

neuvokas
perhe

neuvokas
perhe

Hyvinvointia perhearkeen

- syöminen, liikkuminen, lepo,
ruutuaika ja vanhemmuustaidot

Hyvinvointihetki lapsiperheille

Suomen Sydänliitto / Neuvokas perhe



Tänään luvassa:

- Ruoka ja syöminen lapsiperheessä
- Liikkuminen lapsiperheessä
- Riittävän unen ja levon merkitys arjessa
- Ruutuaika ja sen mukanaan tuomat haasteet
- Tukea vanhemmuustaitoihin

Lapset opettelevat terveyteen liittyviä taitoja yhdessä perheen kanssa. Myös me aikuiset opettelemme näitä taitoja koko ajan.





**Huomaa hyvä lapsessa.
Huomaa hyvä arjessa.**



**Oman perheen tavat ja terveelliset valinnat.
Mikä teillä toimii hyvin arjen hyvinvointiin
(syömiseen, liikkumiseen...) liittyen?
Mihin tapoihin olette tyytyväisiä?**



Syöminen

Syöminen lapsiperhe- arjessa

- Yhdessä syöminen on arvokasta
- Myönteinen puhe ja rento tunnelma ruokapöydän ääressä. Houkuttelu, rohkaisu, säännöt pöydässä, mutta ei tuputtamista tai pakkoa.
- Säännöllinen syöminen 5 x pvä (3-4 h välein) ja mahdollisimman monipuolisesti: eri värejä lautaselle vaihdellen.

Lapsi syö sitä mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua ja tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein.





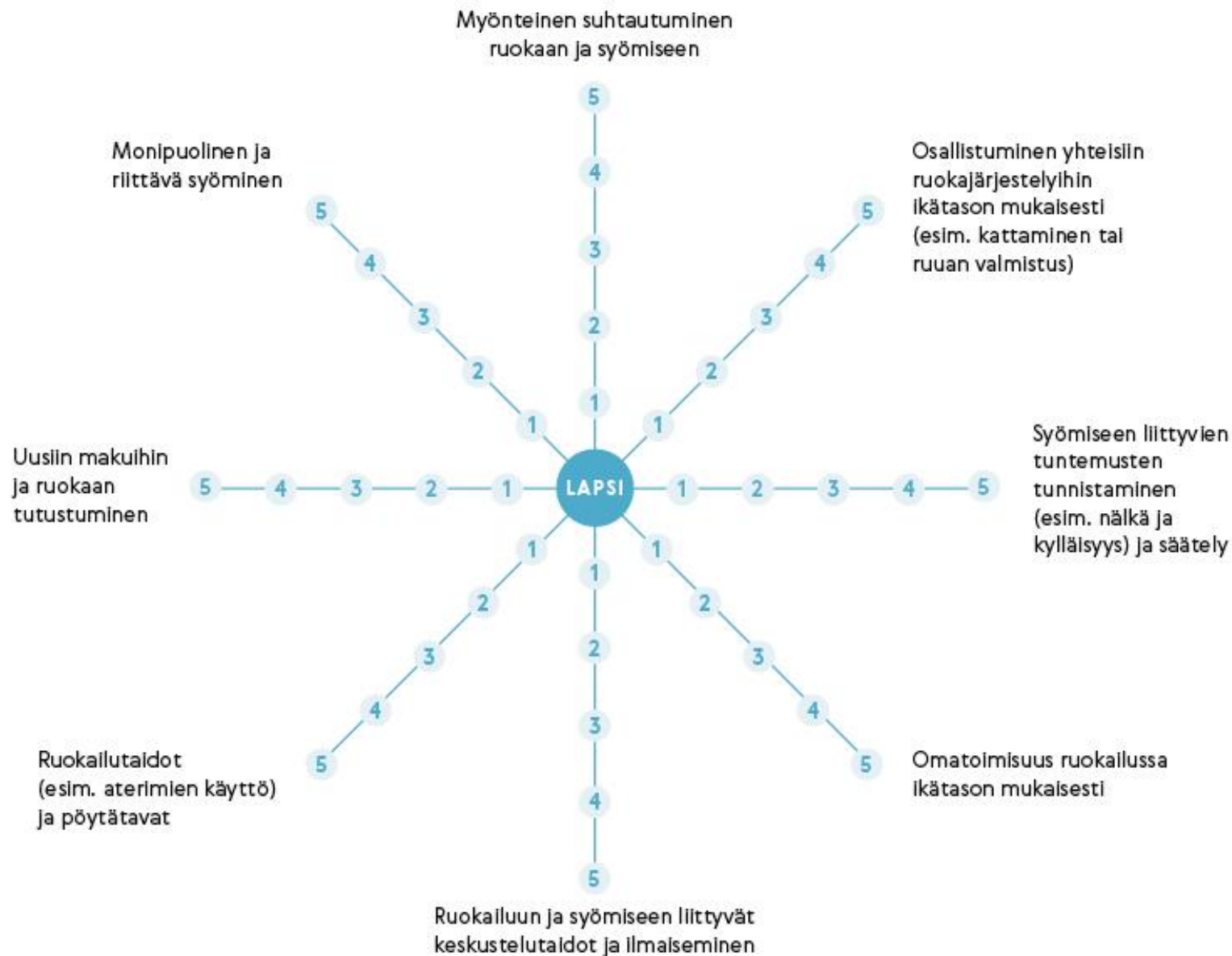
syö 5–6
kourallista
kasviksia
päivässä

Nirsoilua ja valikoivaa syömistä? Vai ruokarohkeuden harjoittelua?

- Kannustus, myönteisyys ja kärsivällisyys palkitaan: Kehu, Kannusta ja Kiitä!
- Anna lapselle mahdollisuus tutustua eri aisteilla uusiin makuihin: miltä tuoksuu, kuulostaa, maistuu, tuntuu, näyttää?
- Anna osallistua, tehdä itse ja kokeilla
- Puhu lapselle taitojen harjoittelusta ongelmien ja haasteiden sijaan
 - "Hienosti tänään taas harjoittelit paprikan maistamista /pöydässä pysymisen taitoa."
 - "Huomasin miten rohkeasti harjoittelit uusia makuja kylässä." -> **Vahvista hyvää ja toivottua käytöstä!**



Lapsen ruokailun ja syömisen tähti



Pysähdy hetkeksi ja mieti oman lapsesi ruokailua tässä hetkessä tähden sakaroiden avulla. Mistä voisit häntä kehua tänään? Missä hän kaipaa apua?

TÄYTTÖOHJE:

Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä. Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen syömistä ja ruokailua asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiota tässä hetkessä?



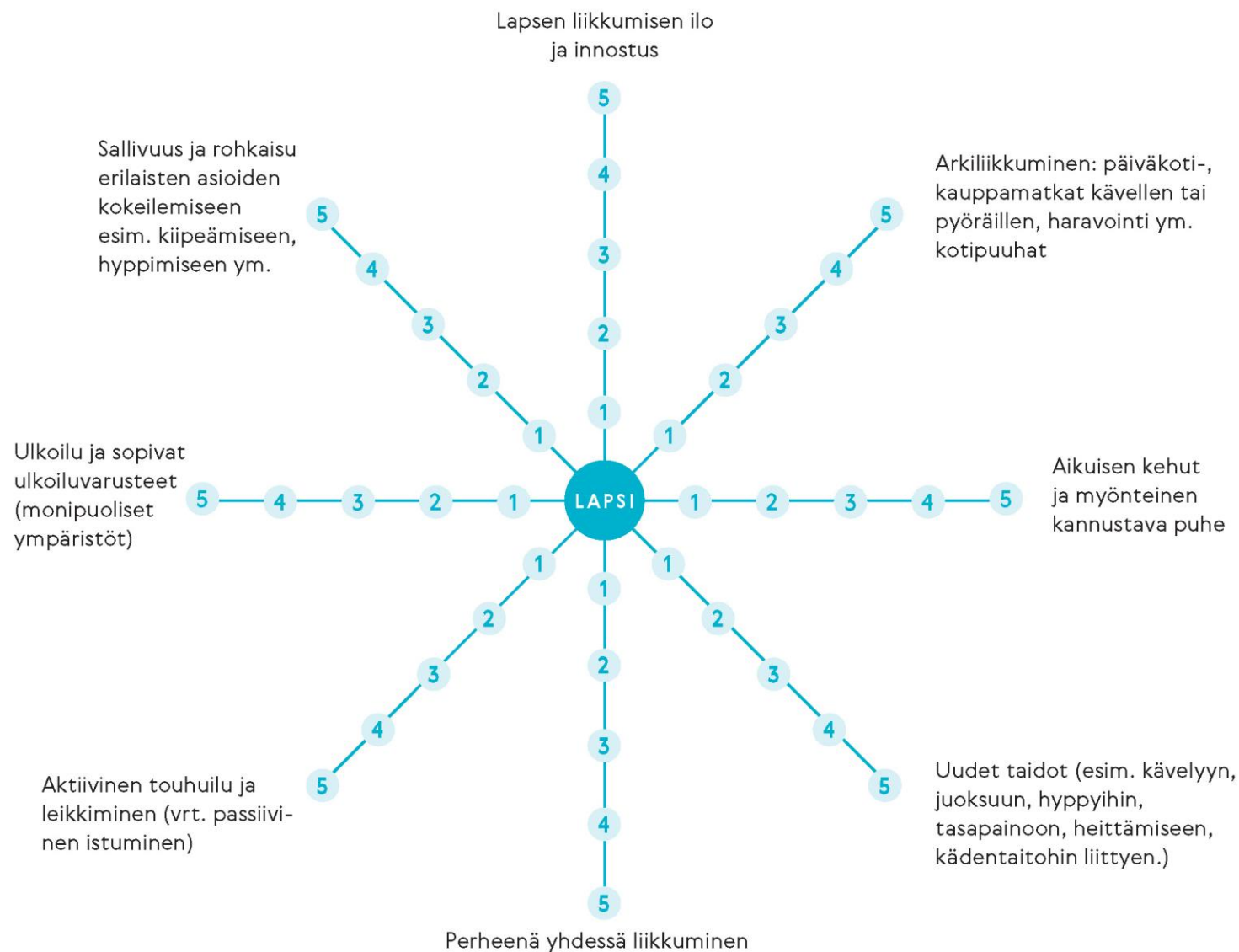
Liikkuminen



Liikkuminen lapsiperheessä

- Lapset ovat erilaisia liikkujia, ihan kuten me aikuisetkin, mm. temperamentti vaikuttaa.
- Liikunnallisia taitoja opitaan koko ajan.
- Arkiliikunta on tärkeää, pienistä paloista koostuu kokonaisuus. Puistot, metsä, pelikentät...
- Yhdessä liikkuminen, erilaiset liikuntakokeilut ja -lajit rakentavat lapselle pohjaa oman liikunnallisen minän rakentamisessa.

Onko lapsella jokin paikka vauhdikkaammille leikeille, jossa palloilu, hyppiminen, temppuilu on mahdollista?



Lapsen liikkumiseen liittyvät vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet:

neuvokasperhe.fi

Lapsen liikkumisen tähti

Millaista lapsen liikkuminen on tässä hetkessä? Mitkä asiat vaikuttavat siihen? Mitä lapsi on oppinut ja mitä harjoittelee?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen liikkumiseen ja motoriikkaan liittyvää yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään. Lapsen liikkumisen tähti toimii myös koko ryhmän liikuntakasvatuksen suunnittelun ja arvioinnin välineenä

TÄYTTÖOHJE: Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen liikkumista asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaakaan myönteistä huomiota tässä hetkessä? Ympyröi lopuksi tämä sakara. Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä.

Meillä saa leikkiä-videot:



© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa

**Temppurata,
Ilmapallotennis,
Patjatemput,
Kepparirata,
Hyppynaru
sisällä,
Palloillaan
kotona.**



**UUDET HAUSKAT
TRIKKAUS-
TEMPPU VIDEOT:**

neuvokasperhe.fi/trikkaus/

**Näyttävä, potkuja ja
akrobatiaa yhdistävä laji**

KOKEILE JA INNOSTU

neuvokas perhe



Kokeilkaa yhdessä!

Olohuonesirkus -videot:



© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa

**-32 kpl
-helposta-
vaikeampaan
-ilman välineitä
-temppuillaan
yhdessä
-läheisyys
-sopii "iltahepuliin"**

neuvokasperhe.fi



Lepo ja uni

Vinkkejä lapsiperheiden nukkumiseen

- Unen vaiheet vaihtelevat, sairastelut ja muutokset sotkevat herkästi lapsen unen – mutta hyviin rutiineihin kannattaa panostaa ja palata
- Kun väsyttää ja on haastavan nukkumisen vaihe, luovu vähemmän tärkeistä asioista ja huolehdi vanhempana omasta levostasi
- Samoina toistuvat iltarutiinit luovat lapselle turvaa vaikka hän uhmaa niitä.
- Toimisiko teillä?
 - Rentoutusharjoitus äänitteenä iltaisin
 - Painopeitto
 - Pallohieronta
 - Lämpötyyny



Rentoutumista ja rauhoittumisen taitoa arkeen

- Kiireisen lapsiperhearjen keskeltä on hyvä etsiä rakoja rauhoittumiselle ja rentoutumiselle myös keskellä päivää– rauhoittumisen taitoa opitaan
- Tapoja rentoutua on monia
 - Aktiivinen leppäminen, esim. palapelit ja muut hiljaiset puuhat
 - Rentoutus ja mindfulness-harjoitukset äänitteinä (youtube)
 - Äänikirjat
 - Yhdessä lukeminen, lautapelit, lasten ohjelmat.
 - Luonto ja siellä vietetyt rauhalliset hetket.
 - Jooga (hauskaa eläin jooga lasten kanssa)
 - Hieronta ja kainalossa makailu.



Rentoutusharjoitukset ja mindfulness

- Mindfulness-harjoittelu on mielen jumppaa, jossa harjoitellaan hyväksyvää levollista läsnäolemistä tässä hetkessä.
- Tietoisuustaitojen harjoittelu yhdessä lapsen kanssa rauhoittaa oloa niin lapsella kuin aikuisella.
- Neuvokas perhe –sivuilta löydät useita äänitteitä niin yhdessä lapsen kanssa kuin itseksesikin kuunneltavaksi
 - Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle
 - Iltahengitys lapselle ja aikuiselle -harjoitus
 - Rentouttava kehon havainnointi -harjoitus
 - Myötätuntoa ja lempeyttä itselle -harjoitus



Ruutuaika

Ruutuaika perhearjessa

- Ruudut haastavat kaikkia lapsiperheitä. Ruudun äärellä voimme rentoutua, pitää yhteyttä ja viihtyä, toisaalta ruutu vetää puoleensa liiankin usein.
- Ruutuaikaan liittyen haasteellisinta terveyden kannalta on siihen liittyvä passiivinen oleminen, erityisesti istuminen, sekä vaikutukset lapsen käytökseen.
- Aikuinen päättää ruutuajasta ja antaa myös mallia siitä.

Syliä ja suukkoja – sopivasti ruutuja!





Konkreettisia vinkkejä

- Kiinnostu siitä mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Katso yhdessä lapsen kanssa.
- Rajoita aikaa selkeillä säännöillä ja pilko pienempiin osiin.
- Alle kouluikäisillä suositeltu maksimiaika ruutujen äärellä on 1 tunti. Minuuttien tuijottamista tärkeämpää on kuitenkin huomioida päivän kokonaisuus, ruutuajan sisältö ja sen vaikutukset lapseen – kukin oman lapsensa parhaiten tuntien.
- Kestä lapsen mielipaha lopettamisen yhteydessä.
 - Munakello tai lapsikohtaiset aikarajoitukset voivat toimia rajoittamisessa.
 - ”Tämän ohjelman jälkeen laitetaan ruutu pois. Saat valita, mennäänkö sitten leikkimään vai alatto piirtämään?”



- Ruutusopimus perheille (mallisivu ja täytettävä pohja)
- Peliaika –tehtävisivu, kerätään kotitöistä suorituksia ja ansaitaan peliaikaa
- Miten suojautua viriketulvalta-artikkeli
- Klik-tehtävisivu

Meidän perheen ruutusopimus

- Ma ja to pelittömät päivät
- Tv-aikaa 1 tunti illalla
- Ruokapöytään ei tuoda kännyköitä
- Puhelimet yöpyvät eteisen pöydällä



Vanhemmuustaidot





Vanhemmuustaitoja opitaan riittävän hyvässä arjessa

- Riittävän hyvä arki on hyvä tavoite.
- Vanhemmaksi kasvaa lapsen kasvaessa: lasten erilaiset persoonat vaikuttavat ja vaiheet vaihtelevat
 - Jaa rohkeasti oma kokemuksesi ja hae vertaistukea toisilta vanhemmilta
- Vahvuudet näkyviksi: etsi omia vahvuuksiasi ja lapsen.
 - "Tulin tosi iloiseksi, kun olit kerännyt lelut laatikkoon."
 - "Olipa ihana nähdä, miten pyysit hiekkalaatikolla kaverilta anteeksi."

Vanhemmuus ei ole aina helppoa, mutta parasta maailmassa. Sinä olet paras vanhempi lapsellesi.

5 ajatusta riittävän hyvästä vanhemmuudesta

1. *Ole läsnä lapsen arjessa ja kiinnostunut hänen asioistaan*
2. *Syökää yhdessä ja tehkää jotain arkista kivaa yhdessä usein*
3. *Anna mallia itsearvostuksesta ja itsemyötätunnosta*
4. *Katso lasta hyväksyvällä ja rakastavalla katseella*
5. *Anna lapsen osallistua ja kokea olevansa tärkeä lauman jäsen*

Minä olen -sivu

Missä kaikessa
lapsesi onkaan
hyvä?

neuvokas
perhe

Minä olen



Nimi _____

Päivä _____



ystävällinen

hyvä puhumaan

vauhdikas

hyvä kuuntelija

sinnikäs

luova

hyvä innostumaan

luotettava

rehellinen

vahva

hyvä oppimaan

rohkea

hauska

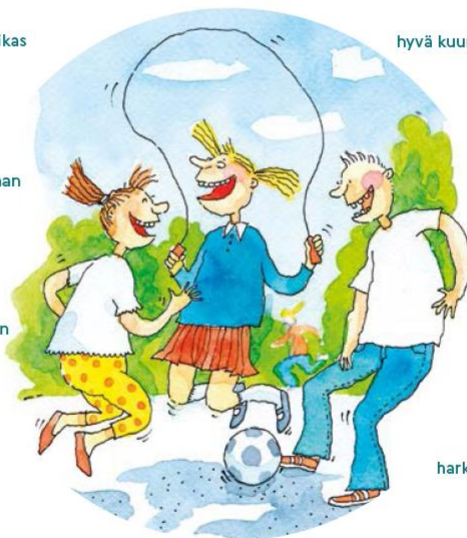
harkitsevainen

utelias

hyvä toimimaan ryhmässä

huumorintajuinen

Ympyröi sinua kuvaavat sanat



Mikä on sinun
vahvuutesi
vanhempana? Entäpä
puolisosi vahvuus?

Tietoa ja tukea lapsiperheiden painonhallintaan löydät neuvokasperhe.fi/keho

- Oma keho on supersankari –animaatiovideo vauvasta vaariin
- 6 vinkkiä lasten kehotyytyväisyyden tukemiseen
- Huolestuttaako lapsen ylipaino?
- Tämä toimii meillä! Perheiden omia vinkkejä painonhallintaan
- Psykologin ja lastenlääkärin vastauksia lasten ylipainosta
- Tietoa ja tukea vanhemman omaan painonhallintaan
- Meidän perheen hyvinvointikurssi



Meidän perheen hyvinvointikurssi -dia

Tällä kurssilla pääsette pohtimaan juuri teidän perheenne hyvinvointiin liittyviä asioita, vahvuuksia ja muutostoiveita – rekisteröitymättä ja täysin oman aikataulunne mukaan. Teemoina ovat esimerkiksi syöminen, liikunta, lepo ja ruutuaika.

Tämä kurssi tulee täydentymään osana Neuvokas perhe -kehitystyötä.

Meidän perheen hyvinvointikurssi

SELAA OSIOITA

Tervetuloa hyvinvointikurssille! >

OSA 1. Meidän perheen arjen tarkastelua >

OSA 2. Taito, jonka haluamme oppia >

OSA 3. Kehu ja kannusta uutta opetellessa >

OSA 4. Oma keho on supersankari >

OSA 5. Syömisen pulmia? >

OSA 6. Liikettä liian vähän? >

OSA 7. Unen ja rauhoittumisen ongelmia? >

OSA 8. Koukuttavia ruutuja? >

OSA 9. Ylipainoa lapsella? >

Miten tästä eteenpäin? >

Evästekäytännöt

**Mukana menossa, perheiden
maailmassa.**

neuvokasperhe.fi

Ota seurantaan
@neuvokasperhe





neuvokas
perhe