



**HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ**

Eri-ikäisten lasten kanssa

2026

Materiaali on tuotettu ja kokeiltu ESR+ -rahoittamassa HOT - hyvinvointia, osallisuutta ja työtä maahan muuttaneille vanhemmille -hankkeessa.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

**LAB University of
Applied Sciences**



Päivärytmi

- Rutiinit auttavat sinua arkielämässä
- Päivittäiset rutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja auttavat sinua selviytymään
- Lapset yleensä pitävät rutiineista



Microsoft Power Point stock images

Harrastukset

- Esimerkiksi liikunta rentouttaa ja tukee hyvinvointia
- Liikunta tuo vaihtelua, virkistystä, jännitystä, iloa ja jotain mielekäästä tekemistä
- Kaikki mielekäs tekeminen parantaa myös itsetuottamusta, oma-aloitteisuutta, ajattelukykyä ja suorituskkyä



Microsoft Power Point stock images



Microsoft Power Point stock images

Ruoka ja lepo

- Nauti ruuasta, rentoudu ja lepää riittävän paljon

Lapsi testaa mitä saa ja mitä ei saa tehdä



Microsoft Power Point
stock images

- Tärkeää että kotona on ilmapiiri, jossa kaikenlaisten tunteiden näyttäminen on turvallista ja luovallista
- Lapsella saa olla tunteita
- Aikuisten täytyy opettaa lapselle, miten hän voi kertoa tunteistaan ja näyttää tunteita
- Toista ihmistä ei saa satuttaa ja esineitä ei saa rikkoa

Sisarukset opettelevat elämään yhdessä

- Sisaruksen kanssa lapsi voi harjoitella tärkeitä elämisen taitoja:
- Oppii jakamaan asioita toisen kanssa, kaikki tavarat ja ihmiset eivät ole lapsen omia
- Oppii sopimaan yhdessä mitä tehdään
- Oppii lohduttamaan kun joku on surullinen
- Oppii riitelemään
- Oppii ymmärtämään mitä toinen ihminen tarvitsee
- Oppii miten pyydän anteeksi ja annan anteeksi
- Oppii hoitamaan ja hoivaamaan toista ihmistä
- Oppii iloitsemaan yhdessä toisten kanssa



Microsoft Power Point stock images

Miten saada aamulähdöt helpommiksi lapsen kanssa?

- **Ennakoi**
- Mieti jo illalla valmiiksi, mitä aamulla täytyy tehdä
- **Herätä hellästi**
- Herätä lapsi ajoissa
- **Anna lapsen valita**
- Anna lapsen tehdä joitakin pieniä valintoja
- **Vahvista hyvää**
- Sano "Kiitos" ja "Hyvä"



Microsoft Power Point stock images

Mitä tehdä jotta lapsi rauhoittuisi illalla?

Ennakoi

- Mieti mitä illalla tapahtuu ja tee asioita jo etukäteen valmiiksi

Ylläpidä rutiineja

- Lapsen kannalta rutiinit ovat parhaita: rutiinit tuntuvat turvalliselta ja lapsen on helpompi ymmärtää mitä seuraavaksi tapahtuu

Rauhoitutaan yhdessä

- Keskustele lapsen kanssa päivän tapahtumista, se rauhoittaa lapsen mieltä

Jos lapsi syö huonosti



Microsoft Power Point stock images

- Anna lapselle uusia ruokia vähitellen
- Laita lapsen lautaselle pieni annos ruokaa
- Yritä rauhoittaa ruokailutilanne niin, että silloin vain syödään ja keskustellaan ystävällisesti
- Yritä huolehtia siitä, että lapsi syö säännöllisesti, eli tarpeeksi usein ja samoihin kellonaikoihin joka päivä

Mikä uhma?

- Uhma/tahtoikä kuuluu lapsen psyykkiseen kehitykseen
- Uhma kertoo että lapsella on turvallinen suhde vanhempiin ja läheisiin ihmisiin
- Tahtoikä auttaa lasta harjoittamaan tärkeitä taitoja
- Lapsi oppii: sietämään pettymystä, kertomaan mitä haluaa, selvittämään vaikeita tilanteita

Milloin uhma?

- Alkaa usein noin 2-3-vuotiaana
- Kestää vaihtelevan ajan
- Loppuu vähitellen noin 4-5-vuotiaana
- Lapset ovat erilaisia
- Lapsen persoonallisuus vaikuttaa siihen, kuinka voimakas uhma on ja kuinka kauan se kestää

Miten uhmasta selvittään?

- Huomioi ikätaso, mitä vanhempi lapsi on, sitä paremmin hän ymmärtää ohjeita ja kieltoja
- Huomioi lapsen persoonallisuus
- Auta lasta ja sanoita tunteita ja tilanteita
- Pidä huolta että jaksat itse, pyydä tarvittaessa neuvoja esimerkiksi neuvolasta



HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ

Koululainen ja nuori



Microsoft Power Point stock images



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences





HYVINVOINTIA
OSALLISUUTTA
TYÖTÄ



Microsoft Power Point stock
images

Miten tukea kouluikäisen lapsen kaverisuhteita?

- Puhu lapsen kanssa kotona kaveriasioista, tunteista ja ajatuksista, aikuisen kanssa puhuminen tukee lapsen sosiaalista kehitystä
- Ole kiinnostunut lapsen asioista
- Ole kiinnostunut myös siitä, mitä lapsi tekee netissä ja kenen kanssa hän puhuu siellä



Euroopan unionin
osarahoittama

LAB University of
Applied Sciences



Murrosikäisellä nuorella on paljon suuria tunteita



Microsoft Power Point
stock images

- Nuoren vanhemmasta voi tuntua vaikealta ottaa vastaan nuoren tunteet
- Kun vanhempi on rauhallinen, vaikka nuori on vihainen, vanhempi viestittää nuorelle että pahoistakin tilanteista voi selvitä
- Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja läsnäoloa

Tee näin jos nuorella on suuria tunteita

1. Rauhoitu. Älä provosoidu. Älä mene mukaan nuoren raivoon.
2. Kuuntele. Pysähdy ja kuuntele, mitä nuori haluaa.
3. Näytä ja kerro että ymmärrät.
4. Voit sanoa: "Näen että olet tosi suuttunut/harmissaan/kiukkuinen/pettynyt."

PUNAINEN Näihin asioihin aikuisen pitää puuttua

- Lakien ja asetusten määrittelemien sääntöjen rikkominen
- Itsensä vahingoittaminen
- Toisen ihmisen loukkaaminen tai vahingoittaminen
- Päihteiden käyttäminen
- Ongelmat koulussa
- Jos nuori ei nuku tai syö normaalisti

KELTAINEN Näistä asioista nuori ja vanhempi sopivat yhdessä

- Turvallinen kotiintuloaika
- Kotityöt
- Median käyttämisen säännöt
- Milloin saa nukkua kaverin tai tyttöystävän tai poikaystävän luona
- Harrastukset
- Rahankäyttö
- Sopiva kielenkäyttö

VIHREÄ Näistä asioista nuori voi päättää itse

- Mielipiteet
- Oma ulkonäkö; pukeutuminen, meikkaaminen, hiustyyli (jos ne eivät ole nuorelle vaarallisia)
- Oman huoneen sisustus
- Kiinnostuksen kohteet
- Kaikkien tunteiden näyttäminen: lupa olla vihainen, surullinen, ärtynyt, tylsistynyt...

Lähteet

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/>. Viitattu 10.1.2026.