TAMPEREEN KAUPUNKI

Ohjausmateriaalia kasvatukseen liittyvistä teemoista

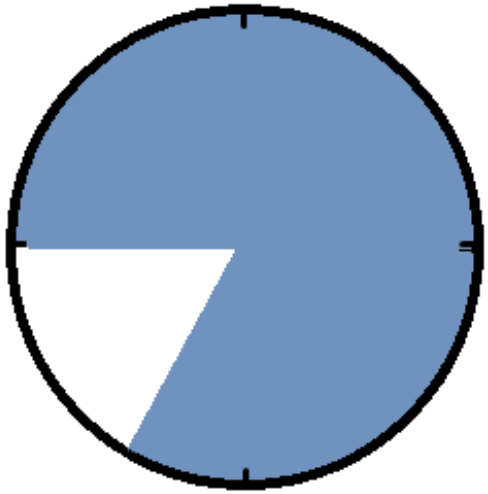
Koonnut th Maija Vuorinen

Sisältö

- Arki ja vuorokausirytmi:
  - Uni
  - Ruokailu
  - Liikunta
  - Elektroniikka
- Lapsen pahanolon sietäminen
- Lapsen rajaaminen

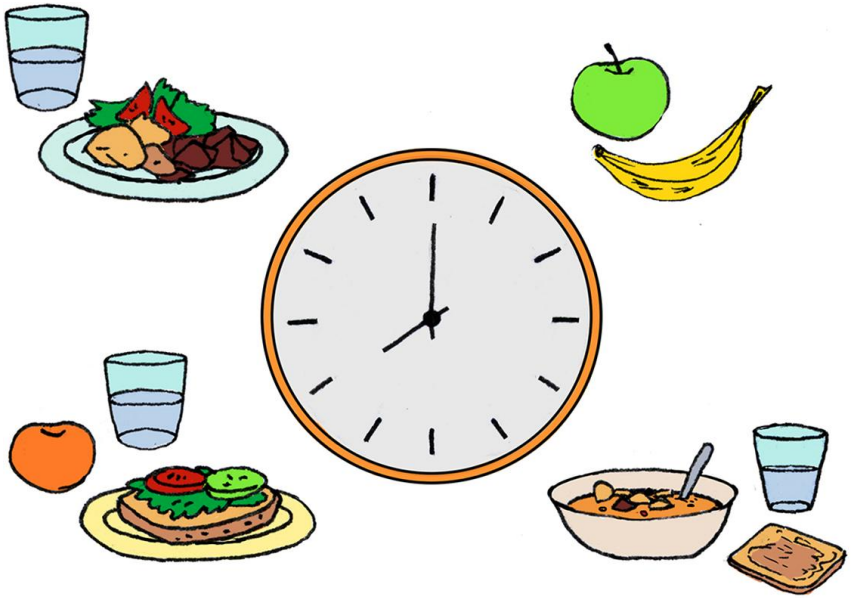
Uni

Säännöllinen ja riittävä uni on tärkeätä oppimisen, kasvun ja kehittymisen turvaamiseksi. Pieni lapsi tarvitsee unta enemmän kuin iso lapsi. Teini-iässä nuoren unen tarve kasvaa muutamiksi vuosiksi.

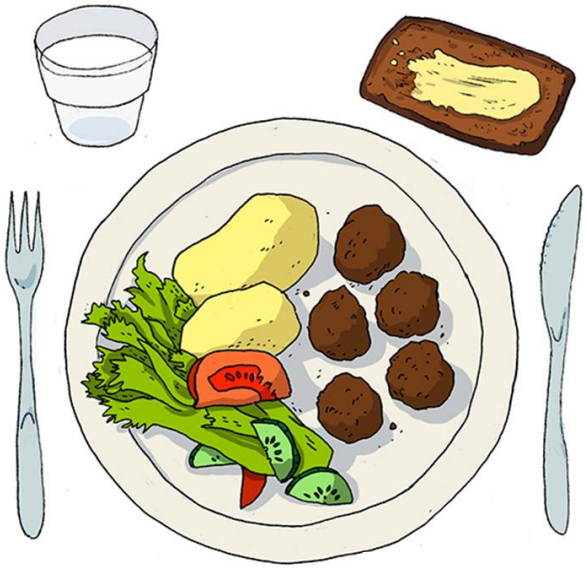


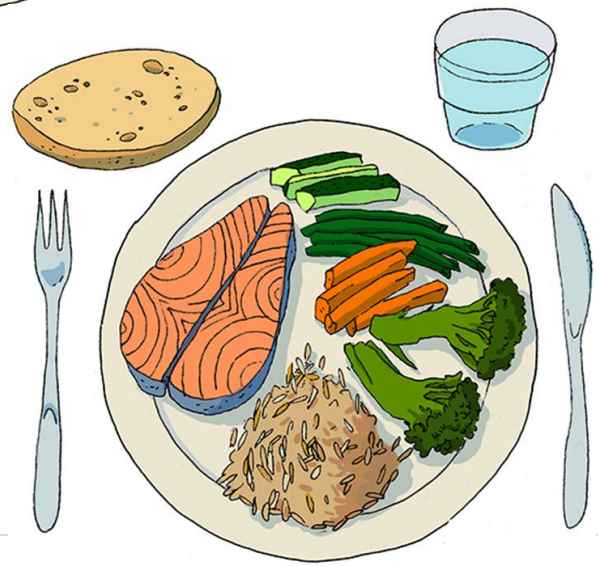
Ruoka

Säännöllinen ja monipuolinen ruoka on tärkeätä, jotta kasvu, kehitys ja oppiminen voivat tapahtua. On hyvä syödä paljon kasviksia.



Sanni Weckman

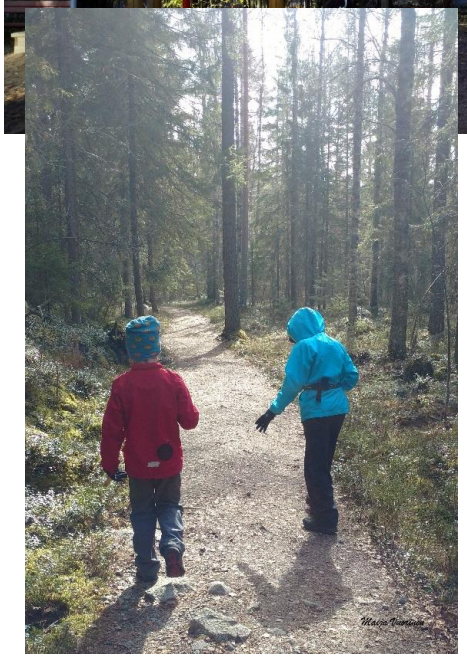




Sanni Weckman

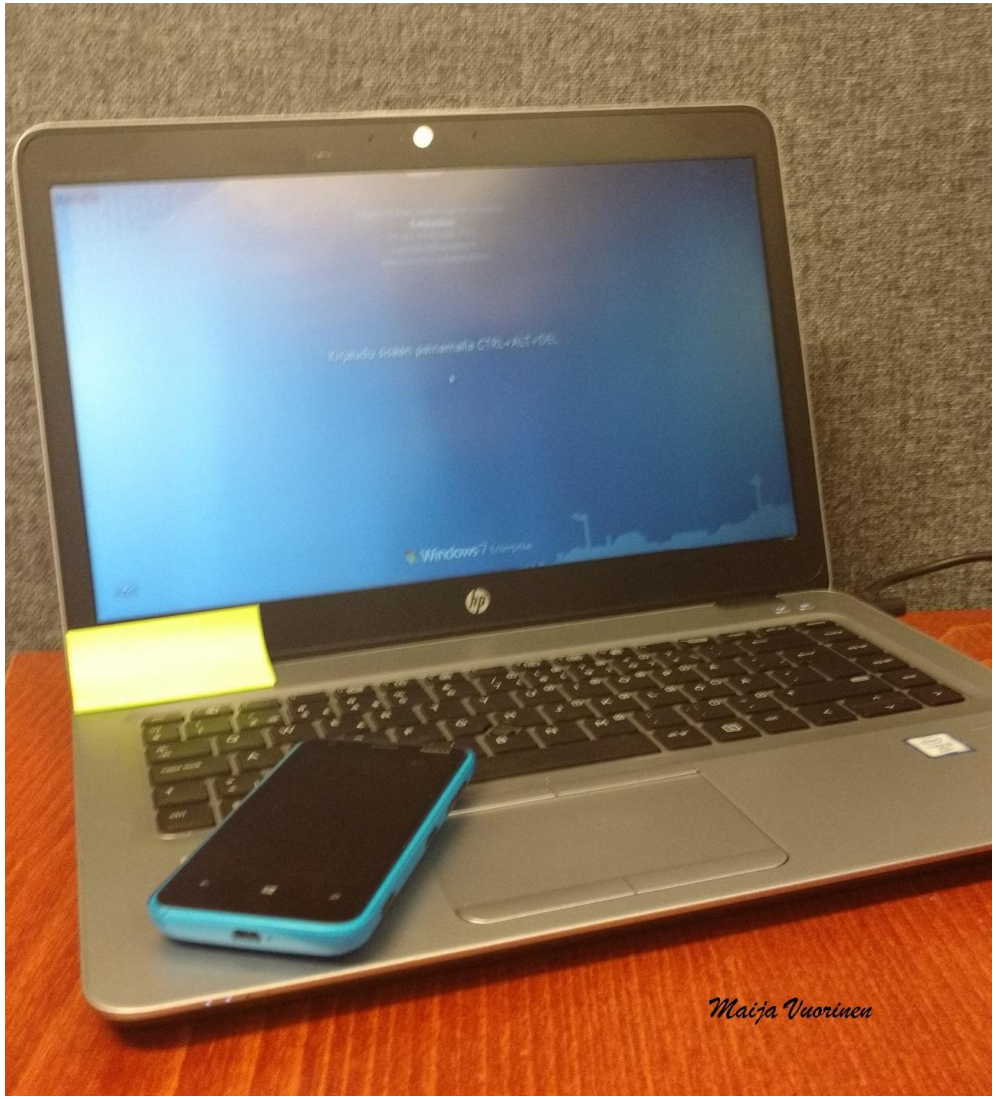
Liikunta

Liikunta auttaa lasta kanavoimaan toiminnan tarpeensa hyödylliseen ja kehittävään tekemiseen. Ulkoillut ja hyvin liikkunut lapsi on tyytyväinen ja rauhallinen. Lapsella on luonnostaan tarve päästä liikkumaan ja toimimaan. Liikkuminen auttaa oppimaan. Suositusten mukaan lasten pitäisi liikkua vähintään 2 tuntia päivässä.



Elektroniikka

Lapset pitävät puhelimista, tietokoneista, tableteista ja muusta elektroniikasta. Lapsen aivojen kehityksen kannalta olisi tärkeätä kuitenkin myös liikkua ja ulkoilla. Suomessa on suositus, että elektroniikkaan käytetään aikaa korkeintaan saman verran kuin liikuntaan ja ulkoiluun. Aikuisten on myös valvottava, että lasten käyttämät pelit ja muiden sovellusten ja nettisivujen sisältö ovat lapselle sopivia.



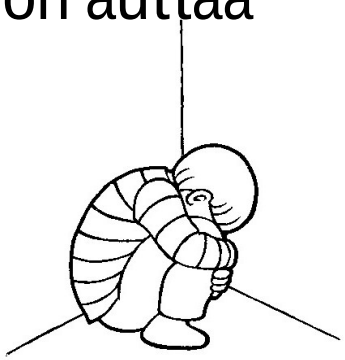
Pahamieli

Kaikilla on joskus pahamieli. Kun oppii lapsena sietämään pahaa mieltä ja saa lohdutusta, niin isompana selviää vastoinkäymisistä paremmin. Vanhemman tehtävänä on olla turvallinen aikuinen, jolle lapsi voi kiukutella ja purkaa pahaa oloa. Aikuisen pitää kestää lapsen pahaolo ja lohduttaa ja tukea lasta löytämään jokin ilon aihe. Kun lapsi ei voi saada karkkia tai kaverin lelua, niin aikuinen lohduttaa lasta asiassa ja ohjaa sitten huomion johonkin mukavampaan. Aikuisen tehtävä on myös kuunnella miksi lapsella on paha mieli ja auttaa ratkaisemaan tilanne. Aikuisen tehtävä on auttaa selvittämään lasten välisiä riitoja tasapuolisesti.

Papunetin kuvapankki, papunet.com, Elina Vanninen

Papunetin kuvapankki, papunet.com, Elina Vanninen

Papunetin kuvapankki, papunet.com, Elina Vanninen



Papunetin kuvapankki, papunet.com, Elina Vanninen

Rajoittaminen

- Lapselta täytyy rajata joitakin asioita turvallisuuden ja kehityksen turvaamiseksi
- On hyvä luoda selkeät perheen yhteiset säännöt, joita kaikki noudattavat eli kaikilla lapsilla on ikään sopivat yhdenvertaiset säännöt ja kaikki aikuiset huolehtivat sääntöjen noudattamisesta yhdenvertaisesti.
- Toimiva arki rutiineineen ja sääntöineen luo lapselle turvaa.
- Turvallisuuden tunne rentouttaa ja rento lapsi on rauhallinen ja mukava.
- Pientä lasta estetään tekemästä väärin, häntä kiitetään oikeasta toiminnasta ja kannustetaan harjoittelussa.
- Isomman lapsen kanssa keskustellaan asioista ja voidaan kerätä kannustukseksi merkintöjä onnistumisista ja palata niihin silloin, kun asiat eivät onnistu.
- Esimerkiksi sotkua tehnyt lapsi voi siivota aikuisen avustuksella sotkunsa ja aikuisen pitää perustella miksi ei saa sotkea, mutta muita rangaistuksia lapsi ei tarvitse oppiakseen.

Miten rajata lasta

Pidä lapsi poissa vaaroista.
Keskustele, ohjaa puheella ja tarvittaessa estä vaarallinen toiminta tai vaaralliseen paikkaan pääseminen.

Miten voin rajata ja ohjata lapsen käytöstä

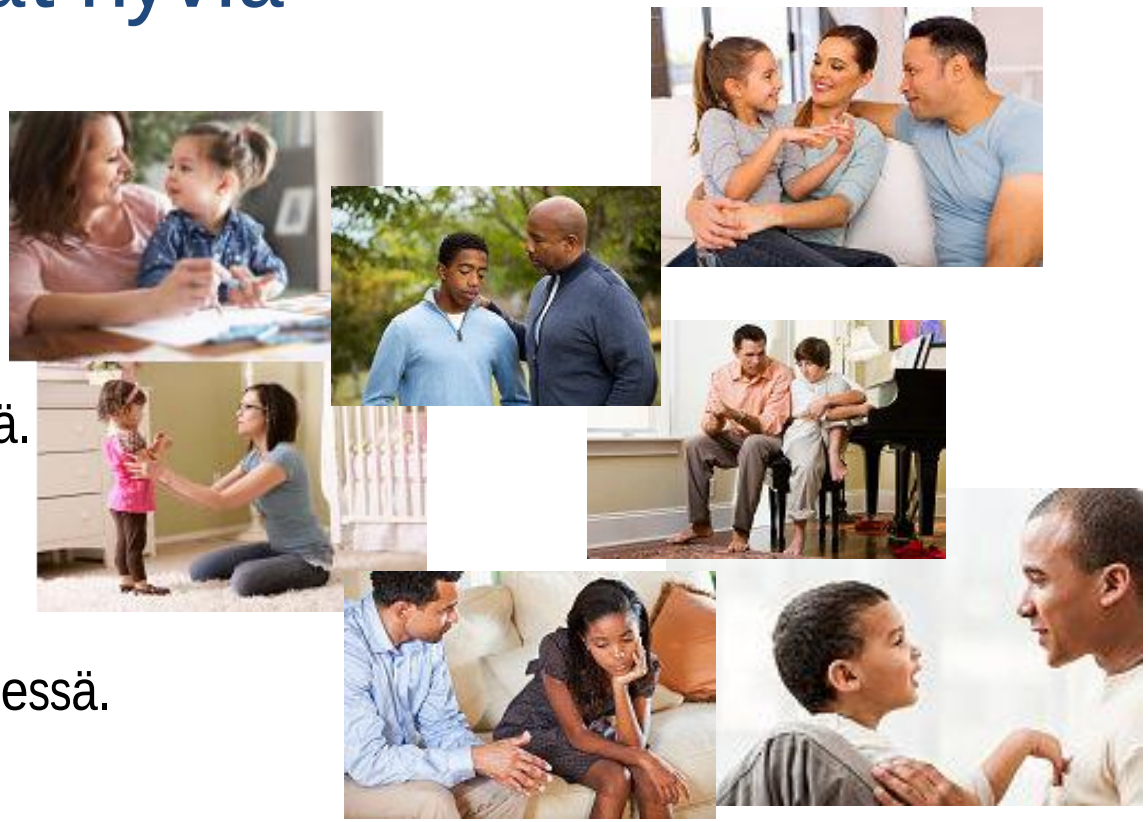
EI:

- Lyöminen, tukistaminen, läpsäisy, puristaminen, töniminen tai mikään muu tapa satuttaa lasta
- Uhkailemalla tai pelottelemalla
- Pakottamalla tai painostamalla
- Haukkumalla tai olemalla ilkeä
- Valehtelemalla
- Vertailemalla sisaruksiin
- Ostamalla kaiken mitä lapsi pyytää

KYLLÄ:

- Keskustelemalla
- Pieniä lapsia esimerkiksi syliin ottamalla tai estämällä
- Selittämällä ja perustelemalla
- Palkitsemalla hyvää ja kannustamalla oikeanlaiseen käytökseen
- Palkitse ja korjaa käytöstä ja tekoja älä lapsen luonnetta tai ulkonäköä
- Antamalla lapsen purkaa pahan olonsa

Mitkä keinot ovat hyviä



Kuuntele mitä asiaa lapsella on.

Kannusta lasta.

Perustele asiat pienestä asti lapselle.

Näe lapsessa hyvät asiat ja kerro niistä.

Anna palautetta tekemisistä.

Mene lapsen tasolle ja katso silmiin.

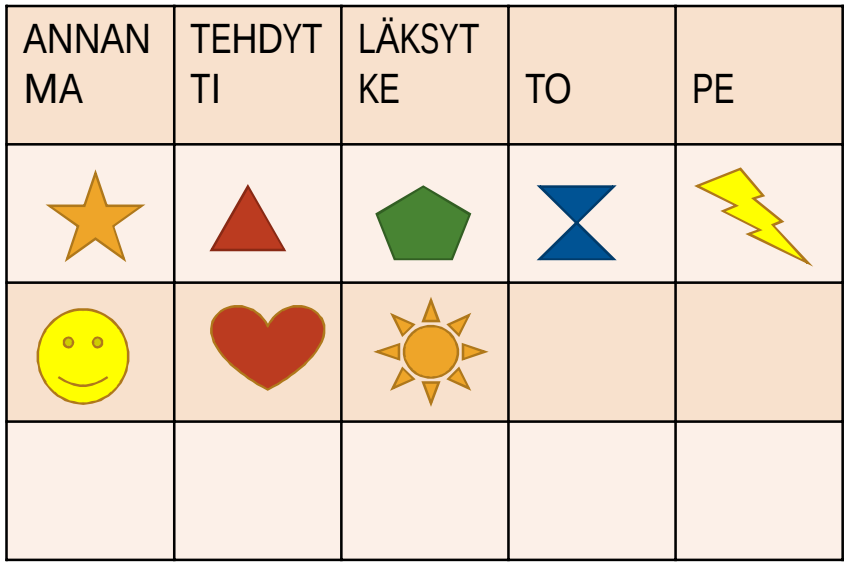
Ole aidosti läsnä ja tehkää asioita yhdessä.

Pidä lähellä ja osoita rakkautesi.

Kun lapsella on pahamieli, niin ole lähellä, kuuntele ja anna lapsen purkaa pahaolonsa

Kannustus

- Lasta voi kannustaa monin tavoin.
- Vaikean asian oppimista voi tukea yrityksiä kehumalla.
- Esimerkiksi läksyjen lukemisessa aikuinen voi kannustaa olemalla läsnä ja istumalla lapsen vieressä, vaikkei osaisikaan auttaa.
- Jokaisesta kerrasta, kun lapsi tekee jonkin haastavan jutun voi antaa pienen palkinnon, kuten tarran keräily vihkoon. Jos läksyjen tekeminen on hankalaa, niin voidaan kerätä tarrataulua tehdyistä läksyistä ja kun kaikki viikon läksyt on tehty voi palkinnoksi saada vaikka yhteisen ulkoilun oman vanhemman kanssa kahden tai vanhempi voi pelata lapsen kanssa lautapeliä.



Riittävän hyvä vanhemmuus eli mitä lapsi tarvitsee

- Päivittäisen ulkoilun
- Terveellisen ja monipuolisen ruoan säännöllisesti
- Sopivan vaatetuksen
- Riittävän levon ja unen
- Puhtaudesta huolehtimisen
- Ystäviä ja harrastuksen tai harrastuksia
- TV:n katselun ja pelaamisen yms. elektroniikan käytön rajausta ja ohjaamista
- Perheen taloudesta, asumisesta ja muista asioista huolehtiminen kuuluu aikuisille eikä lapsille

Tukea ja apua vanhemmuuteen

Alle kouluikäisen kanssa:

- Neuvola
- Päiväkoti
- Perheneuvola
- Kotipalvelu tai perhetyön palveluohjaaja

Alle 13-vuotiaan koululaisen kanssa:

- Kouluterveydenhuolto
- Perheneuvola
- Perhepiste Nopea

Yli 13-vuotiaan koululaisen kanssa:

- Kouluterveydenhuolto
- Perhepiste Nopea

Nettisivuja, joilta löytää tukea:

www.mll.fi/vanhempainnetti

www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus

https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/aineistot/lastenkasvatusvihkoset/

Lähteet

- THL, MLL, Väestöliitto, Loora
- Kuvien lähteet mainittu kuvissa ja loput kuvat http://www.freeimages.com/ -sivuilta
- Tarrataulukko on Maija Vuorisen tekemä