

Miten teillä leikitään?

Leikkiminen piristää sekä lasta että aikuista. On monenlaisia leikkejä: sääntöleikkejä, riehumisleikkejä, piiloleikkejä, rakenteluleikkejä, purkamisleikkejä, kotileikkejä, liikuntaleikkejä ja monia muita. Miten teillä leikitään?

Lapsi leikkii

- Mikä tai mitkä leikit ovat lapsesi lempileikkejä tällä hetkellä?
- Kenen kanssa hän niitä leikkii?
- Mitä ajattelet, mitä merkitystä leikillä on lapsen kasvulle ja kehitykselle juuri nyt?
- Millaisia asioita olet nähnyt lapsen oppivan hänen leikkiessään?

Yhteiset leikit

- Millaisiin leikkeihin lapsesi toivoo sinua mukaan?
- Milloin viimeksi leikitte yhdessä lapsen ehdottamaa leikkiä?
- Mitä luulet, miltä yhdessä leikkiminen tuntui lapsesta?
- Miltä se tuntui sinusta itsestäsi?

Miten sinä leikit?

- Millaisia olivat omat lempileikkisi lapsuudessasi?
- Mitä sellaista teet nyt aikuisena, mikä muistuttaa leikkimistä? Harrastatko jotain, mikä tuottaa samanlaista iloa kuin leikkiminen lapsena?

Miten teillä leikitään?

Taustaa

Lapsi leikkii leikin itsensä vuoksi, vapaaehtoisesti ja ilman päämäärää. Silti lapsi oppii leikkiessään. Hän käsittelee näkemiään ja kokemiaan asioita, antaa mielikuvituksensa lentää sekä harjoittelee erilaisia taitoja elämää varten. Leikkiessä lapsen monet taidot, esimerkiksi fyysiset ja sosiaaliset taidot, sanavarasto sekä ongelmanratkaisukyky, kehittyvät.

Lapsen itsetuntoa kohottaa se, että aikuinen on kiinnostunut hänen leikeistään. Aikuinen voi rikastaa lapsen leikkiä ja tutustua lapseen entistä paremmin yhdessä leikkimällä. Yhdessä leikkiminen on hauskaa myös aikuisille.

Leikkimisen merkitystä on nostettu esille esimerkiksi Suomen Kulttuurirahaston, MLL:n ja SPR:n yhteisessä Koko Suomi Leikkii -hankkeessa, joka innostaa kaikenikäisiä suomalaisia leikkimään.

”Leikki tekee hyvää kaikenikäisille, mutta lapsen kehitykselle se on erityisen tärkeää. Leikkimällä lapsi oppii tärkeitä taitoja, kuten kykyä kuvitella, joka on kaiken luovuuden lähtökohta. Mitä enemmän lapsi leikkii, sitä kestävämmäksi hän kasvaa. Leikki on saanut uusia muotoja, mutta leikkiaika on myös lyhentynyt, jotkut lapset eivät leiki juuri lainkaan.”

www.kokosuomileikkii.fi

Lukuvinkki

Leikki syntyy läsnäolosta -juttu, Lapsemme 1/2015, www.mll.fi/julkaisut/lapsemme-lehti

Lukeminen avaa uusia maailmoja

Lukeminen on hauskaa ja kehittäväää. Kirjoja lukemalla saa elämyksiä ja oppii käsittelemään tunteita. Mitä teillä luetaan?

Lapsen lempikirjat

- Mitkä ovat lapsesi lempikirjoja tai -satuja tällä hetkellä?
- Kuinka sadut ja niiden hahmot näkyvät hänen leikeissään?

Yhteiset lukuhetket

- Onko päivässä tai viikossa jokin tietty aika, jolloin teillä on tapana lukea?
- Mitä luulet, miltä lukuhetket tuntuvat lapsestasi?
- Miltä ne tuntuvat sinusta itsestäsi?

Millainen on hyvä kirja?

- Miten valitsette luettavan kirjan?
- Millaista lastenkirjaa on mielestäsi mukava lukea?
- Millaisia kysymyksiä lapselle on herännyt luetusta?
- Mistä huomaat, jos kirja ei kiinnosta lasta?
- Mikä on oma lempikirjasi tai -satusi?
- Millaisista aikuisten kirjoista pidät?

Lukeminen avaa uusia maailmoja

Taustaa

Lapselle lukemisessa yhdistyvät fyysinen läheisyys, turvallisuudentunne ja jutteleminen. Kirjojen avulla lapsi voi käsitellä vaikeita tunteita tai asioita sekä opetella asettumaan toisen asemaan. Lukemalla lapsi oppii toisilta, omaksuu kulttuuria ja arvoja. Lapselle lukeminen myös kehittää hänen mielikuvitustaan ja ajatteluaan sekä kartuttaa sanavarastoa ja vahvistaa aikanaan lukutaitoa. Lukuhetket rauhoittavat ja lapsuuden lukukokemukset säilyvät muistoissa läpi elämän. Niille kannattaa järjestää aikaa!

Lapsille kannattaa lukea vauvasta asti. Ihan pienelle voi lukea mitä tahansa. Vauva ei ymmärrä sisältöä, mutta tunnistaa puheen rytmin. Toisaalta lapselle ääneen lukemista ei kannata lopettaa siinä vaiheessa, kun lapsi oppii lukemaan itse.

Lukemisen yhteydessä on hyvä rauhoittaa hetki sille, että lapsi voi kysellä tai pohtia kirjan tapahtumia.

Tämä vahvistaa lapsen ja vanhemman keskinäistä suhdetta ja auttaa tutustumaan lapsen ajatuksiin ja hänen tapansa käsitellä asioita. Kirjoja ei kuitenkaan tarvitse selittää ja analysoida läpi – ainoastaan sen mukaan, mitä lapsi itse toivoo.

Lapset juuttuvat joskus yhteen tai kahteen suosikkikirjaan. Tämä voi tuntua vanhemmasta kyllästyttävältä. Kirjaa kannattaa kuitenkin lukea niin kauan kuin lapsi sitä haluaa, sillä hänellä on jokin syy tai tarve käsitellä juuri sen kirjan aihepiiriä. Mukaan voi tuki ujuttaa myös muita kirjoja.

Lukeminen on halpa huvi. Kirjastosta voi lainata maksutta kirjoja ja niitä voi myös ostaa edullisesti kierrätyskeskuksista tai antikvariaateista. Kirjaston henkilökunnalta voi kysellä lukuvinkkejä eri-ikäisille lapsille.

Lähimmän kirjaston voi katsoa osoitteesta www.kirjastot.fi.

Arkea 24/7

Lapsiperheen arki on täynnä vauhtia ja vaihtuvia tilanteita, lasten kanssa ja lasten ehdoilla. Mikä arjessa on mukavaa, mikä siinä rasittaa?

Arjen parhaat palat

- Mitä ovat mielestäsi arjen ”parhaat palat”?
- Mitä arvelet, mitkä ovat lapsesi mielestä parhaita hetkiä arjessanne?
- Mikä merkitys lasten kanssa vietettävällä ajalla on sinulle?

Arjen asioiden jakaminen

- Keitä aikuisia on mukana arjessasi?
- Kenen kanssa puhut arjen haasteista? Puhutko neuvolassa? Entä omien kavereidesi kanssa?
- Oletko saanut muilta neuvoja? Millaisia neuvoja on ollut helppo ottaa vastaan? Millaisista neuvoista et pidä?

Arjen tehtävät

- Miten kotityöt ovat jakautuneet perheessäsi? Onko teillä pysyvästi jaettuja vastuita, vai sovitteko joka kerta erikseen, kuka hoitaa tiettyjä tehtäviä?
- Miten olette ratkaisseet tilanteet, joissa tekeminen tuntuu kasautuvan jollekin?

Kiire ja oma aika

- Miten kiire voi heijastua lapseen? Mistä sen huomaa? Voiko asialle tehdä jotain?
- Mitä sinulle tarkoittaa ”oma aika” nykyisessä elämäntilanteessasi?
- Mitä ajattelet siitä, että ”oma aika” voisi olla muutaman vuoden kuluttua?
- Mitkä pienet asiat piristävät arkeanne? Millainen merkitys arjessanne on esimerkiksi huumorilla? Entä kauniiden asioiden huomaamisella?

Arkea 24/7

Taustaa

Joskus arki tuntuu jyrävältä. Vanhemman on tärkeää huolehtia jaksamisestaan, mutta miten? Eri ihmisille eri asiat antavat voimia jaksamiseen. Yleensä vanhempikin tarvitsee omaa aikaa. Oma aika voi tarkoittaa eri asioita eri elämäntilanteissa. Joskus se on mahdollisuus lähteä illanviettoon tai matkalle ilman lapsia, joskus se on esimerkiksi lehden lukemista rauhassa tai suihkussa käymistä ilman itkevää vauvaa.

Tilanteet vaihtuvat. Nyt väsyttäviltä tuntuvat asiat voivat helpottaa esimerkiksi lapsen kasvaessa. Ehkä kannattaakin miettiä keinoja, joilla jaksaa seuraavaan muutokseen asti. Mitä pieniä asioita muuttamalla arki sujuisi paremmin?

Joskus käytännön ratkaisujen uusiksi pohtimisesta on apua. Onko arjessa turhia rutiineja, jotka kuormittavat?

Tai onko tilanne tavallista rankempi esimerkiksi lapsen sairastumisen, oman univelan, kotitöiden kasaantumisen tai taloudellisten huolien takia? On hyvä ottaa oma uupumus puheeksi ja miettiä, voisiko joku muu ottaa osan asioista hoitaakseen, edes joksikin aikaa. Miten vastuu on jaettu puolison kanssa? Voisiko joku ystävistä auttaa jossakin käytännön asioissa? Kannattaa pohtia myös, voisiko joitakin tehtäviä lykätä myöhemmäksi, kunnes tilanne vähän helpottaa.

Jos arki tuntuu selvästi uuvuttavan, kannattaa miettiä, onko se tilapäistä vai jatkunut jo pitkään. Tilapäiseen väsymykseen voi pyytää apua sukulaisilta tai tuttavilta, mutta pitkäkestoiseen uupumukseen kannattaa hakea ammattiapua. Joka tapauksessa, kun olo tuntuu kuormittuneelta, siitä on hyvä keskustella jonkun kanssa.



Uhmaikä

Uhmaikä koettelee niin lasta kuin vanhempaakin. Oman tahdon harjoittelu on lapselle tärkeää, mutta samalla se voi hämmentää häntä. Lapsi tarvitsee turvallista vanhempaa erilaisissa tilanteissa.

Kuvassa perhe on ulkoilemassa.

Jos toisella kuvan lapsista olisi uhmaikä:

- Mitä seuraavaksi voisi tapahtua?
- Miltä äidistä saattaisi tuntua tässä tilanteessa? Entä isästä?
- Mitä vanhempi voisi tehdä, jos hänelle herää tällainen tunne?
- Mitä arvelet, miten vanhempien reagointi näkyisi lapsessa?
- Miten toinen lapsi saattaisi reagoida tilanteeseen?

Tilanteesta selviytyminen

- Miten tilanne voisi mielestänne päättyä?



- Millainen olisi lasten kannalta hyvä päätös tilanteelle?

Uhmaikäisen lapsen näkökulma

- Mitä arvelet uhmaikäisen lapsen ajattelevan, kun hän kiukuttelee?
- Mitä arvelet, miltä lapsesta tuntuu kiukutteluhetkellä ja sen jälkeen?
- Millainen vanhemman käyttäytyminen voisi tuntua lapsesta turvalliselta?

Uhmaikä

Taustaa

Uhmaikäinen lapsi etsii omaa tahtoaan ja rajojaan. Uhmaiän aikana opitut taidot vaikuttavat muun muassa lapsen minäkuvaan ja vuorovaikutustaitoihin. Uhmaiän voimakkuus ja kesto on yksilöllinen.

Uhmaikä alkaa yleensä noin 2-vuotiaana ja se laantuu viimeistään 4–5-vuotiaana. Ilmaisemalla omaa tahtoaan lapsi pyrkii itsenäisyyteen, mutta liika itsenäisyys voi olla pelottavaa. Aikuisten asettamat rajat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta.

Sana EI liittyy olennaisesti uhmaikään: se voi merkitä lapsen sanomana oman tahdon syntyä ja harjoittelua, aikuisen sanomana rajoja ja turvallisuutta. Pienet lapset eivät pysty vastaanottamaan ja ymmärtämään pitkiä perusteluja. Huomioi lapsen kehitystaso siinä, kuinka perustelet asioita.

Saattaa olla, että lapsi uskaltaa etsiä rajojaan vain kaikista läheisimpien ihmisten, useimmiten vanhempien, kanssa. Lapsen uhmaikä vaatii vanhemmilta sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Kiukkukohtauksissa lapsi saattaa myös testata, hyväksytäänkö hänet sellaisena kuin hän on, myös kiukkuisena. Lapsen vaikeat tunteet nostavat helposti pintaan myös vastaavat tunteet vanhemmassa; kiukkuun tulee vastattua kiukulla. Tilanteet sujuvat kuitenkin yleensä parhaiten, kun pysyy rauhallisena. Vanhemman varmuus ja rauhallisuus rauhoittavat lastakin.

Linkkivinkkejä

21 vinkkiä uhmaikäisen kanssa elämiseen: www.mll.fi/vanhempainnetti
→ Tukivinkit → Lapsi on uhmaiässä

Liikunta lapsiperheessä

Liikunta on tarpeellista niin lapsille kuin aikuisillekin. Lasten olisi hyvä liikkua reippaasti ainakin pari tuntia päivittäin. Perheillä on erilaisia liikuntatottumuksia. Leikkikin on usein hyvää liikuntaa.

Jos liikkuminen on vaikeaa

- Miten liikunnasta saisi innostavaa, jos se tuntuu lapsesta vaikealta? Miten lasta voisi auttaa, jos hän on epävarma liikkuja ja pelkää esimerkiksi portaissa kulkiessaan putoamista?

Miten teillä liikutaan?

- Kuinka usein ja miten liikutte? Liikutteko yhdessä vai erikseen?
- Onko lapsillanne liikuntaharrastuksia? Millaisia?
- Miten olette kannustaneet lapsia liikkumaan?

Millaisia vinkkejä sinulla on:

- Sisäliikuntaan kotona?
- Ulkoliikuntaan koko perheen kanssa?
- Pienten lasten harrastuksiin tai liikuntaan?

Liikuntaleikit

- Millaisista liikuntaleikeistä lapsesi erityisesti pitää? Mistä huomaat, että hän pitää juuri näistä leikeistä?
- Mitä liikuntaleikkejä leikit itse mieluiten lapsesi kanssa?
- Mitä arvelet, mitä lapsesi ajattelee siitä, että leikit hänen kanssaan?

Liikunta lapsiperheessä

Taustaa

Päivittäinen liikunta on välttämätöntä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Liikuntataidot tukevat lapsen minäkuvan ja itseluottamuksen kehitystä.

Yleisten liikuntasuositusten mukaan leikki-ikäisen lapsen tulee liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä erilaisissa ympäristöissä. Terveellinen liikkuminen ei välttämättä edellytä ohjattuja harrastuksia.

Lapsuudessa omaksutut elintavat ovat melko pysyviä, joten liikunnallinen elämäntapa kannattaa omaksua jo varhaislapsuudessa.

Linkkivinkkejä

www.mll.fi/vanhempainnetti →
Tietokulma → Lapsen liikunta

Liikuntavinkkejä, muun muassa tulostettavat Vauhtikortit (pdf) ja Perheliikunnan vinkkikortit (pdf), osoitteessa www.perheliikunta.fi

Vanhemman monet roolit

Vanhemmilla on erilaisia rooleja. Millaisissa vanhemman rooleissa olet ollut viime aikoina? Keskustelkaa, mitä hyötyä ja haittaa eri rooleista voi arjessa olla.

- Miten hassuttelu vaikuttaa arjessa jaksamiseen?

Rakastava

- Miten ilmaiset lapsellesi, että rakastat häntä?
- Mistä huomaat, että lapsi rakastaa sinua?

Päättävä

- Millaisista asioista päätätte lapsen kanssa yhdessä neuvotellen?
- Millaisista asioista annat lapsen päättää?
- Mitkä asiat vanhempi päättää?

Joustava

- Missä asioissa sinä voit joustaa, jotta jaksat vanhempana paremmin?
- Missä asioissa haluaisit muiden joustavan?
- Oletko huomannut, millaisissa asioissa lapsi joustaa?

Arvoja opettava

- Millaisia arvoja haluaisit lapsesi omaksuvan?
- Miten osoitat hänelle, mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita?

Huolehtiva

- Mistä lapsen liittyvistä asioista huolehdit päivittäin?
- Kuka muu huolehtii niistä? Kenen kanssa keskustelet lapsen asioista?
- Onko jotain asioita, joista olet huomannut olevasi huolissasi? Miten huoli vähenee?

Luottava

- Millaisissa asioissa luostat lapsesi pärjäävän jo itse?
- Keihin aikuisiin luostat, ketkä ovat lapsellesi tärkeitä?

Hassutteleva

- Miltä luulet hassuttelusi tuntuvan lapsestasi?

Vanhemman monet roolit

Taustaa

Lapsiperheen arki on täynnä vauhtia ja yllätyksiä. Usein vanhemman pitäisi hallita monia asioita yhtä aikaa. Vaihtuvissa tilanteissa vanhempi tietoisesti tai tiedostamattaan kasvattaa lapsiaan.

Hyvä vanhempi voi olla monin eri tavoin. Tärkeämpää kuin verrata itseään muihin on tunnistaa oma kasvatustyylinsä ja miettiä sen hyviä ja huonoja puolia. Kasvatustyyliin voi mahtua monta erilaista vanhemmuuteen kuuluvaa piirrettä, esimerkiksi rakkautta, hassuttelua, päättäväisyyttä ja turvallisten rajojen asettamista. Kuinka helppoa on olla riittävän hyvä vanhempi? Siihen vaikuttavat monet asiat, kuten oma menneisyys ja tämänhetkinen elämäntilanne.

Tuttu fraasi ”rajoja ja rakkautta” kertoo lyhyesti sen, että lapsi tarvitsee vanhemmaltaan sekä lämpöä että turvallisten rajojen osoittamista.

Ajattele, mitä siitä seuraisi, jos lasta pelkästään komennellaan. Tai mitä jos vanhempi ei ikinä kertoisi, mitä saisi tehdä ja mitä ei, ja sitten suuttuisi kun lapsen käyttäytyminen alkaa ärsyttää. Entä mitä tapahtuisi, jos vanhempi olisi välinpitämätön?

Vanhemman ihan tavallinen läsnäolo eli lämpö, hassuttelu, rajojen kertominen sekä vanhemman tapa selittää lapselle sosiaalisia tilanteita, esimerkiksi miksi ruokapöydässä istutaan paikallaan, miksi perhekahvilaan tullessa tervehditään kavereita tai miksi lelua ei saa ottaa kaverin kädestä, on lapselle tärkeää. Vanhemman esimerkin ja neuvojen avulla lapsi oppii tulemaan toimeen myös muiden ihmisten kanssa.

Linkkivinkkejä

Erilaisista kasvatustyyleistä ja vanhemmuudesta saa lisätietoa www.mll.fi/vanhempainnetti → Tietokulma → Vanhemmuus ja kasvatus

Lapsi ja media

Mediaan kuuluvat esimerkiksi lehdet, kirjat, musiikki, elokuvat, televisio, internet, digitaaliset pelit sekä sosiaalinen media. Miten media näkyy lastenne arjessa?

Lapselle tärkeät mediaelämykset

- Oletko huomannut, mitkä ovat lapsesi mielihjelmia televisiossa tai lempielokuvia? Mitä ajattelet, miksi lapsesi pitää niistä?
- Miten mediahahmot tai -tarinat näkyvät lapsesi leikeissä?

Medialaitteiden käyttäminen

- Millaisia digitaalisia pelejä lapsesi on pelannut? Mitä ajattelet, miksi lapsesi pitää niistä?
- Minkä verran lapsesi on käyttänyt tablettia tai puhelinta?

Media ja lapsen kehitys

- Onko jotakin, mikä huolestuttaa sinua lasten mediankäytössä?
- Millainen mediankäyttö on mielestäsi kehittävää lapsesi ikäiselle?
- Miten ohjaat lastasi tutustumaan mediaan?
- Onko jotain pelejä, elokuvia tai kirjoja, jotka ovat olleet hauskoja tai kehittäviä sekä sinulle että lapsellesi?

Mediankäytön säännöt

- Millaisia mediankäytön sääntöjä teidän perheessänne on?
- Millaisia sääntöjä teillä on mediankäyttöön silloin, kun lapsen kavereita on paikalla?
- Oletko tutustunut median ikärajiin?
- Miten huolehditte siitä, että lapsi ei näe hänen ikäiselleen sopimattomia mediasisältöjä?
- Millaisia taukoja neuvot lastasi pitämään, jos hän istuu television tai tietokoneen ääressä?

Lapsi ja media

Taustaa

Mediaan lukeutuvat esimerkiksi lehdet, kirjat, musiikki, elokuvat, televisio, internet, digitaaliset pelit sekä sosiaalinen media.

Media on osa lapsen elämää syntymästä lähtien, joko suoraan tai vanhempien välityksellä. On hyvä tunnistaa median merkitys oman perheen arjessa.

Perheille tulee usein rutiineja siihen, kuinka lapset ja vanhemmat käyttävät mediaa yhdessä. Vanhemmat ovatkin vastuussa siitä, että lapsi tottuu turvalliseen mediankäyttöön. Lapsi tarvitsee paitsi tekniset valmiudet mediankäyttöön, myös ohjausta ikäiselleen sopivan mediasisällön valitsemiseen.

Lapselle hyvät mediasisällöt tarjoavat samaistuttavia tarinoita, ikätasolle sopivaa pohdintaa, hauskoja ja koskettavia elämyksiä sekä mielenkiintoisia oppimistehtäviä. Media tarjoaa monenlaista sisältöä lapsen

kehityksen tueksi. Toisaalta mediassa on myös paljon lapsille haitallista sisältöä, esimerkiksi pelottavat tai väkivaltaiset mediasisällöt. Myös aikuisten ohjelmat voivat ahdistaa lasta.

Yksi tärkeä mittari mediankäytön määrälle on ruutujen ääressä vietetty aika. Ruudun ääressä ei pitäisi istua jatkuvasti tuntikausia. Silloinkin kun mediaa käytetään kerralla vähän kauemman, kannattaa pitää jaloittelutaukoja. Toinen mittari on se, miten mediankäyttö vaikuttaa lapsen mielialaan. Jääkö ruutuajasta iloinen mieli vai tuleeko lapsi ärtyneeksi tai pelokkaaksi?

Vaikka pelaaminen tai television katselu olisi kuinka hauskaa, mediankäyttö kannattaa lopettaa ajoissa ennen nukkumaanmenoa, jotta nukahtaminen ei vaikeudu.

Linkkivinkkejä

Media meidän perheessä -esite, www.mll.fi/mediameidanperheessa

Lapsen ikätason huomioiminen mediankäytössä, www.mll.fi/vanhempainnetti → Tietokulma → Lapset ja media

Vanhempi ja media

Mediaan lukeutuvat esimerkiksi lehdet, kirjat, musiikki, elokuvat, televisio, internet, digitaaliset pelit sekä sosiaalinen media. Miten vanhemmuus on vaikuttanut omaan mediankäyttöösi?

Omat suosikkisi

- Mikä elokuva tai televisiosarja on viime aikoina kolahtanut?
- Käytätkö sosiaalista mediaa? Mitä iloa siitä on ollut sinulle?
- Mitä lehteä tai kirjaa suosittelisit muille?

Vanhemman mediankäyttö lapsen läsnä ollessa

- Minkä verran katsot päivittäin televisiota tai käytät tietokonetta, tablettia tai älypuhelinta lapsen läsnä ollessa? Mitä arvelet, miten lapsi kokee sen?
- Oletetaan, että istutte lapsen kanssa neuvolan eteisessä. Mitä teet: luetko puhelimestasi some-päivityksiä vai leikitkö lapsen kanssa?
- Oletko huomannut oman mediankäyttösi vaikuttavan lapseen

tai perhe-elämäänne? Viekö se aikaa yhteiseltä tekemiseltä vai tarjoaako mahdollisuuksia yhdessäoloon ja rentoutumiseen?

- Mitä arvelet lapsesi oppivan mediankäyttöäsi seuraamalla?
- Miten käytät mediaa yhdessä lapsen kanssa?

Sosiaalinen media ja lapset

- Mitä mieltä olet, millaisia kuvia vanhempi saa jakaa lapsestaan sosiaalisessa mediassa, jos asiaa ajatellaan lapsen näkökulmasta? Millaisia kuvia ette laittaisi esille?
- Mitä voisitte kirjoittaa lapsestanne sosiaalisessa mediassa? Mitä ette kirjoittaisi hänestä?

Perheen yhteiset säännöt

- Tuleeko perheessänne erimielisyyksiä mediankäytöstä? Miten olette ratkaisseet niitä?
- Miten vanhemmuus on vaikuttanut sinun ja puolisoasi mediankäyttöön?
- Mitkä ovat tärkeimpiä asioita, joita haluaisit opettaa lapsellesi mediankäytöstä?

Vanhempi ja media

Taustaa

Mediaan lukeutuvat esimerkiksi lehdet, kirjat, musiikki, elokuvat, televisio, internet, digitaaliset pelit sekä sosiaalinen media. Vanhempien kannattaa silloin tällöin tarkastella, millaisia mediankäytön tapoja perheeseen on muodostunut. Silloin vanhempien on helpompi tukea myös lapsen myönteistä mediasuhdetta.

Lapsen suhde mediaan muotoutuu perheen säännöistä, vanhempien ja muiden perheenjäsenten esimerkistä sekä lapsen omista mielenkiinnon kohteista. Yhteinen mediankäyttö vanhempien kanssa ja mediakokemusten käsitteleminen yhdessä auttavat myös vanhempaa ymmärtämään, miten lapsi juuri nyt kokee median ja millaiset sisällöt ovat hänelle nyt hyväksi.

Vanhemman vastuu on huolehtia siitä, että lapsi katsoo vain sellaisia

televisio-ohjelmia ja elokuvia, jotka ovat hänelle sallittuja, ja että hän noudattaa digitaalisten pelien ikärajoja. Lapsi ei saisi myöskään joutua kohtaamaan hänelle soveltumattomia sisältöjä silloin, kun muut perheenjäsenet viettävät aikaansa median ääressä. Parhaimmillaan median tarinat ja hahmot antavat lapselle ja vanhemmille virikkeitä hyviin keskusteluihin ja leikkeihin. Monet mediasisällöt ovat hauskoja sekä lapsille että vanhemmille.

Vanhemman kannattaa myös miettiä tarkkaan, millaisia kuvia tai tietoja hän jakaa lapsestaan sosiaalisessa mediassa – vai jakaako mitään. Internetiin laitettua tietoa on vaikeaa poistaa, mistä saattaa olla haittaa ja harmia lapselle myöhemmin elämässä.

Pikkulapsiperhe retkeilee ja matkailee

Joskus olisi hauska lähteä retkelle lasten kanssa, joko oman perheen kesken tai isommalla porukalla. Mitä hyviä retkeily- ja matkailukohteita löytyy:

Omalta asuinalueeltanne, niin että ei tarvita autoa?

- Missä on hyvä paikka eväsretkelle?
- Mikä on suosikkiuimarantanne?
- Missä on hieno maisema?

Vähän kauempaa oman kunnan alueelta?

- Mitä retkikohteita voisitte suositella muille?
- Löytyykö alueelta kotieläinpihaa? Kivoja leikkipuistoja? Makkaranpaistopaikkoja?
- Mihin kohteisiin pääsisi helposti julkisilla kulkuneuvoilla?

Oman maakunnan alueelta?

- Mitä retkikohteita voisitte suositella muille?
- Mihin kannattaisi tehdä päiväretki autolla?
- Mihin kohteisiin pääsisi helposti julkisilla kulkuneuvoilla?

Jos lähdette vielä kauemmas?

- Millaisissa kohteissa käyt itse mielelläsi lasten kanssa?
- Kuinka pitkä reissu sopisi teidän perheellenne?
- Mitä kerrotte lapsille reissusta etukäteen?

Pikkulapsiperhe retkeilee ja matkailee

Taustaa

Erään perheen reissu

”Perhe odotti koko talven yhteistä matkaa huvipuistoon, joka oli reilun 600 kilometrin päässä. Eräänä kesäkuun aamuna koko perhe pakkautui autoon. Sitten ajettiin, ajettiin, syötiin, ajettiin, itkettiin, naurettiin, ajettiin, pissittiin, ajettiin, laulettiin ja lopulta, illan tullen, päädyttiin huvipuiston kulmille hotelliin. Tulevan päivän seikkailu jännitti iloisesti, eivätkä lapset olisi oikein malttaneet nukkua.

Huvipuistopäivä oli kaunis ja aurinkoinen. Vaikka välillä oli ruuhkaa, kaikki onnistui hyvin ja koko perhe oli tyytyväinen. Sitten ajettiin yötä myöten takaisin, ja lapset nukkuivat takapenkillä. Aamuyöllä ehdittiin kotiin. Muistona matkasta on mukavia kuvia ja videoita. Seuraavaksi perhe aikoo etsiä kivoja matkailu- ja retkikohteita lähialueelta. Vanhemmat miettivät, millaisesta retkestä tulisi hyvä mieli ja missä pääsisi irtautumaan arjesta, mutta ei tarvitsisi ajaa kauas.”



Perhevapaalta työelämään

Perhevapaalta töihin palaaminen muuttaa arkea monin tavoin. Pitäisi muistaa monia asioita ja saada arki rullaamaan. Millaisia ajatuksia se herättää?

Perhevapaalta töihin

- Jos olet palannut perhevapailta töihin, miten se sujui? Mitä neuvoja sinulla olisi muille?
- Mikä askarruttaa eniten työn ja perhe-elämän yhteensovittamisessa?
- Entä jos perhevapaan jälkeen haluaisit mennä töihin, mutta työpaikkaa ei ole odottamassa? Millaisia ajatuksia sinulla on työnhausta?
- Mitä hyviä puolia on siinä, että käyttää kaikki tarjolla olevat perhevapaat?

Kun molemmat vanhemmat menevät töihin, arki muuttuu

- Voisiko muuttuvaa arkea harjoitella?
- Mitä muutos tarkoittaa lapselle?

- Mitä toivoisitte hyvältä päivähoitopaikalta?
- Millaisia käytännön vinkkejä teillä on työn tekemisen ja pienen lapsen hoitamisen yhdistämiseen?
- Oletteko harkinneet osa-aikatyötä tai lyhennettyä työaikaa?
- Miten ratkaisette perheessänne, kuka jää kotiin, kun lapsi sairastuu?

Monien asioiden palapeli

- Millaiset käytännön asiat tekevät omasta arjestasi haastavaa?
- Miten töihin palaaminen voisi vaikuttaa omaan päivärytmiisi? Miten omaa jaksamista voisi helpottaa muutosvaiheessa?
- Oletko joskus tuntenut syyllisyyttä kotona tai töissä olemisesta? Miten olet käsitellyt sitä?
- Miten otatte aikaa
 - omaan sosiaaliseen elämään?
 - parisuhteelle?
 - koko perheen yhdessäololle?

Perhevapaalta työelämään

Taustaa

Järjestelyt perheessä ja kotona

- Selvitä ajoissa päivähoitovaihtoehtot, tutustuminen ja yhteydenpitokäytännöt.
- Joustava hoitoraha alle 3-vuotiaiden vanhemmille, www.kela.fi/lapsiperheet.
- Sovi puolison kanssa kotitöiden jakamisesta, kun molemmat käyvät töissä; avuksi viikko-ohjelma tai vastaava ajankäyttösuunnitelma.
- Keskustelkaa, millä tavoin kumpikin pystyy joustamaan esimerkiksi päivähoitokuljetuksissa tai sairastuneen lapsen hoitamisessa.
- Älä epäröi pyytää apua isovanhemmilta, sukulaisilta, naapureilta, ystäviltä tai kummeilta.

Keskustelut ja järjestelyt töissä

Perhevapaan aikana kannattaa pitää yhteyttä työpaikalle ja osallistua työpaikan koulutuksiin. Työntekijällä on vastuu kertoa ajoissa paluuaikeistaan. Samalla on hyvä tilaisuus puhua myös perheen ja työn yhteensovittamisesta. Tarvittaessa kannattaa ottaa puheeksi sellaiset työaikajärjestelyt ja -joustot, jotka voisivat helpottaa perheen tilannetta: liukuva ja/tai joustava

työaika, lyhennetty päivittäinen tai viikoittainen työaika, osa-aikatyön tai etätöiden mahdollisuudet sekä ilta-, yö- ja viikonloppuvuorojen ja työmatkojen vähentäminen.

On joitakin käytännön kysymyksiä, joista on hyvä keskustella. Onko työpaikalla esimerkiksi ennakoitu, että saatat joutua olemaan poissa lapsen sairastumisen vuoksi? Kannattaa muistuttaa myös, että joskus pitää käydä neuvolassa ja päivähoitopaikan kasvatuskeskusteluissa. Arkea helpottavat myös muutamat käytännön asiat: jos esimerkiksi palaverit järjestetään kello 10–15 välillä, lapsen vieminen hoitoon ja hoidosta hakeminen sujuvat joustavammin.

Linkkivinkkejä

Tietoa pikkulapsiperheistä ja työpaikan perheystävällisistä käytännöistä:

www.vaestoliitto.fi

www.parassy.fi

www.mll.fi/vanhempainnetti

www.kela.fi/lapsiperheet