

LAPSEN HYVÄN MIELEN TYÖKALU

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

Heräsin pirteänä

Päiväni oli leppoisa

Menin ajoissa nukkumaan

Söin monipuolisesti

Nautin ruoasta yhdessä muiden kanssa

Söin rauhassa

Harjoittelin nimeämään tunteitani

Vietin aikaa yhdessä perheeni kanssa

Aikuinen pysähtyi rinnalleni ja kuunteli minua

Nautin liikkumisesta

Liikuin yhdessä aikuisen kanssa

Liikunta sai aikaan hyvän mielen

Leikin

Taiteilin

Tein jotain hauskaa

Myös näistä asioista minulle tuli hyvä mieli: _____

Meillä on säännölliset ateria- ja nukkumaanmenoajat

Lasta ohjataan rutiineissa johdonmukaisesti

Lapsi saa nauttia perheen kanssa yhteisestä kiirettömästä ajasta

Säännöllinen päiväohjelmamme on toistettavissa myös huomenna



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. Lapset tarvitsevat ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka luovat lapsille ennakoitavan arjen. Selkeät arjen rutiinit mahdollistavat tärkeitä vuorovaikutuksellisia kohtaamisia 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. Lepääminen ja nukkuminen tukevat lapsen oppimista, keskittymiskykyä ja yleistä jaksamista. Riittävästi lepoa nauttinut lapsi on kärsivällisempi ja pirteämpi. Rentoutuminen virkistää lapsen kehoa sekä vahvistaa stressinsietokykyä. Uni, lepo ja rentoutuminen tukevat lapsen mielen hyvinvointia sekä lisäävät perheen arjen sujuvuutta. Lapsella on oikeus myös levätä ja rauhoittua päiväkotipäivien jälkeen.

Ravinto ja ruokailu

Ruokailuaikojen noudattaminen tukee perheen arjen rytmiä. Yhdessä muiden kanssa kiireettömästi syöminen lisää perheen yhdessäolon hetkiä ja mahdollistaa aikaa keskustelemiseen. Monipuolinen ravinto tukee lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti.

Ihmissuhteet ja tunteet

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

aikuinen antaa tilaa lapsen erilaisille tunteille ja tukee niiden läpikäymisessä. Tunnetilojensa keskellä lapsi tarvitsee aikuisen vahvistusta tunteiden hyväksynnälle sekä tunnistamiselle. Lapsen opetellessa tunnetaitoja, aikuisen tulee ohjata lasta säätelemään tunteitaan.

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

Liikunta tukee lapsen mielen hyvinvointia, positiivista minäkuvaa sekä itsetuntoa. Terveysttä vahvistava päivittäinen liikunta lisää lapsen ruokahalua sekä parantaa unenlaatua ja tuo iloa elämään. Lapset 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 tunteitaan. Leikki kehittää lapsen luovuutta sekä mielikuvitusta. Aikuisten tulee toimia leikkien mahdollistajina sekä huomioida leikkien toteutuminen lapsen ikätasoisesti. On tärkeää, että aikuinen osaa myös heittäytyä mukaan lapsen leikkiin ja tukea leikin jatkuvuutta. Aikuisen läsnäolo lisää turvallisuuden tunnetta leikeissä sekä lapsen kokiessa aikuisen arvostavan lapsen leikkihetkiä, lapsen mielen hyvinvointi vahvistuu.

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