



# Harjoitus: Mikä minua rauhoittaa?

---

## Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on suunnitella lapselle turvallinen paikka, jossa hän voi rauhoittua, kun ympäristön kuormitus on liian suurta. Turvapaikassa lapsen hermosto voi rauhoittua ja hän saa kerätä voimia itselleen sopivassa ympäristössä. Turvapaikan avulla voidaan ennaltaehkäistä hankalia tilanteita ja haastavaa käytöstä.

## Ohje

Keskustelkaa kotona yhdessä lapsen kanssa, mikä voisi olla sopiva turvapaikka. Voitte käyttää keskustelun tukena turvapaikkasuunnitelmaa (löytyy harjoituksesta tulostettavana PDF:nä).

Turvapaikan tulee olla lapselle miellyttävä kokemus. Se ei saa tuntua rangaistukselta.

Miettikää yhdessä, millaiset ominaisuudet ja asiat turvapaikassa olisivat lapselle tärkeitä. Mitä lapsi tarvitsee pystyäkseen rauhoittumaan?

## Hyvän paikan ominaisuuksia ovat usein esimerkiksi seuraavat:

- rauhallisuus ja hiljaisuus, tarvittaessa voidaan käyttää kuulosuojaimia
- hämärä valaistus
- pehmeät pinnat, kuten tyynyt ja viltit
- ahtaus ja mahdollisuus käpertyä
- turvallisuudentunne
- helppo saavutettavuus ja aina käytettävissä oleminen

## Valitkaa sopiva paikka. Hyviä paikkoja turvapaikalle kotona voivat olla

- maja pöydän alla
- oma sänky
- portaikon alunen
- iso pahvilaatikko
- komero, jossa lapsi voi olla häiriintymättä ja turvallisesti

## Pohtikaa yhdessä, mitä turvapaikkaan tarvitaan

- Pehmoleluja, näpperreltäviä esineitä, piirustusvälineitä, legoja?
- Onko turvapaikassa mahdollisuus kuunnella musiikkia tai taustaääniä? Ovatko kuulokkeet helposti saatavilla?
- Pystytäänkö valaistusta säätämään? Millaisesta valosta lapsi pitää?

Ajatusten siirtäminen toisaalle voi tukea erityisesti hankalista tunteista rauhoittumista. Siksi turvapaikassa on hyvä olla ennakoon varattuna lapsen kanssa yhdessä mietityt välineet mieluisaan tekemiseen.

Rakentakaa sitten yhdessä suunnitelman mukainen turvapaikka välineineen.



Kun huomaat lapsen olevan väsynyt, kuormittunut tai kiukkuinen, auta häntä siirtymään turvapaikkaan. Jos lapsi siirtyy turvapaikkaan ohjeen mukaan tai omatoimisesti, kehu häntä ja anna myönteistä palautetta.

Aikuisen on tärkeää olla käytettävissä ja tukena, vaikka lapsi haluaisi ensin olla turvapaikassa yksin. Voitte sopia jonkin merkin, josta tiedät, että lapsi tarvitsee sinua rauhoittumisen avuksi. Voit myös kysyä, voitko tulla.

---

## Kokeile ja havainnoi

Kokeilkaa rauhoittumispaikkaan ohjaamista säännöllisesti 2–4 viikon ajan.

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Onko valitsemanne toteutustapa hyvä?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on tullut eteen?