

Vinkkejä perhearkeen: syöminen, liikkuminen, lepo ja ruutuaika

Suomen Sydänliitto / Neuvokas perhe



Tänään luvassa:

- Ruoka ja syöminen kouluikäisten perheessä
- Liikkumiseen kannustaminen
- Riittävän unen ja levon merkitys
- Ruutuajan tuomat haasteet
- Vanhemmuus

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



A young girl with blonde hair is holding a spoon to her mouth, looking up. The background is a soft, out-of-focus grey.

Lisää hyviä sanoja:
kehuja, kiitosta, tykkään
susta – sanoja.
Myönteinen ilmapiiri
kotona lisääntyy ❤️

Huomaa hyvä lapsessa.
Huomaa hyvä arjessa.



Juttele vieruskaverin kanssa hetki oman
perheenne arkitavoista.

Mikä teillä toimii hyvin arjen hyvinvointiin
liittyen(syömisen, liikkumisen, levon suhteen)?
Mihin tapoihin olet tyytyväinen?



Syöminen

Yhdessä syöminen on arvokasta

- Syököö yhdessä mahdollisimman usein. Se vahvistaa yhteenkuuluvaisuutta.
- Myönteinen puhe ja rento tunnelma ruokapöydän ääressä.
- Houkuttelu, rohkaisu, säännöt pöydässä, mutta ei tuputtamista tai pakkoa.
- Pyrkimys säännölliseen ruokarytmiin (5 x päivä) ja mahdollisimman monipuolisesti: 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.



Kasviksia, hedelmiä tai marjoja oman kouran kokoinen annos joka ruualla, on hyvä tavoite.

Lohkotut palat ja sormikasvikset houkuttelevat.

Innosta ja kehu lasta ruuan valmisteluun osallistumisesta.



syö 5–6
kourallista
kasviksia
päivässä

neuvokasperhe.fi
Yksi elämä - ruokan perhe



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 mallia kouluruuan arvostamisesta.
- ”Aina ei voi olla herkkuruokaa” –on hyvä toteamus, jos ruuasta valitetaan. Perusruokaa on hyvä oppia syömään.



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. Arkimatkat kävellen ja pyörällä, ulkoilu, temppuilu ym.
- Kehu hikoilusta ja punaisista poskista!
- Yhdessä innostuminen, erilaiset liikuntakokeilut ja -lajit on parasta mitä voit tarjota lapselle liikunnan saralla.
 - > 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 (32 erilaista temppua)



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-äänitteitä.
- Säännöllinen harjoittelu tuottaa tulostaa.
- Mikä olisi kiva rutiini teidän perheessä, jossa kaikki rauhoittuvat?



Ruutuaika



Ruutuaika perhearjessa

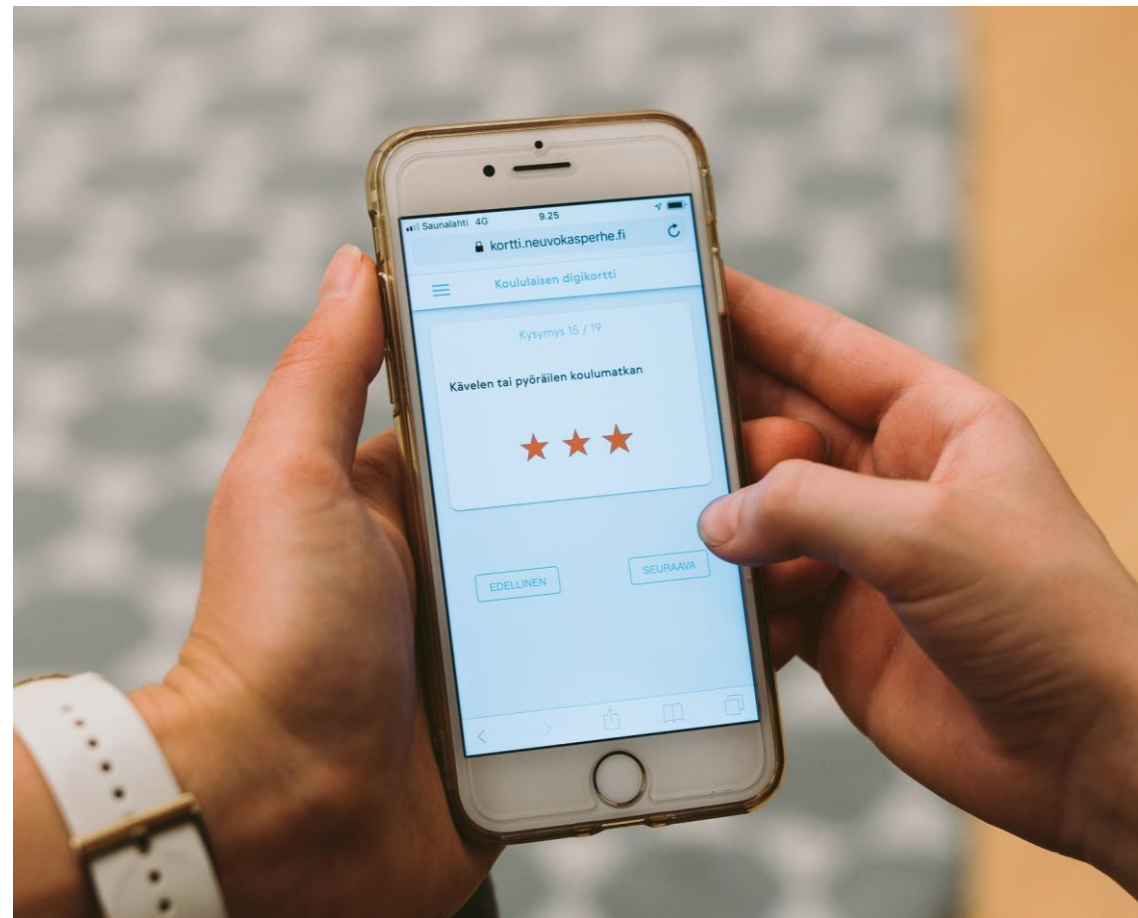
- Ruudut ovat tulleet tavaksi, ne ovat läsnä arjessamme joka paikassa. Ruudun äärellä voimme rentoutua, pitää yhteyttä ja viihtyä, toisaalta ruutu vetää puoleensa liiankin usein.
- Ruudut on tärkeä yhteys kavereihin.
- Ruutuaikaan liittyen haasteellisinta terveyden kannalta on siihen liittyvä passiivinen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

Sääntöjä ja sopimuksia tarvitaan.

Läheisyyttä ja läsnäoloa vastapainoksi – tuu mun kainaloon!

Konkreettisia vinkkejä

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



Meidän perheen ruutusopimus



Kirjatkaa yhdessä sovitut säännöt.

- Esim. mitkä tilanteet pidetään ruuduttomina?
- Paljonko peliaikaa tai ruutuaikaa on?
- Miten puhelinten kanssa toimitaan illalla?

-
-
-
-
-



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
- Sanoita lapsen vahvuuksia usein:
 - "Tulin iloiseksi, kun autoit minua astioiden kanssa."
 - "Sinä olet rohkea.. hyvä kuuntelemaan, harkitsevainen, hyvä innostumaan ja hyvä ihmisten kanssa.."

*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: Lapsen kehosuhteen tukeminen

Olet tärkeä roolimallia lapselle, siinä miten puhut omasta ja muiden kehoista.

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 perheiden maailmassa. neuvokasperhe.fi

Ota seurantaan
@neuvokasperhe

