

Hei kotiväki!



Päiväkodissa, osana POM+PedaSens -tutkimushanketta, lapsesi ryhmässä siirrytään käsittelemään ja miettimään kiitollisuutta, ystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Kiitollisuus

Kiitollisuuden tunteella on voimakkaita fysiologisia vaikutuksia aivoihin sekä kehoon. Kiitollisuuden herättämät tunteet käynnistävät autonomisen hermoston parasympaattisen haaran, mikä näyttäytyy fysiologisena rauhoittumisena mm. sydämen sykkeen laskuna. Elimistö on valppaan ”taistele tai pakene”- tilan sijaan rauhallisessa ”lepäile ja sulattele” -tilassa. Kehon ollessa rauhallinen mielikin tyyntyy. Tämä edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Kiitollisuuden ilmaisemisen säännöllinen harjoittelu vahvistaa kykyä siirtyä positiivisempaan mielentilaan tuntiessamme mielihyvä tai surua. Ajattelemalla säännöllisesti asioita, joista omassa elämässään on kiitollinen, on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös lasten ja nuorten oppimiseen vaikuttaviin kykyihin, kuten vireyteen, innostuneisuuteen, päättäväisyyteen, tarkkaavaisuuteen ja energisyyteen.

Ystävällisyys

Kyvyn asettua toisten asemaan eli olla empaattinen ja myötätuntoinen on ehdotettu perustuvan aivojen peilisolujärjestelmään. Elämme jatkuvassa peilaussuhteessa toisiin eleiden, ilmeiden ja kehonkielen välityksellä. Peilisoluilla on merkittävä osuus toisten aikeiden, ajatusten ja tunteiden ymmärtämisessä. Peilisolujen ansiosta tunteet tarttuvat: niiden vaikutuksesta on vaikea olla hymyilemättä, kun joku hymyilee meille tai kavahtamatta kivusta, kun näkee jonkun lyövän varpaansa. Peilisolut pitävät huolen siitä, että myös empatia, myötätunto ja ystävällisyys ovat tarttuvia. Myötätuntoa ja empatiaa voidaan kehittää harjoittelemalla ystävällisyyttä ja ystävällisten tekojen tekemistä toisille. Ystävälliset teot vapauttavat mielihyvähormoni dopamiinia aivoihimme. Olemme siis synnynnäisesti ohjelmoituja tuntemaan mielihyvää tehdessämme hyvää toisille. Ystävällisiä tekoja tekemällä lapset oppivat huomaamaan, että heidän sanoillaan ja teoillaan on vaikutus toisiin ihmisiin.

Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat kiusaamisen ehkäisyn kannalta erityisen tärkeässä roolissa. Kun lapset toimivat yhdessä yhteisönsä ja yhteisen hyvä eteen, he voivat nähdä itsensä osana isompaa kokonaisuutta. Lasten osallisuus ja aktiivinen rooli yhteisön rakentamisessa edistää hyvinvointia, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja optimistista asennetta sekä lisää kykyä tehdä harkittuja, eettisiä päätöksiä niin itsenäisesti kuin muiden kanssa.

Thank
You

Huomaa hyvä

Tänään olen kiitollinen

Keskustelkaa lapsen kanssa nukkumaan mennessä päivän tapahtumista. Kertokaa molemmat ääneen kolme asiaa, joista olette kiitollisia. Toistakaa harjoitus viikon ajan. Havainnoi muuttuuko lapsen kiitollisuuden kohteet viikon aikana. Kiitollisuuden kohteet voi kirjata halutessaan myös ylös ja pitää ns. perheen yhteistä kiitollisuuspäiväkirjaa.



Tuijotuskisa

Leikin tarkoituksena on testata ja konkretisoida peilisolujen toimintaa yhdessä lapsen kanssa. Sopikaa, että toinen yrittää olla ilme peruslukemilla hymyilemättä ja toinen taas hymyilee leveästi. Kääntykää tuijottamaan toisianne. Tarttuuko hymy? Voitte myös tutkia lehtiä tai valokuvia yhdessä ja pohtia kuvissa olevien ihmisten tunnetilaa. Tarkkailekaa kuvia tutkiessanne omia ja toisten ilmeitä sekä tuntemuksia.

Huomaa ystävällinen ele

Kun lapsi on spontaanisti ystävällinen toiselle (sisarukselle, kaverille, sinulle), anna välittömästi positiivinen palaute hänen ystävällisyyden osoituksestaan. Ole palautteessa konkreettinen. Älä sano, "olitpa ystävällinen", vaan "olitpa ystävällinen, kun nostit Petrin hanskan ja annoit sen hänelle". Anna konkreettinen palaute pienistäkin ystävällisistä eleistä. Voitte kirjata ystävällisiä tekoja myös ylös ja kertoa myöhemmin, kuinka iloiseksi tulitte, huomattessanne lapsen ystävälliset teot. Ystävällisyys synnyttää ystävällisyyttä!

