



Harjoitus: Pitkäjänteisyys ja asioiden tekeminen loppuun

Miksi?

Pitkäjänteisyyden harjoittelu kehittää keskittymisen taitoja.

Miten?

Valitse alla olevista harjoituksista teille sopivia tekemisiä ja tehkää niitä päivittäin. Jo 30 minuutin harjoittelu päivässä vahvistaa keskittymisen taitoja.

1. Suojaa pientä lasta keskittymistä hajottavilta tekijöiltä, esimerkiksi nopeatempoisilta ohjelmilta, videoilta ja peleiltä. Kiinnitä huomiota siihen, millaisia ohjelmia lapsi katsoo. Suosi rauhallisia ja juonellisia lastenohjelmia.
2. Leiki ja pelaa lapsen kanssa ikätasoisia leikkejä ja lautapelejä. Rauhoita pelitilanne muilta ärsykeiltä ja vältä keskeytyksiä. Mikäli lapsen keskittyminen meinaa herpaantua, pidä pieni tauko ja kannusta lasta jatkamaan peli tai leikki loppuun. Leikki- ja peliaikaa voi pidentää pikkuhiljaa.
3. Tee lapsen kanssa palapelejä.
4. Lue lapselle kirjoja tai kannusta lasta lukemaan itsenäisesti. Keskustelkaa kirjan sisällöstä. Motivoi lasta lukemaan esimerkiksi palkkion avulla. Voitte myös järjestää koko perheelle lukuhaasteen.
5. Tehkää lapsen kanssa yhdessä sanaristikoita, sudokuja tai sananetsintäristikoita. Valitse lapsen ikätasolle sopivia ristikoita. Liian vaikeat tehtävät eivät motivoi pinnistelemaan.
6. Värittäkää lapsen kanssa yhdessä värityskuvia. Halutessasi voit itse käyttää aikuisille suunnattuja värityskuvia ja -kirjoja.
7. Tehkää lapsen kanssa yhdessä monivaiheisia asioita, esimerkiksi pullan leivonta (taikinan teko, kohottaminen, leipominen, paistaminen) tai kaupassa käynti (suunnittelu, kauppareissu, tavaroiden purkaminen kaappiin). Osallista ja kannusta lasta jokaiseen vaiheeseen ja tekemään asia loppuun saakka.
8. Kannusta lasta tekemään monivaiheisia omia ”projekteja”. Voit auttaa lasta suunnittelussa: pilko tarvittaessa projekti pienempiin vaiheisiin ja kannusta ja tue lasta tekemään asia loppuun. Voitte lopuksi juhlia projektin valmistumista. Tällainen voi olla vaikka jokin askartelu, käsityö tai vaikkapa videon tekoprojekti. Keskeistä on, että lapsi suunnittelee, valmistelee, toteuttaa asiaa pitkäjänteisesti.
9. Kiinnitä huomiota perheen häiriöttömään läsnäoloon. Vältä älylaitteiden jatkuvaa lähellä pitämistä ja vilkuilua esimerkiksi muun tekemisen ohessa. Toimi itse esimerkkinä!
10. Tehkää päivittäin tietoisuustaito- ja hengitysharjoituksia. Voit valita alla olevasta listasta teille sopivia harjoituksia.



Tietoisuustaitoharjoituksia

Esineiden tunnustelu

Laita kangaskassiin erimallisia esineitä. Valitse eri tuntuisia, kuten pehmeitä, kovia, sileitä ja karkeita esineitä tai materiaaleja.

Tunnustelkaa lapsen kanssa vuorotellen esineitä sokkona ja pyrkikää kuvailemaan esineitä mahdollisimman tarkasti. Voitte kuvailla esimerkiksi esineen muotoa, pintaa, kokoa ja painoa.

Vesi ja vaahto

Laske isoon astiaan vettä ja laita sekaan vaahtoavaa saippuaa. Tunnustelkaa lapsen kanssa yhdessä miltä vesi ja vaahto tuntuu. Kuvaillkaa esimerkiksi veden lämpötilaa ja vaahton pehmeyttä.

Voit laittaa veteen esineitä, joita tunnustelette samalla.

Metsän ihmeet

Lähde lapsen kanssa metsäkävelylle. Pysähtykää metsässä ja pyydä lasta aistimaan esimerkiksi ympäristön ääniä, tuulenvirettä, tuoksua. Ole itse esimerkkinä ja kuvaile lapselle omia aistimuksiasi.

Toistakaa harjoitus hetken kuluttua eri paikassa. Ovatko aistimukset muuttuneet?

Makumatka

Tehkää tietoisuusharjoitus ruokaillessa. Pysähtykää aistimaan ruuan ulkonäköä, tuoksua, koostumusta, makua ja lämpötilaa. Kannusta lasta kuvailemaan tuntemuksiaan. Toimi itse esimerkkinä. Silmien sulkeminen tehostaa makuaistimuksia.

Harjoituksen voi tehdä ruokailun alussa, keskellä tai loppuvaiheessa. Jatkaa ruokailua tavanomaisesti harjoituksen jälkeen.
