



Harjoitus: Kohtaa ja hoivaa

Tavoite:

Vahvistat sinun ja lapsesi välistä yhteyttä sekä lapsen hoivatuksi tulemisen kokemusta.

Ohje:

Lue erilaisista vuorovaikutuksen tavoista, jotka on luokiteltu ikäkausittain.

Varaa vuorovaikutusta vahvistaville hetkille aikaa useamman kerran päivässä. Lyhimmillään harjoitus kestää vain pari minuuttia. Välillä voit varata enemmän aikaa ja tehdä useampia harjoituksia samalla kertaa.

Näitä harjoituksia voit tehdä lähes missä vain osana arjen tapahtumia. Lapset pitävät toistosta, joten samaa mieluista leikkiä tai puuhaa voi huoletta tehdä usein.

Miten vahvistaa vuorovaikutusta eri ikäkausina

0–6 kk

Pienen vauvan kanssa on luontevaa hakea yhteyttä hoitotilanteissa, kuten vaippaa vaihtaessa, pesulla ja syöttämisen yhteydessä.

Valitse jokin päivittäinen hetki vauvan kanssa. Se voi olla vaikka vaipanvaihtotilanne. Loruttele, hyräile, laula tai sanoita lapselle vaippaa vaihtaessasi, mitä teet ja mitä havaitset.

Kiinnitä huomiota äänensävyyn, puheen rytmiin ja sanojen painotuksiin. Pyri toimimaan joka kerta melko samalla tavalla. Käytä samaa lorua, laulua tai sanoja, jotta tilanteesta tulee vauvalle ennakoitava ja tuttu.

Tutustu vauvaan

Tarkastele vauvan silmien väriä, nenää, suuta, korvia, hiuksia... Kerro vauvalle, mitä näet. Kosketa hellästi vauvan kehonosia, ja nimeä ne.

Leiki vauvan kanssa

Laulaminen ja loruttelu kiinnostavat vauvoja. Voit muistella omia lapsuutesi lempilauluja ja -loruja. Voit laulaa tai lorutella niitä vauvalle.

Tutuista lauluista ja loruista tulee usein merkityksellisiä. Niitä voi palata laulamaan ja leikkimään missä ikävaiheessa tahansa.



Perinteisiä leikkiloruja

Körö körö kirkkoon

Ota lapsi syliin siten, että olette kasvotusten. Hytkyttele lasta lorun tahtiin.

Körö körö kirkkoon

pappilan muorin penkkiin

ruskealla ruunalla

valkealla varsalla

kirjavalla kissalla

kolipäällä koiralla

Harakka huttua keittää

Piirrä sormella ympyrää lapsen kämmeneen

Harakka huttua keittää.

Hännällänsä hämmentää.

Käyttää sulkakämmentään.

Pyrstöllänsä puistelee.

Nokallansa koittelee.

Sivele ja koputtele sormella lapsen kämmentä

Panee suolaa.

Panee sokeria.

Antaa tuolle.

Antaa tuolle.

Antaa tuolle.

Tuolle ei annakaan. – Kutita lasta

6–12 kk

Sively

Sivele hellästi vauvan käsiä ja jalkoja pumpulipallolla, höyhenellä tai silkkihuivilla. Älä kuitenkaan sivele kasvoja.

Samalla voit laulaa tai hyräillä vauvalle. Voit myös kehua hänen ainutlaatuisuuttaan.



- ”Onpa hieno, vahva käsi...”
- ”Onpa ihana, ketterä jalka...”

Piip-tööt

Ohjaa vauvaa koskemaan kasvojesi osia ja tee piip-tööt ääniä. Vaihtelee erilaisia matalia ja korkeita ääniä. Miten hassuja ääniä keksit? Mistä vauva tykkää eniten? Tuleekohan samanlainen hassu ääni, kun kosketat vauvan kasvoja?

1-vuotiaat

Kukkuu-leikki

Kukkuu-leikkiä voi leikkiä monella eri tavalla.

- Käsien takaa: Laita omat kätesi kasvojesi eteen. Kurkista käsien välistä, sivusta, alta ja päältä. Lapsesta on hauskaa, kun hän voi kerta toisensa jälkeen yllättyä.
- Huivin takaa: Pidä huivia omien ja lapsen kasvojen välissä ja kurkista. Voit myös laittaa huivin ensin oman pään päälle ja antaa lapsen vetää huivin pois. Seuraavaksi huivin voi asettaa lapsen päälle ja vetää pois.

Hieronta

Tähän leikkiin tarvitset pallon.

Hiero lasta pallolla ensin vaikka jaloista niin, että lapsi näkee, mitä teet. Voit käydä lapsen koko kehon läpi pallolla hieroen. Nimeä samalla kehon osat.

Varmista, että hieronta tuntuu lapsesta mukavalta. Säädä kosketusta tarvittaessa.

Hieronnan ei ole tarkoitus kutittaa. Jos lapsesi kutiaa herkästi, kokeile käyttää hieman enemmän voimaa.

2–3-vuotiaat

Selkään piirtäminen

Anna lapsen asettua mukavasti päinmakuulle. Piirrä sormellasi hänen selkäänsä helppoja kuvioita.

Tarkista, että kosketus ei kutita lasta. Jos kosketus kutittaa, käytä hieman enemmän voimaa tai sormen sijasta koko kättä.

Pudota minulle

Tähän leikkiin tarvitset pienen pehmolelun tai hernepussin.

Laita pehmolelu pääsi päälle. Ota lapsen käsistä kiinni niin, että hänen kätensä ovat valmiina ottamaan lelun kiinni. Laske kolmeen, ja pudota lelu lapsen käsiin. Toista muutamia kertoja.

Voit muuttaa lähtömerkkiä siten, että tiputat pehmolelun yhdessä sopimanne salasanan tai silmäniskun jälkeen.

Voit välillä laittaa lelun lapsen pään päälle. Hän tiputtaa sen sinulle merkistä.



4–5-vuotiaat

Käden piirtäminen

Tarvitset paperia ja erivärisiä kyniä.

Anna lapsen valita mieluinen väri itselleen, ja valitse sen jälkeen omasi. Piirrä lapsen käden ääriviivat paperille hänen valitsemallaan värillä.

Aseta sitten oma kätesi lapsen käden kuvan päälle. Yritä saada oma kätesi mahdollisimman samaan asentoon. Pyydä lasta piirtämään sinun kätesi ääriviivat valitsemallasi värillä.

Lapsi voi tarvita piirtämisessä apuasi. Tämä on mukava aktiviteetti koko perheelle.

Piilonen

Piilosta voitte leikkiä kahdestaan tai koko perheen voimin. Aluksi on hyvä sopia rajat siitä, mihin saa piiloutua. Voitte myös sopia, että jos löytäminen kestää pitkään, antaa piiloutunut äänimerkin.

Toisen piiloutuessa etsijä laskee sovittuun lukuun asti. Voitte myös tehdä niin, että piiloon menijä ilmoittaa, milloin etsimisen voi aloittaa.

Voit aina etsiä hieman pidempään, vaikka tietäisit, missä lapsi on. Samalla voit ääneen ihmetellä, mihin lapsi on voinut näin hyvin piiloutua.