

## MITEN SELVITÄ POIKKEUSTILANTEEN KESKELLÄ LAPSEN KANSSA?

Nyt kun elämme koronaviruksen vuoksi poikkeustilanteen keskellä, monen perheen elämä ja päivän rutiinit ovat saattaneet muuttua monella tavalla. Lapselle tilanne on vielä oudompi kuin meille aikuisille ja siksi lapsi tarvitsee aikuisten apua ja tukea, jotta hän ymmärtäisi muuttunutta tilannetta, aikuisten huolta ja koronaan liittyvää keskustelua ja uutisointia, jota hän ehkä väistämättä kuulee jonkin verran.

On tärkeää kertoa lapselle siitä, mikä korona on lapsen ikä- ja kehitystaso huomioiden ja miksi meille on tullut sellaisia suosituksia ja ohjeita, joita emme ole aiemmin tarvinneet. Jotkut lapset kysyvät asiasta enemmän ja toiset tyytyvät vähempään kerrontaan asiasta. Hyvä on kuitenkin vakuuttaa ja luoda toivoa lapselle, että kaikki menee ohi ja pääsemme ”normaaliin” päiväjärjestykseen aikanaan.

Suojele lasta niin paljon kuin mahdollista siltä kaikelta tiedon ja uutisten tulvalta, mikä koronaan tällä hetkellä liittyy. Uutiset ovat hyvin negatiivissävytteisiä ja aiheuttavat huolta aikuisessa ja huoli tarttuu myös lapseen. Lapsen ymmärrys ei riitä vielä käsittelemään tällaisia asioita järkevästi ja tietopohjaisesti.

Lapset tykkäävät rutiineista ja siksi paras tapa selviytymiseen on pitää perheen päiväjärjestyksestä kiinni. Se tuo lapselle turvallisuuden tunteen ja ennakoitavuutta päivän eri tilanteisiin. Päiväjärjestykseen kuuluu säännöllinen herääminen ja nukkumaanmeno perheen omine rutiineineen. Lisäksi tärkeää ovat ruokailuun liittyvät rytmit ja ulkoilut. Kun on kysymys lapsesta, myös leikki on olennainen osa päivän kulkua.

Kirjojen lukeminen tuo rentoa yhdessäoloa ja läheisyyttä päivän eri tilanteisiin. Lautapelit ja palapelit ovat hyviä ja kehittäviä yhdessäolon muotoja ja niissä voi oppia runsaasti uusia asioita. Piirtäminen, maalaaminen ja askartelu ovat myös kotiolojen hyvää tekemistä ja viihdettä ja samalla niitäkin tehdessä lapsi saa kehittävästä ja mukavaa ajankulua. Jos leipominen ei ole ollut vielä perheenne yhteinen harrastus, niin nyt se on hyvä aloittaa. Etsikää lapsen kanssa netistä hyviä leivontaohjeita ja toteuttakaa niitä. Ulkoilla voi kotipihallakin, mutta vielä pääsee hiihtämään ja kohta pääsee myös pyöräilemään. Luonto on hyvä paikka ulkoilla näin keväisin ja sinne voi tehdä myös mukavia leikkejä. Tv:n tai videoiden katselu ja pelaaminen ovat viihdyttävää puuhaa, mutta ruutu-aikaa kannattaa säännöstellä myös nyt, kun ollaan enemmän aikaa kotosalla.

Lapselle ei tarvitse olla koko ajan järjestämässä ohjelmaa, vaan hän osaa tehdä asioita ja leikkiä yksinkin. Aikuisen on hyvä huolehtia myös omasta jaksamisesta, jotta hän jaksaa olla mukana lapsen päivän touhuissa turvallisena, huolehtivana aikuisena. Nyt kun ei voi kyläillä, pitääkö yhteyttä läheisiin, sukulaisiin ja lapsen kavereihin muilla tavoin.

Laitamme teille esimerkin päiväjärjestyksestä, viikko-ohjelmasta ja linkkejä netistä löytyviin monenlaisiin eri puuhiin.

Jos kotona tulee vaikeuksia lapsen kanssa ja tulee tunne, että en/emme enää selviä yksin lapsen kanssa, ottakaa rohkeasti yhteyttä lastenneuvolaan, perheneuvolaan tai vaikka omaan hoitopaikkaanne.

Keväisin terveisin  
Varhaiskasvatuksen henkilökunta

