

13.11.2019

Jyrki Konkka & Marianne Roivas

Vahvemmin mukana lapsen arjessa - Lapsen hyvän mielen työkalu

Lapsen hyvään ja toimivaan arkeen kuuluvat monipuolinen ruokailu, riittävä lepo ja uni, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä liikkumisesta ja mielekkästä tekemisestä nauttiminen. Yhdessä olo, ennakoitavuus ja aikuisen läsnäolo tukevat lapsen hyvää mieltä. Perheen yhteinen aika tulisikin nähdä voimavarana, joka tukee perheen arkea. Arjen päivittäiset rutiinit tarjoavat lapsille turvallisuutta ja samalla mahdollistavat yhdessä olon hetkiä aikuisen kanssa. Päivittäinen arki tarjoaa monia erilaisia mahdollisuuksia yhdessäoloon ja tärkeää onkin muistaa, että aikuiset ovat avaintekijöinä luomassa lapsen arkea.

Varhaiskasvatuksen toimintakentällä varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli vanhemmuuden tukemisessa ja lasten mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Varhaiskasvattajilla on jo varhaisessa vaiheessa mahdollisuuksia tarjota perheille tukea perheen arjen hallinnassa sekä mahdollisissa kasvatuspulmissa. Perheen arjen toimivuudella ja vanhempien hyvinvoinnilla voidaan ajatella olevan sidoksia lapsen mielen hyvinvointiin.

Kehittämistyönä Lapsen hyvän mielen työkalu

Loppuvuodesta 2019 valmistunut opinnäytetyöni on kehittämistyö, jossa olen suunnitellut ja toteuttanut työkalun varhaiskasvatukseen ja perheille lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa ja MIELI ry:n tuottamaa materiaalia on hyödynnetty työkalun suunnittelussa. Työkalun avulla voidaan lisätä niin varhaiskasvattajien kuin perheiden tietämystä edistää lapsen mielen hyvinvointia ja samalla lisätä tietoa lapsen mielen terveyden vahvistamisen keinoista. Lapsen mielen hyvinvoinnin taitoja harjoittamalla lapsen mielen terveyttä voidaan vahvistaa.

Mieli ry:n Mielen terveyden käsi -työvälineeseen perustuvaan työkaluun on koottu yhteen konkreettisia teemoja, joista lapsen hyvä mieli rakentuu. Työkalua käyttämällä lapsen mielen hyvinvointia tukevat teemat tulevat tutuiksi arjen rutiinien olemassaolon tärkeyden lisäksi.

13.11.2019

LAPSEN HYVÄN MIELEN TYÖKALU

Mielenterveyden käsi kuvaa hyvää mieltä tuottavia asioita arjessa. Mitkä seuraavista asioista toteutuivat lapsen arjessa tänään? Jutelkaa yhdessä lapsen kanssa ja ympyröikää vastaukset.

Heräsin pirteänä	Miehillä on säännölliset ateria- ja nukkumaanmenoajat
Päiväni oli leppoisaa	Lasta ohjataan rutiineissa johdonmukaisesti
Menin ajossa nukkumaan	Lapsi saa nauttia perheen kanssa yhteisestä kiirettömästi ajasta
Söin monipuolisesti	Säännöllinen päiväjärjestelmä on toteutettavissa myös huomenna
Nautin ruoasta yhdessä muiden kanssa	
Söin rauhassa	

Harjoittelin nimeämään tunteitani
Vietin aikaa yhdessä perheeni kanssa
Aikuisen pysähtyi rinnalleni ja kuunteli minua

Nautin liikkumisesta
Liikun yhdessä aikuisen kanssa
Liikunta sai aikaan hyvän mielen

Leikin
Taitteilin
Tein jotain hauskaa

Myös näistä asioista minulle tuli hyvä mieli:



Arjen rytmistä kiinni pitäminen on lapsen mielen hyvinvoinnin heilinnistä. Riittävästi leuvasta ja unesta huolehtiminen, säännöllisten ruokailutietien noudattaminen, läheisten ihmissuhteiden vaaliminen, liikkunasta nauttiminen sekä ajan varaaminen leikkiä ja luovuudelle luovat lapselle mielen hyvinvoinnin perustan. Lapsel tarvisevat ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka luovat lapselle ennakoitavan arjen. Selkeät arjen rutiinit mahdollistavat tärkeitä vuorovaikutuksellista kohtauksia perheenjäsenten kesken sekä tukevat perheen yhteistä arjen suunnittelua. Ennakoitavissa oleva arki tukee sekä vanhempien että lapsen mielen hyvinvointia.

Uni ja lepo

Riittävä unen ja levon saanti ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä asioita. Lepäily ja nukkuminen tukevat lapsen oppimista, keskittymiskykyä ja yleensä jakamista. Riittävästi lepoa nauttanut lapsi on kärsivällisempi ja pirtteimpi. Rentoutuminen viestittää lapsen kehoon sekä vahvistaa stressinsietokykyä. Uni, lepo ja rentoutuminen tukevat lapsen mielen hyvinvointia sekä lisäävät perheen arjen sujuvuutta. Lapsella on oikeus myös levätä ja rauhoittua päiväkotipäivän jälkeen.

Ravinto ja ruokalu

Ruokailuajkojen noudattaminen tukee perheen arjen rytmiä. Yhdessä muiden kanssa kiirettömästi syöminen lisää perheen yhdessäolon hetkiä ja mahdollistaa aikaa keskusteluun. Monipuolinen ravinto tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti.

Ihmisuhteet ja tunteet

Läheisten osoittama rakkautta, läsnäolo ja aito kohtaaminen muodostavat lapsen mielenterveyden ytimen. Turvalliset aikuiset kannattelevat lasta. Lapsen tunteista itensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu. Empaattinen ja sensitiivinen

aikuisen antaa tilaa lapsen erilaisille tunteille ja tukee niiden ilpitämissessä. Tunteiltojen keskeistä lapsi tarvitsee aikuisen vahvistusta tunteiden hyväksynnälle sekä tunnistamiselle. Lapsen opettelemaan tunteiltoja, aikuisen tukee ohjata lasta süllelemaan tunteiltoja.

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

Liikunta tukee lapsen mielen hyvinvointia, positiivista miinäkuvaa sekä itsetuntoa. Terveyttä vahvistava päivittäinen liikunta lisää lapsen ruokahalua sekä parantaa unenlaadua ja tuo iloa elämään. Lapsel ovat luontaisia liikkumaan ja liikkumalla yhdessä myös perheen yhteiset hetket lisääntyvät.

Leikki ja luovuus

Leikki on lapselle ominainen tapa toimia. Se tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti. Leikin avulla lapsi harjoittelee tärkeitä vuorovaikutustaitojaan sekä käsittelee tunteiltoja. Leikki kehittää lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta. Aikuisen tulee toimia leikkien mahdollistajana sekä huomioida leikkien toteuttaminen lapsen ikätasoisesti. On tärkeää, että aikuisen osaa myös herättäytyä mukaan lapsen leikkiin ja tukea leikin jatkuu. Aikuisen läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta leikkessä sekä lapsen kokensa aikuisen arvostavan lapsen leikkimistä, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu.

Pöyrittäinen arki tarjoaa monia yhdessäolon mahdollisuuksia, joissa asioita voidaan tehdä yhdessä. Tärkeää onkin muistaa, että aikuiset luovat lapsen arjen.

Lähde: Harjuttel, Suomen, Tönnön ja Hannuksala 2015. Lapsen mieli - Mielenterveys- ja vahvistamiskäsikirja ja neuvonta. Suomen Mielenterveysseura.

Valmis Lapsen hyvän mielen työkalu on vapaasti saatavilla MIELI ry:n nettisivujen materiaalipankissa. Työkalu antaa konkreettisia vinkkejä perheiden arkeen lapsen mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Työkalu on löydettävissä seuraavasta linkistä:

https://mieli.fi/sites/default/files/inline/hyvaa_mielta_lapsen_arkeen_ty-okalu.pdf

Lapsen mielen hyvinvointi

Varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvä mielenterveys ja mielen hyvinvointi edistävät lapsen myönteistä kehitystä, oppimista sekä kykyä integroitua yhteiskuntaan. Päiväkodilla on kodin lisäksi tärkeä rooli tarjota lapselle lapsen hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö, jossa lapsen identiteetti sekä sosiaaliset - ja tunnetaidot pääsevät kehittymään. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016: 11.) Hyvinvoiva lapsi käy mielellään päivähoitossa, nukkuu riittävästi ja syö monipuolisesti. Hän kykenee olemaan ryhmässä ja pystyy solmimaan ystävyysuhteita ikätasoisesti. Lapsi sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia, osoittaa erilaisia tunteita avoimesti, ilmaisee kiintymystä sekä on elämäniloinen. Hyvinvoiva lapsi luottaa omiin kykyihinsä ja arvostaa itseään. (Caciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2008: 77.)

Hyvä terveyden tila ja mielen hyvinvointi mahdollistavat sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn. Toimintaympäristöllä on keskeinen merkitys lapsen mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Hyvä mielenterveys luo pohjan lapsen tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitykselle, oppimiselle, sekä kyvyille huolehtia itsestään ja hyvinvoinnistaan. Lapsen psyykkisen kehityksen vahvistaminen tukee lapsen kykyä selviytyä haasteista ja toimia yhteisöllisesti. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013: 7–13.)

13.11.2019

Arjen rytmistä kiinni pitäminen on lapsen mielen hyvinvoinnin hellimistä. Riittävästä levosta ja unesta huolehtiminen, säännöllisten ruokailuhetkien noudattaminen, läheisten ihmissuhteiden vaaliminen, liikunnasta nauttiminen sekä ajan varaaminen leikille ja luovuudelle luovat lapselle mielen hyvinvoinnin perustan. Selkeät arjen rutiinit mahdollistavat tärkeitä vuorovaikutuksellisia kohtaamisia perheenjäsenten kesken sekä tukevat perhettä, perheen yhteisen arjen suunnittelussa. (Marjamäki ym. 2015: 73–74.)

Pysähtyminen lapsen mielenterveystaitojen äärelle tukee niin vanhempien jakamista kuin lapsenkin hyvinvointia. Lapsen hyvinvointi ei ole irrallaan vanhemman hyvinvoinnista, vaan ne voidaan nähdä olevan riippuvaisia toinen toisistaan. Mielenterveystaidot ovat taitoja, joita voi oppia ja opettaa.

Kirjoitus perustuu Anniina Järvenpään sosiaalialan (YAMK) -opinnäytetyöhön Vahvemmin mukana lapsen arjessa - Lapsen hyvän mielen työkalu (Metropolia Ammattikorkeakoulu).

Kirjoittaja: Anniina Järvenpää

Lähteet

Anttila, Niina & Huurre, Taina & Malin, Maili & Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsoaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 3/2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 17.2.2019

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Marjamäki, Elina – Kosonen, Susanna – Törrönen, Soile – Hannukkala, Marjo. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print: Suomen Yliopistopaino Oy.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpa-peri 24/2013. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 13.10.2019.