

# Arki lapsen keskittymisen ja toiminnan tukena Opas perheelle



## Oppaan sisältö:

- Hyvät rutiinit vähentävät kuormittumista .....2
- Ravitsemus ja ruokailu .....3
- Uni .....5
- Liikkuminen .....6
- Ruutuaika .....7
- Vuorovaikutus ja tunnesäätely perheessä .....8

## Tekijät:

Anni Kärkäinen, terveydenhoitaja  
Karoliina Salminen, ravitsemusterapeutti  
Lotta Öhrmark, psykologi  
Tiina Pasanen, koulukuraattori  
Jenni Kalasniemi, terveydenhoitaja  
Riikka Kytömaa, hankekoordinaattori  
Weronica Gröndahl, palvelumuotoilija  
Lisäksi hankkeen muut asiantuntijat

Parhaimmillaan hyvä  
ruoka, liikunta ja  
lepo tukevat koko  
perheen hyvinvointia

## Hyvät rutiinit vähentävät kuormittumista

**Oppaan tavoitteena on tarjota vinkkejä, miten elintavoilla voidaan helpottaa lapsen keskittymiseen ja toimintaan liittyviä haasteita.**

Parhaimmillaan hyvä ruoka, liikunta ja lepo tukevat koko perheen hyvinvointia. Aina näiden asioiden sisällyttäminen arkeen ei ole helppoa. Usein lapset reagoivat erilaisiin muutoksiin, kuten muuttoon tai vanhempien eroon levottomuutena tai tottelemattomuutena. Tällöin on tärkeää keskittyä arjen tasaisuuteen.

Lapsen on helpompi ennakoida tulevaa, kun käytössä on säännöllinen päivärytmi. Se tukee myös lapsen jaksamista.



Kuva 1. Lähtöavustin aamuihin (Oma Häme)

Keskittymisvaikeuksiin voi liittyä vaikeudet siirtyä toiminnosta toiseen tai tunnistaa ajoissa nälkää tai väsymystä. Päivärytmin olisi hyvä olla säännöllinen myös vapaapäivinä.

### Miltä teidän arki näyttää?

Eri perheissä toimivat eri ratkaisut ja tärkeintä olisikin miettiä, miten teillä saataisiin arki toimimaan. Aluksi voi keskittyä yhteen tai kahteen muutokseen. Arkea tasapainottavat keinot eri osa-alueilta (kuva 2).

#### Tarkistuslista vanhemmalle:

Yhteistä aikaa vanhemman kanssa



Tasapainoinen ravinto



Liikunta



Kohtuullinen ruutu-aika



Ennakoitava ja jäsennelty arki



Riittävästi unta



Kuva 2. Tarkistuslista arjen toiminnoista (mukaillen Oma Hämeen materiaalia)

#### Asioita pohdittavaksi:

1. Onko päivärytminne säännöllinen?
2. Onko elämässänne tapahtunut muutoksia, kuten muutto, ero tai uusia perheenjäseniä?
3. Muistetaanko lapselle ennakoida tuttuja ja erityisesti yllättäviä asioita ennen niiden tapahtumista?

#### Voit kokeilla näitä:

1. Päivä- tai viikko-ohjelma kuvien avulla.
2. Koululaisen viikkokalenteri.
3. [Aamutoimipoletit \(Oma Häme\)](#).
4. [Lähtöavustin \(Oma Häme\)](#) (kuva 1).
5. [Rauhoittumiskeino-kortit](#) (kuva 3).
6. [Hengitysharjoitus, lohikäärmehengitys \(Oma Häme\)](#).
7. [Arjen kesytykseen malleja \(Oma Häme\)](#).



Kuva 3. Esimerkkejä rauhoittumiskeino-korteista (Oma Häme)

## Ravitseminen ja ruokailu

**Keskittymisen haasteisiin liittyy usein vaikeus tunnistaa nälkää tai väsymystä ajoissa.** Lapsella voi olla impulsiivisuutta, joka näkyy esimerkiksi taipumuksena hakea mielihyvää herkuista.

**Ota lapsi mukaan ruoanvalmistukseen,** esimerkiksi pyytämällä kattamaan pöytää, repimään salaattia tai pesemään kasviksia. Isommat lapset voivat pilkkoa kurkkua jne. Maisteluun kannattaa kannustaa, erityisesti jos lapsella on valikoivuutta. Osallistuminen ruoanvalmistukseen lisää usein lapsen mielenkiintoa maistella uusia makuja. Tärkeitä tapoja tutustua uusiin ruokiin on myös tunnustelu, näkeminen ja haistaminen.

**Sopikaa ruokailuihin yhdessä säännöt**

- **Kuuluuko kännykkä** ruokapöytään?
- **Koskevatko samat säännöt** kaikkia lapsia ja aikuisia, vai onko erityistä tukea tarvitsevilla omia sääntöjä, jotka kaikki lapset hyväksyvät?
- **Saako ruokailun aikana liikkua?** Olisiko aktiivisuustyynyistä apua?
- **Millainen istumapaikka olisi hyvä?** Olisiko helpompaa, jos lapsi näkee koko huoneen, eikä tarvitse kääntyillä?

Yhteiset ruokailuhetket vahvistavat yhteenkuuluvuudentunnetta. Ruokailutilanteista syntyy helposti valtataisteluja, jota tulisi välttää. Kun lapsella on keskittymisen haasteita, sääntöjen ja tapojen harjoittelu vaatii tavallista enemmän aikaa.

Perheen yhteinen ja rauhallinen ruokailuhetki tukee lapsen monipuolista syömistä. Vanhempien esimerkki ruokailutilanteissa on tärkeä.



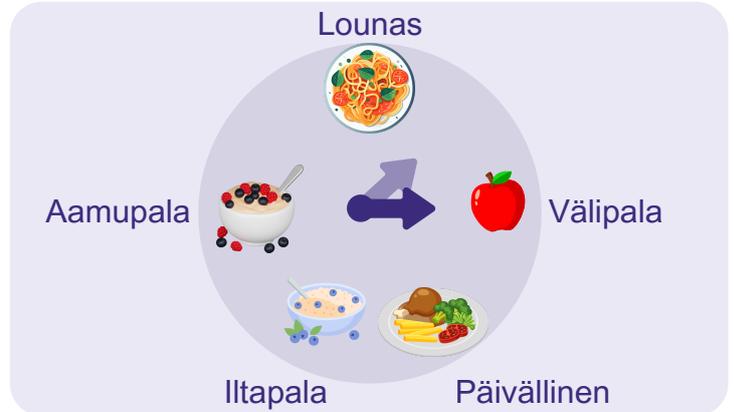
Joskus lapsilla, joilla on vaikea keskittyä syömiseen, ruokailu jää kovin niukaksi. Säännöllinen syöminen tukee normaaleja nälän- ja kylläisyyden tunteita. Ruokailutilanteessa ei käydä kauppaa eri ruoista ja niiden maistamisesta. Vanhemman tehtävä on olla johdonmukainen. Esimerkiksi jälkiruoan antaminen palkinnoksi pääruoan syömisestä lisää jälkiruoan houkuttelevuutta ja saa pääruoasta entistä vähemmän houkuttelevaa.

Kun lapsi tutustuu uusiin ruokiin, on hyvä olla myös hänelle tuttua ja turvallista ruokaa. Vältä useiden vaihtoehtojen tarjoamista lapselle. Lapsen voi kuitenkin antaa valita kahdesta vaihtoehdosta:

Haluatko tummaa vai vaaleaa leipää? ✓

”Ottaisitko sitten jogurttia ja muroja? Tai keitänkö sinulle pastaa?” ✗

Vältä ylimääräisten välipalojen tarjoamista, vaikka ruoka ei olisikaan maistunut.

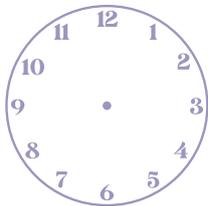


Kuva 4. Ruokakello, jossa liikuteltava viisari

Vanhempi päättää, mitä ruokaa on tarjolla ja lapsi, kuinka paljon siitä syö.

### Asioita pohdittavaksi:

- Kuinka usein lapsi napostelee aterioiden välissä?**
- Onko perheessänne säännölliset ateria-ajat?**
  - o aamupala
  - o lounas
  - o välipala
  - o päivällinen
  - o ilta-pala
- Kuinka usein aikuinen syö yhdessä lapsen kanssa?**
- Kuinka usein perheessä on tarjolla kasviksia, hedelmiä tai marjoja?**
- Kuinka usein annat muuta ruokaa, jos lapsi ei pidä siitä, mitä on tarjolla?**
- Kuinka usein annat sokeripitoisia mehuja, limsoja, karkkeja tai keksejä?**



### Voit kokeilla näitä:

- Tarrataulu** – kun lapsi pysyy ruokailun ajan pöydässä, hän saa tarran.
- Liikuntakortti** – kerro, että lapsi voi kerran poistua pöydästä. Kun lapsi palaa pöytään hän kääntää kortin käytetyksi ja toisella puolella on istumisesta muistuttava kuva.
- Tehtävien antaminen ruokailun aikana** – hakisitko maitoa, ojentaisitko leivän?
- Maistamisen tehtävät** - ruokarekka ja prinsessan ruokatimantit, kun lapsi on valikoiva ruokien suhteen. Ruokarekkaan tai prinsessan mekkoon saa kiinnittää ruoka-aineen, kun sitä on maistanut. Tulostettavissa [omahame.fi/ruokarekka](http://omahame.fi/ruokarekka).
- Ruokailun rajoittaminen**, noin 20–30 min.
- Ruokakello** (kuva 4) - päivän ateriat kuvina kellotaulussa ja liikuteltavat viisarit.



# Liikkuminen

Liikkuminen on lapselle luontaista ja auttaa usein purkamaan energiaa. Näin keskittyminenkin on helpompaa. Säännöllinen ulkoilu on tärkeä osa lapsen päivittäistä rutiinia. Anna lapselle kehuja liikunnallisista taidoista.



Alle kouluikäinen lapsi ja pieni koululainen ei tarvitse ohjattuja liikuntaharrastuksia. Riittää, että perheessä liikutaan monipuolisesti. Mikä tahansa liikkuminen, mikä innostaa sinua ja lastasi, on teille hyväksi.

Älä vertaa lastasi muihin, jokainen lapsi oppii omaan tahtiinsa motorisia taitoja.

Hyviä liikuntamuotoja ovat kävely, pyöräily, kiipeily, pihapelit, paini, pallopelit, metsäretket, luistelu jne.

## Lapsen liikuntasuositus päivässä:

Alle kouluikäisen

Kouluikäisen

3  
tuntia

1-2  
tuntia

josta reipasta  
liikkumista

1  
tunti



### Asioita pohdittavaksi:

1. Millaisesta liikunnasta lapsesi pitää?
2. Millaisesta liikunnasta itse pidät?
3. Liikutteko perheenä yhdessä?
4. Oletko salliva ja rohkaiseva (esim. kiipeily, hyppiminen)?
5. Kuinka paljon lapsesi liikkuu?
  - o arkena
  - o vapaapäivinä

### Voit kokeilla näitä:

1. Kunnan ja järjestöjen liikunnalliset puuhapäivät ja perheiden pelivuorot.
2. Eväsretki lähiluontoon ja majan rakentaminen.
3. Kauppareissu pyörällä tai kävellen.
4. Yhteiset pihapelit perheen tai naapuruston kanssa, kuten hippa- tai piiloleikit, pipolätkä tai korttelijalkapallo.
5. Liikkuminen ja lepo (Neuvokasperhe).

## Ruutuaika

Aikuisen tehtävä on suojella lapsen kehittyviä aivoja liialliselta informaatiotulvalta ja kuormitukselta sekä haitalliselta medialta.

Lapsi usein protestoi ruutuaikoihin liittyviä sääntöjä, mutta aikuisen tehtävä on päättää lapsen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lapsen itsesäätely ei vielä riitä ruutuajan rajaamiseen.

### Lapsen ruutuaikasuositus päivässä:

Alle  
2-vuotiailla

2-5  
-vuotiailla

Koulu- ja  
esikouluikäiset

0  
tuntia

alle  
1  
tuntia

enintään  
2  
tuntia

On tärkeää muistaa, että osalle lapsista pienetkin ruutuajat voivat ylivilpittää ja haitata keskittymistä.

Kännykkä voi olla isommille lapsille tärkeä yhteydenpitokanava ystäviin ja tapa rentoutua.



Kuva 6. Kello hälyttää ruutuajasta

### Asioita pohdittavaksi:

1. **Kuinka paljon te vanhemmat** katsotte ruutuja?
2. **Mitä sisältöä lapsesi katsoo** ruudulta?
3. Noudatetaanko teillä **ikärajoja**?
4. Jos perheessä katsotaan paljon ruutua, **mitä muuta tällä ajalla voisi tehdä?**

### Voit kokeilla näitä:

1. **Ruutuaikasopimus:** [Ruutuaika \(Neuvokasperhe Sydänliitto\)](#).
2. Sopikaa mitä lapsi tekee, **kun ruutuaika päättyy.**
3. **Peliaikaa voi ansaita** esim. kotitöillä tai kirjojen lukemisella.
4. Vanhempi päättää milloin peliaika alkaa ja päättyy ns. **vanhempi-johtoinen ruutuaika.**
5. **Ruutuajan ajastaminen:**
  - o Sovelluskaupasta: [Time Timer](#)
  - o Erillinen kello hälyttää (kuva 6).

## Vuorovaikutus ja tunnesäätely perheessä

Lasten keskittymiskyvyn ja oman toiminnan säätelyn kehittymistä tukevat lämmin ja huomaavainen vuorovaikutus, turvallisuus sekä aikuisilta saatu tuki. Lapset voivat reagoida ympäristön ongelmiin, kuten vanhempien toistuvaan riitelystä tai ikävään ilmapiiriin keskittymisen ja käyttäytymisen haasteilla. Haastavasta käytöksestä voi myös tulla tapa hakea huomiota. Vanhempi voi huomaamattaan vahvistaa tätä, jos hän antaa huonosta käytöksestä enemmän palautetta, kuin hyvästä. Keskity siis enemmän sanoittamaan hyviä hetkiä ääneen ja muista kehua myös yrittämisestä.

Mikäli lapsella on tunnesäätelyhaasteita ja voimakkaita tunteenpurkauksia, on tärkeää pysyä rauhallisena ja säädellä omia tunteitaan. **Lapsi oppii ensin säätelämään tunteitaan yhdessä aikuisen kanssa** ja vasta sen jälkeen säätelämään niitä itsenäisesti. Ennakoimalla haastavia tilanteita etukäteen voi ehkäistä tunteiden kuohumista yli.

Lapsen tulisi saada moninkertaisesti enemmän myönteistä kuin kielteistä palautetta.

Tunteiden säätelyn oppimisessa on tärkeää minkälaista esimerkkiä aikuinen lapselle näyttää.

”Miksi sinä aina lähdet ruokapöydästä pois kesken ruokailun?”



”Hienosti sinä yritit istua ruokapöydässä!”



### Asioita pohdittavaksi:

1. **Miten perheessänne riidellään ja ratkaistaan konflikteja?**
2. **Minkälainen ilmapiiri** kodissanne on?
3. **Vietättekö aikaa yhdessä** perheenä positiivisissa merkeissä?
4. **Saako lapsi riittävästi läheisyyttä ja huomiota** vanhemmilta?
5. Onko lapsen ja vanhemman välillä säännöllisesti **kahdenkeskistä aikaa** lapsen kiinnostuksenkohteiden parissa?
6. Saako lapsi enemmän **kehuja ja positiivista palautetta** käytöksestään, kuin kielteistä huomiota?
7. Miten perheen **aikuiset ilmaisevat tunteitaan?**
8. **Minkälaisia keinoja** aikuisilla on omaan rauhoittumiseen ja tunteiden säätelyyn?

### Voit kokeilla näitä:

1. **Vältä riitelyä** lasten kuullen.
2. **Tarrataulun** avulla palkitseminen selkeästi etukäteen määritellyistä asioista, esim. pukeminen.
3. **Anna lapsen valita päivittäin tekeminen, jota teette yhdessä** esim. 15 min. Ole aktiivisesti läsnä ja **keskity positiiviseen yhdessäoloon.**
4. **[Vanhemman omaan tunnesäätelyyn vinkkejä haastavissa tilanteissa, Empaattisen kehonkielen askeleet \(Fanni Emotions\).](#)**
5. **Suunnitelkaa yhdessä rauhoittumispaikka**, jonne lapsi saa halutessaan vetäytyä.
6. **Tunnetaitokirjojen lukeminen** (Fanni-kirjat).
7. **[Ennakoinnin ja rauhoittumisen keinoja \(Materiaalipankki, Honkalampi-säätiö\).](#)**