

# Pienen SUURET vuodet

VANHEMMAN OPAS



Annukka Karttunen ja Anniina Teräväinen





# SUJUVA ARKI

Taapero- ja leikki-ikä on täynnä ihmeellisiä hetkiä, mutta samalla ne voivat tuoda mukanaan myös haasteita, jotka saattavat välillä tuntua ylivoimaisilta ja tehdä arjesta ajoittain haastavaa. Ymmärrämme näiden tilanteiden merkityksen ja haluamme tukea sinua tarjoamalla käytännön vinkkejä ja ideoita, jotka ovat suunniteltu helpottamaan arkeasi, ja tukemaan lastasi tässä elämänvaiheessa. Osiossa käsittelemme erilaisia tilanteita, kuten taaperon pukeutumiseen ja ulos lähtemiseen liittyviä haasteita sekä iltatoimiin rauhoittumisen vaikeuksia. Lisäksi nostamme esiin tärkeitä aiheita, kuten leikkisyyden tukemisen, positiivisen palautteen antamisen, visuaalisen kommunikoinnin hyödyntämisen, tunteiden hallinnan ja ruokailutilanteiden parantamisen. Nämä käytännön vinkit ja neuvot tarjoavat runsaasti ideoita ja ratkaisuja, joiden avulla voit luoda sujuvampaa arkea ja nauttia täysillä tästä elämänvaiheesta lapsesi kanssa.

## Tässä osiossa:

LAPSEN TURVAN TUNNE | LEIKKISYYS | TAIDOT JA TAVOITTEET |  
PALAUTE JA PALKITSEMINEN | KUVAT ARJEN TUKENA |  
KEINOJA RAUHOITTUMISEEN | OPIT KÄYTÄNTÖÖN

# KEINOJA RAUHOITTUMISEEN

## TUKEA TUNTEIDEN KÄSITTELYYN

Tunteiden käsittely on tärkeä taito, jota lapset tarvitsevat oppiakseen ilmaisemaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Aikuisilla on merkittävä rooli tässä prosessissa, sillä he voivat tarjota lapsille arvokasta tukea ja apua tunteiden säätelyssä. Seuraavaksi esittelemme erilaisia keinoja, jotka voivat auttaa lasta oppimaan ja kehittämään tunteiden säätelytaitojaan.

**Aikuisen fyysinen läsnäolo:** Aikuisen rauhoittava hengitys ja rauhallinen läsnäolo, lämmin katsekontakti, hitaat ja varmat liikkeet sekä painavat kädet kosketuksena voivat auttaa rentoutumaan.

**Ennakointi:** Selkeä kommunikointi siitä, minne olemme menossa ja mitä siellä tapahtuu, voi auttaa lapsia käsittelemään muutoksia ja siirtymiä. Ennakointi voi sisältää keskustelua, tarinoita tai kuvallista tukea.

**Ohjeiden pilkkominen:** Monimutkaisten tai pitkien ohjeiden jakaminen pienempiin osiin voi auttaa lapsia hahmottamaan tehtäviä paremmin. Pilkkominen tekee ohjeista selkeämpiä ja helpommin ymmärrettäviä.

**Ajastimet siirtymiin:** Ajastimien käyttäminen voi auttaa lapsia valmistautumaan siirtymiin ja antaa heille aikaa sopeutua muutoksiin. Ajastimet voivat olla fyysisiä kelloja, äänimerkkejä tai visuaalisia apuvälineitä.

**Ympäristön selkeys ja järjestys:** Tavaroiden selkeä järjestys ja omat paikat auttavat lapsia hahmottamaan ympäristöä ja vähentävät ärsyketulvaa. Ympäristön selkeys rauhoittaa ja helpottaa keskittymistä.

**Tutut ja selkeät arjen rutiinit:** Säännölliset ja ennustettavat rutiinit luovat vakautta ja turvallisuutta arkeen. Lapsi tietää mitä odottaa ja milloin. Nämä voi olla esimerkiksi tietyt iltarutiinit kuten iltapala, hampaiden pesu, yöpuvun pukeminen, iltasatu ja nukkumaanmeno.



# KEINOJA RAUHOITTUMISEEN

**Kuvatuki kommunikaatiolle:** Kommunikaatiokortit tai viikkokalenterit voivat toimia visuaalisina apuvälineinä kommunikoinnissa. Kuvat auttavat lasta myös ilmaisemaan tarpeitaan ja ymmärtämään paremmin tapahtumia.

**Oma rauhoittumispaikka:** Lapselle voi olla hyödyllistä luoda oma rauhoittumispaikka, kuten pesä tai maja. Tämä paikka voi tarjota turvallisen tilan, jossa lapsi voi halutessaan rentoutua tai siirtyä hetkeksi omaan rauhaan kiireisen päivän keskellä.

## MILLAISET ASIAT VOIVAT KUORMITTA A LASTA?

Lasten kuormittuminen päivän mittaan on luonnollinen osa heidän elämäänsä, aivan kuten aikuisillakin. Lasten herkäät aistit ja kehittyvä tunne-elämä tekevät heistä alttiimpia erilaisille ärsykeille ja tilanteille. Ymmärtämällä näitä kuormitustekijöitä voimme paremmin tukea lastemme hyvinvointia.

Esimerkiksi seuraavat asiat voivat kuormittaa lasta:

- kirkkaat valot
- kovat äänet, ympäristön yleinen häly
- pitkät hoitopäivät
- ruuhka/tungos
- odottaminen
- voimakkaat tuoksut
- muutokset rutiineissa
- yllätykset
- uudet asiat, ympäristöt, tilanteet ja ihmiset



# SUURET MUUTOKSET

Taapero- ja leikki-ikä tuo mukanaan monia merkittäviä muutoksia ja uusia kokemuksia sekä lapselle että vanhemmille. Tässä osiossa käsittelemme kuutta aihetta, joihin liittyen useissa lapsiperheissä kohdataan haasteita: tahtoikä, vain toinen vanhempi kelpaa, tutista luopuminen, kuivaksi opettelu, päiväkodin aloitus ja sisaruksen syntymä. Kerromme sinulle esimerkiksi, kuinka tahtoikäisen kiukkuraivareista selvittää paremmin mielin, miten voimme tukea lasta hyväksymään myös toinen vanhemmista auttamaan päivittäisissä toimissa ja miten välttää lohduton itku vanhemman perään lapsen jäädessä päivähoitoon.

Tässä osiossa:

TAHTOIKÄ | VAIN TOINEN VANHEMPI KELPAA | TUTISTA LUOPUMINEN |  
KUIVAKSI OPETTELU | PÄIVÄKODISSA ALOITTAMINEN |  
SISARUKSEN SYNTYMÄ

# SISARUKSEN SYNTYMÄ

*Sisaruksen syntymä on ainutlaatuinen ja merkittävä tapahtuma jokaisen perheenjäsenen elämässä, mutta erityisen mullistavaa se on perheen isommalle lapselle tai lapsille. Esikoinen kohtaa uuden haasteen - isosisaruuden roolin. Mikäli lapsia on enemmän, muuttuu nuorimmaisen rooli perheen pienimpänä. Kerromme, kuinka valmistella lasta tai lapsia uuden sisaruksen saapumiseen, ja kuinka käsitellä isomman lapsen mustasukkaisuutta pikkusisaruksesta. Käymme lisäksi läpi, miten toimia, jos vanhempi lapsi alkaa heräilemään öisin vauvan syntymän jälkeen.*

## ENNEN VAUVAN SYNTYMÄÄ

Kun perheeseen on syntymässä uusi lapsi, on tärkeää käsitellä isomman sisaruksen kanssa asiaa etukäteen. Uuteen tilanteeseen on helpompi sopeutua, kun siihen on saanut etukäteen valmistautua. Samalla tavalla kuin vanhemmat valmistautuvat vauvan tuloon, myös lapsen on hyvä valmistautua uuteen elämäntilanteeseen omaa ikätasoaan vastaavalla tavalla. Aikuisen on myös hyvä etukäteen tiedostaa, millaista mustasukkaisuus vauvaa kohtaan voi olla, ja kuinka siihen olisi hyvä suhtautua.

Valmistele lasta tulevaan muutokseen esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- **Kerro lapselle, että perheeseen on tulossa vauva.** Pidä huoli, että saat itse kertoa sen ennen kuin lapsi kuulee sen muualta. Älä tuo ensimmäiseen keskusteluun negatiivisia asioita (esimerkiksi lelujen jakamista tai vauvan itkua). Pidä keskustelu lempeänä ja positiivisena, anna lapsen myös kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä.
- **Keskustele vauvasta.** On hyvä jutella lapsen kanssa vauvasta usein, mutta kuitenkin niin, että annat lapselle myös mahdollisuuden käsitellä asiaa kaikessa rauhassa. Tartu varsinkin niihin hetkiin, kun lapsi itse ottaa asian esille ja haluaa jutella kanssasi.

# SISARUKSEN SYNTYMÄ

- **Osallista lapsi vauvaan liittyviin asioihin.** Ota tuleva isosisarus mukaan konkreettisiin vauvaan liittyviin asioihin, mikäli se on mahdollista. Anna hänen tutkia vauvan vaatteita tai tavaroita, auttaa sängyn kokoamisessa tai kerätä kaupasta vaipat ostoskoriin. Mikäli kotona tapahtuu muutoksia, kuten huonejärjestyksen muuttuminen, tehkää ne hyvissä ajoin. Näin lapsella on mahdollisuus sopeutua kyseisiin muutoksiin ennen vauvan syntymää ja vauvaan sopeutuminen on erillinen asia eivätkä kaikki muutokset tule samaan aikaan. Tuo myös puheeseen ajatusta siitä, että tuleva vauva on koko perheen, ei vain vanhempien vauva. Näin isosisarus ei koe tulevansa korvatuksi.
- **Katselkaa kuvia lapsen omasta vauva-ajasta.** Pohtikaa yhdessä, miten isoksihän on jo kasvanut, ja kuinka paljon hienoja taitoja hänellä jo on. Voitte myös miettiä yhdessä, kuinka isompikin lapsi saa kuitenkin edelleen olla vielä vanhempien pieni vauva.
- **Lukekaa aiheeseen liittyviä kirjoja odotusaikana.** Lapsen kanssa asiaa voi käsitellä kirjojen avulla, usein myös kirjoista lapselle saattaa herätä kysymyksiä ja näin voi aueta mahdollisuus keskustelulle aiheesta.

## UUSI ARKI SYNTYMÄN JÄLKEEN

Isosisaruksen rooliin kasvamista, ja sisarukseen tottumista voi edesauttaa kiinnittämällä huomiota sisarusten aivan ensimmäisiin hetkiin. Seuraavassa listauksessa muutamia pieniä keinoja, joihin voit kiinnittää huomiota.

- **Kiinnitä huomio isosisarukseen tapaamishetkellä.** Kun isosisarus tapaa vauvan ensimmäisen kerran, huomioi ensisijaisesti silloin isompi lapsi. Onnittele häntä uudesta isosisaruksen roolistaan.
- **Vältä painostamista.** Mikäli isompi lapsi ei halua koskea tai edes katsoa vauvaa, vältä painostamista. Anna kaikille aikaa uuden tilanteen sulatteluun.
- **Pieni lahja vauvalta.** Vauva voi antaa isosisarukselle pienen lahjan uuden roolin johdosta.



# PIENEN UNI

Lapsen kehitykselle uni on yhtä tärkeässä roolissa kuin ravinto ja rakkaus. Hyvät yöunet ovat myös perusta, jonka varaan rakentuu niin lapsen, kuin koko perheenkin hyvinvointi. "Pienen uni" -osiossa käymme läpi unen merkitystä lapselle, päivärytmin roolia, iltarutiineja, pinnasängystä isompaan sänkyyn siirtymistä sekä yleisimpiä unihäiriöitä. Tulet saamaan vastauksen esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: Miten helpottaa yöunille nukahtamista, miten saada illasta mukava hetki koko perheelle ja miten siirtymä pinnasängystä isompaan sänkyyn hoituu mahdollisimman helposti.

**Tässä osiossa:**

UNEN MAAILMA | PÄIVÄRYTMI | ILLAT |  
SIIRTYMÄ PINNASÄNGYSTÄ ISOMPAAN SÄNKYYN | UNIHÄIRIÖT



## 4) Pidä rutiinit samanlaisina

Tutut ja johdonmukaiset rutiinit ovat yksi parhaita keinoja vahvistaa – lapsen turvallisuuden tunnetta. Kun lapsi tietää, mitä odottaa ja missä järjestyksessä rutiinit etenevät, hän voi luottaa, että ympäristö on vakaa ja turvallinen.

Pidä siis rutiinit samanlaisina joka ilta ja varmista, että molemmat vanhemmat noudattavat yhteneviä tapoja. Pienemmät yksityiskohdat voivat vaihdella, mutta on tärkeää säilyttää suuret linjat samoina.

## 5) Eri aisteille sopivia aktiviteetteja

Iltarutiineihin voi sisällyttää eri aisteille sopivia aktiviteetteja. Esimerkiksi kylpy voi tarjota tuntoaistille miellyttävää stimulaatiota, läheisyys ja hellyyden osoitukset luovat lämpöä ja turvaa.

Liikkeeseen liittyvät aktiviteetit voivat tarjota lapselle monipuolista aistillista kokemusta. Liikkeen avulla lapsi voi käyttää ja kehittää erilaisia aistejaan, kuten tasapainoaistia ja kehon hahmottamista. Esimerkiksi hyppiminen, kiipeäminen tai tasapainoilu voivat tarjota lapselle liikkumisen iloa ja mahdollisuuden purkaa energiaa ennen nukkumaanmenoa. Lisäksi liikkeeseen liittyvät aktiviteetit auttavat lapsen kehoa ja mieltä rentoutumaan, edistävät verenkiertoa ja vapauttavat endorfiineja, jotka voivat tukea rauhallista unta.

Huomioi, minkälaisia aktiviteetteja juuri sinun lapsesi tarvitsee iltaan, ja pyri sisällyttämään näitä iltarutiineihin.

## 6) Roolileikki osaksi iltarutiineja

Roolileikki voi olla hauska tapa ottaa lasta mukaan iltarutiineihin. Anna lapsen leikkiä vanhempaa ja ottaa mukaan esimerkiksi nukke, joka kulkee mukana iltarutiineissa. Lapset nauttivat tällaisesta uuden roolin ottamisesta. Lapsi voi auttaa peittelemään lelun unille samalla, kun valmistautuu itsekin nukkumaan.

## 7) Aseta selkeät rajat ja käytä kuvakortteja apuna

Rajojen asettaminen on tärkeää iltarutiinien sujumisen kannalta. Aseta selkeät rajat, ja kerro niistä lapsellesi ymmärrettävästi.

Voit hyödyntää kuvakortteja apuna visualisoimaan rutiinien järjestystä, ja auttamaan lasta hahmottamaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Kuvakortit voivat tarjota selkeyttä ja vahvistaa lasten itsenäistä toimintaa iltarutiinien aikana. [Lue lisää kuvakorteista täältä.](#)

## 8) Leikkisyys ja hassuttelu

Leikkisyys on äärimmäisen tehokas tapa sekä lapselle, että aikuiselle rentoutua ja purkaa päivän kuormitusta ennen nukkumaanmenoa. Voit esimerkiksi järjestää leikkimielisen kilpailun siitä, kuka ehtii pukea yöpuvun ensimmäisenä.

Hassutteluleikit, jotka sisältävät myös liikettä keholle, kuten loruttelu, temp-puilu tai ”tyynysota” rentouttavat lasta ja vapauttavat mielihyvähormoneja, jotka tukevat myös hyvää unta. [Katso lisää leikki-ideoita täältä.](#)

## 9) Yksilölliset kivat jutut molemmille vanhemmille

Anna kummallekin vanhemmalle mahdollisuus luoda oma erityisen ihana hetki iltarutiineihin. Tämä voi olla jotain pientä ja erilaista, kuten ”yläfemmat” ja lentosuukot hyvän yön toivotuksena. Tällaiset yksilölliset hetket vahvistavat vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, sekä lisäävät iltarutiinien merkityksellisyyttä.

## 10) Valinnan mahdollisuudet

Tarjoa lapsellesi valinnan mahdollisuuksia iltarutiineissa. Anna hänen valita esimerkiksi, minkä kirjan hän haluaa lukea, mikä yöpuku puetaan päälle tai minkä lelun hän haluaa ottaa mukaan sänkyyn. Tämä auttaa lasta tuntemaan osallisuutta, ja tukee myös itsenäistymisen vaihetta.