



Rutiinit luovat lapselle turvaa. Nyt on tärkeää pitää kiinni selkeästä päivärhythmistä: aamulla herätään ja puetaan aamuvaatteet, tehdään aamutoimet ja syödään yhdessä aamupalaa. Aamupäivällä ulkoilu ennen ruokailua auttaa ruoan maistumisessa ja päiväunet on hyvä nukkua siihen tahtiin, johon lapsi on tottunut.

Toimiva päivärytmi auttaa lasta jäsentämään maailmaansa ja luo hänelle turvallisuuden tunnetta. Myös muutosten käsitteleminen lapsen ikään sopivalla tavalla on tärkeää. Jos päivärytmiin tulee muutoksia, lapsella tulee olla mahdollisuus ennakoida muutosta ja käsitellä sitä ikään sopivalla tavalla.

Päivärhythmin ja rutiinien visualisoiminen kuvien avulla auttaa lasta ymmärtämään mitä tapahtuu. Lapsen kanssa voi piirtää päivän tapahtumien järjestystä tai katsoa valmiita kuvia. Se opettaa lapselle ajankulun sekä järjestyksen hahmottamista.



#### Viikon leikkivinkki:

Leikkikää ”Arvaa mitä piirrän?”- leikkiä. Tarvitsette kyniä ja paperia tai pyyhittävän piirtotaulun. Vuorollaan aikuinen ja lapsi piirtävät päivän kulkuun liittyviä asioita. Lasta voi helpottaa antamalla vinkkiä: ”Piirrä jotain aamuun liittyvää.” Toisen tulee arvata, mikä piirros on kyseessä. Lapsi oppii piirtämistaitoa, nimeämistä, ajankulun hallintaa ja vuorottelua.



#### Viikon digivinkki: Apua päiväjärjestyksen luomiseen

Valmiita kuvia: [Papunet.net](http://Papunet.net) - [Kuvatyoäkalu](#)

Sovelluksia päiväjärjestyksen luomiseen:

[Kuvakom \(Android\)](#)

[My Own Interactions \(iOS\)](#)

Päiväjärjestystä voi piirtääkin: [Varinautit.fi](http://Varinautit.fi) - [Kotona](#)

Omilla valokuvilla voi myös luoda päiväjärjestystä.

Rutiinien ja päivärhythmiä merkityksestä löydät lisää tietoa täältä:

[Lapsuus.ouka.fi](http://Lapsuus.ouka.fi) - [Päivärytmi](#)

[Neuvokasperhe.fi](http://Neuvokasperhe.fi) - [Arkirytmi](#)

[Mielenihmeet.fi](http://Mielenihmeet.fi) - [Lasten rutiinien tärkeys](#)

[Terveyskyla.fi](http://Terveyskyla.fi) - [Rutiineista rytmiä](#)