



## Hyvinvointi koostuu pienistä palasista

**TASAPAINOINEN ARKI ON** pienistä asioista kiinni; syöminen, ulkoilu, yhdessä leikkiminen, nukkuminen, tuttujen ja sukulaisten tapaaminen ja niin edelleen. Useimpiin näistä asioista liittyy jokin aikataulu, jolloin aletaan puhua rutiineista, perusturvallisuuden selkärangasta.

Adoptiolapselle rutiinit ovat usein kostonneen tärkeitä. Tätä myös painotetaan valmennuksissa. Omalla kohdallamme ne ovat olleet toimiva tapa hallita arkea ja saada päivät sujumaan. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä tulee kuitenkin pystyä arvioimaan rutiinien tarvetta.

**TÄNÄ KESÄNÄ JOUUIimme** arvioimaan uudestaan päiväunien tarvetta. Lapsemme sai olla pois päiväkodista monta kuukautta kesällä isovanhempien hellässä huomassa, yhteisen loma-aikamme lisäksi. Tänä aikana päiväunet jäivät luonnollisesti pois ohjelmasta. Illat alkoivat sujua entistä paremmin, uni tuli helposti ja lapsi oli virkeämpi päivisin ja väsyneempi iltaisin. Päiväkodin startattua uudestaan, törmäsimme nukahtamisen vaikeuksiin iltaisin. Syyksi paljastui päiväkodissa nukutut päi-

väunet, jotka sekoittivat kesällä totutun uuden unirytmien. Illat olivat todella vaikeita ja koko perhe väsyi sekaisin menneeseen unirytmiiin. Onneksi saimme sovittua päiväkodin kanssa päiväuniasiat, ja saimme palautettua kesällä opitun rytmien. Koko perheen hyvinvointi palasi kertaheitolla.

**ARJEN TIIMELLYKSESSÄ TÄLLAISTEN** asioiden havaitseminen ei välttämättä ole helppoa. Syiden ja seurausten monimutkainen verkosto arjessa on vaikea hahmottaa. Kokeukseni mukaan montaa asiaa ei kannata lähteä kerralla korjaamaan, mikäli perheen kokonaisbalanssissa on jotain poikkeavaa. Asiaa pitää pohtia monelta kantilta ja pyrkiä löytämään asioita, jotka ovat muuttuneet. Yllättävän iso asia on levon määrä, joka vaikuttaa lähes kaikkeen.

Jotta aika ei vaan kävisi pitkäksi, olemme toisen odotuksemme lisäksi lähteneet rakennuttamaan omaa taloa. Vaikka kyseessä on miten täysvalmis toimitus, vaatii rakennuttamisenkin melkoista mielenkiintoa yhteen sun toiseen yksityiskohtaan. Rakentaminen tuo luonnollisesti mukanaan muu-

toksia arkeen. On tärkeää käydä työmaalla mutta aivan yhtä tärkeää on huolehtia yhteisen ajan riittävydestä. Onneksi työmaalla voi käydä yhdessä siivoamassa ja touhuamassa ja näin yhdistää yhdessä olon ja hyödyllisen tekemisen.

**TOINEN ASIA, JOKA** on tuonut lisää hyvinvointia perheeseemme tänä vuonna, on ollut osallistumisemme Ihmeelliset Vuodet -valmennusryhmään, jonka Pelastakaa Lapset on järjestänyt. Ryhmä on ollut hyvin intensiivinen kokemus kaikkine tapaamisineen ja tehtävineen. Panostus on kuitenkin kannattanut, sillä lapsen käytöksen muovaamisen lisäksi, se on ollut ennen kaikkea tärkeä koulu vanhempien oman käytöksen muokkaamiseen. Leikin, kehumisen, palkitsemisen ja muiden teemojen lähempi tarkastelu on ollut todella valaisevaa. Suosittelen vahvasti ihan jokaiselle vanhemmalle, vaikkei lapsella merkittäviä käytöshäiriöitä olisikaan. Kurssi on hieno matka lapsen ihmeellisiin vuosiin!

*Hyvää talven odotusta!*  
Sami

KUVA Shutterstock