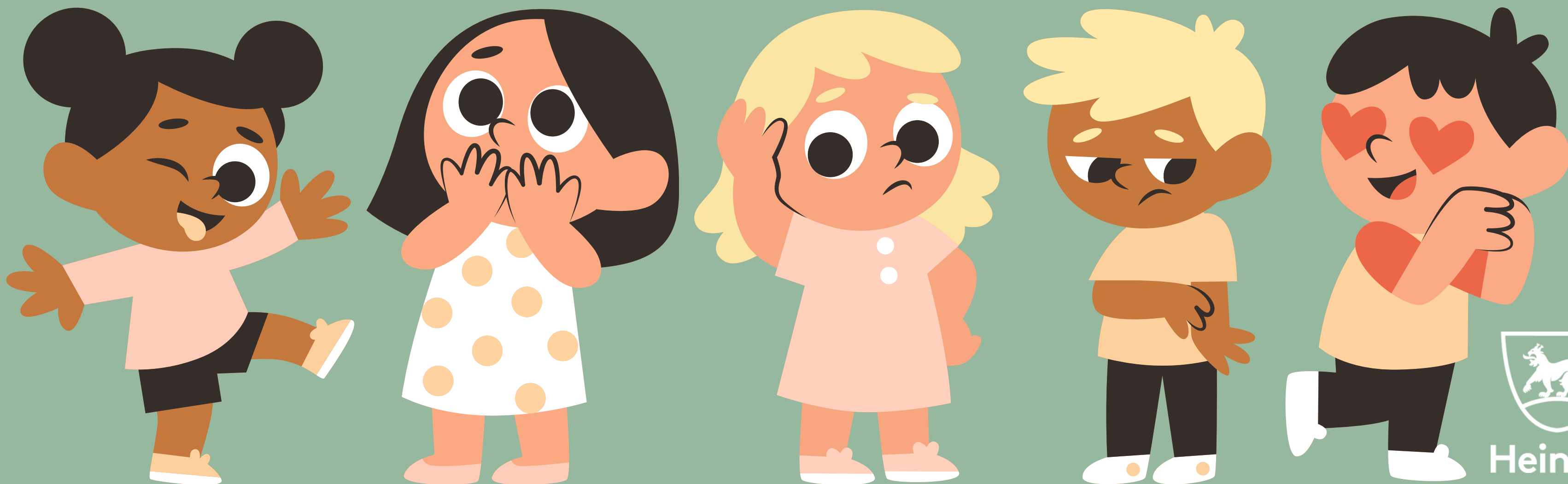


SUJUUVAN ARJEN LAINAAMO



KENELLE

Sujuvan arjen lainaamo on suunnattu 3-13-vuotiaiden huoltajille. Lainaamossa vieraillaan ilman lapsia.

Tarjolla on vinkkejä, ohjausta ja konkreettista materiaalia arjen hallinnan tueksi.



Heinola

SUJUVAN ARJEN LAINAAMO:

- Tiloista riippuen pienimuotoista (kuvatuet, nepsy-pakki) tai suurempaa (minikoti, kuten Hämeenlinnassa)
- Organisointi Sujuvasta arjesta
- Yhteistyöverkosto: varhaiskasvatus, koulu (laajikset), opiskeluhuolto, Arjen tuki, seurakunta



KUVATUKIA KOTIIN

Arjen kesyttämön materiaalia on lupa käyttää.
Myöhemmin mahdollista tehdä Heinolan näköistä materiaalia?

VÄLINEITÄ LAINAAN:

aktiivityyny, sektorikello, painotyyny, tiimalasi, kuulosuojaimet, pop it, stressilelu, kuminauhat...

PAIKAN PÄÄLLÄ ESILLÄ:

nepsy-pakki: purulelu, korvatulpat, sinitarra...



**TÄSTÄ LÄHDEMME
RAKENTAMAAN HEINOLAN
OMAA SUJUVAN ARJEN
LAINAAMOA.**



**KUVAT, TEKSTIT JA
IDEA**

**Kanta-Hämeen hyvinvointialue:
Arjen kesyttämö**



Heinola



AAMUTOIMET- JA ILTATOIMET

Aamu- ja iltatoimien jäsentäminen kuvilla auttaa lasta ymmärtämään ja muistamaan mitä toimintoja pitikään tehdä. Kuvien avulla on myös helppo palauttaa lapsi omista puuhistaan jatkamaan sitä, mitä piti juuri nyt tehdä.

Kouluun tai päiväkotiin lähteminen ja nukkumaan rauhoittuminen on helpompaa, kun puuhat sujuvat ilman ylimääräistä hämminkiä.



ENNAKOINTI JA KANNUSTUS

Ennakointi on haastavien tilanteiden tunnistamista, niiden ennaltaehkäisemistä ja toimintasuunnitelmien tekemistä. Kun lapsi tietää mitä häneltä odotetaan, hänen on helpompi toimia toivotulla tavalla uusissakin tilanteissa.

Jokainen tarvitsee kehuja, kannustusta ja positiivista palautetta. Palkkio / tarrataulukon avulla voi kannustaa lasta harjoittelemaan jotakin tiettyä taitoa.



Heinola



KOTIHOMMAT JA ARKIPUUHAT

Tänään ostetaan:



Olen ahkera ja taitava

LELUJENKERÄÄJÄ

Aina, kun muistan kerätä
leikin jälkeen lelut omille
paikoilleen, saan yhden
lelutarran tähän
lelulaatikkoon.



Leikkaa tästä pikkukuvat ja laminoi/päällystä kontaktimuovilla:

Kuvat papunet.net/freepik.com/clipart.com



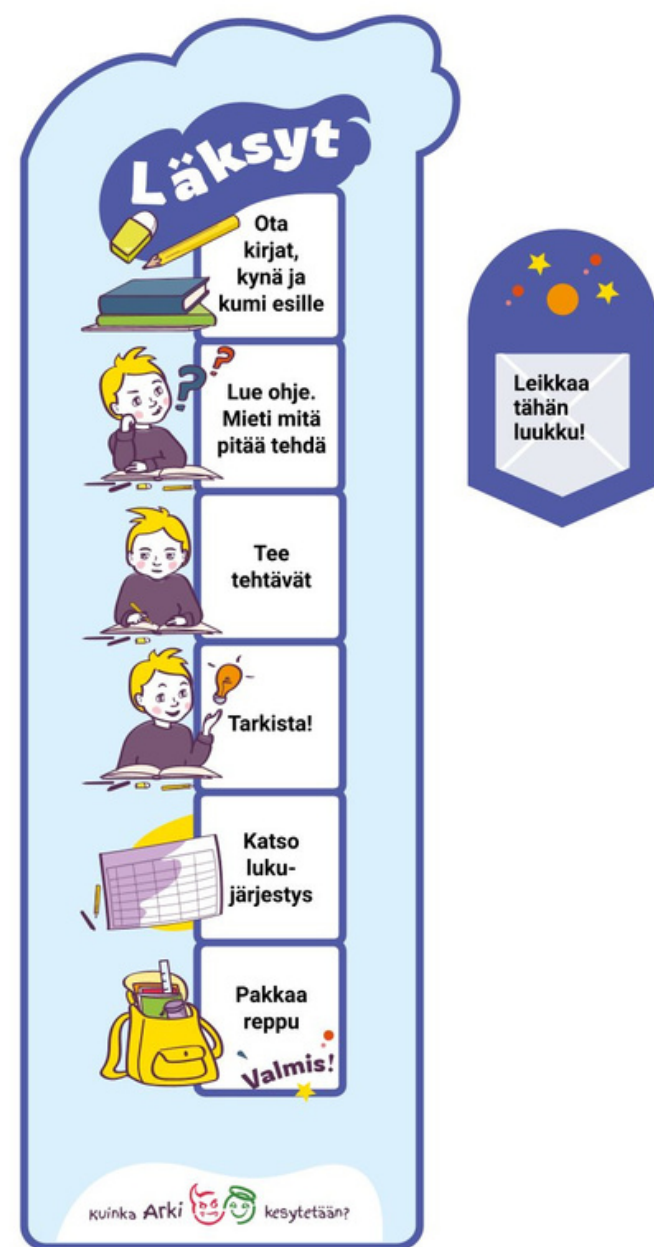
**Aamurutiinit, ruokailut ja
iltarutiinit tuovat
hyvät raamit ja ohjaavat lasta
mm. riittävien yöunien
saamiseen.**

**Samalla tavalla totumme
säännöllisiin siivouspäiviin ja
kauppareissuihin.**

**Viikon tapahtumien kirjaaminen
viikkokalenteriin
auttaa jäsentämään lapsen arkea
ja hyväksymään muutoksia.**

**Kuvallisten kauppalistojen kautta
pienetkin apurit
pääsevät touhuamaan kauppaan.**

KOULULAISTAITO



Oikeassa mittasuhteessa uni, ravinto, liikunta, harrastukset ja sosiaaliset suhteet antavat lapsen päivittäiselle stressikuormalle aikaa laskeutua normaalille tasolle. Lisäksi päivittäin toistuvat rutiinit luovat turvaa ja auttavat lasta mm. toiminnanohjauksessa (aamu- ja iltatoimet, siirtymätilanteet), oppimisessa, kaverisuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä sekä vaikuttavat positiivisesti mielialoihin.

Visuaalinen tuki helpottaa lapsen muistamista lähdön hetkellä.



Heinola



RUOKAILU

Myönteinen ilmapiiri ja positiivinen asenne ruokaan ja hyviin ruokailutottumuksiin on lähtökohta ruokailutilanteiden sujumiseksi.

Lapsi kannattaa ottaa mukaan suunnitteluun ja ruoan valmistukseen.

Hänelle voi antaa pieniä, tärkeitä tehtäviä esim. pöydän kattamisessa.

Lasta voi monin tavoin houkutella ja kannustaa maistamaan eri ruokia.

On hyvä puhua yhdessä oman perheen ruokailusäännöistä, siitä mikä meille on ruokailutilanteissa tärkeää. Yhdessä sovitut säännöt voi kirjoittaa huoneentauluksi näkyvälle paikalle, jolloin ne pysyvät mielessä niin lapsilla kuin aikuisillakin.



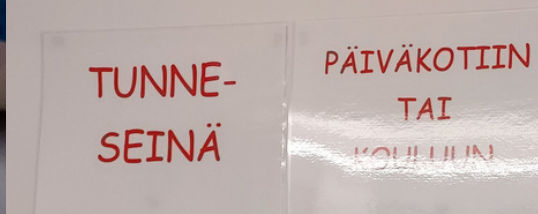
Heinola

TUNNETAIDOT JA KIUKUNHALLINTA

Itsesäätelyn harjoittelun ensimmäisiä askeleita on oppia aikuisen avulla tunnistamaan merkkejä, milloin ”iso harmitus” on tulossa.

Aikuisen tehtävänä on sanoittaa meneillään olevaa tilannetta ja pyrkiä ennakoimaan sekä uudelleen ohjaamaan lasta.

Joskus ennakointi ei auta tai emme ole ehtineet reagoida riittävän varhain ja silloin lapsella on hyvä olla käytössä oma rauhoittumiseen soveltuva paikka.



SIIRTYMÄTILANTEET

Siirtymätilanteet ovat monessa perheessä arjen kipukohtia. Pukemiskiukku lähdön hetkellä ja leikkiin tai muuhun tekemiseen jumittuminen ovat varmasti tuttuja haasteita joka perheessä. Lähtötilanteita kannattaakin harjoitella lapsen kanssa ja pyrkiä löytämään keinoja kiukkukohtausten ja jumien ehkäisemiseksi.

Siirtymätilanteita kannattaa ennakoida huolellisesti ja varata niihin riittävästi aikaa. Ennakoinnin välineenä voi käyttää siirtymäapuria, joka auttaa lasta hahmottamaan minkä verran leikkiaikaa on vielä jäljellä ja milloin on aika siirtyä leikistä seuraavaan asiaan.

