

## Miten helpottaa lapsiperhearkea etätöiden ja kotikoulun ohella?

1. **Päivien rytmittäminen rutiineita luomalla.** Rutiinit tuovat päivään struktuuria ja helpottavat sekä lasten että aikuisten arkea. Sisällyttäkää päiviiin sopivasti oppimista, leikkiä, luovia toimintoja fyysistä aktiivisuutta ja rentoutumista. Tehkää suunnitelmasta kuvallinen päiväohjelma, minkä voitte käydä aina aamuisin läpi. Tämä on tuttu toimintamalli päiväkotien aamupiireistä ja tuo myös kotiarkeen tuttua jäsentelyä. Mikäli pelihetki tai tv:n kastelu ovat lapselle tärkeitä, voitte sisällyttää myös nämä päiväohjelmaan.
2. **Leikkihetkien strukturointi.** Voit hyödyntää leikkihetkiin päiväkodista tuttua leikinvalintataulua, jonka avulla pyritään tukemaan pitkäkestoista leikkiä.
3. **Liikkuminen.** Fyysinen aktiivisuus auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa ja toisaalta tukee sopivan vireystilan ylläpitämistä ja parantaa jaksamista. Voitte leikkiä tai kehittää erilaisia pihapelejä, retkeillä luonnossa, pyöräillä ja harrastaa muita ulkoleikkejä. Sisällä voitte tehdä erilaisia tempuratoja tai harjoitella uusia taitoja mm. Skillilataamosta tai Neuvokas perhe – sivustoilta löytyvien vinkkien avulla.
4. **Itsestä huolehtimisen taitojen harjoittelu.** Miettikää, missä asioissa lapsi haluaisi olla jo hieman itsenäisempi ja lähtekää harjoittelemaan näitä taitoja, esimerkiksi kengännauhojen sitomista tai pukeutumista. Voitte etsiä netistä ideoita siihen, miten pilkkoa harjoiteltavaa tehtävää tai miten tehtävää voisi helpottaa.
5. **Elämäntaitojen kehittäminen.** Nyt on hyvä hetki kehittää myöhemmälle itsenäistymiselle tärkeitä taitoja, kuten lounaan valmistusta, petivaatteiden vaihtamista, pyykkikoneen käyttö yms. arjen askareita.
6. **Sopivan etäopiskelupaikan järjestäminen.** Koittakaa järjestää kotoa mahdollisimman rauhallinen ja ergonominen paikka etäopiskelua varten. Mikäli tuoli on liian iso, voitte edistää ergonomiaa asettamalla jalkojen alle pahvilaatikon tms. korokkeen, jotta jalat saa tukevasti n. 90 asteen kulmaan.
7. **Luovien toimintojen tekeminen.** Herätelkää luovuutta tuttujen toimintojen, kuten muovailuvahalla tai savella muovailun, legorakentelun tai maalaamisen avulla. Voitte hakea maalaamisleikkeihin ulkoa vaikkapa kiviä tai käpyjä.
8. **Perheen yhteisestä ajasta huolehtiminen.** Vaikka perheenjäsenet olisivatkin enemmän paikalla, voi yhteinen aika jäädä silti kortille. Pelatkaa yhdessä lautapelejä, katsokaa elokuvia, leipokaa, pelatkaa videopelejä, retkeilkää. Aikatauluttakaa myös perheen yhteiset ruokailuhetket ja syökää yhdessä.
9. **Yhteyden pitäminen tärkeisiin ihmisiin.** Kavereihin, isovanhempiin ym. tärkeisiin ihmisiin voi pitää yhteyttä soittamalla tai videopuheluin välityksellä. Voitte myös kirjoittaa kirjeitä, lähettää kortteja tai vaikkapa lapsen tekemiä piirustuksia terveisineen.
10. **Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.** Pyri pitämään huolta siitä, että syöt ja nukut hyvin ja koita sisällyttää päivittäisiin rutiineihin myös aikaa myös omalle rentoutumishetkelle ja vapaa-ajalle.

Linkkivinkkejä:

Skillilataamo: <https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

Neuvokas perhe: <https://neuvokasperhe.fi/>

Leikkihetkien strukturointi:

<http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/KUVAKOMMUNIKOINTITAITO ohjeistus ja kuvat.pdf>

Ohjeet mukailtu Royal College of Occupational Therapy sivustolle laadituista ohjeista 7.4.2020.

<https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>