



# Harjoitus: Myönteiset arkitouhut

---

## Tavoite:

Tulet tietoisemmaksi arjen kulusta. Sitä kautta opit luomaan lapsesi kanssa myönteisiä hetkiä entistä enemmän.

## Ohje:

Lue erilaisista arjen puuhista yläpuolelta. Tee näitä pieniä asioita arjessa mahdollisimman usein. Hyvään vuorovaikutukseen on monia mahdollisuuksia päivän aikana.

Pyri varaamaan muutaman kerran viikossa aikaa sellaisille yhteisille arkitekemisille, jotka vievät hieman enemmän aikaa. Näitä ovat esimerkiksi ruoanlaitto ja kotityöt.

---

## Erilaisia arjen puuhia

### 0–1-vuotiaat

#### Rutiinit

Luo vauvan kanssa rutiineja.

Tervehdi vauvaa esimerkiksi hänen herätessään päiväunilta jollain tietyllä mukavalla tavalla. Vähitellen siitä tulee teille rutiini. Myös muun muassa pukemistilanteet ja ruokailut ovat otollisia hetkiä pienten vuorovaikutusrutiinien luomiselle.

Juttele vauvalle päivän arkisissa tilanteissa. Kerro, mitä teet ja mitä kohta tapahtuu. Vaikka vauva ei vielä puhu, seuraa hänen reaktioitaan ja vastaile niihin.

### 1–2-vuotiaat

#### Siivoukseen leikkisyyttä

Laittakaa taaperon kanssa yhdessä lelut ja kirjat omille paikoilleen. Pakolliseen ja vähän tylsään siivoamishetkeen voit luoda leikkisiä elementtejä.

Montako asiaa ehdit laittamaan paikalleen minuutissa?

Kuinka monta vihreää, punaista tai sinistä tavaraa löydät ja viet paikoilleen?

Mikä tavara löytyy hassuimmasta väärästä paikasta?

### 3–5-vuotiaat

#### Mukaan askareisiin

Ota lapsi mukaan tekemään kanssasi kotiaskareita. Voitte esimerkiksi laittaa yhdessä ruokaa tai pestä pyykkiä. Yhdessä tekeminen vie enemmän aikaa, mutta on oiva tapa lisätä yhteistä aikaa ja vuorovaikutusta. Samalla opetat lapsellesi taitoja, joita hän tarvitsee isompana.