



TYÖKALUJA VARHAISKASVATUKSEEN



SISÄLLYSLUETTELO

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet uudistuvat
Tiedätkö, mikä muuttuu? ... 3

Lähihoitaja on
Lääkehoidon ammattilainen varhaiskasvatuksessa ... 4

Leikki on lapsen kehitykselle välttämätöntä
Mikä on kasvattajan rooli leikissä? ... 5

Digitaalisuuden avulla
Lasten ajatukset näkyviksi ... 6

Liikunta on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Sallikaa lasten pomppia lätäköissä ... 7

Lastensuojelu ei ole mörkö
Tavoitteena on aina lapsen paras ... 8

Ääni on kasvattajan työväline
Huolla ääntäsi oikein ... 9

Päiväkotityö kuormittaa fyysisesti
Ergonomiasta sujuvuutta ... 10

Ympäristökasvatus kuuluu päiväkotiin
Luonto – paras paikka oppia ... 11

Kannustus kuuluu ruokailuhetkiin
Ruoasta saa nauttia ... 12

Lapsella on oikeus tunteisiin
Pahat uutiset pelottavat ... 13

Anna lapselle palautetta
Vahva itsetunto luodaan lapsuudessa ... 14

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet uudistuvat

Tiedätkö, mikä muuttuu?

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa näkyy uusin tieto pienten lasten hyvinvoinnista ja oppimisesta. Opetusneuvos Elisa Helinin mukaan lastenhoitajien ja lastentarhanopettajien tehtävänä on viedä tieto arjen työhön.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet uudistuvat ja niistä tulee velvoittavat aikaisemman suosituksen sijasta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pohjautuvat varhaiskasvatukseen.

– Jos perusteita ei noudateta päiväkodissa, silloin rikotaan normia ja vanhemmilla on mahdollisuus valittaa asiasta. Aiemmin valitusmahdollisuutta ei ollut, koska kyse oli suosituksesta, Opetushallituksen opetusneuvos Elisa Helin kertoo.

Helinin mukaan on tärkeää, että jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä perehtyy Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin.

– Tämä on kaikille ammatillisen kehittymisen paikka. Tiimissä kannattaa yhdessä keskustella siitä, mitä perusteet tarkoittavat juuri meidän päiväkodissamme ja ryhmässämme ja miten ne vaikuttavat jokaisen toimintaan. Järjestämme keväällä koulutusta aiheesta varhaiskasvatuksen henkilöstölle eri puolilla Suomea.

Valtakunnallisten perusteiden pohjalta laaditaan paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, joka voi olla kunta-, kuntayhtymä- tai palvelutuottaja-kohtainen. Helinin mukaan on toivotavaa, että yksityiset varhaiskasvatuksen palveluntuottajat sitoutuvat kunnan tai kuntayhtymän varhaiskasvatussuunnitelmaan.

Paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatiminen ei ole vain johdon asia. Suunnitelmassa pitää näkyä myös päiväkodin henkilökunnan, lasten van-

hempien ja jopa lasten omat näkemykset.

Helin suosittelee harkitsemaan päiväkotitai ryhmäkohtaisten varhaiskasvatussuunnitelmien sijaan vuosittaista toimintasuunnitelmaa. Siihen voidaan kirjata, miten paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma toteutuu päiväkodin tai ryhmän arjessa.

KUKA SAA TEHDÄ VASUJA?

SuPeriin kantautuvan tiedon perusteella kentällä kuhistaa siitä, kuka on jatkossa pätevä tekemään lapsikohtaisia varhaiskasvatussuunnitelmia, kun paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat tulevat voimaan elokuussa.

Jotkut ovat ymmärtäneet niin, että vain lastentarhanopettaja voi käydä vasu-keskustelut vanhempien kanssa. Elisa Helin kumoo tämän tulkinnan.

– Varhaiskasvatusta sanotaan, että suunnitelman laadinnasta ja arvioinnista vastaa lastentarhanopettaja. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vain lastentarhanopettaja

voi käydä vasu-keskusteluja vanhempien kanssa. Koko henkilökunta pitää osallistaa vasujen tekemiseen, mutta lastentarhanopettaja vastaa kokonaisuudesta. Opetushallitus ei anna määräyksiä päiväkotien työnjaosta, vaan siitä pitää päättää paikallisella tasolla.

Helin kertoo, että Opetushallitus laatii lapsikohtaisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta -mallilomakkeen niin pian kuin mahdollista. Päiväkodit voivat halutessaan ottaa sen käyttöön tai muokata sitä omaan toimintaan sopivaksi. ■



Lähihoitaja on

Lääkehoidon ammattilainen varhaiskasvatuksessa

Joka viidennellä lapsella ja nuorella on jokin pitkäaikaissairaus. Päiväkodin henkilökunnasta lähihoitaja on pätevin huolehtimaan lapsen lääkityksestä hoitopäivän aikana.

Kolmivuotias tyttö antaa leikisti astmalääkkeen nallelle. ”Hienosti meni”, hän sanoo nallelle. Sitten on tytön vuoro ottaa lääke babyhalerilla. Lähihoitaja auttaa ja muistaa kehua tyttöä, joka jaksoi keskittyä lääkkeen ottamiseen. Tällaiset tilanteet ovat monessa päiväkodissa arkipäiväisiä.

Kaikissa päiväkodeissa lasten lääkehoidosta huolehtiminen ei ole itsestään selvyyttä. SuPerin tietoon on tullut tapauksia, joissa johtaja on ilmoittanut vanhemmille, etteivät päiväkodin työntekijät anna lapselle hoitopäivän aikana mitään lääkkeitä. Johtaja on perustellut sitä sillä, ettei päiväkodissa ole osaamista lääkehoitoon.

– Johtaja ei voi sanoa näin. Lääkärin määräämät lääkkeet tulee antaa hoitopäivän aikana. Lähihoitajilla on terveydenhuoltoalan koulutus, joten heillä on pätevyys lääkehoitoon, SuPerin asiantuntija Johanna Pérez painottaa.

– Terveyteen liittyvät asiat eivät saa muodostua esteeksi osallistua varhaiskasvatukseen. Lääkitystä tarvitsevien lasten vanhempien pitää pystyä käymään töissä tai opiskelemaan, Pérez jatkaa.

Pääsääntöisesti lapselle annetaan hoitopäivän aikana vain välttämättömät, lääkärin määräämät lääkkeet. Esimerkiksi vanhemman mukanaan tuomia särkylääkkeitä hoitajan ei tule antaa lapselle. Reseptilääkkeet on tuotava päiväkotiin alkuperäispakkauksissa, joista ilmenee annostus.

Pérez korostaa sitä, että päiväkodissa pitää olla lääkehoitosuunnitelma jo ennen kuin hoitoon tulee pitkäaikaista lääkitystä tarvitseva lapsi.

– Liian usein käy niin, että päiväkotiin tulee esimerkiksi diabeetikkolapsi, eikä päiväkodissa ole yhteneväistä suunnitelmaa lääkehoidolle. Parasta on olla askeleen edellä ja miettiä ennakkoon, miten toimitaan, jos hoitoon tulee sairas lapsi.

Lääkehoitosuunnitelmasta tulee ilmetä, kuka toteuttaa lääkehoitoa käytännössä. Päiväkodin henkilökunnasta pätevin tehtävään on lähihoitaja, koska hän on terveydenhuollon ammattihenkilö. Lastentarhanopettajakin voi antaa lääkkeitä, jos hän on saanut siihen perehdytyksen.

– Lääkehoitosuunnitelmasta on käytävä ilmi myös se, mihin kirjataan ja ilmoitetaan, jos tulee lääkepoikkeama, esimerkiksi lääkettä ei muisteta antaa. Tämä asia on itsestään selvyyttä terveydenhuollossa, mutta päiväkodit ovat epätyypillisiä paikkoja toteuttaa lääkehoitoa.

Lääkitystä tarvitsevalle lapselle pitää laatia myös henkilökohtainen lääkehoitosuunnitelma, joka on osa hänen varhaiskasvatussuunnitelmaansa. Lapsen lääkehoidosta vastaavat päiväkodin työntekijät tekevät lää-

kehoitus suunnitelman yhdessä vanhempien kanssa. Lääkehoitosuunnitelmaan kirjataan, miten lääkehoito toteutetaan, kuka antaa lääkkeen ja kuka on varahenkilö tehtävään.

Pérez painottaa sitä, että päiväkodissa työskentelevien lähihoitajien on päästävä säännöllisesti terveydenhuollon koulutuksiin. Lähihoitajalla on velvollisuus ylläpitää ammattitaitoaan.

– Esimerkiksi diabeteksen hoito kehittyy nopeasti. Tietoja sen hoidosta olisi tärkeää päästä päivittämään säännöllisesti.

SuPer suosittelee lääkehoidon tenttiä kaikille varhaiskasvatuksessa työskenteleville lähihoitajille. Se voi olla suppeampi kuin terveydenhuollossa työskenteleville hoitajille. ■



INGIMAGE

Leikki on lapsen kehitykselle välttämätöntä

Mikä on kasvattajan rooli leikissä?

Päiväkotien leikkikulttuurit ovat erilaisia. Ovatko kasvattajat kanssalleikkijöitä, sivustaseuraajia, turvallisuuden takaajia, keskeyttäjiä vai vallankäyttäjiä?

– Kasvattajan roolit leikissä ovat valta-
van moninaiset. Kaikilla on omat vah-
vuutensa, joita kannattaa käyttää. Jol-
lekin on helppoa heittäytyä lattialle tie-
tyssä roolissa, kun jollekin se on mah-
dotonta. Jos leikkiminen tuntuu ai-
kuisesta vaikealta, se vaatii opettelua.
Kaikilla on taito leikkiä, sanoo tutkija
Saija Turunen, joka työskentelee Pää-
kaupunkiseudun sosiaalialan osaamis-
keskus Soccassa.

Aiemmin ajateltiin usein, ettei aiku-
isen tarvitse osallistua leikkiin tai ettei se
edes ole sallittua. Kasvattajan tehtävänä
oli tarjota mahdollisuuksia leikkei-
hin esimerkiksi antamalla välineitä. Ai-
kuinen myös seurasi, että leikit sujuivat
sopuisasti. Toki nämä ovat kasvattajien
tehtäviä edelleen, mutta niiden lisäk-
si on toivottavaa, että kasvattaja myös
osallistuisi leikkeihin.

Varhaiskasvatuksen tutkimukset
ovat osoittaneet, että lapsen leikki pa-
ranee ja syvenee, jos aikuinen on muka-
na. Leikki on lapsen ja aikuisen välistä
vuorovaikutusta. Kasvattaja oppii tun-
temaan lapsen paremmin leikin avul-
la. Se avaa mahdollisuuden päästä osal-
liseksi lapsen ajatteluun, kokemuksiin
ja tunteisiin. Leikkiessä saa tietoa myös
lapsen kehityksen tasosta ja sosiaalis-
ta taidoista.

Aiemmin leikkiminen ja oppiminen
erotettiin toisistaan. Nykyään ymmär-
retään, että ne ovat kietoutuneet toisiin-
sa. Lapsi oppii parhaiten, kun opittava
asia on osa leikkiä. Leikki on tärkeää
sosiaaliselle, emotionaalille ja kog-

nitiiviselle kasvulle. Lapsi hahmottaa
maailmaa ja työstää ajatuksiaan, tun-
teitaan ja kokemuksiaan leikin avulla.

Joskus vanhempi saattaa ihmetel-
lä päivän kuulumisia kysellessään, ei-
kö päiväkodissa ole tehty muuta kuin
leikitty.

– Silloin kannattaa selittää vanhem-
malle, mitä leikin avulla on opittu ja
käyty läpi. Leikin voi ottaa vanhempain-
illan yhdeksi teemaksi ja avata leikin
merkitystä.

Turunen kannustaa kasvattajia poh-
timaan yhdessä, millainen leikkikult-
tuuri päiväkodissa on ja mikä on oma
rooli leikeissä. Päiväkodin rutiineja ja
sääntöjä pitäisi tarkastella kriittisesti,
sillä ne voivat rajoittaa leikkimistä. Tur-
hista säännöistä kannattaa luopua ja ar-
jen toimintoja muokata leikkiä edistä-
viksi.

Joissakin päiväkodeissa on voimas-
sa sääntö, jonka mukaan lapset saavat
leikkiä vain yhtä leikkiä kerrallaan, esi-
merkiksi autot eivät kuulu kotileikkiin.
Lapset saattavat olla sitä mieltä, et-
tä leikissä tar-
vitaan au-

toja ja nukkeja, mutta aikuisten kapean
ajattelun vuoksi he eivät saa käyttää mieli-
kuvitustaan vapaasti.

Myös aikataulut rajoittavat leikkiä.
Kun leikki on parhaimmillaan, on aika
mennä ulos, syömään tai päivänunille.
Turunen kehottaa pohtimaan, voisiko
päivän aikatauluja muokata leikkiä pa-
remmin tukevaksi.

Leikkimistä rajoittavat myös päivä-
kotien ahtaat tilat. Ratkaisu voi löytyä
luovalla ajattelulla.

– Esimerkiksi jos piha on pieni, lähi-
metsästä voi löytyä loistava leikkipaik-
ka. ■



Digitaalisuuden avulla

Lasten ajatukset näkyviksi

Päiväkotien kasvattajien työhön kuuluu mediakasvatus. Jotta tehtävästä selviytyisi, ei tarvitse olla mediaguru. Rohkeus kokeilla uutta riittää.

Pienet päiväkotilapset istuvat rivissä tabletit sylissään ja tuijottavat ruutua lumoutuneina. Onko tämä totta jo ensi syksynä, kun uudet paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat astuvat voimaan? Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu muun muassa, että lasten kanssa tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin.

Mediakasvatuksen asiantuntija Johanna Sommers-Piironen mukaan varhaiskasvatussuunnitelman ohjeistus ei tarkoita sitä, että lapsille annettaisiin käteen tabletit ja ryhdyttäisiin pelaamaan pelejä.

– Digitaalisuus pitää ottaa osaksi tavallista toimintaa. Se voi olla mukana perustekemisessä, kuten leikkimisessä, tutkimisessa ja taiteellisessa ilmaisussa.

Tärkeää on, että lapset pääsevät tuottamaan sisältöjä itse.

– Esimerkiksi pedagogista dokumentointia voi tehdä yhdessä lasten kanssa. Päivän toimintaa voidaan kuvata ja laittaa kuvia seinälle tai kasvun kansioihin. Kuvista voi tehdä myös animaatio-ohjelmalla esityksen.

Sommers-Piironen mukaan monet ajattelevat mediakasvatuksen olevan jotakin uutta ja vaikeaa.

– Mediakasvatusta on annettu päiväkodeissa iät ja ajat, mutta siitä ei ole käytetty tätä käsitettä. Mediakasvatus on tavallista, tietoista kasvatusa tässä ajassa. Kasvattajien pitää huomioida medioitunut toimintaympäristö, jossa lapset elävät. Samalla tavalla kuin huo-

mioidaan luonto, rakennettu ympäristö ja kulttuuri.

Sommers-Piironen mielestä parhaimmillaan digilaitteet rikastuttavat päiväkodin arkea.

– Digivälineet ja mediailmaisun muodot antavat mahdollisuuksia lasten ajatusten, ideoiden ja kokemusten näkyväksi tekemiseen. Ne helpottavat myös vuorovaikutusta perheiden kanssa.

UUSINTA TEKNOLOGIAA EI TARVITA

Johanna Sommers-Piironen korostaa, ettei mediakasvatukseen tarvita tietyn merkkisiä laitteita.

– Usean päiväkodin komerosta löytyy kamera, videokamera ja äänen tallennin. Niillä pääsee jo pitkälle. Lisäksi on hyvä olla tietokone tai tabletti, jolla kuvia tai ääntä voi työstää. Laitteita voidaan hankkia myös päiväkotien yhteiskäyttöön.

Jos rahaa hankintoihin ei ole, voi miettiä yhteistyökumppaneita. Esimerkiksi kirjastot ja mediakeskukset voivat tarjota välineitään myös päiväkotiryhmien käyttöön.

Laitteita ei kannata hankkia ilman perusteellista harkintaa. Muuten saattaa käydä niin, että kallis laite pölyntyy kaapin perällä.

– Ensiksi täytyy miettiä, mitä halutaan tehdä lasten kanssa. Vasta sitten valitaan laitteet ja sovellukset, jotka parhaiten vastaavat tarpeisiin.

Mediakasvatukseen saa oppia koulutuksista. Myös netissä on lukuisia sivustoja, joista saa käytännön vinkkejä. Sommers-Piironen suosittelee myös vertaisoppimista.

– Työyhteisössä aina jollakin on enemmän osaamista. Vertaistukea ja vinkkejä saa myös sosiaalisesta mediasta, esimerkiksi Facebook-ryhmistä, joissa kasvattajat jakavat kokemuksiaan ja hyviä käytäntöjään. ■



Liikunta on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Sallikaa lasten pomppia lätäköissä

Lapset haluavat juosta, pomppia, kiipeillä, tehdä kuperkeikkoja sekä leikkiä hippaa ja palloleikkejä. Aikuiset saattavat rajoittaa lasten liikkumista turhilla säännöillä ja kielloilla.

Kun kolmivuotias lapsi näkee vesilätäköön, hän haluaa mennä siihen pomppimaan. Aikuiset kieltävät yleensä tämän puuhan vaatteiden likaantumisen vuoksi. Lasten liikunnan asiantuntija Nina Korhonen haluaa haastaa aikuiset muuttamaan asenteitaan.

– Voisivatko aikuiset mahdollistaa pomppimisen lätäköissä? Mikä ilo siitä voisikaan syntyä. Päiväkodin kasvattajat voisivat jo aamulla kertoa vanhemmille, että tänään meillä on kurahypelypäivä. Puuhaan tarvitaan vain kurahousut ja kumisaappaat.

Korhonen on ollut suunnittelemassa ja koordinoimassa valtakunnallista Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa. Tällä hetkellä jo 40 prosenttia päiväkodeista on lähtenyt siihen mukaan. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.

Tällaiselle ohjelmalle on suuri tilaus, sillä tutkimusten mukaan lapset eivät liiku riittävästi päiväkodissa eivätkä vapaa-ajalla. Vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa suositusten mukaisen kolmen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän. Liikunta voi olla teholtaan erilaisista: vauhdikasta liikkumista, reipasta ulkoilua ja kevyttä fyysistä puuhastelua.

– Kolmeen tuntiin lasketaan kaikki fyysinen aktiivisuus, kuten päiväkotiin kävely, keinuminen, tasapainoilu, hippaleikit, kiipeily ja metsäretkeily.

Lapset liikkuvat liian vähän lapsen terveyden, hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta. Monipuolinen fyysinen aktiivisuus on yhtä tärkeää kuin ravinto ja lepo.

– Fyysinen aktiivisuus parantaa toimintakykyä ja motoriikkaa, ehkäisee ylipainoa ja sairauksia sekä parantaa mielialaa ja vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta. Ennen kaikkea liikunta tuo iloa. Se on positiivista yhdessä tekemistä.

Korhosen mukaan päiväkodissa liikkumisen esteenä voi olla liiallinen turvallisuushakuisuus. Liikunnan lisääminen lasten arkeen vaatii ajattelun muutosta ja uusia toimintatapoja.

– Kasvattajien pitää miettiä, edistävätkö vai rajoittavatko säännöt liikkumista. Myös päivän rytmi kannattaa tarkastaa. Esimerkiksi liikuntasalia käytetään harvoin heti aamusta, mutta voisiko tapaa muuttaa. Lapset voisivat heti päiväkotiin tullessaan mennä sinne leikkimään.

Korhosen mielestä ulkoilun porrastaminen on mainio tapa ottaa tilat parempaan käyttöön. Kun porukkaa on vähemmän, tilaa liikkuu on enemmän.

– Lapsille täytyy tarjota liikkumiseen innostavia välineitä. Liikuntavälineet saattavat olla kaapissa, josta niitä ei saa ottaa. Ne kannattaa pitää hel-

posti saatavilla.

Korhosen mukaan kolmivuotias tarvitsee enemmän palloa kuin värikyniä. Liiketoimintojen kehitys lähtee liikkeelle karkeasta motoriikasta.

Ulkona on parhaat mahdollisuudet fyysiselle aktiivisuudelle. Siellä kasvattajan tehtävänä ei ole vain valvoa, vaan myös innostaa ja viedä leikkiä eteenpäin.

Korhonen korostaa lasten osallisuutta.

– Kasvattajat on koulutettu tekemään hienoja suunnitelmia ja toteuttamaan ne. Lapset pitää ottaa mukaan liikunnan suunnitteluun ja heidän mielenkiinnon kohteensa täytyy huomioida. ■



INGIMAGE

Lastensuojelu ei ole mörkö

Tavoitteena on aina lapsen paras

Kun epäily lapsen kaltoinkohtelusta tai turvattomista kotiolosuhteista herää, päiväkodin kasvattajalla on velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus.

Päiväkodin kasvattajat tekevät aikaisempaa enemmän lastensuojeluilmoituksia. Näin on ainakin Espoossa johtavan sosiaalityöntekijän Riina Mattilan mukaan.

– En usko, että lapset voivat huonommin kuin ennen. Kasvattajat ovat entistä tietoisempia ilmoitusvelvollisuudesta, kun he epäilevät lapsen kaltoinkohtelua. Nykyään puututaan pieniinkin asioihin ja yritetään saada muutosta aikaisemmin. Silti uskon, ettei ilmoituksia tehdä liikaa, vaan ehkä jopa liian vähän.

Lastensuojeluilmoituksia tehdään erilaisista syistä.

– Pieni lapsi on esimerkiksi aggressiivinen ja kasvattajilla on huoli siitä, miksi lapsi käyttäytyy näin. Joistakin lapsista näkee, ettei heitä ole hoidettu hyvin. Hampaita ei hoideta, lasta ei viedä lääkäriin tai päiväkotiin ei tuoda säänmukaisia vaatteita pyynnöistä huolimatta. Jotkut vanhemmat hakevat lasta päihtyneenä tai riitelevät keskenään päiväkodissa.

Toisinaan lapset kertovat päiväkodissa, että heitä lyödään tai he ovat yksin yöllä kotona. Tällaiset puheet pitää ottaa aina vakavasti ja selvittää mistä on kyse.

– Jos lapsella on selittämättömiä mustelmia tai herää epäily lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä, kasvattajan on tehtävä välittömästi lastensuojeluilmoituksen lisäksi tutkintapyyntö poliisille.

Lastensuojelusta saa apua silloin, kun päiväkodissa ei tiedetä, miten perheen tilanteeseen pitäisi puuttua. Sosiaalityöntekijän kanssa voi yhdessä miettiä, tehdäänkö lastensuojeluilmoitus

heti vai selvitetäänkö asiaa vanhempien kanssa enemmän. Mattila rohkaisee otamaan vanhempien kanssa puheeksi myös vaikeat asiat.

– Jos epäilee vanhemman olevan liian uupunut huolehtimaan lapsestaan, hänelle voi sanoa, että näytät tosi väsyneeltä, onko sinulla kaikki hyvin. Yleensä kukaan ei suutu tällaisesta lähestymisestä, vaan välittäminen tuntuu hyvältä. Vanhempi voi kokea helpottavana, kun voi puhua, miten asiat oikeasti ovat. Joskus kasvattajan epäilykset ovat vääriä.

Mattilan mukaan hyviin tapoihin kuuluu kertoa lastensuojeluilmoituksen tekemisestä vanhemmille. Kun päiväkodista tehdään ilmoitus, vanhemmat saavat tietää, kuka työntekijöistä sen on tehnyt. Yksityishenkilöt, esimerkiksi naapurit ja sukulaiset, voivat tehdä ilmoituksen halutessaan nimettömänä.

– Jos asiasta ei kerrota, vanhemmat saattavat pettyä, että on toimittu heidän selkänsä takana. Lastensuojeluilmoitus on monelle perheelle järkytys.

Kun ilmoitus on tehty, lastensuo-

jelu selvittää mahdollisimman nopeasti perheen tilannetta. Ilmoituksen tekijä pyydetään mukaan ensiarviotapaamiseen, joka vakavissa tilanteissa pidetään jopa samana päivänä. Jos epäillään lapsen olevan välittömässä vaarassa, tehdään kiireellinen sijoitus. Mattilan mukaan useimmat perheet saavat elämänsä hallintaan pienemmällä tuella.

– Esimerkiksi ohjaamme uupuneen vanhemman hakemaan apua. Lapsille voidaan järjestää tukiperhe, jossa he viettävät yhden viikonlopun kuukaudessa.

Mattilan mukaan lastensuojeluun pitää suhtautua yhtenä yhteiskunnan palveluna.

– Julkisuudessa kerrotaan vanhemmista, jotka ovat olleet sosiaalityöntekijöiden kanssa eri mieltä. Suurin osa asiakkaistamme on kuitenkin tyytyväisiä lastensuojelusta saatuihin palveluihin. ■



INGIMAGE

Ääni on kasvattajan työväline

Huolla ääntäsi oikein

Päiväkodissa päivät ovat puhetta täynnä. Jos ääni väsyä, käheytyä ja katkeilee sekä kurkku kipeytyä, kyseessä saattaa olla hoitoa vaativa äänihäiriö.

Äänihäiriöistä kärsii lähes 40 prosenttia päiväkodin kasvattajista. Niille altistavat isot päiväkotiryhmät, jatkuva puhuminen voimistetulla äänellä, melu, puutteellinen akustiikka, pitkät viestintätäisyydet ja sisäilmaongelmat.

Äänihäiriöstä on kyse, kun ääni ei riitä käyttötarpeisiin tai äänen laatu on poikkeava. Häiriön taustalla on yleensä jokin sairaus, joka vaatii hoitoa. Äänihäiriön syinä voivat olla myös puutteet ääninelinten toiminnan säätelyssä, neurologiset häiriöt ja psyykkiset syyt. Foniatrian erikoislääkäri Eeva Sala kertoo tutkimuksesta, jossa selvitettiin päiväkodin työntekijöiden äänihäiriöitä.

– Elimellinen löydös todettiin 27 prosentilla. Havaitsimme, että henkilökunnasta 17 prosentilla oli kurkunpään tulehdus, joka voi liittyä infektioihin tai sisäilmaongelmiin. Äänihuulikyhyjä oli kuudella prosentilla ja alkavia äänihuulikyhyjä 10 prosentilla.

Sala kehottaa hakeutumaan äänihäiriöihin erikoistuneen lääkärin vastaanotolle, jos äänen tuottamisessa on ongelmia jatkuvasti.

– Pitää selvittää, mikä äänihäiriön on aiheuttanut. Tarjolla on lääketieteellisiä hoitoja ja ääniterapiaa. Puheterapeutin kanssa voi opetella oikeanlaista äänen tuottamistekniikkaa.

Äänihäiriö paranee yleensä sillä, että ääntä rasittavia tekijöitä karsitaan, jolloin elimistö pääsee toipumaan. Toisinaan tarvitaan sairauslomaa, mutta täydellistä hiljaisuutta ei määrätä koskaan. Äänihuulten limakalvomuutosten paraneminen on hidasta, joten toipuminen vaatii kärsivällisyyttä. Toisinaan apu saadaan leikkaushoidosta.

AAMUJUMPPAA ÄÄNELLE

Eeva Salan mukaan äänihäiriöitä voi ehkäistä huolehtimalla äänen kunnosta. Aamulla ennen töihin menoa kannattaa tehdä äänen avaus- ja rentoutusharjoituksia 5–10 minuutin ajan. Äänielimiä voi harjoittaa samoin kuin lihaskuntoa.

Haukottelu, huokailu ja samanlainen venyttely herättelevät koko kehoa. Hyräily, ärrän tärisyttäminen kielen kärjellä sekä rennosti lauleskelu ja puhelu lämmittävät äänentuottoon osallistuvat kudokset ja valmentavat lihaksen äänen käyttöön. Säännöllisellä treenillä voi ehkäistä rasitusoireita ja elimellisiä muutoksia.

Päiväkodissa on päivän aikana monia tilanteita, jotka rasittavat ääntä, kuten luku- ja lauluhetket, siirtymätilanteet, ulkoilu ja lasten nukuttaminen. Olosuhteet kannattaa suunnitella ääniergonomialtaan edullisiksi. Melutaso täytyy pitää mahdollisimman alhaisena.

Kun lapset ovat rauhassa paikallaan, kannattaa varmistaa, että kaikki tietä-

vät, mitä seuraavaksi tehdään. Eleillä ja ilmeillä voi osoittaa, milloin ääntä on liikaa.

Äänen voimistaminen rasittaa äänielimiä, joten puhuttaessa pitää mennä lähelle lasta. Ulkoilutilanteissa voi harkita pillin käyttämistä. Lukuhetkissä kannattaa välttää voimakkaalla äänellä lukemista, huudahduksia ja nopeaa lukunopeutta. Ergonomisten työskentelyasentojen muistaminen on tärkeää, sillä hyvässä asennossa ääni kulkee paremmin.

Sala neuvoo tekemään suunnitelman sellaisten päivien varalle, kun ääninelimet tuntuvat rasittuneilta.

– Esimerkiksi laatikkoon voi kerätä materiaaleja tai listan tekemisistä, joissa tarvitaan vain vähän aikuisen äänenkäyttöä. Etukäteen voi miettiä, mitkä piirtämisleikit, askartelut tai äänimateriaalit sopivat tällaisiin hetkiin. ■



Päiväkotityö kuormittaa fyysisesti

Ergonomiasta sujuvuutta

Hyvällä ergonomialla voi ehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Jos niitä on jo ehtinyt syntyä, oikeat työskentelytavat nopeuttavat toipumista. Vaivojen kroonistuessa ergonomian merkitys korostuu entisestään.

Pieniä pöytiä ja tuoleja, alle kouluikäisille mitoitettuja, voi miten söpöä. Näin saattaisi joku huokaista, kun näkee päiväkotien sisustuksen. Tarkempi ajattelu kuitenkin herättää kysymyksen, mitä tykkää aikuisen selkä, kun lapset istuvat matalalla?

– Pienet kalusteet tuovat työhön kuormittavuutta, koska työntekijä joutuu jatkuvasti kumartumaan. Kun aikuinen istuu pienen pöydän ääressä, jalat eivät välttämättä mahdu pöydän alle. Silloin istutaan kiertyneenä. Jos tällä tavalla tekee työtä vuosikymmeniä, ilman muuta siitä syntyy tuki- ja liikuntaelinongelmia, Työterveyslaitoksen erikoistutkija Irmeli Pehkonen sanoo.

Pehkonen tietää, että päiväkodeissa on alettu kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota työntekijöiden ergonomiaan. Hänen mielestään normaalikorkeiset pöydät ovat paras ratkaisu päiväkoteihin. Pienet lapset voivat istua pöydän ääressä lapsille suunnitelluissa korkeissa tuoleissa.

Päiväkodissa ergonomiaa lisää myös sähköinen hoitopöytä, jonka voi säätää työntekijän korkeuden mukaan. Hoitopöytä pitää sijoittaa mahdollisimman lähelle pesupaikkaa, jotta lasta ei tarvitse kantaa pitkästi. Pyörällinen asentajantuoli wc:ssä vähentää aikuisen tarvetta kumartua ja kyykistyä, kun hän auttaa lapsia käsi- ja kasvope-suissa. Asentajantuolia voi käyttää myös pukeutumistilanteissa, ellei eteisessä ole pukeutumispenkkiä, jossa aikuinen voi istua ja lapsi seistä. Pieni lapsi kannattaa pukea mieluummin sylissä kuin lattialla. Tavaroita ja leluja on helppointa

pitää pyörällisissä säilytyslaatikoissa, jolloin tarve nostaa laatikoita vähenee.

Kun päiväkodin tiloja remontoidaan, Pehkonen mielestä työntekijöiden täytyy päästä mukaan suunnitteluun. Heillä on paras näkemys siitä, mikä parantaa työn ergonomiaa.

– Kun saadaan uudet tilat tai välineet, pitää opetella käyttämään niitä. Vanhoista työtavoista täytyy opetella pois.

NOSTA OIKEIN

Lapsen omatoimisuutta kannattaa hyödyntää, jotta välttyy turhilta nostoilta ja kantamiselta. Samalla voidaan tukea lapsen motorista kehitystä. Alle kolmi-vuotiaiden ryhmissä nostamista ei voi kuitenkaan kokonaan välttää.

– Jos täytyy nostaa, sen täytyy olla hallittua. Kyykisty ja kallista selkää hie-man eteenpäin. Nosta hallitusti polvista ojentaen lapsi lähellä vartaloa. Vältä selän kiertoja ja taivutuksia noston aikana, Irmeli Pehkonen neuvoo.

Päiväkodeissa istutaan usein lattialla.

Aikuiselle paras istuma-asento olisi selkä seinää vasten, jotta selälle saa tukea. Kun kumartuu eteenpäin, esimerkiksi kun ohjaa lapsia pöydän ääressä tai pyyhkii pöytää, toinen käsi kannattaa asettaa pöytää vasten, jotta ei ole pelkästään selän varassa. Sänkyjä pedatesa kyykistelyn ja kumartelun sijasta parempi asento on toispolvisoisonta.

Pehkonen mielestä päiväkotityön etuna on se, että pystyy liikkumaan paljon, eikä tarvitse istua päivää työpöydän ääressä. Lasten kanssa voi liikkua yhdessä ja työn ohessa voi tehdä venkiertoa parantavia liikkeitä tai kevyttä venyttelyä.

– Jos joutuu työskentelemään kumarrissa asennoissa, on tärkeää tehdä vastaliikkeitä, kuten selän taivutusta kevyesti taaksepäin sekä lapaluiden yhteen vetämistä ristimällä kädet selän takana. ■



Ympäristökasvatus kuuluu päiväkotiin

Luonto – paras paikka oppia

Mitä pienempänä oppii liikkumaan luonnossa, sitä rakkaammaksi metsät, pellot ja rannat tulevat. Varhaiskasvatusvuodet ovat ratkaisevia lapsen luontosuhteen kehittymiselle.

Kuinka monta erilaista käpyä Salla löysi? Entä montako kiveä on Väinöllä? Löytyykö jotain pehmeää tai karheaa, entä hyvätuoksuista? Mitä sillä alkavia asioita täällä voisi olla? Tällaisia keskusteluja saatetaan käydä päiväkotiryhmän metsäretkellä.

– Lähes kaiken varhaiskasvatussuunnitelman sisällön voi oppia luonnon keskellä. Ei vain biologian tuntemusta, vaan esimerkiksi matemaattisia ja äidinkielen taitoja voidaan harjoitella metsäretkellä, Suomen Ladun lastentoiminnan suunnittelija Tiia Eskelinen kertoo.

Ympäristökasvatus on kirjattu varhaiskasvatus- ja esiopetus suunnitelman perusteisiin. Sen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta, opettaa ympäristövastuuta ja ohjata heitä kohti kestävää elämäntapaa. Luontoretkeily kuuluuikin lähes kaikkien päiväkotien arkeen.

– Luontosuhteelle tulee vahvempi pohja, mitä pienempänä metsässä tottuu olemaan. Kun luontoon kiintyy, sitä haluaa myös hoivata ja suojella.

SEIKKAILU ALKAKOON

Metsäretkillä lapset saavat liikuntaa lähes huomaamatta. He voivat käyttää motorisia taitojaan oman kehitystasonsa mukaisesti. Samalla kaikki aistit saavat harjoitusta. Luonnon keskellä kasvaa myös usko omiin kykyihin.

– Luonnossa oleminen on aina jonkinlaista selviytymistä. Lapsi oppii, miten varustaudutaan eri säillä ja vuodenaikoina. Hän saa kokemuksen omasta pärjäämisestä. Hänen kehontuntemuksensa lisääntyy ja minäkuvansa vahvistuu, Tiia

Eskelinen sanoo.

Luontoretkeily on mahdollista riippumatta siitä, missä päiväkotit sijaitsee. Kantakaupungin päiväkodissa retkeilyn suunnittelu vaatii enemmän luovuutta kuin luonnon keskellä sijaitsevassa päiväkodissa.

– Täytyy miettiä, miten voidaan hyödyntää puistomaista luontoa tai rantoja. Joitakin kertoja vuodessa kannattaa järjestää retki metsäisempään ympäristöön. Luontoa kyllä löytyy, tahotila määrittää mennäänkö sinne.

Eskelisen mielestä päiväkodin kasvattajan ei tarvitse olla luontoguru, vaan tärkeintä on olla innostunut ja heittäytyä lasten kanssa ihastelemaan ja ihmettelemään luontoa. Jos retkiä ei ole totuttu tekemään, kannattaa aloittaa pienestä.

– Jos päiväkotit on metsäisessä ympäristössä, pienille lapsille riittää retki aitojen toiselle puolelle. Siinä on heti seikkailu valmiina. Tärkeintä on luoda tilanne mukavaksi ja turvalliseksi. Kun lähiretkeily sujuu, voidaan ottaa seuraava askel ja mennä hieman kauemmaksi.

Ennen retkeilyn aloittamista, kasvat-

tajan täytyy huomioida turvallisuusasiat.

– Mitä riskejä retkellä on, miten niitä voi ehkäistä ennalta ja mitä tehdään, jos jotain kuitenkin tapahtuu. Kun turvallisuussuunnitelma on tehty, kasvattaja voi olla innostunut ja läsnä oleva, koska ei tarvitse murehtia.

Eskelinen suosittelee, että ryhmä kävisi samassa retkipaikassa, jotta paikasta tulee tuttu ja turvallinen. Samalla lapsi näkee, miltä se näyttää eri vuodenaikoina.

Kasvattaja ei tarvitse retkelle mukaan välttämättä juuri mitään. Metsä tarjoaa omat lelut: kiipeilypuut, kivet, kävyt ja kepit.

– Luupit eli pienet suurennuslasit, voivat olla kiva lisä retkellä. Lapsi voi heittäytyä mahalleen mättäälle ja katsella pieniä yksityiskohtia. Mielikuvitus lähtee liikkeelle, kun sammaleet näyttävät valtavilta palmumetsiltä. ■



INGIMAGE

Kannustus kuuluu ruokailuhetkiin

Ruoasta saa nauttia

Ruoan tuputtaminen ja maistamaan pakottaminen ovat huonoja keinoja saada lapsi syömään hyvin. Lapsi uskaltaa maistaa, kun hän saa rauhassa tutustua ruoka-aineisiin kaikilla aisteilla.

Aamun ulkoleikeissä on tullut nälkä 4-vuotiaalle Otolle. Hän lusikoi antaumuksella toista annosta jauheliuhakeittoa. Samanikäinen Eemil poimii keitosta vain perunat. Tämä on tuttu tilanne monessa päiväkodissa: yhdelle lapselle ruoka maistuu hyvin, toiselle ei. Ravitsemusterapeutti, Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Arja Lyytikäisen mukaan tilanteesta ei pidä huolestua.

– Tehdään hallaa, jos ajatellaan, että kaikkien pitää syödä saman verran, sillä energiantarve on yksilöllinen. Mikä on toiselle liikaa, on toiselle liian vähän. Pitää luottaa siihen, että lapsi osaa säädellä tarvitsemaansa ruokamäärää. Aikuisten täytyy tukea annostelussa ja huolehtia siitä, että tarjonta on riittävä.

Lapsen ruokahalussa on enemmän vaihtelua kuin aikuisella. Lyytikäisen mukaan energiantarve vaihtelee kasvun ja jopa vuodenaikojen mukaan. Lapsi on herkkä myös muutoksille.

– Jos päiväohjelma on erilainen, paikalla on vieras ihminen, ruokailutilanne poikkeaa tavallisesta tai lapsi ei tunnista ruokaa, hän saattaa kadottaa ruokahalunsa.

Lyytikäinen kehottaa seuraamaan, onko syöminen jatkuvasti yksipuolista, ja jos on, siihen on puututtava. Vanhemmilta täytyy kysyä, miten lapsi syö kotona.

– Jotkut syövät kotona hyvin ja päiväkodissa huonosti. Kotitaustat ovat myös erilaisia. Joissakin perheissä käytetään paljon kasviksia ja marjoja, joisakin ei. Jos ei ole tottunut syömään esimerkiksi marjoja, niiden syönti vaa-

tii harjoittelua.

Lapsille pitää antaa myönteistä palautetta ruokailusta, oli se sitten reipasta syömistä tai nirsoa maistelua. Tuputtamalla ja pakottamalla syntyy pelkoja, jotka tekevät syömisestä entistä vaikeampaa. Myönteisen ilmapiirin luominen ruokailuhetkiin on ratkaisevan tärkeää.

– Ruokailu ei ole asia, joka pitää vain hoitaa joka päivä, jotta lapset ovat ravittuja. Se on arvokas kasvatustilanne, joka vaikuttaa jopa elinikäisesti ruokailutottumuksiin.

RUOAT TUTUIKSI

Monissa päiväkodeissa sovelletaan Saperen menetelmää. Se on ruoka- ja ravitsemuskasvatustilanne, jossa lapset saavat tutustua ruokaan kaikkien aistien avulla.

– Aistit ovat valtavan tärkeässä roolissa makumieltymysten syntymisessä. Maku ei ole vain sitä, mitä suu maistaa, vaan se syntyy myös siitä, miltä ruoka näyttää, tuoksuu, tuntuu ja kuulostaa pureskeltaessa. Lapsi oppii pitämään

siitä, minkä hän tuntee ja tietää, Arja Lyytikäinen kertoo.

Saperen avulla ruokaan tutustutaan iloisesti ja ilman pakotteita. Lapset saavat tutkia, kokeilla ja ihmetellä ruoka-aineita. Tavoitteena on, että ruokaan ja syömiseen syntyy myönteinen suhde. Erityisesti lapset, jotka pelkäävät maistaa uutta ruokaa, hyötyvät tästä menetelmästä.

Sapere on lapsia osallistavaa toimintaa. He saavat omien taitojensa mukaan ottaa ruuan itse, voidella leivän, kaataa maidon, pilkkoa kasviksia ja valmistaa välipalaa. Lapset voidaan viedä viljapellolle tai torille katsomaan, mistä ruoka-aineita saadaan. Heidän kanssaan voi myös kasvattaa salaattia tai yrttejä. Ruokamaailmaa tehdään tutuksi myös keskustelemalla ruoasta ja sen alkuperästä. ■

 TUTUSTU SAPERE-MENETELMÄÄN



INGIMAGE

Lapsella on oikeus tunteisiin

Pahat uutiset pelottavat

Uutiset terrorismi-iskuista, perhesurmista ja tulipaloista kantautuvat pientenkin korviin. Pitääkö ikävistä uutisista puhua lasten kanssa?

– Jos maailmalla tapahtuu jotakin paha, esimerkiksi terrorismi-isku, aikuisen tehtävänä on suojella lasta kuulemasta ja näkemästä uutisia. Aikuisia tällaiset asiat kiinnostavat, mutta kannattaa maltaa ja katsoa uutiset vasta sitten, kun lapsi ei ole vieressä. Vaikka tekisi näin, väistämättä lapset kuulevat myös ikäviä uutisia, sanoo perhekeskustoiminnan päällikkö Tarja Satuli-Kukkonen Mannerheimin Lastensuojeluliitosta.

Jos lapsi on kuullut pahoista tapahtumista, ne saattavat olla hänen mielestään myös päiväkodissa ja tulla osaksi puheita ja leikkejä. Tällöin kasvattajan kannattaa jutella lapsen kanssa.

– Voi sanoa, että minusta tuntuu siltä, että mietit tätä asiaa. Mitä ajattelet siitä? Pelottaako se sinua? Aikuisen tehtävänä on kuunnella, olla kärsivällinen ja antaa tilaa ihmettelylle. Lapsen kokemista tunteista ei saa väheksyä.

Aikuinen voi ilmaista sen, että on itsekin surullinen tapahtuneesta.

– Voi sanoa, että minustakin tuntuu pahalta tai että harmittaa, kun näin pääsi käymään. Tällöin tavallaan osallistuu lapsen tunteeseen.

Jos jossakin lähellä on tapahtunut jotakin ikävää ja lapset miettivät sitä, siitä voi keskustella yhdessä esimerkiksi aamupiirissä.

– Kasvattajan pitää kertoa pakolliset tosiasiat ikätaso huomioiden. Valehdella ei saa. Kun aikuinen pysyy rauhallisena, lapset kokevat olevansa turvassa. Päivän jälkeen pitää kertoa vanhemmille, mistä on juteltu ja ohjeistaa heitä

kuuntelemaan lapsiaan.

Aikuiset keskustelevat mielellään keskenään lähellä tai kaukana sattuneista ikävistä tapahtumista. Satuli-Kukkonen painottaa sitä, että täytyy olla tarkkana, mitä lasten kuullen puhutaan.

– Lapsi tarttuu yksittäisiin sanoihin nopeasti. Sitten joutuu miettimään, miten kerron tästä enemmän.

MIELIKUVITUS SUURENTELEE ASIOITA

Leikki on keskeisin tapa, miten päiväkotikäinen käsittelee vaikeita tunteita ja tilanteita. Sen avulla voi käydä läpi asioita, joita ei itse ymmärrä. Satuli-Kukkonen tietää, että leikillä on taipumusta lähteä lentoon, jolloin vain mielikuvitus on rajana.

– Leikissä asiat saattavat muuttua entistä pahemmiksi. Silloin täytyy keskustella yhdessä ja aikuisen on kerrottava faktoja, jotta kaikkea ei tarvitse amentaa mielikuvituksesta.

Lapset saattavat leikkiä sotaa, tulipa-

loja ja terroristi-iskuja. Satuli-Kukkonen mukaan leikkiä ei tarvitse kieltää. Lapsi ei ajattele samalla tavalla kuin aikuinen. Hän ei välttämättä mieti, ovatko leikissä tapahtuvat asiat oikeita vai väärä. Tärkeintä hänelle on purkaa tunteita. Jos leikki menee liian rajuksi, silloin siihen on puututtava.

Satuli-Kukkonen mukaan on välttämätöntä, että lapsi saa käsitellä ikävää asiaa jonkun turvallisen aikuisen kanssa. Kun lapsi kokee tulevansa kuulluksi, ymmärretyksi ja lohdutetuksi, syntyy tunne siitä, ettei itsellä ole mitään hätää.

– Lapselle pitää opettaa, että kaikista asioista, myös ikävistä, pitää pystyä puhumaan. Kun pystyy jakamaan vaikeita tunteita aikuisen kanssa, oppii käsittelemään niitä myös itseksensä. ■



INGIMAGE

Anna lapselle palautetta

Vahva itsetunto luodaan lapsuudessa

Hyvä itsetunto auttaa kestämään pettymyksiä ja elämän kolhuja. Kasvattaja voi tukea lapsen itsetunnon kehitystä.

Viisivuotiaalla Aapolla on todettu adhd. Päiväkodissa hän on ylivilkas ja levoton. Kasvattajat kokevat, että hän vie suuren tilan ryhmässä ja kahvittauollakin keskustellaan usein Aaposta. Iltapäivällä vanhempien kanssa käydään läpi vauhdikasta päivää: kenen kanssa tuli riitaa, miksi hän alkoi metsäretkellä heitellä kävyillä muita ja miten hänet saisi istumaan paikallaan aamupiirin ajan. Aapo saattaa itsekin todeta, ettei osaa jotain, koska hänellä on adhd.

– Tällaisessa tilanteessa negatiivinen kehä on kärjistynyt. Lapsi on saanut ympärilleen hovin, joka kauhistelee hänen käytöstään. Adhd-oireet näkyvät, mutta kasvattajien pitäisi etsiä piilossa olevia myönteisiä puolia ja vahvistaa niitä. Usein työyhteisöön ulkopuolelta tuleva näkee hyvän lapsessa ja voi onnistua katkaisemaan negatiivisen kehän, lasten ja nuorten psykologi Sirkku Niemelä kertoo.

Niemelä korostaa sitä, että jokainen lapsi on hyvä jossakin: yksi on hyvä piirtäjä, toinen on taitava pukija ja kolmas osaa ottaa muut huomioon. Itsetunto kehittyy muilta saadun palautteen avulla, joten lapselle pitää kertoa onnistumisista.

– Kun kehut ovat aitoja, ne kohottavat itsetuntoa. Itsetunto kehittyy läpi elämänkaaren, mutta perusta vahvalle itsetunnolle luodaan lapsuudessa.

Perheissä lapsilla on erilaisia rooleja, esimerkiksi joku lapsista on voitu leimata hankalaksi persoonaksi. Niemelä kehottaa kasvattajia kertomaan lapselle erilaista, myönteistä tarinaa nostamalla lapsen hyviä puolia esiin.

– Kasvattajien ei pidä aliarvioida auttamismahdollisuuksiaan. Lapsi ei katso titteleitä: onko aikuinen psykologi vai lastenhoitaja. On itsestä kiinni, haluaako nähdä lapsessa hyvät puolet.

ÄLÄ KEHU KUPLILLE

Kaikki lapset ovat erilaisia ja jokaisen persoonallisuutta pitää arvostaa. Hiljaista lasta ei pidä yrittää muuttaa puheliaaksi.

– Saa olla ujo, mutta jos lapsi ei tuo lainkaan tarvitsevuuttaan ja omia mielipiteitään esiin, se on ongelma. Jos hän antaa muiden aina päättää, riskinä on, että häntä aletaan kohdella huonosti, Sirkku Niemelä sanoo.

Niemelä mukaan tällaisen lapsen itsetunnon kehitystä voi tukea tarjoamalla hänelle vaihtoehtoja, esimerkiksi voi kysyä, haluatko piirtää punaisella vai keltaisella kynällä. Vaihtoehtoja ei saa olla liian monta, sillä se saattaa ahdistaa.

Niemelä varoittaa antamasta vetäytyvälle lapselle Asperger-leimaa.

– Kaikki eivät ole tiimityöntekijöitä. Vetäytyvälle lapselle parasta on, jos hän saa yhden hyvän kaverin. Sitä kautta hän voi liittyä ryhmään.

Jos lapsi kehittyy motorisesti muita hitaammin, se käy itsetunnon päälle. Niemelä kehottaa ohjaamaan kömpelön lapsen tekemään sellaista, mistä hän saa onnistumisen kokemuksia.

– Hänelle ei sovi pieni piipertely, esimerkiksi värityskuvat. Isoja materiaaleja, kuten suuria palloja, on helpompi käsitellä.

Kun lapsella on hyvä itsetunto, hän ajattelee itsestään myönteisesti ja totuudenmukaisesti. Entä jos lapsi ajattelee olevansa kaikessa paras?

– Hänet on keuhuttu kuplille. Tällaisen lapsen pitää oppia nöyryyttä. Se ei ole nöyristelyä, vaan sitä, että antaa arvon toisillekin. ■





SUPER-LEHTI, SUOMEN LÄHI- JA PERUSHOITAJALIITTO SUPER RY
PUHELIN 09 2727 910
SUPER-LEHTI@SUPERLIITTO.FI

LUE SOSIAALI- JA TERVEYSALAN AJANKOHTAISET UUTISET OSOITTEESSA
WWW.SUPERLEHTI.FI

SEURAA MEITÄ SOMESSA:

