapahtuva viestien tarkistaminen vie ajatukset liiaksi muualle, ja tauoilla on riski pitkittyä.

◆ Huolehdi tehtävien vaihtelevuudesta: lapsi voi tehdä vuoroin matematiikan ja luonnontieteiden ja vuoroin jonkin muun reaaliaineen tai kielen läksytehtäviä.

Häiriöherkkyyden vähentäminen

Koulussa

◆ Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen (mahdollisimman vähän tehtäviin liittymätöntä tarviketta esillä; yksi tehtävä, osio tai alue kerrallaan; kuvalliset ja kirjalliset päiväohjelmat näkyvillä).

◆ Anna lyhyet, selkeät ohjeet.

◆ Huomioi istumapaikka: tarkkaamattoman oppilaan on hyvä olla luokan edessä, kun taas muiden tekemisiä tarkkailevalle hyvä paikka on luokan takana (ei tarvitse koko ajan kääntyillä ääniä kuullessaan).

◆ Selkeytä oppilaan työskentelytila (”rajattu revii” pulpetin ympärillä, tarvittaessa sermi).

Kotona

◆ Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen: pidä tarvittavat välineet esillä ja kunnossa ja mahdollisimman vähän muuta tavaraa samanaikaisesti esillä. Tämä myös nopeuttaa tehtävien aloittamista.

◆ Tee yksi asia kerrallaan.

◆ Hyödynnä kuulosuojaimia tai musiikkia keskittymisen apuna. Niiden avulla pystyt sulkemaan

kodin ja pihapiirin muut äänet pois. Musiikin tulee olla ennestään tuttua, ettei lapsi keskity liiaksi sanojen kuunteluun.

◆ Tehtävän ääneen lukeminen ja ääneen ajattelu auttavat keskittymään sekä etenemään tehtävässä.

Ohjeiden annossa huomioitavaa

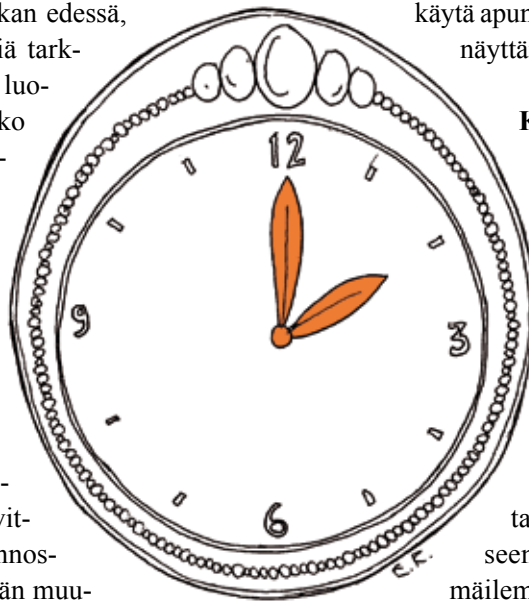
Koulussa ja kotona

◆ Etene yksi asia tai vaihe kerrallaan. Anna lapselle aikaa reagoida tai toimia ohjeen mukaan ennen kuin etenet.

◆ Keskity ohjeissa vain oleellisiin asioihin. Käytä mieluummin suoria käskyjä kuin kielloilla ohjaamista.

◆ Anna ohje vasta silloin, kun olet varmistunut, että lapsi kuuntelee ja katsoo sinua.

◆ Suullinen ohje ei aina pelkästään riitä: käytä apuna kuvia, muistilistoja, mallin näyttämistä ja/tai ääneen ajattelua.



Kokeisiin

valmistautuminen

◆ Jaa koalue osiin ja kirjoita konkreettinen luku-suunnitelma esimerkiksi näin: ”Lue tiistaina kappaleet 3 ja 4, keskiviikkona kappale 5, ja kerta kappaleet torstaina.”

◆ Ennen varsinaista koalueen tekstien lukemista tai tehtävien tekemistä aiheeseen kannattaa virittäytyä silmäilemällä koalueen sisällysluettelo, otsikot ja kuvat.

◆ Kappaleiden lukemisen jälkeen tee kertausta varten kysymyksiä esimerkiksi väliotsikoita apuna käyttäen ja kerta koalue kysymyksiin vastamalla.

- ◆ Harjoittele avainsanojen poimimista tekstistä ja kysymyksistä sekä käsittekarttojen laatimista.
- ◆ Omakohtaisten esimerkkien keksiminen helpottaa oppimista ja asioiden mieleen palauttamista.

Koevastauksen laatiminen

- ◆ Lue kysymys tai tehtävä huolellisesti ja käytä aikaa sen ymmärtämiseen.
- ◆ Matematiikan kokeissa kiinnitä huomiota aritmeettisiin faktatietoihin: onko kyseessä erotus,

summa, osamäärä vai tulo; mitä tietoja on annettu, mitä kysytään, millä luvuilla lasketaan, mitkä ovat välivaiheita ja mikä on varsinainen tulos?

- ◆ Lukuaineiden kokeissa laadi vastauksesi kysymyssanoja apuna käyttäen: kuka, mitä, milloin, missä, miksi?
- ◆ Käytä apupaperia. Tehtävän luettuasi listaa heti yksittäisin sanoin tai luetelmaviivoin mieleesi tulevat asiat. Vastausta laatiessasi vedä listastasi yli kirjoittamasi asiat sitä mukaa kuin etenet.



5 Koko perheen huomioiminen

Lapsi elää aina osana suurempaa yhteisöä ja verkostoa, josta merkittävin yhteisö on perhe. Lapsen tapa toimia ja reagoida vaikuttaa koko perheeseen: vanhempiin, sisaruksiin ja muuhun lähipiiriin. Erityisesti lapsi, joka tarvitsee paljon muiden apua käyttäytymisensä säätelyssä, vie paljon vanhempiansa ja muiden läheisten ihmisten huomiota ja aikaa. Monesti aikuiset myös ajautuvat toimimaan lapsen ehdoilla jatkuvien ristiriitatilanteiden välttämiseksi ja arjen sujumisen helpottamiseksi. Tällöin varsinkin sisarukset voivat kokea itsensä syrjityiksi ja kaverisuhteet ovat usein haasteellisia.

Vanhemmat

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus voi olla koetuksella jo varhaisessa vaiheessa, mikäli vauva koetaan vaikeasti hoidettavaksi. Vanhempi tuntee helposti syyllisyyttä ja pitää itseään huonona vanhempana, jos vauva itkee paljon ja on vaikeasti rauhoittuva. Usein myös nukkuminen ja syöminen on hyvin epäsäännöllistä ja vanhempi kokee arjen rytmin olevan vaikeasti ennakoitavaa.

Vanhempi uupuu ja hänen itsetuntonsa vanhempana kärsii. Vauva taas vuorostaan huomaa ja aistii vanhemman epävarmuuden, mikä lisää vauvan vaikeahoitoisuutta. Hän tulkitsee äidin tai isän epävarmuuden siten, ettei ole hyvä tai rakastetta-

va. Vauvan minäkuva ja itsetunto kärsivät. Näin syntyy helposti kielteinen vuorovaikutuskehä.

Usein huomattavan suurta stressiä kokevat ne vanhemmat, joiden lapsella on jokin käyttäytymisen säätelyyn vaikuttava häiriö, kuten esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) tai käytöshäiriö. Mikäli lapsi on leikki-ikäisenä hyvin ylivilkas, impulsiivinen ja/tai uhmakas, kokevat vanhemmat usein riittämättömyyttä kasvattajina. Ympäristö usein myös vahvistaa tätä ajatusta antamalla jatkuvasti kielteistä palautetta lapsen käytöksestä. Monet vanhemmat kertovat esimerkiksi jännittävänsä lapsen hakemista päivähoidosta, koska tietävät jo valmiiksi saavansa kielteistä palautetta.

Haastavasti käyttäytyvän lapsen kasvattaminen voi rasittaa myös parisuhdetta, erityisesti jos lapsi on vastahankainen, uhmakas tai aggressiivisesti käyttäytyvä. Perhe voi eristäytyä sosiaalisesti, koska on liian rankkaa lähteä mihinkään lapsen kanssa. Lapsen haastavan käytöksen vuoksi voi myös olla hankalaa saada lapsenvahtia tai hoitajaa. Vanhempien kahdenkeskinen aika vähenee, ja erimielisyydet lapsen kasvatuksesta ovat tavallisia.

ADHD:n kehittymiseen ja ilmiäsuun voivat vaikuttaa perinnölliset, biologiset ja psykososiaaliset tekijät. Myönteiset kasvatuskäytännöt vahvistavat lapsen ja nuoren toivottua käyttäytymistä ja

itsetuntoa, mikä edistää elämässä selviytymistä. Monien tutkimusten mukaan yliaktiivinen lapsi oppii parhaiten onnistumisen kautta. Kovat rangaistukset ja fyysinen kurittaminen eivät opeta lapselle, miten hänen pitäisi toimia, päinvastoin käytöshäiriöiden riski kasvaa. Fyysinen rankaisu lisää lapsen turvattomuutta ja heikentää selvästi hänen mahdollisuuksiaan oppia hyväksyntää lisäävää toivottua käyttäytymistä, jos ongelmat opitaan ratkaisemaan väkivaltaa käyttäen.

Sisarussuhteet

Sisarussuhteet ovat usein koetuksella perheissä, joissa joku lapsista käyttäytyy hyvin haastavasti. Hän saattaa herkästi riitaantua, leikkiä häiritsevästi, huutaa sisaruksilleen ja toisinaan myös yllyttää sisaruksiaan käyttäytymään huonosti tai tekemään pahojaan.



Usein perheen muut lapset huomaavat hyvin varhain haastavasti käyttäytyvän sisaruksensa erillaisuuden. Isommat sisarukset huomaavat myös vanhempien uupumuksen ja väsymyksen, mikä voi johtaa siihen, että he yrittävät kompensoida omalla käytöksellään toisen huonoa käytöstä. Sisarukset eivät halua aiheuttaa vanhemmilleen lisää vaivaa tai harmia, ja heistä voi tulla ”ylikiltejä” sekä liian pärjääviä.

Tavallista on myös muiden sisarusten tuntema häpeä. Sisarukset eivät ehkä halua kutsua kaveriaan kotiinsa tai lähteä perheen kanssa kodin ulkopuolelle peläten sitä, miten tämä lapsi, jolla on esimerkiksi ADHD, Aspergerin oireyhtymä tai käytöshäiriö, käyttäytyy. Kaverit saattavat kiusata erilaisen siskon tai veljen takia. Sisarukset itse puolestaan saattavat myös syyttää heikosti käyttäytymistään säätelemään pystyvää sisarustaan siitä, että hän häiritsee perheen normaalia toimintaa.

Vanhemmat saattavat ajatella, että erityisvaikeutensa vuoksi lapselta ei voida edellyttää samaa vastuuta ja rajojen noudattamista kuin muilta sisaruksilta. Tällaiset käsitykset voivat johtaa perheen lasten erilaiseen kohteluun ja lisätä ristiriitoja sisarusten välille.

Erityishuomiota ja -tukea tarvitseva lapsi vie helposti vanhempiensa ajan ja energian. Sisarukset kokevat herkästi jäävänsä ilman vanhempiensa huomiota, ja joskus he jopa kehittävät fyysisiä tai psyykkisiä oireita saadakseen huomiota. On myös tavallista, että sisarukset kokeilevat ”hankalan lapsen” roolia jossain vaiheessa kasvuaan. Usein ylivilkas ja impulsiivinen lapsi itsekin huomaa eroavansa pärjäävistä sisaruksistaan. Tämä voi herättää hänessä mustasukkaisuutta ja katkeruutta.

Mitä voit vanhempana tehdä

Johdonmukaiset rajat ovat erityisen tärkeitä kaikille perheenjäsenille silloin, kun joku sisaruksista käyttäytyy haastavasti. Yhteiset pelisäännöt voidaan sopia vaikkapa yhteisissä perhekokouksissa.

- ◆ Selitä muille sisaruksille, mistä on kysymys ja mistä haastava käytös johtuu.
- ◆ Koko perheen kesken on tärkeää jutella kodin yhteisistä säännöistä ja tavoista ja selittää, miksi joissakin tilanteissa voi olla eri toimintatapoja eri lasten kohdalla.
- ◆ Tee selväksi, mihin tavaroihin ei saa koskea tai mihin paikkoihin ei saa mennä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toisen lapsen kännykkä, koulutarvikkeet ja huone.
- ◆ Toisten oikeuksien loukkaamisella, kuten tavaroiden rikkomisella, on oltava seurauksia. Lapsi voidaan määrätä korvaamaan rikkomansa esine tai antamaan tilalle jokin oman tavaransa. Seuraus on kuitenkin hyvä miettiä etukäteen, jotta se on oikeudenmukainen ja lapsi ymmärtää syyseuraussuhteen.
- ◆ Anna tunnustusta lapsille aina, kun he ottavat toisiaan huomioon ja onnistuvat käyttäytymään hyvin.
- ◆ Huolehdi siitä, että vanhempien ja muiden lähisukulaisten aikaa ja huomiota jaetaan mahdollisimman tasapuolisesti kaikille perheen lapsille.
- ◆ Yritä järjestää yhteisiä hetkiä ja mukavaa yhdessäoloa, josta kaikki perheenjäsenet nauttivat.
- ◆ Korosta kaikkien lasten vahvuuksia ja tuo niitä esille päivittäin.

Kaverisuhteet ja sosiaaliset tilanteet

Haastavasti käyttäytyvän lapsen on usein vaikea solmia ystävyysuhteita ikäisiinsä. Monimutkaisien leikkien säännöt saattavat olla vaikeita seurata. Lapsi ei jaksa odottaa vuoroaan ja menettää helposti malttinsa kohdatessaan vastoinkäymisiä. Vaikeus hallita impulsseja tekee lapsesta äkkikipaisen ja tunneherkän, joten hän reagoi toisten tekemisiin usein voimakkaasti. Tästä puolestaan seuraa, että riitatilanteita syntyy helposti ja lapsi voi saada riitapukarin maineen. Toiset lapset eivät halua häntä mukaan leikkeihinsä, ja häntä syrjitään. Ulkopuoliseksi jäämisen aiheuttama mielipaha ja turhautuminen voivat lisätä lapsen kielteistä suhtautumista toisiin, ja hänen itsetuntonsa kärsii. Näistä syistä on tärkeää, että aikuiset kiinnittävät huomiota lasten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja kaverisuhteisiin.

Auta lasta hahmottamaan sosiaalisia tilanteita

- ◆ Käy läpi lapsen kanssa sosiaalisia tilanteita. Selitä, kuinka toisia ihmisiä lähestytään, kuinka toisia pyydetään leikkimään ja miten toimitaan ristiriitatilanteissa.
- ◆ Tarjoa sanoja ikäville kokemuksille ja tunteille: ”Oskari on pahoillaan, kun rikkoi lelusi. Hän ei tarkoituksella käsitellyt sitä kovakouraisesti. Nyt sinua varmasti harmittaa.”
- ◆ Sosiaalisia tilanteita voi käydä läpi kuvien avulla. Yhdessä lapsen kanssa voi myös piirtää sarjakuvia, joissa käydään läpi todellisia tilanteita.

Auta sosiaalisten kontaktien luomisessa

- ◆ Järjestä lapselle mahdollisuuksia tavata ikätovereitaan. Jokin mieluinen harrastus saattaa tarjota luontevan mahdollisuuden tavata saman ikäisiä kavereita.
- ◆ Pienempien lasten kohdalla aikuisen kannattaa seurata lasten leikkejä ja olla tarvittaessa tukena sosiaalisissa kontakteissa.
- ◆ Toimi lapselle esimerkkinä sosiaalisissa tilanteissa: ”Kun tapaan uuden ihmisen, menen tämän luo, katson silmiin, tervehdin sanomalla ’Hei!’ ja kerron kuka olen.”
- ◆ Ohjaa lasta käyttämään puhetta kosketuksen sijaan.
- ◆ Opetä lapselle, kuinka toiselle viestitetään myönteisesti ilmeillä ja eleillä. Muista hymy!
- ◆ Ristiriitatilanteiden sattua etsi vaihtoehtoinen toimintamalli: ”Joskus tällaisia asioita on tapana arpoa. Vedetäänpä pitkää tikkua siitä, kuka saa tällä kertaa ensimmäisen vuoron.”
- ◆ Osoita johdonmukaisesti tukea kaikille osapuolille ja estä ketään joutumasta ulkopuoliseksi tai muiden kiusaamaksi.
- ◆ Muistuta yhteisistä rajoista ja säännöistä sekä siitä, miten toimitaan, kun sääntöjä on rikottu: ”Ruokapöydässä ei saa heitellä tavaroita, Jenna siivoaa jäljet ja pyytää Viljamilta anteeksi.”
- ◆ Pyydä lasta kertomaan päivän tapahtumista. Puhuminen auttaa häntä käymään mielessään läpi harmittavia tai ajatuksia herättäviä tilanteita.

6 Kodin ulkopuoliset tilanteet

Kodin ulkopuoliset tilanteet tuottavat monelle perheelle ylimääräisiä paineita niihin liittyvän ennakoimattomuuden ja sen tuoman jännityksen vuoksi. Haastava käyttäytyminen on paremmin hallittavissa, kun sitä oppii ennakoimaan ja tilanteissa toimimisen suunnittelee mahdollisimman tarkasti etukäteen. Mieti, mitkä tilanteet ovat juuri teidän perheellenne vaikeimpia ja mitkä asiat näissä tilanteissa yleensä laukaisevat lapsen ei-toivotun käyttäytymisen.

Tässä muiden vanhempien hyväksi kokemia toimintatapoja tilanteisiin, jotka useampien mielestä ovat haastavimpia:

Kaupassakäynti

- ◆ Huomioi lapsen vireystila ja muut perustarpeet. Kaupassakäynti sujuu paremmin, kun lapsella ei ole nälkä tai wc-hätä eikä hän ole väsynyt.
- ◆ Laadi ostoslista jo kotona valmiiksi. Jos käyt tussassa kaupassa, kirjoita ostoslista etenemisjärjestyksessä.
- ◆ Kerro lapselle, miten odotat hänen käyttäytyvän kaupassa. Voit sopia myös jonkin palkkion, jonka lapsi saa, kun käyttäytyy odotusten mukaisesti.
- ◆ Pidä lapsi mukana toiminnassa: tavaroita keräämässä ja punnitsemassa, yliviivaamassa kerättyjä tavaroita ostoslistalta, omaa ostoskoraa kantamassa (oma kori hillitsee liikkumistarvetta paremmin kuin omat kärryt).

- ◆ Mieti varasuunnitelma tai sovi lapsen kanssa jo etukäteen, miten toimitte, jos lapsi väsyä kesken ostosten tai käyttäytyy huonosti.
- ◆ Hyödynnä isojen kauppojen, tavaratalojen ja kauppakeskusten vahdittuja ”lapsiparkkeja” tai leikkimurkkauksia.

Liikenteessä liikkuminen

- ◆ Sovi säännöistä etukäteen ja muistuta niistä matkan varrella (katua ylitettäessä pidetään kädestä kiinni; pyöräiltäessä aikuinen ajaa edellä tai takana; pysäköintihallissa pidetään kädestä kiinni).
- ◆ Opetelkaa yhdessä liikennesääntöjä sekä liikennemerkkien ja -valojen merkityksiä.
- ◆ Muistuta tarkistamisesta ja varovaisuudesta, vaikka jalankulkijoille palaisikin vihreä valo.

Autolla, bussilla, junalla tai lentokoneella matkustaminen

- ◆ Huomioi lapsen vireystila ja muut perustarpeet (wc:ssä käynti, syöminen ja juominen, mahdolliset päiväunet) miettiessäsi matkan ajankohtaa, pituutta ja taukojen ajoittamista.
- ◆ Pidä lapsi toimeliaana. Siinä voivat auttaa pyssäkkien tai asemien laskeminen, äänikirjan kuunteleminen, DVD-elokuvan katsominen, pelien pelaaminen, tiettyjen asioiden, kuten moottoripyö-



rien, keltaisten autojen, tienvarsikirkkojen tai huoltoasemien ”bongaaminen” matkan varrelta, arvoitusten esittäminen, puuhakirjojen tekeminen tai muut vastaavat puuhet, joita voi keksiä lapsen iän ja kiinnostuksen mukaan.

Vierailulla

- ◆ Sovi etukäteen vierailupaikan säännöt. Kerro, minkälaista käyttäytymistä lapselta odotat ja mitä vierailupaikassa saa tehdä.
- ◆ Ota tarvittaessa mukaan omia leluja tai muita tekemistä.

- ◆ Keskity myönteisen käyttäytymisen huomioon kehulla ja kannustamalla.
- ◆ Ennakoi leikkien tai muiden tekemisten lopetelu ja kotiinlähtö.
- ◆ Mikäli vieraillet paikassa, missä ei ole omia lapsia, pyydä tarvittaessa nostamaan helposti särkyvät esineet lähyllyille, jotta voit itsekin rentoutua.

Juhlatilaisuuksissa tai kirkossa

(häät, hautajaiset, ylioppilasjuhlat)

- ◆ Kerro lapselle etukäteen, mitä tilaisuudessa tapahtuu ja minkälaista käyttäytymistä häneltä siellä odotetaan.
- ◆ Ota lapselle sellaista tekemistä mukaan, mikä parissa voi rauhassa puuhastella häiritsemättä muita.
- ◆ Valitse istumapaikka, jossa on helppo olla ja josta pääsee tarvittaessa helposti välillä poistumaan.
- ◆ Laadi varasuunnitelma esimerkiksi poistumisen varalle. Jos mukana ovat molemmat vanhemmat, miettikää jo etukäteen, kumpi poistuu välillä lapsen kanssa ulkoilemaan tai toiseen huoneeseen.
- ◆ Ota tarvittaessa omat syömiset lapselle mukaan.

Vastaanotolla tai tutkimuksissa

(neuvolatarkastus, lääkärin vastaanotto)

- ◆ Kerro etukäteen mahdollisimman tarkasti, mitä tehdään ja miten tulee toimia.
- ◆ Pyri olemaan mahdollisimman rauhallinen ja määrätietoinen; oma hermostuneisuutesi lisää lapsen levottomuutta.
- ◆ Suuntaa oma huomiosi ja lapsen huomio mahdollisimman paljon myönteisiin asioihin ja kehu lastasi hänen toimiessaan odotusten mukaisesti. Kannusta lisäksi myönteisesti jo etukäteen. (Esimerkki: ”Nyt sinä tunnut olevan niin reippaalla tuulella, että tämä sujuu oikein hienosti!”) Rokotuksen tai muun toimenpiteen ajaksi suuntaa lapsen huomio pois piikistä tai vastaavasta.
- ◆ Mikäli edessä on jokin uusi toimenpide, voi siihen keskustelujen lisäksi valmistautua kirjojen ja roolileikin avulla.
- ◆ Tiedota hoitohenkilökunnalle jo etukäteen, mikäli lapsellasi on ”lääkärikammo”.
- ◆ Lapsen kysyessä kerro totuudenmukaisesti, että verikoe tai rokotus sattuu jonkin verran. Seuraava kerta voi olla entistä vaikeampi, jos lapsi kokee tulleen huijatuksi.
- ◆ Ota mukaan omaa tekemistä, ”turvalelu” tai halinalle ainakin jos tiedossa on pitkiä odotusaikoja.

7 Riitatilanteet

Kun ympäristön odotukset ja lapsen tai nuoren kyky vastata niihin ja toimia niiden mukaisesti eivät kohtaa, syntyy ristiriitoja. Syitä ei-toivottuun käyttäytymiseen on useita, muun muassa nämä: lapsi ei osaa toimia toisin eikä ole oppinut vaihtoehtoisia toimintatapoja; lapsi hakee huomiota; lapsi ei kykene hallitsemaan käytöstään; tai lapsi pyrkii hallitsemaan tilannetta.

Lasten kohdalla erityisesti tarkkaavuuden säätelyn häiriö sekä kielelliset vaikeudet hankaloittavat ohjeiden ja sääntöjen ymmärtämistä. Toiminnan ohjauksen vaikeudet sekä ylivilkkaus ja impulsiivisuus taasen tuovat haasteita sääntöjen noudattamiseen. Lisäksi vaikeus tulkita muiden ilmeitä, eleitä ja tunteita sekä vaikeus hahmottaa sosiaalisia tilanteita johtavat herkästi väärinkäsityksiin ja ristiriitoihin.

Käyttäytymisen pysyvämpi muuttaminen myönteisempään suuntaan on mahdollista, kun kiinnität tietoisesti huomiota lapseen aina kun vain mahdollista hänen käyttäytyessään hyvin. Pelkät kiellot ja rajoitukset saattavat hetkellisesti hankalassa tilanteessa katkaista ei-toivotun käyttäytymisen. Haluttaessa muuttaa käyttäytymistä pysyvämmiin myönteiseen suuntaan on lapselle myös opetettava toimintatapoja ja kerrottava, kuinka toimia jatkossa. Pyri ohjaamaan käyttäytymistä toivottuun, myönteiseen suuntaan antamalla suoria käskyjä ja toimintaohjeita.

Lapsen rauhoittaminen

Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, mitä impulsiivisemmin hän toimii tai mitä puutteellisemmat oman toiminnan ohjauksen ja tilanteen hallintataidot lapsella on, sitä riippuvaisempi hän on ympäristön ohjauksesta käyttäytymisensä suhteen.

Ei-toivottu käyttäytyminen

- ◆ Jätä ei-toivottu käyttäytyminen huomiotta aina kun voit ja pyri kääntämään lapsen huomio muualle.
- ◆ Anna huomiota, kehu ja palkitse lasta välittömästi, kun hän muuttaa käyttäytymistään toivottuun suuntaan.
- ◆ Ryhmätilanteissa huomioi, kehu ja palkitse niitä lapsia, jotka sillä hetkellä käyttäytyvät toivotulla tavalla.

Raivokohtaukset

- ◆ Katkaise aggressiivinen ja tuhoava käyttäytyminen välittömästi (estä toisten tai itsen vahingoittaminen ja tavaroiden rikkominen).
- ◆ Estä lasta satuttamasta toisia ja itseään.
- ◆ Käytä lujia ja määrätietoisia otteita varoen kuitenkin satuttamasta lasta.
- ◆ Älä pitele väkisin kiinni, mikäli se vain lisää rimpuilua. Ole lähellä äläkä jätä lasta yksin tai sulje häntä erilliseen huoneeseen.
- ◆ Pyri säilyttämään oma rauhallisuutesi. Lapsi saa näin mallin toivotusta käyttäytymisestä – asiat

ratkaistaan asioina, eikä raivo ole hallitsematon ja ylitsepääsemätön tunne.

◆ Tarjoa pienelle lapselle pitkittyneessä raivokoh-
tauksessa ulospääsy tilanteesta: vie hänet mahdol-
lisimman virikkeettömään tilaan rauhoittumaan.
Kun lapsi on rauhoittunut, anna myönteistä palau-
tetta.

◆ Kerro, että vihan ja suuttumuksen tunteet ovat
toki sallittuja – niin kuin ylipäänsä koko tunteiden
kirjo – mutta anna lapselle tietoa siitä, mitä esi-
merkiksi suuttuneena saa tehdä, kun toisen lyömi-
nen on kiellettyä.

◆ Opeta isommalle lapselle, kuinka kanavoi-
da tunteita ja reaktioita hyväksyttävällä tavalla ja
kuinka jo etukäteen voi rauhoittaa itseään. Anna
myönteistä palautetta rauhoittumisesta.

◆ Kouluikäisten kanssa voi lapsiryhmässä käydä
yhdessä läpi erilaisia tapoja hillitä itseään tai aut-
taa muita hillitsemään itseään. Ristiriitatilanteita
selvitettäessä on tärkeää keskustella myös sii-
tä, miten toisen yllyttäminen vaikuttaa riidan
syntymiseen.

Oman maltin säilyttäminen

◆ Opettele tunnistamaan eri tilantei-
den sinussa herättämiä tunteita ja ta-
pojasi reagoida niihin.

◆ Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta ne tulee voi-
da osoittaa hyväksytyillä tavoilla.

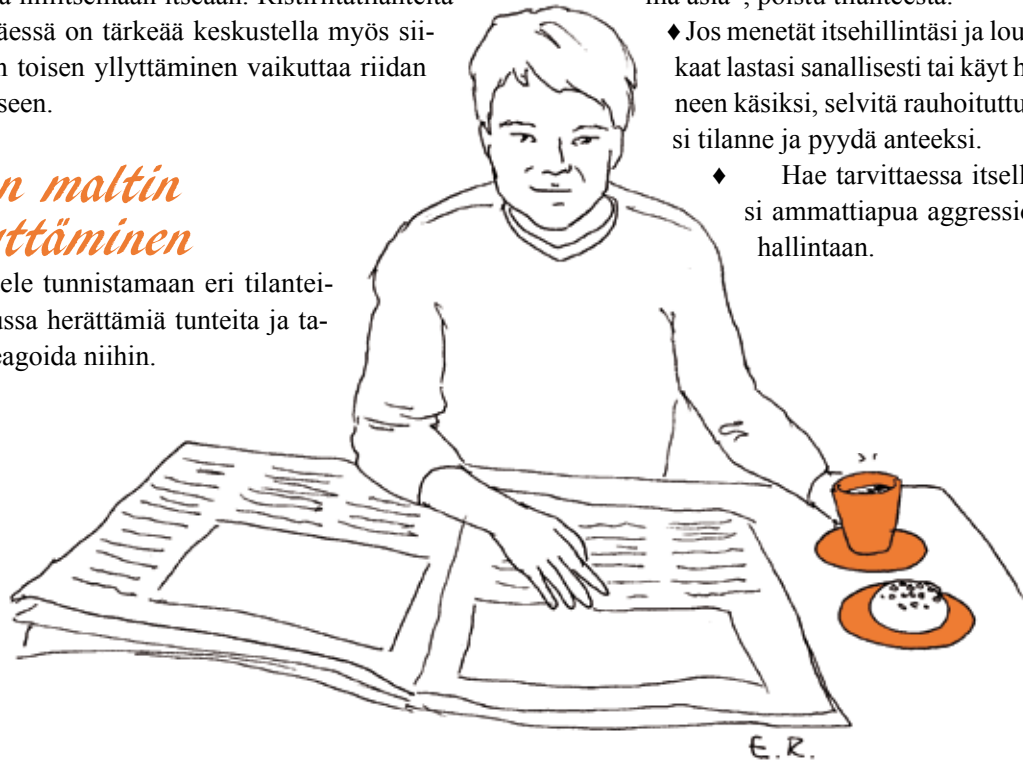
◆ Muista, että ”tuli ei sammuta tulta” eli oma kiih-
tyminen ja tulistuminen ei opeta lasta tai nuorta
hallitsemaan riitatilanteita yhtään paremmin, vaan
se todennäköisesti vahvistaa kielteistä käyttäyty-
mismallia.

◆ Pyri mahdollisuuksien mukaan ennakoimaan
vaikeita tilanteita ja mieti jo etukäteen itselle-
si vaihtoehtoisia toimintatapoja. Esimerkiksi mi-
kä tilanteessa laukaisee aggressiivisen käyttäyty-
misen ja voiko laukaisevaan tekijään suoraan vai-
kuttaa? Entä mikä pitää yllä ei-toivottua käyttäy-
tymistä, ja miten voin siihen vaikuttaa?

◆ Opettele aggression hallintakeinoja: laske hi-
taasti takaperin kymmenestä nolnaan; ohjaa itseä-
si ääneen, esimerkiksi ”tästäkin selvittäään” tai ”nyt
istun hetkeksi miettimään ja sitten selvitetään tä-
mä asia”; poistu tilanteesta.

◆ Jos menetät itsehillintäsi ja louk-
kaat lastasi sanallisesti tai käyt hä-
neen käsiksi, selvitä rauhoituttua-
si tilanne ja pyydä anteeksi.

◆ Hae tarvittaessa itselle-
si ammattiapua aggression
hallintaan.



8 Vanhemmuuden voimavarat

Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa voimakkaasti vanhempien lapselle antama tuki. Tämän vuoksi vanhempien omien voimavarojen vahvistaminen on tärkeää. Väsyneenä tai stressaantuneena lapsen normaalikin leikkisyys tai toiminta voi tuntua vanhemmasta kuormittavalta ja haastavalta. Kun vanhemmat itse voivat hyvin, he pystyvät huomioimaan lapsen tarpeita ja iloitsemaan aidosti yhdessäolosta.

Vanhempana olemisen arkeen kuuluu ilon lisäksi myös ristiriitoja, pettymysten sietämistä, huolehtimista ja velvollisuuksien hoitamista. Kun omaan hyvinvointiin kiinnittää riittävästi huomiota, se heijastuu myönteisesti koko perheen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen.

Huolehdi itsestäsi

- ♦ Mitkä ovat Sinun omat voimavarasi ja mistä Sinä nautit? Mitä Sinä tarvitset voidaksesi hyvin? Tee listaa näistä asioista ja mieti, kuinka paljon viikko-ohjelmaasi sisältyy tällä hetkellä Sinulle voimavaroja tuottavia asioita. Miten voisit lisätä niitä elämääsi?
- ♦ Sovi perheen aikuisten kesken työnjaosta ja mahdollisuudesta vapaailtaan tai vastaavaan hengähdystaukoon ainakin kerran viikossa. Huomioi-kaa tasapuolisuus oman ajan käytössä.
- ♦ Jos toinen aikuinen ei ole jakamassa arkea, niin voisiko naapuri, isovanhempi, hyvä ystävä tai

joku muu aikuinen lähipiiristäsi auttaa lasten hoidossa, jotta Sinä saisit aika ajoin omaa aikaa? Hoitoapua voi kysyä myös kunnan, järjestöjen tai yritysten palveluista.

- ♦ Mieti, mitkä pienetkin päivittäiset asiat tuottavat iloa arkeesi, ja herkisty nauttimaan näistä hetkistä: ”Aah, tätä tummaksi paahdettua kahvia ei mikään voita.” ”Auringon säteet valaisevat tänään ihanasti kävelymatkani.”
- ♦ Tunnista omat rajasi ja hyväksy ne. Ole armollinen itsellesi ja luovu tarvittaessa liiallisista vaatimuksista ja velvollisuuksista. Mistä asioista voisit luopua oman hyvinvointisi vuoksi? Omista rajoista huolehtiminen on itsensä arvostamista.
- ♦ Terveelliset elämäntavat, kuten hyvä ruoka ja säännöllinen ateriarytmi, lepo ja liikunta, vähentävät väsymystä, kohentavat yleiskuntoa ja mielialaa sekä lisäävät stressinsietokykyä.
- ♦ Ovatko omat ja ympäristön toiveet ja vaatimukset tasapainossa? Miten voisit lisätä tasapainoa? Voisitko lyhentää työaikaasi tai vähentää ylitöiden tekemistä, jotta perheelle jäisi enemmän aikaa? Mikä antaisi piristystä elämääsi – opiskelujen aloittaminen, joutilaisuuden tietoinen opettelu vai yhdistystoiminnassa vaikuttaminen? Kuulostele omia toiveitasi ja etene niitä kohti.

Vahvasta myönteistä ajattelua ja myönteisiä ominaisuuksiasi

Ajatusmallit ja uskomukset vaikuttavat paljon hyvinvointiimme. Kielteiset ajatukset ja ongelmiin keskittyminen heikentävät hyvinvointia, kun taas myönteinen ajattelu vahvistaa ilon ja onnellisuuden kokemista, lisää tyytyväisyyttä elämään ja vähentää uupumisen riskiä.

- ◆ Mieti ja tarkastele omia ajatuksiasi: tunnetko tyytymättömyyttä itseäsi, läheisiäsi ja ympärilläsi olevia asioita kohtaan? Vaihda tietoisesti näkökulmaa: mihin olet tyytyväinen itsessäsi, entä läheisissäsi? Löydä hyviä asioita, joita arvostat ja joiden haluat säilyvän elämässäsi.
- ◆ Kirjaa omat vahvuutesi ja myönteiset piirteesi. Kiinnitä lista kaapin oveen ja muistuta itseäsi aika ajoin siitä, miten hyvä tyyppi oletkaan.
- ◆ Mieti päivittäin viisi asiaa, joista olet kiitollinen.

◆ Työskentele yhdessä lähipiirisi kanssa kielteisten ajattelumallien poistamiseksi ja vahvista myönteisiä ajatuksia ja ratkaisukeskeisiä toimintamalleja.

◆ Älä murehdi siitä, mitä olet tehnyt väärin tai mitä olisi pitänyt tehdä. Keskity siihen, miten voit jatkossa ohjata ja tukea lastasi paremmin. Sen sijaan, että takerrut epäonnistumisiin, voit miettiä: ”Mitä olen tästä oppinut ja miten voisin seuraavan kerran toimia paremmin?”

◆ Luota itseesi vanhempana. Sinulla on lapsestasi paljon ainutkertaista tietoa ja kokemusta, jota voit hyödyntää kasvatuksessa. Sinä olet oman lapsesi tärkein tuki! Mieti, mistä lapsesi tulisi kiittämään Sinua 20 vuoden kuluttua, ja toimi siten, että voit tulevaisuudessa ylpeänä kantaa nämä kiitokset.

Tunnista ja kanavoi kielteiset tunteesi

Elämään kuuluu kaikenlaisia tunteita. Vanhemmillä on lupa tuntea myös epävarmuutta, kiukkua,

Kielteiset ajattelumallit	Myönteiset ajattelumallit
Lapseni ei ikinä muista, vaikka sanoisin kuinka monta kertaa.	Autan lastani muistamaan laittamalla hänelle kuvan tai muun vihjeen muistin tueksi.
Koska elämäni on mitä on, ei tästä parempakaan tule.	Elämään kuuluu ylä- ja alamäkiä, ja itse voin vaikuttaa siihen, että etenen kohti myönteisiä muutoksia.
Lapseni on niin rasittava, ettei sitä jankutusta kestä kukaan. Hän saa kauheat raivarit, jos ei saa tahtoaan lävitse.	Lapseni on voimakastahtoinen, ja minä tarvitsen pieniä hetkiä omaa aikaa, että jaksan tukea lastani sietämään pettymyksiä.
Olen niin väsynyt, että en jaksa yhtään mitään.	Minulla on lupa tuntea väsymystä, tänään jätän kotityöt tekemättä, menen ajoissa nukkumaan ja huomenna herään virkeänä uuteen aamuun.

turhautumista, syyllisyyttä, pettymystä ja surua. Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä tunteiden ilmaisu ja kanavointi rakentavasti vaikuttaa omaan ja koko perheen hyvinvointiin. Tunteista puhuminen auttaa myös lasta käsittelemään ja jäsentämään omia tunteitaan.

- ◆ Kuulostelee kehoasi, missä tunne tuntuu – puristaako se sydäntäsi, jännittääkö lihaksiasi, tiheittääkö hengitystäsi? Kehon reaktioita tiedostamalla ja havainnoimalla voit oppia säätelemään kokemuksia ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja toimia tunnetilan vallassa.
- ◆ Mieti ja miettikää yhdessä, mitkä ovat hyviä keinoja ilmaista kielteisiä tunteita niin, ettei niihin jää vellomaan. Tunteita voi tuulettaa puhumalla, juoksulenkillä tai saunan lauteilla mietiskellen. Jokaisella on oma tapansa käsitellä tunteita. Mikä on Sinun tapasi?
- ◆ Jos kielteiset tunteet ovat vaarassa kanavoitua haitalliseksi toiminnaksi, hyödynnä pysähdy–ajattelu–toimi–strategiaa. Itseään voi rauhoitella laskeamalla mielessä ykkösestä kymmeneen ja miettien sitten parempaa tapaa toimia. Kiinnittämällä tietoisesti huomiota hengitykseen, hengittämällä hitaasti ja rauhallisesti voit myös rauhoittaa kehon kiihtymystilaa.
- ◆ Tarkastele omaa sisäistä puhettasi. Mitä se Sinulle kertoo? Kehitä ratkaisuihin pyrkivää sisäistä puhetta. Esimerkiksi vihan vallassa voit sanoa itsellesi: ”Olen vihainen, mutta minun pitää rauhoittua, koska raivoamisesta ei seuraa mitään hyvää.”

Hanki tietoa ja tarvittaessa ulkopuolista apua

- ◆ Hanki tietoa lapsen kehityksestä ja siitä, miten lasta on hyvä tukea. Jo se, että olet tarttunut tähän oppaaseen, kertoo sinun hakevan eväitä arkeen.
- ◆ Onko lähipiirissäsi henkilöitä, jotka voisivat auttaa lasten hoidossa tai toimia hyvinä keskustelukumppaneina? Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara.
- ◆ Mikäli tunnet, että olet jaksamisesi rajoilla eivätkä kotikonstit enää riitä, niin älä epäröi pyytää ammattiapua. Omien voimavarojen hiipuminen on tärkeää tunnistaa ajoissa. Oman elämäntilanteen jäsentäminen ja keskustelut ulkopuolisen henkilön kanssa voivat olla hyödyllisiä. Voit hakea apua terveyskeskuksen psykologilta, perheneuvolasta, mielenterveystoimistosta, mielenterveysseurojen palveluista tai esimerkiksi ADHD-keskuksesta tai -liitosta. Jos kyseessä on pitkäaikainen, vakava uupuminen tai masennus, se tulee hoitaa asianmukaisesti.
- ◆ Vertaistuki eli samassa tilanteessa olevien henkilöiden keskinäinen tuki koetaan usein hyödylliseksi. Hakeudu erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille tarkoitettuun keskustelu-, koulutus-, loma- tai virkistystoimintaan, jossa voit tavata toisia vanhempia ja jakaa kokemuksia arjen haasteista ja niistä selviämisestä.

Lapsi

Lapsi, jota ivataan, oppii pelkäämään.

Lapsi, jota arvostellaan, oppii tuomitsemaan.

Lapsi, jota petetään, oppii pettämään.

Lapsi, joka kohtaa vihamielisyyttä, oppii hyökkäämään.

Lapsi, joka saa hellyyttä, oppii rakastamaan.

Lapsi, jota rohkaistaan, oppii luottamaan itseensä.

Lapsi, joka saa tuntea totuuden, oppii ymmärtämään oikeutta.

Lapsi, jota kiitetään, oppii olemaan kiitollinen.

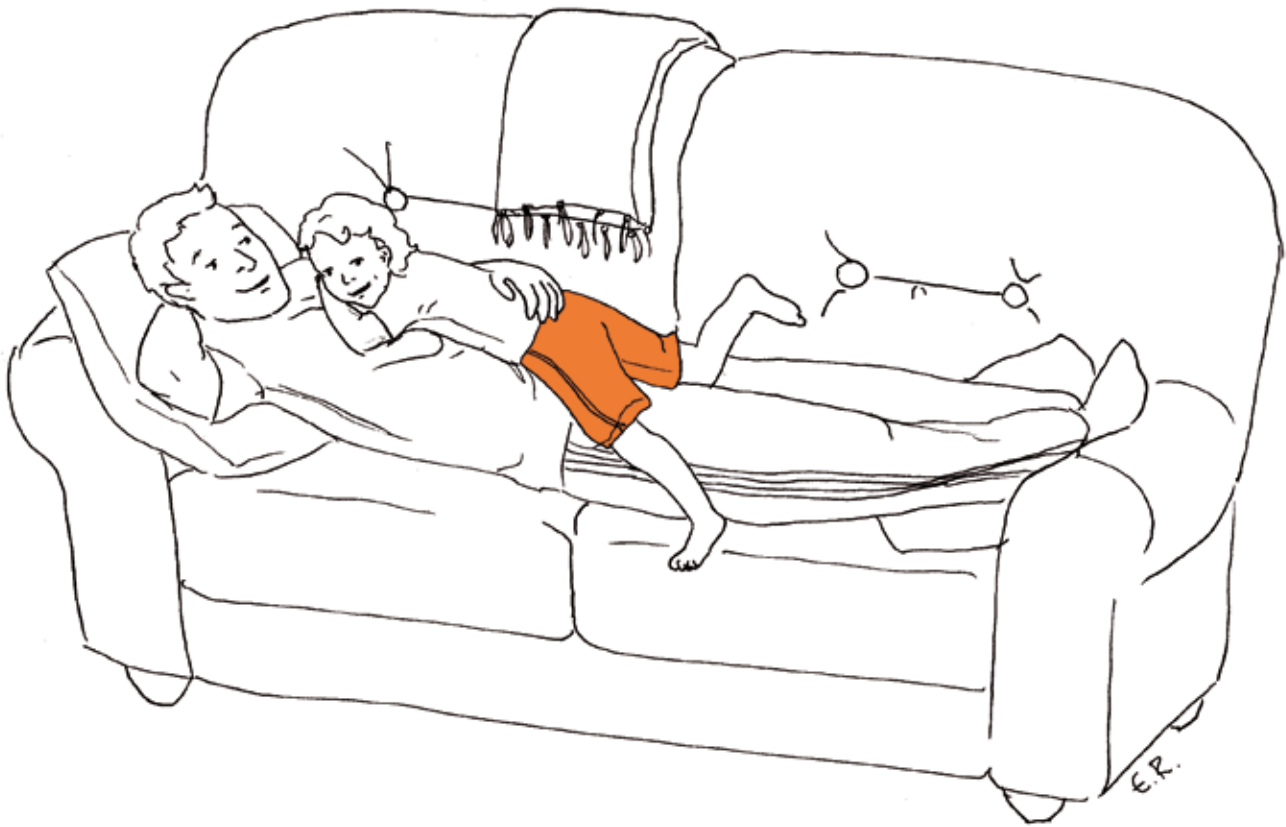
Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille, oppii olemaan huomaavainen.

Lapsi, joka saa tietoa, oppii tuntemaan viisauden.

Lapsi, joka kohtaan tunnetaan kärsivällisyyttä, oppii olemaan pitkämielinen.

Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden ja kauneuden.

Ronald Russell



BARNAVÅRDSFÖRENINGEN

■ Adhd-keskus | Adhd-center

