

# Hei kotiväki!



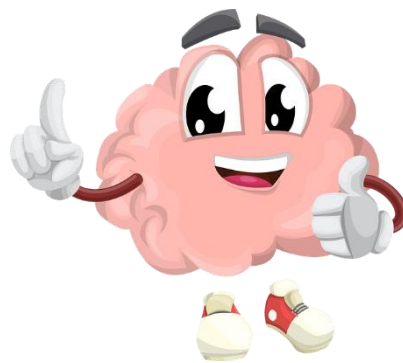
Päiväkodissa, osana POM+PedaSens -tutkimushanketta, lapsesi on tutustunut aivojen toimintaan apunaan Aarrearkku, Viisas Pöllö ja Vahtikoira. Aivojen toiminnan tunteminen auttaa lastasi ymmärtämään omia tunteitaan ja käyttäytymistään, mikä tukee itsesäätelyn kehittymistä.

Tulevien viikkojen aikana lapsesi ryhmässä harjoitellaan keskittymistä ja rauhoittumista samankaltaisina toistuvien lyhyiden aivotaukojen avulla. Läsnaolon ja rauhoittumisen taitoja harjoitellaan päiväkodissa säännöllisesti, sillä nämä harjoitukset vahvistavat ja lisäävät aivojen hermostollisia yhteyksiä, parantavat kykyä käsitellä tietoa ja tukevat oppimista. Lisäksi päiväkodissa harjoitellaan tunnistamaan, millaista on harkittu ja harkitsematon käyttäytyminen. Näiden taitojen harjoittelu tukee lapsesi itsesäätelytaitojen kehittymistä.

Päiväkodissa:

- Lapsesi harjoittelee keskittymistä ja rauhoittumista muutaman minuutin pituisissa hetkissä päivittäin. Hetkien avulla vahvistetaan lapsen itsesäätelytaitoja. Aivotaukojen (rauhottumishetkien) toteuttamista päiväkodissa jatketaan koko tutkimushankkeen ajan.
- Lapsesi harjoittelee oman toimintansa tiedostamista sekä harkitun käyttäytymisen erottamista harkitsemattomasta.

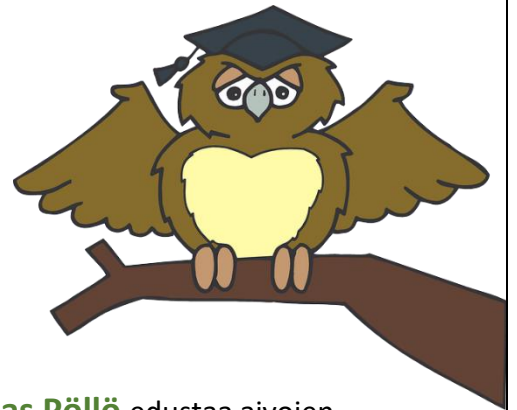
Seuraavalla sivulla olevan Aivotietoutta lapsen kielellä -esitteen avulla voitte tutustua itsesäätelyyn vaikuttaviin aivojen osiin koko perheen voimin. Olettehan käyneet jo tutustumassa tutkimushankkeen verkkosivuihin <http://www.pompedasens.fi>.



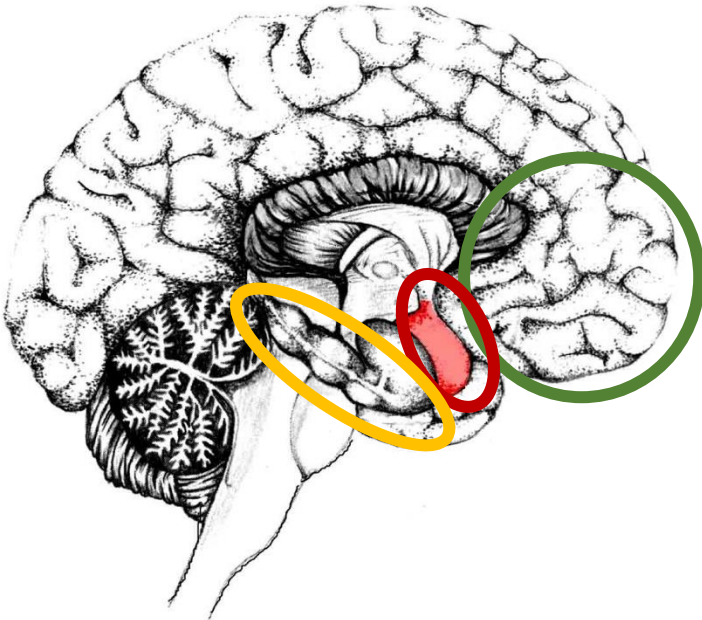
## Aivotietoutta lapsen kielellä – Aarrearkku, Viisas Pöllö ja Vahtikoira



**Aarrearkku** edustaa aivojen hippokampusta, jonne **tärkeät muistot ja onnistumiset tallennetaan**. Sieltä voidaan palauttaa mieleen aiemmin opittuja hyviä toimintatapoja, iloisia muistoja ja aiempia onnistumisia hankalinakin hetkinä.



**Viisas Pöllö** edustaa aivojen etuotsalohkoa, joka **vastaa harkitusta toiminnasta**. Pöllön ohjeilla uhkaavat ja stressaavat tilanteet pystytään usein ratkaisemaan viisaasti ja harkitusti. Viisas Pöllö on mestari myös oppimiseen, ajatteluun ja päätöksentekoon liittyvissä tehtävissä.



**Vahtikoira** edustaa aivojen mantelitumaketta, joka on aivojen tunnealueen keskus. Uhkaavissa ja stressaavissa tilanteissa **Vahtikoira usein reagoi alkukantaisesti ja nopeasti taistelemalla, pakenemalla tai jähmettymällä**. Lapsen erilaiset tunnekuohut, kuten näkyvät kiukunpuuskat tai lamaannuttava pelko, ovat tavanomaisia Vahtikoiran reaktioita. Viisas Pöllö osaa rahoitella Vahtikoira.

