



Harjoitus: Suunnitellaan viikkoni

Miksi?

Tavoitteena on ennakoida viikon tapahtumia. Mahdollisimman samanlaisena pysyvä arki ja säännöllinen rytmi luovat turvaa. Aikataulun kirjaaminen näkyville antaa lapselle konkreettisen toimintaohjeen.

Miten?

Suunnitelma kannattaa tehdä yhdessä lapsen kanssa. Sopiva aika on esimerkiksi edeltävänä viikonloppuna.

Merkitä viikko-ohjelmaan ensin toistuvat tapahtumat. Näitä ovat esimerkiksi herätys, aamiainen, kouluun lähtö tai tehtävien tekeminen, ruokailut, iltatoimet ja nukkumaanmeno. Merkitä sitten tekemiset, jotka poikkeavat viikon tavallisista asioista.

Voitte käyttää toista harjoituksessa olevaa pdf-pohjaa tai keksiä oman tavan toteuttaa viikko-ohjelma.

Kokeilkaa viikko-ohjelmaa 3–4 viikon ajan aktiivisesti. Havainnoikaa tämän jälkeen:

Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?

Esim. Lapsi saa enemmän unta. Herääminen on helpompaa ja ruutuaika on vähentynyt.



Onko jokin arjessanne helpompaa?

Esim. Nukkumaanmenoajasta riidellään vähemmän.

Onko valitsemanne toteutustapa hyvä vai olisiko tarpeen kokeilla jotain toista tapaa?

Esim. Koko perheen aikataulut voisivat olla samassa paikassa näkyvillä.

Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?

Esim. Kouluunlähtö ei joka päivä onnistu.