

Hei kotiväki!

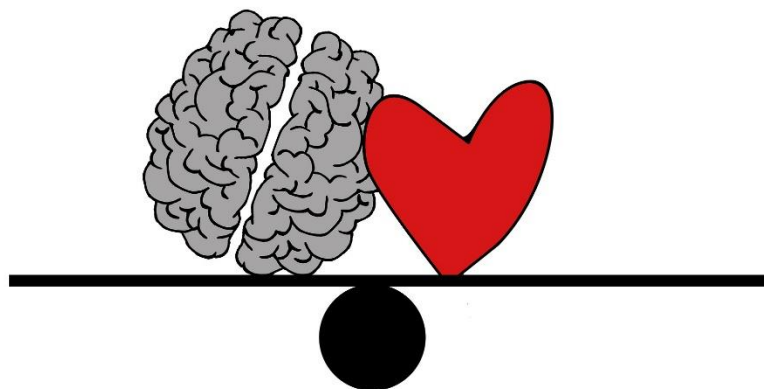


Lapsesi ryhmässä, osana POM+PedaSens -tutkimushanketta, on käsitelty toisen asemaan asettumista ja tilanteiden tarkastelua eri näkökulmista. Näkökulman vaihtamisen harjoittelu vahvistaa taitoa ymmärtää toisten ihmisten toimintaa ja tarkoitusperiä: millaisia tunteita, ajatuksia ja tavoitteita toisen käyttäytymisen taakse kätkeytyy. Toisen asemaan asettuminen vaatii pysähtymistä, jotta tilanteesta saatu tieto ehtii ohjautua etuotsalohkoon Viisaan Pöllön arvioitavaksi, sen sijaan että tekisimme harkitsemattomia päätelmiä toisen käytöksestä nopeasti reagoivan mantelitulmakkeen (vahtikoiran) automaattiohjauksella. Kun lapset harjoittelevat erilaisten näkökulmien havainnointia ja huomioimista, vahvistuu myös kyky havainnoida omaa toimintaa suhteessa muihin. Erilaisten näkökulmien huomioiminen ja hyväksyminen kehittävät lasten ryhmässä toimimisen taitoja, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä, mikä puolestaan ehkäisee kiusaamistilanteiden syntymistä ryhmässä.

Tulevina viikkoina päiväkodissa tutustutaan optimistiseen ajatteluun (tapa nähdä elämä positiivisena ja toiveikkaana) sekä keskitytään onnistumisen kokemuksiin. Optimistisella asenteella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja jopa fyysiseen terveyteen. Optimistista näkökulmanottokykyä voi harjoitella ja sitä voi oppia. Optimistisen asenteen harjoittaminen ryhmässä vahvistaa lasten näkökulmanottokykyä, kykyä hyväksyä erilaisia näkemyksiä ja taitoa olla yhteydessä toisiin ihmisiin.

Dopamiini virtaamaan

Dopamiini on Aivojen hyväolon -hormoni. Dopamiini osallistuu tunteiden säätelyyn ja tehostaa oppimista. Dopamiinia erittyy, kun teemme asioita, joissa koemme mielihyvää. Lapsille päivittäistä mielihyvää tuottavaa toimintaa ovat esimerkiksi leikki, liikunta ja positiiviset vuorovaikutustilanteet. Aivotutkimuksissa on havaittu, että dopamiinia erittyy myös tilanteissa, joissa muistellemme ja ajattelemme mielihyvää tuottavia tilanteita. Kun toistuvasti muistellemme onnellisia muistoja ja onnistumisen kokemuksia, itsetuntonamme vahvistuu ja pystymme paremmin torjumaan "en osaa" -äänien päässä. Onnellisten muistojen avulla aivot saadaan positiivisesti virittämään kohtamaamaan uusia haasteita.



Iloitaan ja pohditaan yhdessä



Satuja eri hahmojen näkökulmasta

Lukekaa tarina, jossa on selkeästi nähtävissä ”hyvikset ja pahikset” esim. Kolme pientä porsasta. Keskustelkaa lapsen kanssa tarinasta ja hahmoista. Kuka on lapsen mielestä tarinan ilkimys, kuka taas kiltti ja hyvä? Lukekaa tarina uudelleen, mutta muuttamalla sitä niin, että ”pahiksen” voi nähdä tarinassa uudessa valossa. (Esim. koko suden perhe oli hyvin sairas, eikä kukaan susista ollut saanut ruokaa moneen päivään ja ne olivat kaikki nääntymäisillään nälkään. Viimeisillä voimillaan iso susi lähti kohti kylää etsimään perheelleen ruokaa jne.) Mitä lapsi nyt ajattelee tarinan hahmoista? Keskustelkaa siitä, ettei aina pelkän käyttäytymisen perusteella voi vetää täysin varmoja johtopäätöksiä kenestäkään. Voitte myös keksiä tarinaan uusia käänteitä ja uusia loppuja.

Kehukone

Tehkää oma keuhkone, johon keräätte yhdessä erilaisia iloisia ja kannustavia kehuja kaikille perheenjäsenille jaettavaksi. Kehukone voi olla yhdessä rakennettu robotti, postilaatikko tai vaikka kirjekuori, johon kootaan erilaisia kannustavia hyvän mielen kehuja. Inspiraatiota ja ideoita kehujen keksimiseen löytyy tablettiin tai puhelimeen ladattavasta Kehukone-sovelluksesta.

Olen ylpeä sinusta!

Kerro lapselle vähintään viikon ajan illalla ennen nukkumaanmenoa, mistä hänen teostaan olet tänään ollut erityisen ylpeä. Kysy myös lapselta, missä hän on omasta mielestään onnistunut päivän aikana ja mistä hän tuntee ylpeyttä.



Iloiset lomamuistot

Katselkaa yhdessä valokuvia hauskaista lomareissusta tms. Muistelkaa kuvien tapahtumia ja hauskoja yksityiskohtia. Miltä kuvien katseleminen tuntuu? Onko tunnetilanne sama ennen kuvien katselua ja kuvien katselun jälkeen?

