

Helmikuun helpotus
 Linssit -50%
silmiäsi ostopäivä!

Kauppatorin
 OPTIIKKA

Vieraskatu 36
 41300 Jyväskylä
 Puh. 020 422 408

SUUR JYVÄSKYLÄN LEHTI

Keskiviikkona 13. helmikuuta

To klo 11 Avoimet ovet
 Su klo 11 Ylistyksen hyöt
 Ma klo 13 Päiväpiiri

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmarisenkatu 2
 www.pelastusarmeija.fi

”Tuonne emme voi ainakaan mennä”

Lapsen ylivilkkauteen kannattaa hakea apua, jos se huolestuttaa vanhempia ja estää esimerkiksi menemästä haluttuihin paikkoihin.

Jussi Komulainen

Lapset ovat 4–5-vuotiaina normaalisti energisiä ja vilkkaita, mutta jos lapsella on niin paljon virtaa, että vanhemmat kokevat keinotomuttua lapsen kanssa ja vilkkaus rajoittaa elämää, silloin voidaan kenties puhua ylivilkkaudesta. Niilo Mäki Instituutin Leikitään ja keskitetään -hankkeen projektitutkija **Sini Teivaanmäki** sanoo.

Vanhempi esimerkiksi ajattelee, että tuohon tilaisuuteen emme ainakaan mene, koska siitä tulisi ihan katastrofi. Se alkaa helposti viedä voimavaroja, ja silloin voisi olla hyvä hakea apua, että siitä ei kehity ikävää kierrettä.

Vanhemmat ovat Teivaanmäen kokemusten mukaan varovaisia hakemaan apua, eikä ainakaan 4–5-vuotiaita lapsia leimata ylivilkkaiksi liian helposti.

Nään varhainen vaihe olisi hyvä saama puuttua asioihin, koska koulussa lapsi saa helposti enemmän ikävää palautetta ja se voi vaikeuttaa lapsen itsetuntoon ja koulunkäyntiin.

Leikitään ja keskitetään -hankkeessa pyritään tukemaan 4–5-vuotiaiden lasten toiminnanohjauksen kehittämistä vanhempien



Sini Teivaanmäki on projektitutkija Niilo Mäki Instituutin Leikitään ja keskitetään -hankkeessa, jossa tuetaan ylivilkkaiden 4–5-vuotiaiden lasten perheitä. Lasten toiminnanohjauksen taitoja kehitetään perinteisten leikkien ja pelien avulla.

ja lasten yhteisen leikkitoiminnan avulla. Toiminnassa on mukana perheitä, joissa esimerkiksi lapsen ylivilkkaus tai keskitymisvaikeudet huolestuttavat. Teivaanmäki vetää ryhmiä vanhemmille, ja samaan aikaan lapset ovat omassa ryhmässään.

Tosi tärkeä osa vanhemmille on vertaistuki – kokemus siitä, että he eivät ole ainoita. Ensimmäisellä kerralla vanhemmista huomaa helpotuksen, kun he huomaavat, että on muitakin.

Teivaanmäen mukaan

vanhemmat kalpaavat konkreettisia apukeinoja arkisten tilanteiden sujuvoittamiseen: lapsen nukkumaanmeno, pukeutumiseen, syömiseen ja siirtymätilanteisiin. Ylivilkkaus kielii usein siitä, että lapsen on hankalaa siinä, mitä hän toimintaansa, joten ongelmia on monesti myös esimerkiksi tunteiden säätelyssä.

Vanhemmat kokevat sen uuvuttavaksi, jos lapsi saa helposti raivo-kohtauksia tai käyttäytyy aggressiivisesti muita lapsia kohtaan.

ANNEKA LIBERTAINEN

leikkiminen ja pelaaminen lapsen tasolle.

– Sen pitää olla riittävän helppoa, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja lasta pääsee keuhmaan, mutta koko ajan on tuotava myös sopivasti haastetta, jotta lapsi kehittyy ja kokee toiminnan kiinnostavaksi. Se vaatii tietysti, että on aktiivisesti vuorovaikutuksessa ja läsnä, eikä vain puoliksi tilanteessa.

Teivaanmäen mukaan ajattelua voi laajentaa kaikkien arjen tilanteisiin ja lapsen voi ottaa mukaan taitojensa mukaan esimerkiksi pöydän kattamiseen.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) rahoittaa Leikitään ja keskitetään -hanke päättyy tänä vuonna. Hankkeessa tehdyn kehittämis- ja arviointivaiheen jälkeen varhaisen puuttumisen ja matalan kynnyksen toimintamalli pyritään juurruttamaan kuntien perusterveydenhuoltoon.

Teivaanmäen mukaan tähän asti kokemukset ovat olleet hyviä, ja mukana olleet vanhemmat ovat sanoneet, että lapsi jaksaa keskitettyä paremmin ja on rauhallisempi.

Jotkut vanhemmat ovat huomanneet myös itsensä, että he jaksavat ohjata paremmin ja ovat kärsivällisempiä.

Tänään

Viime vuosien talouskasvu ei näy nuorten kukkarossa

Vuoden 2008 finanssikriisin jälkeen alle 35-vuotiaiden ansiotulot ovat laskeneet, mutta vanhempien ikäluokkien henkilöverotuksen kasvu on ollut huomattavaa.

Sivu 7

Vilja Ikonen tanssii tänä talvena oopperassa



Sivu 4

Koodaa itsellesi työpaikka kilpailussa

Jyväskyläinen Admicom on kasvanut viime vuodet nopeasti, ja tänä vuonna yritys arvioi palkkaavansa 20–30 uutta työntekijää. Tuotekehitystiimin voi päästä töihin koodauskilpailun kautta.

Sivu 13

Pesosella peli- ja perheasiat kunnossa Sveitsissä



Sivu 21

Henkilökohtaista

Miten asut?
 Jyväskylän keskustassa yksössä.

Millaisia leikkejä leikit itse lapsena?

Lempileikkijani olivat luovimmat leikit, joissa oli musiikkia, loruja tai lauluja – kaikki missä pääsi musisoimaan tai vähän näyttelemään. Omassa lapsuudessaani teknologiset mahdollisuudet olivat pienemmät kuin nykyään. Digitaalisten pelien sijaan



Sini Teivaanmäki on aina pitänyt kirjoittamisesta, ja hän on pienestä pitäen kirjoittanut runoja ja tarinoita. Toissa Teivaanmäki pyrki kirjoittamaan kaiken mahdollisen tietokoneen sijaan kynällä, koska käsillä tekemistä tulee niin vähän.

oli enemmän ulko- ja itse keksittyjä pelejä.

Onko sinulla keskitymisvaikeuksia?

Voi olla, että keskittyminen ei ole ihan minun vahvuksiani. Olen välillä omassa ajatuksissani, vähän haaveilijatyppi. Tähän vaiheeseen mennessä olen toki löytänyt keinoja, jotka auttavat keskitymään, eikä se ole arjessa ongelma. Toissa pyrin karsimaan häiriötekijöitä, että kaikkea ei tule piip-

pauksia ja merkkejä.

Onko sinulla talvilomusunnitelmia?

Voi olla, että pidän jonkun pidennetyn viikonlopun. Tarkoitus olisi lähteä käymään Rovaniemellä siskon luona jossain vaiheessa.

Onko lumesta iloa vai harmia?

Tykkään lumesta, mutta samalla odotan kyllä vähän kevättä, joka on minun lempivuodenaikani.