

Vinkkejä arkeen

Vuorovaikutus lapsen kanssa

- Lapselle puhuttaessa on tärkeää käyttää sanoja, joita lapsi ymmärtää
- Lapsen kuunteleminen on tärkeää!!
- Katsekontakti, älä sano enempää jos lapsi ei katso sinuun
- Kehonkieli
- Tunneilmaisu; miltä meistä tuntuu?

Lapsen käyttäytymisen ymmärtäminen

- Lapsi voi käyttäytyä huonosti:
 - saadakseen huomiota
 - hallitakseen tilannetta
 - kostaakseen samalla mitalla jollekulle
 - kokiessaan, ettei häntä ymmärretä
 - tuntiessaan, ettei hän voi kuitenkaan onnistua missään
 - koska hän ei kykene hallitsemaan käytöstään
 - hän ei ymmärrä tai osaa käskyä tai toimintaa

Huomioin saaminen

- Paras tapa antaa huomiota lapselle on antaa sitä silloin kun hän sitä vähiten odottaa
- Ei silloin, kun hän on käyttäytynyt huonosti

Tilanteen hallinta

- Ylivilkkaiden lasten on vaikea noudattaa rajoja, mutta siitä huolimatta he tarvitsevat niitä. Sinä olet aikuinen, joten tilanteen hallinta on sinun, ei lapsen vastuulla.

Viemis- ja hakutilanteet

- Päivähoidon henkilökunnan on hyvä sopia vanhempien ja lapsen kanssa etukäteen tilanteista
- Keskity lapseen ja vaihda kuulumiset nopeasti lapsen kuullen
- Toistuvat rituaalit, kuten hoitajan syliin meno ja vilkutus vanhemmalle ikkunasta saattavat helpottaa erotilannetta
- Jos lapsi ikävöi kovasti vanhempiaan, anna hänen tuoda kotoa jokin turvaa tuova esine
- Päivähoidon henkilökunta ja vanhemmat voivat sopia keskenään merkkejä kommunikoinnin avuksi hakutilanteessa kertomaan millainen päivä on ollut, esim. peukku pystyyn tai alas

Heikko itsetunto

- On hyvin tavallista, että ylivilkkäillä lapsilla on heikko itsetunto
- Yksi syy, miksi lapset käyttäytyvät huonosti
- Kannusta ja kehu pienissäkin onnistumisissa
- Kohdista huomio niihin asioihin joissa lapsi on onnistunut ja sivuta virheet tai kiinnitä niihin huomiota mahdollisimman vähän (esim. kun lasta haetaan päivähoidosta → palaute vanhemmille lapsen kuullen)

Päivittäiset toiminnot: ruokailu

- Sovi lapsen kanssa etukäteen käsien pesusta ja siitä, että kaikkia ruokia pitää maistaa
- Joillakin lapsilla on voimakas tarve olla liikkeessä ruokailun aikana, anna lapselle oma tehtävä esim. maitopurkin hakeminen
- Ennakoi nälkää. Nälkä ja verensokerin lasku voivat lisätä levottomuutta ja ärtyisyyttä
- Poista ruokapöydältä tarpeettomat esineet, koska ne saattavat viedä lapsen huomion pois ruokailusta
- Toimi mallina lapselle ruokailutilanteessa
- Suhtaudu neutraalisti ruokailuun ja lapsen käyttäytymiseen, on tärkeää ettei ruokailutilanteessa synny valtataistelua
- Huomioi aistiyliherkkyydet!!

Päivittäiset toiminnot:pukeminen

- Kuvat voivat helpottaa muistamaan missä järjestyksessä vaatteet puetaan
- Järjestä lapselle oma, rauhallinen pukeutumisenurkkaus
- Aseta selkeä aikataulu pukeutumiselle. Ajan merkinä voi käyttää esim. munakelloa
- Kiire ja hoputtaminen voivat pahentaa tilannetta
- Kehu lasta kun hän yrittää parhaansa

Päivittäiset toiminnot: lepo

- Levon ei tarvitse olla välttämättä nukkumista
- Vältä jännittäviä satuja
- Kerro lapselle unen tarpeellisuudesta, että nukkuessa kasvaa aivot jne.
- Joillakin lapsilla on tarve ”myllätä” sängyssä ennen nukahtamista
- Unilelu
- Hierominen ja kääriminen voivat rauhoittaa
- Rauhallinen musiikki tai mielikuvien käyttö voi rentouttaa

Leikkiminen

- Saadakseen mahdollisimman paljon leikeistä lapsi tarvitsee aikuista leikkiin mukaan
- Aikuisen tuella lapsi voi kehittää monia taitoja leikin avulla
- Lasta tulisi tukea monipuolisesti liikkumaan, jotta hänen kehonhahmotus- ja hallinta sekä motoriset taidot kehittyvät
- Jos lapsi haluaa hyppiä, niin pidä pituushyppykilpailut 😊 tai juoksemisen tarvetta voi tyydyttää juoksukilpailuilla
- Hanki laadukkaita ja kovaa käsittelyä kestäviä leluja



Leikissä lapsen sisäinen ja ulkoinen maailma kohtaavat!

Tämän materiaalin lähde on tuntematon. Kuvan idea on saatu tukholmalaisesta päiväkodistä.

Apuvälineitä

- Motorista levottomuutta hillitsevät dynot (kumista tehty "tyyny") tuolilla
- Jalkojen alla käytettävä koroke
- Erilaiset terapiapallot, joita voi pyöritellä kädessään kuunnellessaan (muovailuvaha ajaa monella saman asian) jne.
- Pyörivä tuoli

Ryhmätilanteet

- Ryhmätilanteissa ylivilkkaus ja impulsiivisuus monesti korostuvat
- Aseta AD/HD -lapsi istumaan siten, että sinulla on häneen hyvä kontakti
- Ylläpidä jatkuvaa katsekontaktia lapseen
- Varmista, että lapsi on kuullut ja ymmärtänyt ohjeen
- Käytä lasta ”esimerkki-lapsena” esim. uuden leikin oppimisessa tai korttien jakajana
- Ryhmäkoon on hyvä olla pieni
- Ryhmätoiminnasta on oireilevalle lapselle hyötyä, koska hän saa harjoitella sosiaalisia taitoja, vuoron odottamista ja sääntöjen mukaan toimimista

Myönteisen käyttäytymisen vahvistaminen

- Kehuminen on helppoa; hymy ja muut ei aineelliset palkkiot ovat tärkeitä
- Lapset kukoistavat kiitoksen voimasta
- Muista että, lapsi todennäköisesti toistaa käytöstä, josta häntä on kehuttu
- Kehu on myös tehokas keino vahvistaa toimintaa mikäli se annetaan välittömästi toiminnan jälkeen

Lapsen itseluottamuksen rakentaminen

- Voimme vaikuttaa muiden ihmisten käyttäytymiseen omalla käytöksellä
- Ennakoi, suunnittele tekemisiä ja tilanteita, kerro lapselle mitä tehdään
- Kannusta lasta ponnisteluisissa
- Ole realistinen
- Anna lapsen yrittää
- Kunnioita ja arvosta lasta sellaisena kuin hän on

Rajojen asettaminen

- Lasten on opittava, mikä käytös on sopivaa ja mikä ei
- Lapsi luottaa siihen, että aikuinen auttaa häntä vaikeissa tehtävissä
- Aikuisen tehtävä on päättää säännöt

Valintojen tekeminen

- Auta lasta miettimään erilaisia vaihtoehtoja ja löytämään ratkaisu:
 - Mistä asiasta on tehtävä päätös?
 - Mitä voisi tehdä?
 - Mitkä ovat seuraukset?
 - Valinta

Käskyt

- Ole varma ja tarkoita mitä sanot
- Älä esitä käskyjä kysymyksen tai ehdotuksen muodossa
- Älä anna useita käskyjä yhtä aikaa
- Varmista, että lapsi kiinnittää huomionsi sinuun kun annat käskyn
- Vähennä häiritseviä tekijöitä ennen kuin annat käskyn
- Pyydä lasta toistamaan käsky

Jäähyn käyttö

- Katkaisee lapsen ei-toivotun käytöksen
- Estää lasta saamasta käytöksellään lisää huomiota
- Antaa aikuiselle ja lapselle aikaa rauhoittua
- Selitä lapselle, mistä jäähyssä on kyse
- Päätä, millaiseen käytökseen haluat jäähyä käyttää
- Päätä, minne lapsi menee jäähylle
- Päätä, jäähyn pituus

Jäähyn toteutus

- Anna ensin selkeä käsky
- Mikäli lapsi ei tottele, toista käsky
- Mikäli lapsi ei vielääkään tottele, toteuta jäähy

AD/HD- lasten yleisiä positiivisia ominaisuuksia

- iloinen, nauraa paljon
- auttavainen; huomaa toisen avuntarpeen
- hauska; keksii joukossa kivoja juttuja
- herttainen, viehättävä
- tunneilmaisuuksissaan ja kontakteissa aito
- luova; löytää helposti uusia ideoita
- huolehtivainen; huomaa mm. toisen alakuloisuuden
- valpas, tekee paljon havaintoja
- hyvä mielikuvitus
- joustava; nopeasti valmis uuteen
- eläinrakas
- herkkä, tunteikas
- innostuu helposti
- empaattinen
- kiinnostuu helposti uusista asioista
- hyväntahtoinen



Kiitos osallistumisestasi!

MUKAVAA KEVÄÄN ODOTUSTA JA ANTOISIA
TYÖPÄIVIÄ 😊

Teija ja Minna