

neuvokas
perhe

Vinkkejä perhearkeen: syöminen, liikkuminen, lepo ja ruutuaika

Suomen Sydänliitto / Neuvokas perhe



Tänään luvassa:

- Ruoka ja syöminen kouluikäisten perheessä
- Liikkuminen ja liikkumiseen kannustaminen
- Riittävän unen ja levon merkitys
- Ruutuaika ja sen mukanaan tuomat haasteet
- Vanhemmuus

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



Myönteinen ilmapiiri
kotona kasvaa,
kun lisätään hyviä
sanoja:
kehuja, kiitosta,
tykkään susta - sanoja♥



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



**Mieti hetki oman perheenne arkitapoja.
Mikä teillä toimii hyvin arjen hyvinvointiin
(syömiseen, liikkumiseen...) liittyen?
Mihin tapoihin olet tyytyväinen?**

Syöminen



Yhdessä syöminen on arvokasta

- Yhdessä syöminen vahvistaa yhteenkuuluvaisuutta.
- Myönteinen puhe ja rento tunnelma ruokapöydän ääressä. Houkuttelu, rohkaisu, säännöt pöydässä, mutta ei tuputtamista tai pakkoa.
- Säännöllinen syöminen 5 x pvä ja mahdollisimman monipuolisesti: muutamia eri värejä lautaselle vaihdellen.
- Syömisestä ei kannata tehdä liian vaikeaa. Perusruokaa ja jotain kasviksia.

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



Lautasmallin sijaan lapsille voi puhua kourallisista: kasviksia, hedelmiä tai marjoja oman kouran kokoinen annos joka ruualla, on hyvä tavoite.

Lohkotut palat ja sormikasvikset houkuttelevat.

Innosta ja kehu ruuan valmisteluun osallistumisesta.



syö 5-6
kourallista
kasviksia
päivässä



Nirsoilua ja valikoivaa syömistä? Vai ruokarohkeuden opettelua?



- Osa ihmisistä on "supermaistajia". Maku-aistimukset ovat heillä voimakkaampia kuin toisilla.
- Jos lapsella on "En tykkää" -puhetta, sivuuta se ja kehu jostain mikä onnistuu.
- Kaikkea ei tarvitse maistaa, niitä voi ottaa lautaselle vaan ihmeteltäväksi.
Älä syyllistä lasta ruuan jättämisestä, on jo hyvä askel, kun uusi ruoka pääsee lautaselle.
- Anna osallistua ja kokeilla, älä pakota.
- Puhu lapselle taitojen harjoittelusta ongelmien sijaan
 - "Huomasin, että harjoittelit maistamisrohkeutta sen paprikan kanssa."
 - "Kiva, kun harjoittelit uusia makuja ravintolassa/kylässä."

Puhu myönteisesti kouluruuasta



- Kannusta koulussa ruokailuun
- Kysy söitkö koulussa ja kenen kanssa söit? Mitä oli ja miltä se maistui?
- Herkku- ja snack-tyyppinen ruokailu lisääntyy, ja on tärkeää antaa aikuisena mallia kouluruuan arvostamisesta.



Liikkuminen



Liikkuminen perhearjessa

- Lapset ovat erilaisia liikkujia, temperamentti vaikuttaa.
- Lapsi, jolle liikkuminen ei ole luontaista, oppii liikunnallisia taitoja kuitenkin koko ajan.
- Arkiliikunta on tärkeää, pienistä paloista koostuu kokonaisuus. Metsä, pelikentät, arkimatkat, viikonloput.
- Kehu hikoilusta ja punaisista poskista!
- Yhdessä innostuminen, erilaiset liikuntakokeilut ja -lajit on parasta mitä voit lapselle liikunnan saralla tarjota.

-> onnistumisen kokemukset ja kannustaminen on tärkeintä!

-> jaksaa jatkaa erilaisten lajien kokeilemistä, joku luontainen liikuntamuoto löytyy kyllä.



Kun lapsi haluaa lopettaa harrastuksen, tai ei lähtisi mihinkään.

- Lapsi elää mielihalujen maailmassa.
- Vanhempana joutuu monesti kärsivällisesti kannustamaan, kun lapsi ei halua lähteä tai haluaisi lopettaa harrastamisen.
- Kaverisuhteet harrastuksissa ovat tärkeitä. Koita vahvistaa niitä.
- Jos lapsella on erityisiä tarpeita tai esim. jännittää kovasti, kerro asiasta ohjaajalle.
- Joskus motivaatiota voi lisätä kivalla palkinnolla (esim. jokin yhteinen tekeminen 5x jälkeen)
- Tunnet lapsesi parhaiten ja tiedät, koska on aika lopettaa, jos harrastaminen aiheuttaa enemmän stressiä kuin iloa.

Kokeilkaa yhdessä 😊

TRIKKAUS TEMPUT



OLOHUONESIRKUS



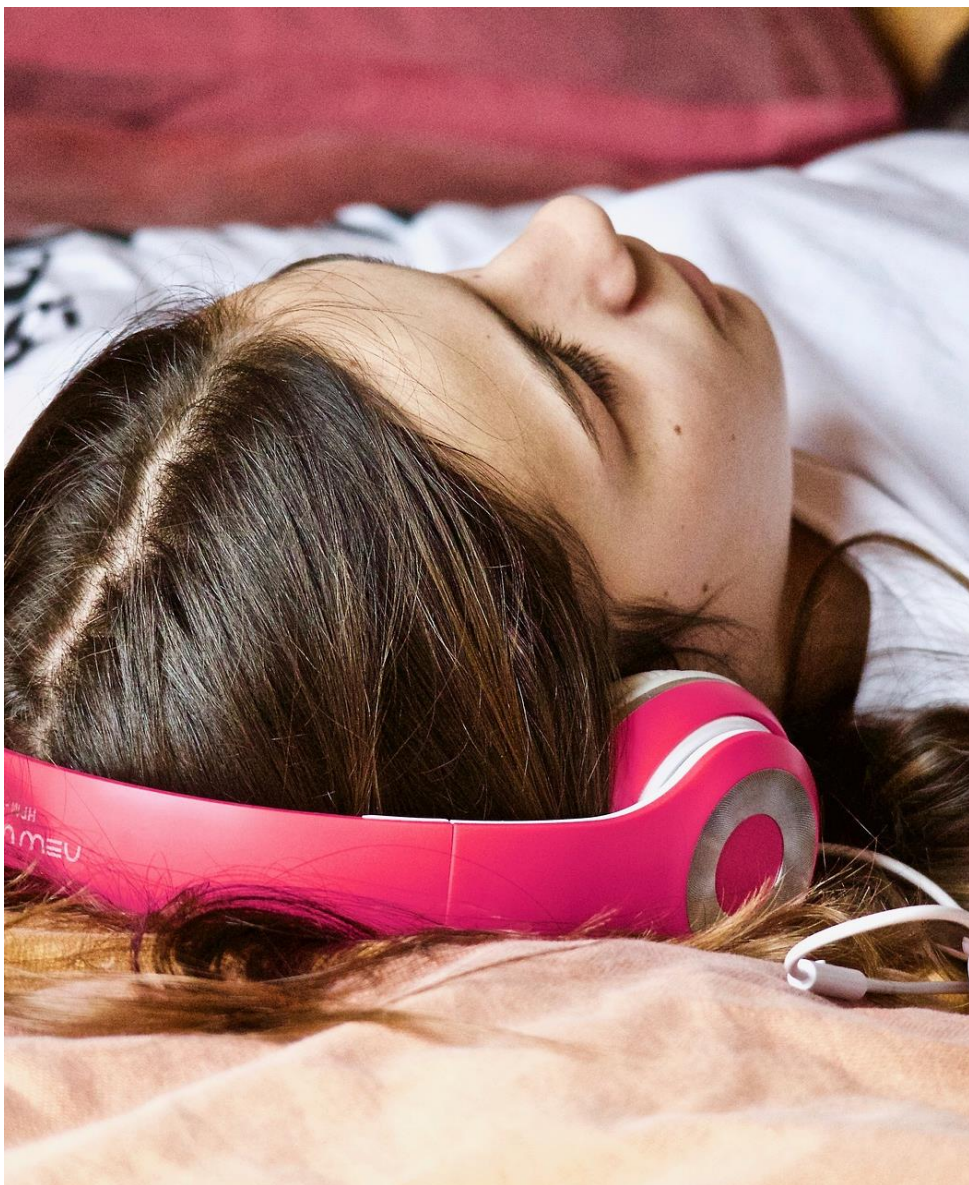


Lepo ja uni



Vinkkejä kouluikäisen nukkumiseen

- Vanhemman tehtävä on muistuttaa ja pitää säännöllistä rytmiä yllä, vaikka lapsi vastustaa.
- Rauhalliset illat ja aika juttelulle on tärkeää.
- Jos lapsella on paljon huolia, niin ottakaa tavaksi huolihetket jo ennen iltaa, jolloin mieli voi rauhoittua ja aikuinenkin jaksaa paremmin.
- Läheisyys ja kainaloon ottaminen rauhoittavat.
- Sopikaa säännöt ruutuajalle (kilpailee ajasta unen kanssa).



Rentoutumista ja rauhoittumistaitoa arkeen

- Rauhoittuminen ja myös tylsyyden sietäminen on yhä vaikeampaa tässä ajassa.
- Lapsi ja nuori oppii rauhoittumista aikuisen tuella: säännölliset hetket, joissa ollaan ilman viihdykkeitä. Kävelylenkit, lukuhetket, musiikin kuuntelu, lautapelit yhdessä ovat hyviä tapoja oppia rauhoittumista.
- Äänitteiden avulla voi harjoitella rauhoittumista. Erilaisia applikaatiota lapsille ja nuorille + YouTube-äänitteet.
- Säännöllinen harjoittelu tuottaa tulostaa.
- Mikä olisi kiva rutiini teidän perheessä, jossa kaikki rauhoittuvat?



Ruutuaika



Ruutuaika perhearjessa

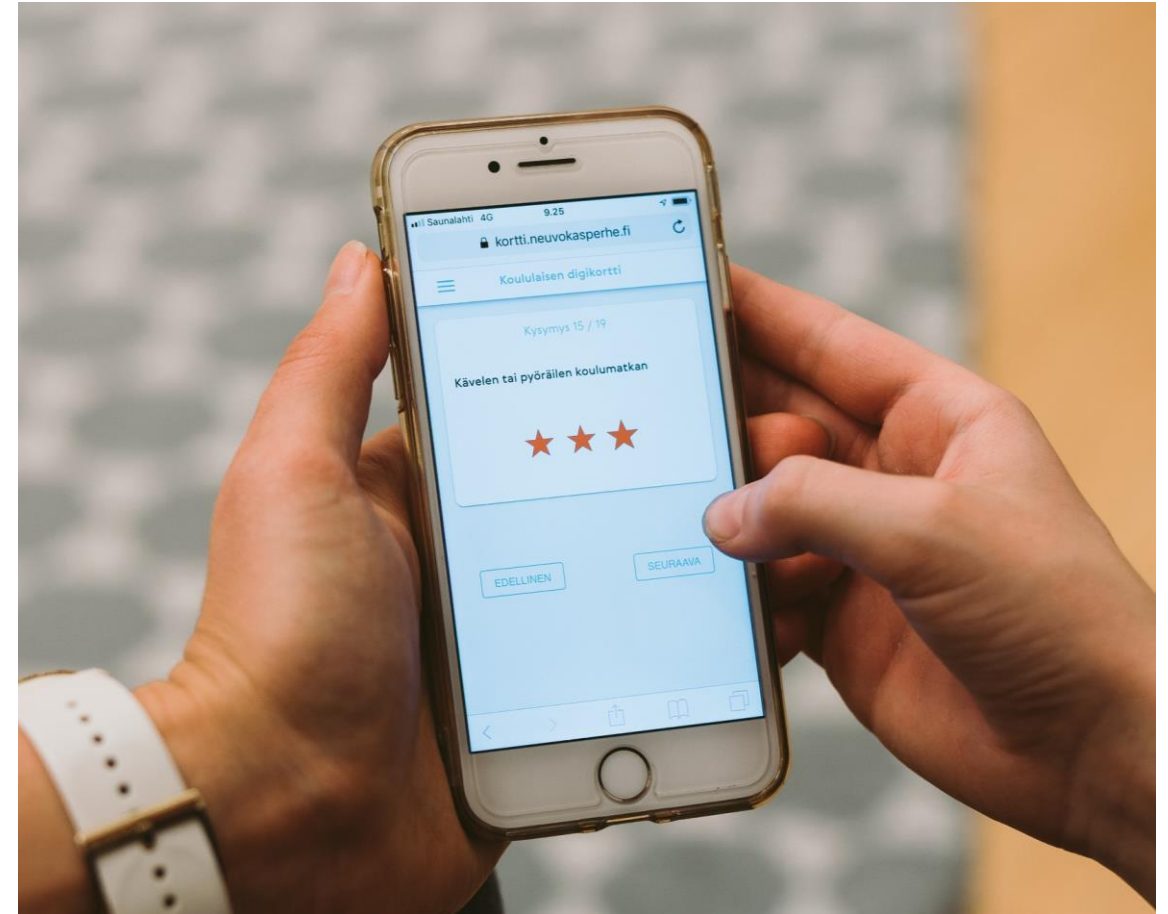
- Ruudut haastavat kaikkia lapsiperheitä. Ruudun äärellä voimme rentoutua, pitää yhteyttä ja viihtyä, toisaalta ruutu vetää puoleensa liiankin usein.
- Ruudut on tärkeä yhteys kavereihin.
- Ruutuaikaan liittyen haasteellisinta terveyden kannalta on siihen liittyvä passiivinen oleminen, erityisesti istuminen,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

Sääntöjä ja sopimuksia tarvitaan.

Läheisyyttä ja läsnäoloa vastapainoksi - tuu kainaloon!

Konkreettisia vinkkejä

- Kiinnostu siitä mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Kysy usein!
- Rajoita aikaa selkeillä säännöillä ja pilko pienempiin osiin.
- Puhu kavereiden vanhempien kanssa ja sopikaa yhteisiä sääntöjä.
- Minuuttien tuijottamista tärkeämpää on huomioida päivän kokonaisuus, ruutuaajan sisältö ja sen vaikutukset lapseen – kukin oman lapsensa parhaiten tuntien.
- Kestä lapsen mielipaha lopettamisen yhteydessä.
 - Munakello tai lapsikohtaiset aikarajoitukset voivat toimia rajoittamisessa.
 - ”10 min ja ruutuaika loppuu. ..



Esimerkki:

Meidän perheen ruutusopimus

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



 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä - nousta on päivittäin.

Kirjatut
sopimukset
esim.
jääkaapin-
ovessa.

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 iloiseksi, kun autoit minua astioiden kanssa."
 - "Olipa kiva nähdä, miten juttelit naapurille pihassa."

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





6 ajatusta riittävän hyvästä vanhemmuudesta

- *Salli epäonnistumiset itsellesi ja läheisillesi.*
- *Pidä huoli omasta jaksamisesta.*
- *Yritä hyväksyä lapsesi sellaisena kuin hän on.*
- *Ole kiinnostunut lapsesi ajatuksista ja elämästä. Lapsen aikaikkuna omista asioista kertomiseen on pieni. Kuuntele ja keskity 10min, se usein riittää.*
- *Rakastava katse rakentaa myönteistä minäkuva.*
- *Sano ääneen: Olet ihana tai Rakastan sua!*

Vielä lopuksi:

Vanhempi, muista että olet tärkeä roolimallia lapselle. Arvosta omaa kehoasi; suhtaudu itseesi lempeästi, katso peilistä arvostaen, panosta omaan hyvinvointiisi. Vieressä seuraava lapsi oppii sinun mallistasi.

Muista: "Olet ainutlaatuinen. Omanlaisenasi juuri oikeanlainen!"

Lue lisää: neuvokasperhe.fi/keho



**Mukana menossa, perheiden
maailmassa.**

neuvokasperhe.fi

Ota seurantaan
@neuvokasperhe





neuvokas
perhe