



VINKKIVIIHKONEN

VANHEMMILLE

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

Sisällysluettelo

Alkusanat.....	4
Arjen hetket	5
Lukeminen, musiikki, rentoutuminen	5
Leikit ja liikunta.....	6
Maksuton tekeminen.....	7
Kaupunginkirjasto	7
Perheiden talo.....	7
Seurakunta	8
Leikkipuistot	9
Laavuja.....	10
Lapsi Toimijaksi.....	11
Siivoaminen:.....	11
Ulkotyöt:.....	11
Tiskit:.....	12
Ruoanlaitto:.....	12
Leivonta:.....	13
Pyykkäys:	14
Askartelut ja pelit	15
Puuhakirjat ja värityskirjat:	15
Askartelu kotona:.....	17
Pelit	18
Pelit kotona.....	18
Lähteet.....	19

Alkusanat

Vanhemman tylsä ja kiireinen arki on lapsen lapsuus. Lapsella on perustarve ja halu tulla nähdyksi, kuulluksi ja rakastetuksi. Lapsen kanssa voi tehdä monia asioita matalalla kynnyksellä, eli lapsi ei siis vaadi isoja asioita. Hänet voi ottaa mukaan arkisiin asioihin ottaen huomioon iän ja kehityksen. Lasta kannattaa rohkaista kokeilemaan oman kehityksensä rajoja, jolloin vanhempikin voi yllättyä mihin kaikkeen lapsi pystyy.

Yhdessä tekeminen vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä sidettä. Onnistumiset ja epäonnistumiset eri arjen tilanteissa antavat mahdollisuuden tutustua toisiinsa vielä enemmän. Siksi jokainen hetki lapsen kanssa on arvokas.

Vihkosen tarkoituksena on antaa vinkkejä vanhemmille, miten lapsen voi ottaa osalliseksi arjen puuhiin ja mitä erilaisia vaihtoehtoja löytyy vapaa-ajan hetkiin Torniossa. Tämän vinkkivihkosen on koostanut Lapin ammattikorkeakoulun Lapsi- ja perhetyön menetelmien opintojakson osallistujat syksyllä 2023.

Arjen hetket

Lukeminen, musiikki, rentoutuminen

Kirjan lukeminen tukee lapsen aivojen terveyttä sekä kehittää empatiakykyä. Lisäksi se parantaa keskittymiskykyä ja laajentaa lapsen sanavarastoa. (Jyväskylän kaupunki 2021)

Musiikilla on moninainen merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä. Musiikin kautta lapselle voidaan opettaa kuuntelua ja sanastoa sekä tukea leikkitaitojen kehittymistä. Musiikki myös aktivoi aivoja, vaikuttaa verenkiertoon ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa. (Sointupuu 2020)

-automatkoilla yhdessä laulaminen, lastenmusiikin kuunteleminen, loruleikit, satujen kuuntelu



-erilaiset rentoutusharjoitukset netistä esimerkiksi Neuvokas perhe – Rentoutus lapselle löydät lukemalla QR-koodin



-piknik omalla pihalla tai puistossa

-iltasadun lukeminen tai laulaminen, se auttaa lasta rauhoittumaan nukkumaan



-päivälliskeskustelu vaikka kerran viikossa: koko perhe yhtä aikaa saman pöydän ääressä ja kaikki voi kertoa omasta päivästä



Leikit ja liikunta

Leikin kautta lapsi jäsentää omaa käsitystään todellisuudesta ja omaksuu tiedostamattaan yhteisön sääntöjä, roolikäyttäytymistä ja erilaisia sopimuksia. Leikistä on paljon hyötyä lapsen emotionaaliselle, sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle, sillä leikkiminen kehittää muun muassa kieltä, luovuutta sekä ongelmanratkaisu- ja tunnetaitoja. Lapsi on luonnostaan utelias, luova ja oppimishaluinen ja vanhemman tehtävänä onkin kannustaa lasta ja ruokkia hänen uteliaisuuttaan positiivisella tavalla. (Oppi & ilo 2023)

Liikunta kehittää lapsen lihaksistoa ja luustoa sekä parantaa terveyttä. Lisäksi tasapaino paranee. Liikunnan ja leikin yhdistämisellä lapsi oppii tunteistaan ja kehittää sosiaalisia taitojaan. (UKK-instituutti 2023)

-mölkkyy, hippa, jalkapallo,
saippuakuplat, legot/muut palikat



-talvella luistelu ja hiihto, pulkkamäki

-tempurata



-Duudsonit activity park, HopLop tms.

-majan rakennus sisälle/ulos



-käytetään portaita hissien sijaan

-mennään päiväkotiin/kauppaan pyöräillen/kävelen

-uimahalli

Maksuton tekeminen

Kaupunginkirjasto

Kirjastossa pääset lapsen kanssa lukemaan ja tutkimaan satumailmaa. Lapsen luku- ja kielitaito sekä mielikuvitus kehittyy kirjojen avulla. Kirjastosta voit lainata kirjoja kotiin ja tutkia lapsen kanssa enemmän satumailmaa, vaikka iltasadun yhteydessä ja jatkaa seuraavana päivänä leikin muodossa. Kirjasto on auki maanantaista lauantaihin.

<https://www.tornio.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjasto/>

Tapahtumista löytyy tietoa kirjaston Ajankohtaista-sivulta sekä kirjaston somekanavista Facebookista ja Instagramista. Kannattaa seurata myös menopalstoja paikallislehdistä ja internetin tapahtumapalstoilta.



Perheiden talo

Tornion Perheiden talolla järjestetään maksutonta toimintaa eri aikoina. Esimerkiksi Tornion seurakunta ja MLL: yhdistys. Täältä löydät tapahtumista lisää tietoa

<https://www.tornionperheidentalo.fi/tapahtumat/>

MLL yhdistys järjestää kesäisin maksutonta perheleikkipuisto-toimintaa, johon lapset osallistuvat vanhempien kanssa. Ohjaajina on torniolaisia nuoria. Sateisena päivänä ollaan Perheiden talolla.

Seurakunta

Seurakunta järjestää maksutonta päiväkerhoa, perhekerhoa, iltaperhekahvilaa, lapsiparkkia ja lastenkerho tapaamisia eri paikoissa ja eri aikoina.



Tässä on osoitteet:

Antinsaari Antinsaarentie 65

Arpela Keskustie 26

Karunki Kirkkotie 20

Kiviranta Isopalontie 13B

Parasniemi Parasniementie 84

Perheiden Talo Putaankatu 2

Katso tarkemmat aikataulut täältä: <https://www.tornionseurakunta.fi/tule-mukaan/lapsiperheille-ja-lapsille/paivakerho/paiva-ja-perhekerhojen-ajat-ja-paikat>

Leikkipuistot

Leikkipuistot tarjoavat monipuolista tekemistä eri-ikäisille lapsille sekä myös aikuisille mahdollisuuden osallistua leikkiin. Leikkipuistossa lapsi pääsee kokeilemaan ja harjoittelemaan omia taitojaan sekä kokemaan onnistumisen kokemuksia ja aikuinen voi tukea kokemusten saamisessa. Onnistumisen kokemusten kautta lapsi kehittyy sekä rohkaistuu kokeilemaan yhä haastavampia liikuntamuotoja. Lapsi tykkää kovasti, kun aikuinen osallistuu leikkeihin. Alas on kirjattu muutamia Tornion leikkipuistoja.



Keskusta-alueen leikkipuistot:

Felixin puisto, Museopolku 4, keskusta

Liikennepuisto, Seminaarinkatu 22, Juhannussaari

Uiton uimaranta ja leikkipuisto, Pirkankatu 45, Saarenpää

Aravan leikkipuisto, Saarenpäänkatu 28, Saarenpää

Rotarylaivan puisto, Rajakaari 14, keskusta

Tietoa muista leikkipuistoista löytyy <https://www.tornio.fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparisto/puistot-ja-metsat/leikkipuistot/>

Laavuja

Tornion alueella on mukavia ja rauhallisia retkeily paikkoja, joissa on laavuja. Luonnossa voi tutkia kasveja, marjoja ja aikuinen voi kertoa eläimistä, patikoinnista ja näyttää miten tulet tehdään. Huoltaja voi lapsen kanssa yhdessä kerätä tarvikkeita nuotioon, jutella päivän tapahtumista ja lapsen mieltä askarruttavista asioista.

Pirkkion laavu (Sijaitsee Kromitien varressa)

Parasniemen laavu (Sijaitsee Parasniementien varressa)

Pruikkosenpään laavu (Sijaitsee Korkeantien varressa)

Tornion hiihtokeskuksen laavu (Sijaitsee Puuluodossa)

Prännärinniemen laavu (Sijaitsee Prännärintien lähellä)

Laavujen sijainnit <https://laavu.info/lappi>



Lapsi Toimijaksi

Siivoaminen:

Kodin siisteys on perheessä jokaisen huolenaihe. On totta, että siistissä kodissa on kotoisampaa. Lapsen tärkein tehtävä on leikkiminen ja tämän varjolla tulee väistämättä sotkua.

Lapsi voidaan ottaa helposti siivoamiseen mukaan lelujen keräyksen avulla. Lelujen tai tavaroiden siistiminen ei tarvitse olla vain lapsen tehtävä, vaan tämäkin voidaan tehdä yhdessä vanhemman kanssa. Pölyjen pyyhkiminen onnistuu myös lapselta ja tämä voi olla lapselle mielekäs tehtävä, varsinkin jos se on uusi tuttavuus.

- anna lapselle oma rätti, jolla lapsi saa pyyhkiä pölyjä huonekalujen päältä tai ”pestä” seiniä.



Oli tehtävä mikä vain, yhdessä tekemiseen on hyvä kannustaa pienestä pitäen. Lapselle tulee tärkeä olo, kun saa osallistua kodinhoidollisiin tehtäviin.



Ulkotyöt: Pihatoissa lapsen osallistaminen kodin pihatoihin antaa lapselle kuvan, mitä kaikkea pihatoihin voi kuulua. Lapsi voidaan ottaa mukaan melkein mihin tahansa:

- haravointiin
- lumitöihin
- kukkapenkkien kasteluun

Lapselle voi tarvittaessa hankkia omat pienemmät välineet: harava, lumikola, kastelukannu.

Yhdessä aikuisen kanssa tehden, lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja aikuisille ei jää niin paljoa itselle tehtäväksi. Töitä tehdessä lapselle voidaan antaa jokin oma alue, jonka hän saa itse hoitaa, tai sitten voi yhdessä tehdä samaa aluetta.



Tiskit:

Jos koneessa muoviastioita, lapsen annetaan viedä ne paikoilleen. Ei välttämättä joka kerta oleellista, mutta edes silloin tällöin. Lapsi saa auttaa. Lasiset/rikkimenevät astiat joko yhdessä tai iän/harkinnan mukaan, jotta välttyään rikkoutumiselta.



Ruoanlaitto:

Lapsen ottaminen mukaan ruoanlaittoon sekä leivontaan voi joskus tuntua ajan hukalta ja haasteelliselta, kun olisi helpompaa tehdä itse kaikki. Tässä kuitenkin muutama vinkki siihen, miten lapsen voi ottaa pienin askelin mukaan ruoanlaittoon.

- annetaan lapselle voiveitsi ja leikkuu lauta: lapsi pilkkoo esimerkiksi kurkkua, banaania, omenaa tms.
- pyydetään lasta kattamaan pöytä
- lapsen kanssa yhdessä mietitään mitä ruokaa tehtäisiin
- lapsi otetaan mukaan ruoan valmisteluvaiheeseen (kaupassa käynti, ainesosien etsiminen)

Lapselle ei heti ensimmäisellä kerralla tarvitse antaa terävää puukkoa, jotta hän oppii toimimaan veitsen kanssa. Lapselle annetaan oma hedelmä/kasvis/vihannes, jota hän saa leikata samaan aikaan kun vanhempikin pilkkoo ko. asioita.

Toiminnan aikana lapselle olisi hyvä sanoittaa, mihin kurkku tms. on tulossa ja mitä varten kasviksia pilkotaan, jotta lapsi saa tekemiselleen konkreettisen tarkoituksen. Ei lapsi tee vain sen vuoksi kyseistä asiaa, jotta hän olisi jaloista pois. Hänen työllään on oikeasti merkitystä. Lapselle on usein iso asia, kun saa sanoa ”tämä on minun tekemää salaattia”



Leivonta:

Mikä olisikaan mukavampaa kuin saada nähdä oma kädenjälki valmiissa leivonnaisessa. Lapsen mukaan ottaminen leivontaan, vaatii hieman enemmän aikaa sekä kärsivällisyyttä, mutta se on palkitsevaa – niin aikuisen kuin lapsenkin puolelta.



- Pullan tai sämpylöiden pyörittely
- taikinan jakaminen muffinivuokiin
- taikinan levittäminen pellille

on lapselle iso asia, kun taas aikuiselta se ei vaadi paljoa. Leivonnan valmistelu: ainesosat, ohje, tarvikkeet ja taikinan teko, aikuisen tekemänä voi nopeuttaa leivontaa. Jos voimavarat ja kärsivällisyys riittävät lapsen mukaan ottamisen jo tässä vaiheessa, on se lapsen näkökulmasta varmasti mukavampaa. Tekemiseen otettaisiin lapsi mukaan, jotta saadaan yhdessä tehdä asioita.



PELTILEIPÄ

uunipannullinen

4 dl hiivaleipäjauhoja
5 1/2 dl kaurahiutaleita
1 1/2 rkl leivinjauhetta
1 1/2 tl suolaa
5 dl maitoa
1/2 dl öljyä
(1 1/2 rkl siirappia)

1. Valmista pikataikina.
2. Paista taikina uunipannulla leivinpaperin päällä 225 °C:ssa 15–20 minuuttia.

Tässä yhdessä tekemiseen helppo ohje peltileipään. Mukava tehdä, vaikka iltapalaa varten tuoretta leipää yhdessä.

Kaikki aineet sekoitetaan keskenään kulhossa. Levitetään valmis taikina pellille ja leipä on valmis uuniin. Voit korvata hiivaleipäjauhot vehnä jauhoilla.

Helpot muffinssit:



Rapeat kauralastut:



Pyykkäys:



Vaatehuolto kuuluu arkeen ja siihen voidaan lapsi ottaa mukaan pienelläkin kynnyksellä. Vanhemman lajitellessa vaatteita, lapsi voi laittaa valmiiksi lajitellut vaatteet pyykinpesukoneeseen. Vanhempi mittaa pesuaineet ja lapsi saa laittaa koneen päälle. Vanhempi ohjeistaa mitä nappia painetaan. Useasti toistettuna, lapsi rupeaa muistamaan jo itse mitä mistäkin napista tapahtuu.



Kaappiin viikkaamisessa lapsi pystyy olla myös kaverina. Esimerkiksi parittamalla sukkia, viikkaamalla pyyhkeitä tai lakanoita.

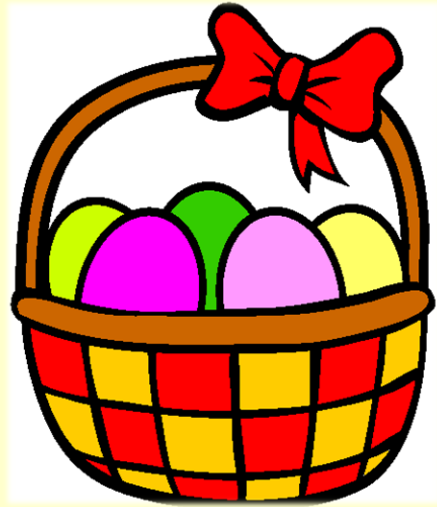
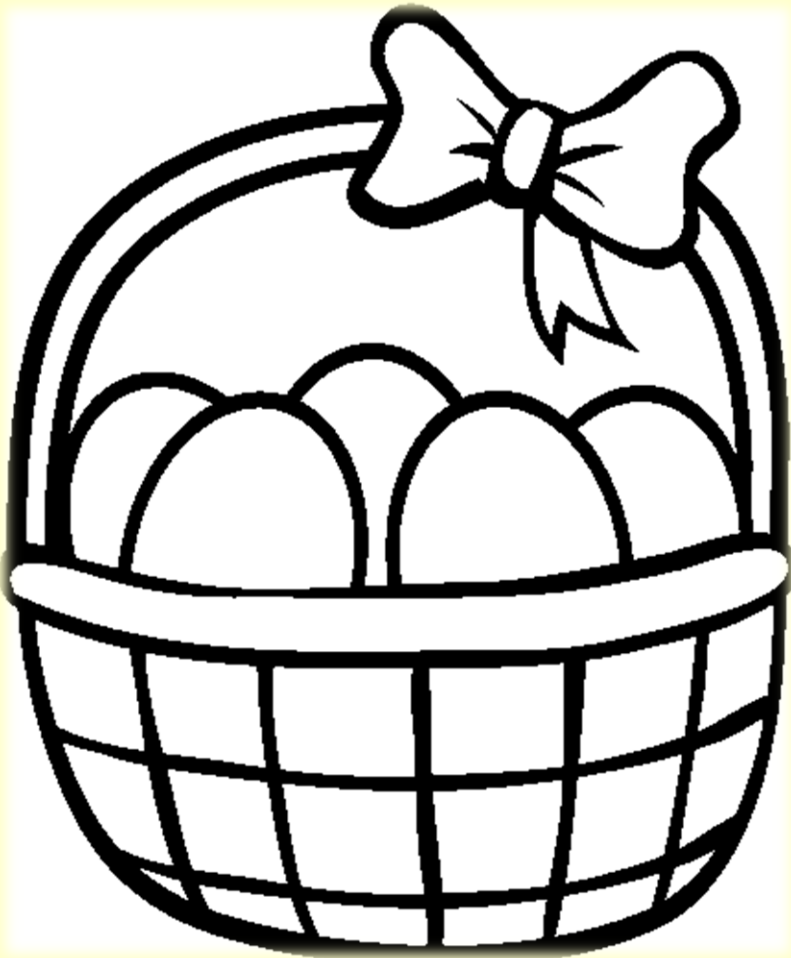
Askartelut ja pelit

Askartelut ja pelit voivat olla arjen pieniä ilon ja toiminnallisuuden hetkiä lapsen kanssa. Tärkeintä on se, että sinulla ja lapsella on kivaa yhdessä ja lapsi saa aikaa touhuta vanhemman kanssa. Askartelujen ja pelien ei tarvitse olla vaativia. Omista arjen välineistä kuten tyhjästä vessapaperirullasta, munakennoista ja kopiopapereista saa luotua mielikuvituksen avulla kaikenlaista kivaa yhteistä tekemistä! Aivan pienimpien lapsien kanssa ei kannatakaan olla mitään kauhean haastavaa ja monimutkaista tekemistä, sillä pieni lapsi vasta harjoittelee ja oppii perusasioita. Iän myötä pelien ja askartelujen monimutkaisuutta kannattaa sitten lisätä lapsen kehittymisen kannalta. Kannustus ja positiivinen palaute motivoi lapsia oppimaan ja kehittymään - muista siis kehua ja kannustaa lapsesi tekemistä!



Puuhakirjat ja värityskirjat:

Kaupoista ja kirpputoreilta saa monenlaisia puuhakirjoja ja värityskirjoja sekä netistä voi myös tulostaa monenlaisia valmiita väritystehtäviä, jotka voi myös leikata ja laittaa lapsen seinälle. Kirjastoissa on myös tarjolla väritys- ja puuhakirjoja, joiden sivuja voi kopioida kopiokoneella. Väritystehtävät harjoittavat lapselle kynäotetta, rajojen hahmottamista ja leikkaaminen saksien käyttöä.



(Esimerkiksi varityskuvia.fi sivuilta löytyy ilmaisia, vapaasti tulostettavia värityskuvia lapsille! 😊)

Askartelu kotona:

Kodin askarteluissa vain mielikuvitus on rajana. Kannattaa hyödyntää esimerkiksi tyhjä talous- ja vessapaperirullat, munakennot, tyhjä maitopurkit ja jäätelötikut. Internetissä on paljon kuvia ja ohjeita askarteluun ja omaa mielikuvitustaan käyttäen ei välttämättä ohjeitakaan tarvitse. Tärkeää on, että lapsi saa harjoittaa taitojaan ja käyttää luovuuttaan. Jos on tulossa juhlapäiviä tai pyhiä, kuten synttärin, joulu tai pääsiäinen, niin voi esimerkiksi askarrella koristeita kotiin juhlia varten, kuten alla näkyvä wc-rullaporo.



Näissä taideteoksissa on käytetty hyödyksi tyhjiä vessapaperirullia.

Pelit



Lapsen kanssa pelaaminen on tärkeää. Pelaaminen kehittää lapsen ongelmanratkaisutaitoja, häviön ja voittamisen tuomien tunteiden käsittelyä, reilua pelihenkeä ja kunnioittamista. Ennen kaikkea pelihetket ovat loistava tapa koota koko perhe tekemään yhdessä ja nauttimaan yhdessäolosta.

Pelit kotona

Kaupoista ja kirpputoreilta voi ostaa monia erilaisia lautapelejä, sekä kirjastosta on mahdollista lainata lauta- ja videopelejä. Lisäksi internetistä löytyy erilaisia pelejä lapselle, joita hän voi pelata joko itsenäisesti tai vanhemman kanssa yhdessä. Lapsen ystävät voi myös ottaa peleihin mukaan.

- oppijailo.fi -> täältä löytyy ilmaisia nettipelejä lapsille, esimerkiksi värien, eläinten ja vaatteiden tunnistusta, muistipelejä ja muuta mukavaa 😊

Lähteet

Jyväskylän kaupunki - Lukutaitoa voi ja pitää kehittää, jotta siitä olisi iloa ja hyötyä elämässä ja oppimisessa, 2021. Viitattu 18.9.2023. <https://www.jyvaskyla.fi/blogit/kasvun-ja-oppimisen-blogi/lukutaitoa-voi-ja-pitaa-kehittaa-jotta-siita-olisi-iloa-ja-hyotya>

Neuvokas Perhe YouTube - Rentoutus lapselle, 2017. Viitattu 18.9.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=7h3wS82TkkA>

Oppi & ilo – ilmaiset nettipelit lapsille 2023. Viitattu 12.10.2023 <https://www.oppijailo.fi/lapsille-nuorille>

Oppi & ilo – Lapsi oppii leikkien, 2023. Viitattu 18.9.2023. <https://www.oppijailo.fi/verkkokauppa/lapsi-oppii-leikkien>

Pixabay – kuvapankki, 2023. <https://pixabay.com/fi/>

Sointupuu - Mitä vaikutuksia musiikilla on kasvuun? 2020. Viitattu 18.9.2023. <https://sointupuu.fi/2020/10/25/mita-vaikutuksia-musiikilla-on-kasvuun/>

UKK-instituutti - Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen, 2023. Viitattu 18.9.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Kuvien lähteet, sivut 10–13: Sergio Palao, Kuvako, Emma Kulo, Elena Chebannaia, Paxtoncrafts Charitable Trust, Aleksei Zamiatin, Elina Vanninen, Annakaisa Ojanen / Papunet

Tekijät:

Riina Ikonen, Marika Kurttila, Inka-Liisa Lakkinen, Miro Luukkonen, Roosa Myntti, Veera-Maria Parkkila, Justiina Tahvanainen & Leevi Viljanen

