



# Meidän yhteinen arki!

## Mitä teidän arkeen kuuluu?

Luokaa perheellenne säännöt! Säännöt sisältävät mm. ruutuajan, arjen toimet ja yhteisen tekemisen.



Aikuinen päättää mitä ruokaa on tarjolla ja milloin - lapsi tietää itse minkä verran jaksaa syödä. Lapsi oppii kylläisyyden tunteen.

Päiväkotipäivän jälkeen riittää 1h liikuttamista, jotta lasten liikuttamisen suositus toteutuu.



## Miten koet vanhemmuuden?

## Vanhemmuus ja arjen hallinta

Lapsi on kuin tyhjä paperi – hän ei tiedä käytöstapoja, eikä osaa toimia arjessa, ottaa toisia huomioon tai malttaa odottaa omien tarpeiden täyttämistä. Vanhemman tulee opettaa nämä taidot ja asettaa rajat lapselle sekä pysyä niissä.

Liiallinen periksi antaminen ei auta lasta, vaan kasvattaa lapsesta vaativan, jonka voi olla myöhemmin vaikea tulla muiden kanssa toimeen. Pettymyksen tuottaminen ei tarkoita epäonnistumista eikä vaikeatkaan tunteet ole lapselle vaarallisia. Lapsi oppii pettymysten kautta.

Pidemmän päälle yhteinen arki sujuu helpommin, kun vanhempi noudattaa johdonmukaisesti muutamia perusteltuja, tärkeitä perheen kieltoja ja sääntöjä. Tahtoikäiselle lapselle rajojen asettaminen vaatii johdonmukaisuutta ja selkeyttä niin, että molemmat vanhemmat ovat rajoista samaa mieltä ja he kykenevät molemmat niitä noudattamaan samalla tavalla.

## Yhdessä syöminen

Yhdessä syöminen ja ruuan valmistaminen kasvattaa lapsen ja perheen ruokarohkeutta.

Täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä, yhdessä voi syödä kerran päivässä tai panostaa viikonloppuihin.

Lapsen ja vanhemman välisen vuoroaikutuksen ongelmat voivat näkyä syömisongelmana

## Yhdessä liikkuminen

Liikkuminen tukee palautumista, parantaa unen laatua ja ruokahalua sekä edistää perheen sisäistä vuoroaikutusta.

Liikkumista ovat kaikki arkitouhuilut, kuten esim. päiväkotimatkat, leikkiminen, kotityöt ja pihalla touhuilu.

Mikä on teidän perheen mieluisin liikkumisen tapa?

## Yhteinen aika vahvistaa perheitä

Yhteisissä hetkissä tärkeää on kuuntelu ja toisten ymmärtäminen. Kun perheen vuoroaikutus vahvistuu ja ymmärrys sen jäsenten välillä kasvaa, perheistä tulee vahvempia. Vahvuus voi näkyä mm. lasten pärjäämisellä entistä paremmin, jos heille tulee vaikeuksia. Yhdessä vietetty aika myös suojaa lapsia tulevaisuuden riskikäyttäytymiseltä.

Ruutu aika vie perheeltä pois yhteistä aikaa. Miten perheessänne käytetään ruutu-aikaa? Mitkä ovat perheessänne hyväksytyt syyt käyttää älylaitteita ja mitkä eivät? Miten itse käytät älylaitteita?

Yhteinen aika on myös lepäämistä ja rauhoittumista. Aina ei tarvitse olla tekemistä. Tylsyyttä tekee välillä kaikille hyvää. Osataanko teillä vain olla?



# Vinkit lapsiperheen arjen tueksi

Säännöt selkiyttävät arjen sujumista, luovat turvallisuutta ja ennustettavuutta, antavat lapselle vähitellen laajenevan reviirin, jossa voi kokeilla omia vaikuttamisen keinojaan, säästävät rajanvetoon kuluva-aikaa

Alle 2-vuotiaille lapsille ei suositella älylaitteita lainkaan.

2-6-vuotiaille suositellaan ruutu-aikaa max. 1 h/vrk, sisällön tulisi olla lapsen ikätasolle sopivaa. Aikuisille suositus on 2-3 h/vrk:ssa.

Ev.lut. seurakunnan tapahtumiin ja kerhoihin on tervetullut, vaikei kuuluisi kirkkoon!

Onko perheellänne tukiverkkoja ympärillä?

## Arjen hallintaan

Suunnitelmallisuus tukee arjessa jaksamista ja arjen hallintaa

Ruutusopimus (Neuvokas Perhe)

Perheen pelisäännöt, joiden noudattamista vanhemmat valvovat

MLL perheen viikkokalenteri (Ajanhallintakalenteri)

Pyydä apua, jos oma jaksaminen alkaa hiipumaan, apua on saatavilla!

## Ruutu-aika

Vanhemman tehtävänä on huolehtia perheen median käytöstä: se ei saa häiritä vauvan tai lapsen unta, vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta eivätkä älylaitteet saa pitää lasta pitkiä aikoja päikoillaan.

Lapsen ikätasolle sopivia mediasisältöjä voidaan käyttää yhdessä lapsen kehityksen ja kasvun tukena luovasti leikkiä hyödyntäen ja liikkumaan kannustavasti.

Pienten lasten kiukku rauhoitetaan muilla keinoilla kuin älylaitteilla. Koko perheen älylaitteet kootaan illalla yhteiseen puhelinparkkiin. Älypuhelimet laitetaan pois näkyvistä, kun tehdään läksyjä, ollaan perheen tai kavereiden kanssa.

## Arjen yhteisiä touhuja

Lähiluonto ja oma piha (Arkiseikkailu)

Kunnan liikuntapalveluiden ohjatut tuokiot

Järjestöt ja seurakunnat järjestävät paljon erilaisia, koko perheen tapahtumia ja kerhoja, jossa kohtaa muita perheitä. Tutustu oman kuntasi paikallisyhdistysten (esim. MLL, 4H, Martat) ja seurakuntasi toimintaan!

Kirjastot

## Maksutonta tukea vanhemmuuteen

**Kirkon perheneuvonta** – apua perheen ja parisuhteen ongelmiin, kirkon keskusteluapu, Parisuhteen palikat-kerho, Lapsiparkki

**Vanhempien Akatemia** – lasten kasvatusta, vanhemmuutta, parisuhdetta, eropohdintaa ja yhteistyövanhemmuutta

**Väestöliitto** – Parisuhdekeskus Katajan chat

**Lastenhoitoapua 4H-yhdistysten kautta** (nuoret 4H-yrittäjät)

**Oma neuvola ja varhaiskasvatusta**

**Pohde-lapsiperheiden palveluohjaus (kasvatus- ja perheneuvonta, arjessa jaksaminen, taloudelliset vaikeudet, lähisuhte- ja perheväkivaltatilanteet)**

**Pohde- Pyydä apua**

## Maksuttomia tukiverkkoja ja kohtaamispaikkoja

Mannerheimin lastensuojeluliiton Perhekahvilat, kerhot, tapahtumat, Vanhempainpuhelin ja chat, myös muiden yhdistysten kerhot ja tapahtumat

Miessakit – Isäluuri 044 751 1332

Seurakunnan kerhot ja tapahtumat

Marttojen paikallisyhdistykset kunnissa

Asukas- ja kyläyhdistykset

Leikki- ja päiväkodit

Toivo.fi -sovellus (koulutetut vapaaehtoiset)

Laatinut: Milla Dahl