

REPULLINEN VINKKEJÄ

Koonnut Reppu-tiimi
syksyllä 2023

Huhuu huhuu!

Me kaikkihan tiedämme, että
välillä päät menevät pyörälle, joten
tästä vihkosesta löydät Reppu-tiimin
vinkkejä vanhempien ja lasten
yhteiseen arkeen!

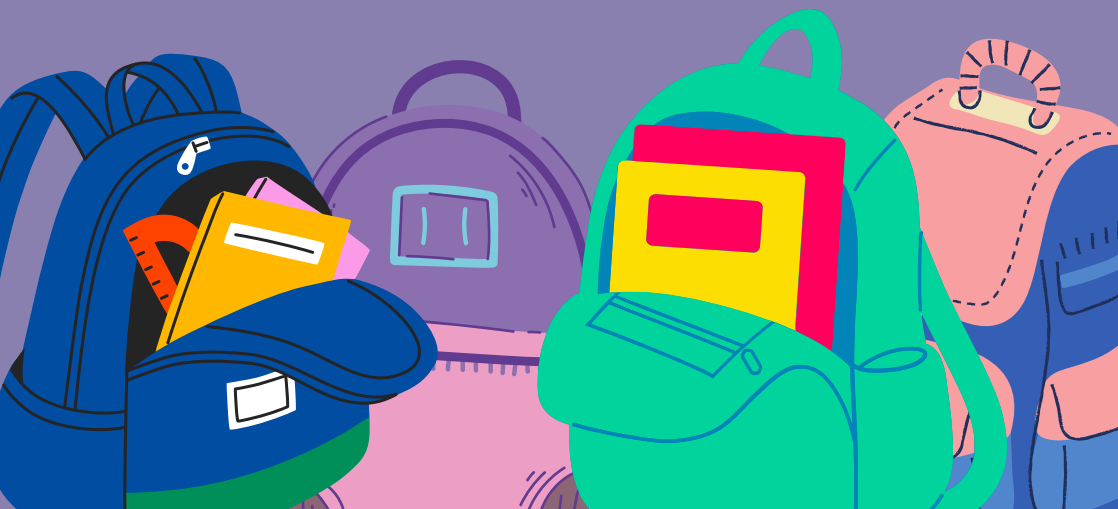
AVARAKATSEINEN
PÖLLÖ



Reppu-tiimi-pilottihanke toimi Yli-Maarian koulussa marraskuusta 2022 joulukuuhun 2023 saakka. Moniammatillisen tiimin tavoitteena oli ennaltaehkäisevästi edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä kouluympäristössä.

Tiimi ohjasi syksyllä 2023 Yli-Maarian koulun 1.–2.-luokkalaisille repputuokioita, joissa harjoiteltiin vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja ja arkitaitoja toiminnallisin menetelmin.

Tämän vihkosen teemat linkittyvät repputuokioiden aiheisiin ja voitte hyödyntää materiaaleja oman perheen arjessa.



Kokonaisvaltainen hyvinvointi



SOSIAALINEN

Perhe, ystävät,
sosiaaliset taidot,
yhteisöön kuuluminen
ja osallisuus (esim.
luokka)



FYYSINEN

Liikkuminen, fyysinen
kunto, motoriset
taidot, nukkuminen
ja syöminen



PSYKKINEN

Tunteet, ajatukset,
muisti, tunnetaidot,
oppiminen ja
kognitiiviset kyvyt



- Hyvinvointi ei jakaudu yksinkertaisesti eri osa-alueisiin, vaan se muodostaa monimutkaisen verkoston, jossa kaikki osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään.
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää myös paljon erilaisia taitoja, joita me aikuiset opetamme lapsille päivittäin. Tiedostamalla eri osa-alueiden olemassaolon pystyy arjessa kiinnittämään huomiota niiden tukemiseen.
- Koulun ja perheen yhteistyöllä tuemme lapsia omaksumaan hyvinvointitaitoja, jotka auttavat selviytymään elämässä.

Hyvinvoinnin perusta



Ravinto

- Kokonaisuus ja arjen hyvät valinnat ratkaisevat.
- Säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaista syömisen säätelyä.
- Lapsen energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Ruokahalu saattaa vaihdella kausittain.
- Ruokaa ei tulisi käyttää rangaistuksena tai palkkiona.



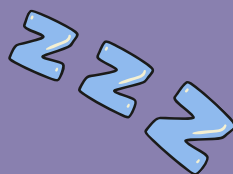
Uni

- Alakouluikäisen unentarve on noin 9–11 tuntia yössä.
- Unta tarvitaan tiedon ja tunteiden käsittelyyn, oppimiseen ja muistamiseen, uusien taitojen oppimiseen sekä mielikuvituksen ja luovuuden ruokkimiseen.



Liikunta

- UKK-instituutin suositusten mukaan yli 7-vuotiaille lapsille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään yksi tunti päivässä yksilölle sopivalla tavalla.
- Lapset ovat erilaisia liikkujia, eivätkä kaikki ole luontaisia liikkujia, mutta liikunnan ilon voi kuitenkin oppia löytämään.
- Lapsena opitut liikuntatottumukset kulkevat mukana läpi elämän.



VINKKEJÄ RUOKAPÖYTÄÄN



MENU

ma: Broileribolognese (yhteishyva.fi)

ti: Uunipaprikat kasvistäytteellä
(meillakotona.fi)

ke: Lihapullapelti (yhteishyva.fi)

to: Kana-kookoskeitto (k-ruoka.fi)

pe: Itsetehdyt kalapuikot (meillakotona.fi)

la: Pita-nachopelti (liedella.fi)

su: Sweet chili Mifu -wokki (valio.fi)

- Suunnitelkaa viikon ruokalista etukäteen yhdessä, jotta lapsikin pääsee vaikuttamaan ja samalla oppii, mikä on monipuolista arkiruokaa ja mikä ns. juhlaruokaa.
- Ottakaa mukaan joka viikko kaikille uusi resepti!
- Kootkaa perheen arkireseptit purkkiin, josta voi arpoa ruuat ja näin helpottaa ruokien miettimistä.
- Tehkää yhdessä lapsen kanssa valmiita välipaloja rasioihin jääkaappiin, josta 1.-2.-luokkalainen osaa poimia itselleen välipalaa.

Kun ruokien
keksiminen
ei inspiroi!



Muistutuksia terveeseen ruokasuhteen tukemiseen

- Yhdessä ruokailu: miellyttävä yhteinen hetki, kiireetöntä jutustelua.
- Joustava suhtautuminen, ruoka-aineita ei kannata leimata kielletyiksi tai sallituiksi.
- Kiitä, kehu ja kannusta, myönteinen ruokapuhe.
- Pohdi myös omaa ruokasuhtettasi.

REPULLINEN LIIKUNTAVINKKEJÄ



Liikkuminen ei aina tarkoita ohjattua harrastusta, vaan päivän liikunta voi kuulua arkirutiineihin.

UNIVINKKEJÄ

Pyri olemaan lapselle läsnä ennen nukkumaanmenoa ja keskustelkaa ajoissa päivän tapahtumista.

"Mitä kivaa on päivällä tapahtunut?"

"Onko jokin asia jäänyt painamaan mieltä?"

Satunnaiset univaikeudet ovat silloin tällöin osa meidän kaikkien elämää!



zzz

Hengitysharjoitukset

Harjoitukset aloitetaan lapsen kanssa hengityksen kuulostelemisella ja sen pohtimisella. Mitä hengitys oikein on? Tai missä se tuntuu?

Lapselle voi kertoa sisäänhengityksen tuovan kehoon energiaa ja mielelle valppautta, kun taas uloshengitys auttaa kehoa rauhoittumaan ja tyyntyttää mieltä.

Säännöllisesti toteutettuna rauhoittumisleikit vahvistavat kykyä pysähtyä, kohdentaa tarkkaavuutta ja rauhoittaa mieltä.

HAASTE

Vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa koko perheen puhelimet ja muut ruudut parkkiin!



Iltarutiinit

Jokaisen perheen iltarutiinit ovat omanlaisensa, juuri teille sopivat.

Samat iltarutiinit ja päivärytmi kannattaa säilyttää myös viikonloppuisin.

Rutiinit saattavat olla lasten mielestä tylsiä, mutta entäpä jos yhdessä tekisittekin rutiinisarjakuvan?

zzz

Piirtäkää ja värittäkää tai tulostakaa Papunetistä kuvat lapsenne iltarutiineista niin, että jokaiseen ruutuun tulee yksi toiminto. Näin lapsi oppii myös itseohjautuvammin suoriutumaan iltarutiineista. Lopun liitteistä löydät esimerkin rutiinisarjakuvasta ja masuaallot-hengitysharjoituksen.

MIELLEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Liikunta ja yhdessä
tekeminen

Riittävä uni
ja lepo

Leikki ja
luovuus

Nähdynksi
ja kuulluksi
tuleminen

Päivärytmin
säännöllisyys

Ihmissuhteet ja
tunteet

Ravinto ja
yhdessä ruokailu



ARJEN TUNNETAITOJA



Kun luette yhdessä kirjoja, ohjaa lasta huomaamaan kirjojen hahmojen tunnetiloja ja miettikää yhdessä, miltä hahmoista tuntuu ja miten tunteet saavat heidät toimimaan.



Sanoita ääneen myös omia tunteitasi. Pohdi myös miten itse osoitat ja näytät tunteitasi.



Huomaa hyvä lapsessa ja sano se ääneen!



Lapsen kokiessa voimakasta tunnetta, aikuisen olisi hyvä auttaa lasta tunnistamaan tunne ja sanoittamaan ja hyväksymään se. Näin lapsen olo helpottuu ja lapsi tulee tunteineen hyväksytyksi ja kuulluksi.



KOULUN TUOMA YHTEISÖ

Uhka vai mahdollisuus...?

Koulun rooli on erityisen merkittävä lapsen ja nuoren sosiaalisen elämän keskuksena. Siellä tutustutaan uusiin ihmisiin, luodaan ystävyyssuhteita ja harjoitellaan toisten kanssa toimimista.

Koulu tarjoaa mahdollisuuden kuulua johonkin yhteisöön myös kodin ja harrastusten ulkopuolella.



Aikuisten vuorovaikutustaitojen harjoittelu on ihan yhtä tärkeää kuin lasten!

Vinkkejä vanhemmille yhteisön luomiseen:

- Tutustukaa luokan toisiin vanhempiin
- Perustakaa esimerkiksi luokan vanhempien yhteinen Whatsapp
- Sopikaa yhteisistä pelisäännöistä: kaverivierailuista ja synttäriluhlista
- Miten kukaan ei tule jätetyksi yksin?



LAPSEN VIREYDEN JA TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN LÄKSYJEN TEON AIKANA



- Sovi lapsen kanssa työskentelyajasta ja tauoista. Voitte kirjoittaa toiminnan myös kirjalliseksi ohjeeksi, jossa on kuvia toimintavaiheista.
- Käytä apuna esimerkiksi ajastinta, munakelloa tai Time Timeria. Jaksota tekemistä esimerkiksi siten, että kymmenen minuutin läksyjen teon jälkeen pidetään tauko. Ellei ajastimen seuraaminen tunnu luontevalta, kannattaa sopia, että tauot pidetään esimerkiksi kolmen laskutehtävän väleihin tai jokaisen luetun tekstikappaleen jälkeen.
- Sopiva tauko on hyvin lyhyt, esimerkiksi pieni jaloittelu ja vesilasillisen juominen.

Ajanhahmottamiseen
Appeja puhelimeen tai
pädiin esim. Mouse Timer
tai Time Timer Visual

Mittaa aika, jonka lapsi jaksaa yhtäjaksoisesti keskittyä
työskentelyyn ja tauota läksyjen tekoa sen mukaisesti!

Vältä
tauolla
mobiililaitteita!



Yleiset vinkit, joita huomioida läksyjen teossa:

- Tehkää yksi asia tai vaihe kerrallaan. Anna lapselle aikaa reagoida tai toimia ohjeen mukaan.
- Muista! Sinulle tehtävänanto voi olla selkeä, mutta lapsi tarvitsee aikaa ymmärtääkseen, mitä häneltä odotetaan tehtävässä tekävän. Anna ohje vasta silloin, kun olet varmistanut, että lapsi kuuntelee sinua.
- Vähennä ympäristön häiriötekijöitä, kuten meteliä ja näköärsykeitä.
- Pidä tarvittavat välineet kuten kynä ja kumi esillä ja mahdollisimman vähän muuta tavaraa työskentelytasolla.
- Hyödynnä kuulokkeita ja/tai musiikkia keskittymisen apuna. Musiikin on hyvä olla ennestään tuttua, ettei lapsi keskity liiaksi sanojen kuunteluun.
- Suullinen ohje ei aina riitä: käytä apuna kuvia, muistilistoja tai mallin näyttämistä.
- Tehtävän ääneen lukeminen ja ääneen ajattelu voivat auttaa keskittymään sekä etenemään tehtävässä.
- Huolehdi tehtävien vaihtelevuudesta: lapsi voi tehdä vuoroin matematiikan tehtäviä ja lukuläksyä.
- Sovi tarvittaessa opettajan kanssa läksyjen määrän kohtuullisuudesta.



VIREYSTILAN SÄÄTELY ARJESSA

Mitä?

Vireystilan voidaan ajatella kuvaavan ihmisen virkeyden, oppimiskyvyn ja energisyyden vaihtelua. On normaalia, että vireystilamme vaihtelee päivän aikana lukemattomia kertoja. Päivän aikana säätely tapahtuu usein automaattisesti, esim. kun ihminen väsyneenä hakee kehoonsa pientä liikettä.

Ylivireänä ihmisen on vaikea istua paikallaan, keskittyä tai olla hiljaa. Myöskään vaikkapa nukahtaminen, toiminnan aloittaminen tai sen eteenpäin vieminen eivät onnistu.

Alivireänä ihminen on väsynyt, hidas eikä välttämättä halua olla muiden ihmisten seurassa. Tällöin ei myöskään pysty esimerkiksi pääsemään alkuun toiminnassa tai viemään sitä onnistuneesti suunnitellen eteenpäin.

Miksi?

Oman vireystilan säätelytaito on oppimisen kannalta tärkeää. Vain sopivassa vireystilassa oppiminen ja oman toiminnan tarkempi säätely on mahdollista.

Lapselle säätelytaito on vielä keskeneräinen ja aikuisen tuki on välttämätöntä.



Keho ja mieli eivät rauhoitu käskystä, joten tähän tarvitaan kehollisia toimintoja, joita aikuinen voi ohjata lasta löytämään ja harjoittelemaan.



Ylivireä



Sopiva



Alivireä



Vireyttä nostavia tekijöitä:

Miten säädellä?

Vireyttä laskevia tekijöitä:

- Kylmän veden juominen
- Purkan tai rouskuvan ruuan pureskelu
- Tilan valojen ja värien kirkastaminen
- Korkean, kirkasäänisen tai nopeatempoisen musiikin kuuntelu
- Tilan tuulettaminen
- Hyppyjen tekeminen
- Käsien kastaminen kylmään veteen

Keinot voivat toimia
myös molempiin
suuntiin vireyttä tasaavina



- Valaistuksen hämärtäminen
- Kuuloärsykkeiden karsiminen
- Rauhoittava äänimaailma
- Peittoon tiukasti kääriytyminen
- Voimakas halaus
- Kylmän/kuuman juominen
- Lämmin suihku
- Lemmikin tai pehmolelun lähellä oleminen ja silittely
- Stressilelun pyörittely
- Silittäminen

Matalan kynnyksen apua

- Varha: Pyydä apua -nappi

<https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta/asiakkaana-hyvinvointialueella/sahkoinen-asiointi/pyyda-apua>

- Väestöliiton Hyvä kysymys -sivusto

<https://www.hyvakysymys.fi/kohderyhma/perheet/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto:

mm. kaveritoiminta, chat-palvelut, vanhempainpuhelin

- Seurakuntien PikkuHelppi

<https://www.turunseurakunnat.fi/lapset-ja-perheet/tukea-vanhemmuuteen/pikkuhelppi>

- Lasten, nuorten ja perheiden matalan kynnyksen tukipalveluiden opas:

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/matala_n_kynnyksen_palvelut_19042021.pdf

On hyvä, että pärjää
ja pystyy, mutta tarvitseeko
aina pärjätä? 



Koonnut Reppu-tiimi syksyllä 2023:

Jenni Honkamaa, Yhteisötaiteilija/Projektikoordinaattori, Tanssinopettaja AMK

Noora Kähkönen, Projektikoordinaattori, Sairaanhoitaja AMK

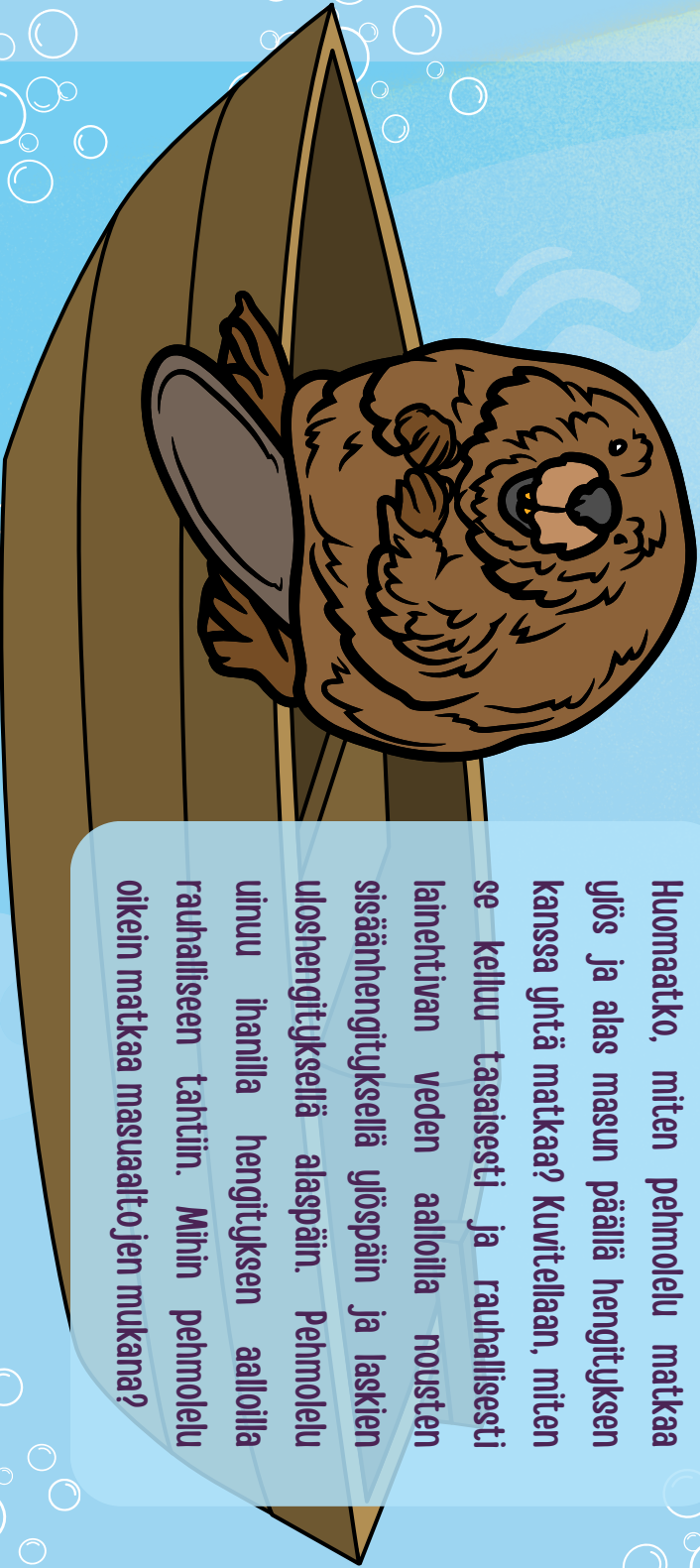
Reetta Kouki, Projektikoordinaattori, Toimintaterapeutti AMK, KM

Reppu-pilotin toteutti Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushanke. Mukana yhteistyössä Turun kaupungin kulttuurin kärkihanke.

Liitteet:

- Masuaallot-hengitysharjoitus
- Rutiinisarjakuva iltatoimista
- Ensin-sitten-toimintakortti

Masuaallot- hengitysharjoitus



Huomaatko, miten pehmolelu matkaa ylös ja alas masun päällä hengityksen kanssa yhtä matkaa? Kuvitellaan, miten se kelluu tasaisesti ja rauhallisesti lainehtivan veden aalloilla nousten sisäänhengityksellä ylöspäin ja laskien uloshengityksellä alaspäin. Pehmolelu uinu ihania hengityksen aalloilla rauhalliseen tahtiin. Minin pehmolelu oikein matkaa masuaaltojen mukana?

Hengitysharjoituksen ohjeet

Masuaallot-harjoituksessa lasta pyydetään vaihtsemaan lempparipehmeleu harjoituskaveriksi. Ensinn asetutaan selinmakulle, jonka jälkeen pehmeleu asetetaan kytyliäiseksi vatsan tai rintakehän päälle.

Jos kytyliäinen tipahtaa matkasta masun päältä, se ei haittaa. Sen voi asettaa uudelleen jatkamaan matkaansa hengityksen aalloilla. Tätä rauhallista ja rauhoittavaa hengittelyharjoitusta voi jatkaa niin pitkään kuin lapsesta tuntuu miellyttävältä. Valojen himmentäminen ja levoillisen tunnelman luominen tukevat keskittymistä leikkiin.

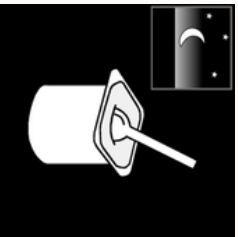
RUTIINISARJAKUVA

Rutiinisarjakuva voi tulostaa ja askarrella seinälle niin, että lapsi voi käydä aina valkkapa peittämässä paperilla sen kohdan, jonka hän on jo suorittanut. Näin lapsi oppii samalla itseohjautuvuutta. Lisää oman perheen iltarutiineihin sopivia kuvia löydät Papu.netistä, tai voitte piirtää/ottaa kuvat itse.

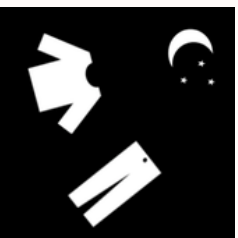
Iltatoimet



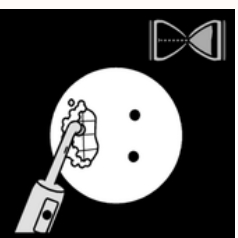
Ruudut
yöparkkiin



Iltapala



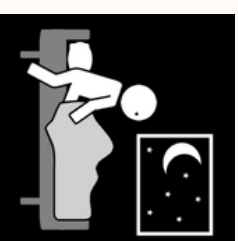
Yövaatteiden
vaihto



Hampaiden pesu
2 min.



Iltasatu,
rauhoituminen



Nukkumaan

ENSIN-SITTEEN

Ensin tehtävät,

sitten mukava tekeminen



TEHTY

TEEN

TEEN

TEEN

SITTEEN SAAN

