

# SINULLE

A U  
P A I R

BRYSSELIN MERIMIESKIRKKO



© Teoskokonaisuus Jessika Seikkula, Brysselin merimieskirkko,  
2019

Toimittanut: Jessika Seikkula, 2019

Ulkoasu: Jessika Seikkula

Kansikuva: Марина Вельможко, Pixabay

Välilehtikuva: Alexas\_Fotos, Марина Вельможко, Pixabay

Painopaikka: — , Brussels 2019

ISBN: —

Sinulle Au pair—kirjanen on osa opinnäytetyötä Information  
booklet for Finnish Au pairs in Belgium. Diakonia ammattikor-  
keakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Syksy 2019.  
Opinnäytetyö löytyy Thesus-julkaisuarkistosta.

# Sisällys

Lukijalle .....	5
Muistilista.....	6
<b>SOPIMUS</b> .....	7
Asuminen.....	7
Terveystenhoito ja vakuutukset.....	7
Sairastuessa.....	8
Työ .....	8
Työtehtävät.....	9
Taskuraha .....	10
Ylityöt ja korvaus .....	10
Vapaa-aika .....	10
Lomat.....	11
Pyhäpäivät.....	11
Kielikurssi.....	12
<b>HOST-PERHE</b> .....	13
Kehityskeskustelu.....	13
Suhde host-perheeseen .....	14
Host- perheen sisäiset ongelmat.....	15
Kasvatukselliset säännöt.....	15
<b>KASVATUS</b> .....	16
Lapsen ikäkehitys .....	16
Vauvaikä (0-1-vuotiaat) .....	16
Taapero (2- 3-vuotiaat) .....	17
Leikki-ikäinen (4-6-vuotta) .....	18
Kouluikäinen (7-9-vuotiaat).....	19
Esimurrosikä (9-12-vuotiaat) .....	20
Varhaisnuoruus (12-14-vuotiaat).....	20



Keski- ja jälkinuoruus (15-19-vuotiaat) .....	20
Kuinka motivoida lasta syömään? .....	21
Kotitehtävien tekeminen .....	22
Lapsen kohtaaminen erilaisissa tilanteissa .....	22
Aggressiivisuus .....	23
Harjoituksia kiukunpuuskien hallintaan .....	24
Lapsen kaltoinkohtelu .....	25
Kuinka toimia? .....	26
Lapsen seksuaalisuus.....	27
Ruutuaika .....	28
Kiusaaminen .....	28
<b>AU PAIR JA HYVINVOINTI .....</b>	<b>29</b>
Yksityisyys .....	30
Onko pakko jäädä huonoon host-perheeseen? .....	30
Kuinka ottaa asia puheeksi host-perheen kanssa? .....	31
Työkaluja hyvinvoinnin ylläpitämiseen .....	32
Ruokavalio .....	32
Uni .....	33
Hengityksen voima .....	34
Koti-ikävä.....	35
<b>MERIMIESKIRKON YHTEYSTIEDOT .....</b>	<b>38</b>
Lähteet .....	39

## Lukijalle

Tämä kirjanen on tehty sinulle au pair. Sen tavoitteena on edistää sinun hyvinvointiasi ja tietoisuutta oikeuksistasi. Antaa vinkkejä arkeen, host-perheen kanssa kommunikoimiseen ja itsestäsi huolehtimiseen. Aihealueet ovat nousseet au parien tärkeinä pitämistä asioista. Kirjasen vinkit perustuvat tutkittuun tietoon ja lähteistä löydät lisätietoa.

Tiesitkö, että au pair sana tulee ranskankielestä? Sana tarkoittaa saman arvoista tai tasavertaista. Au pairius on kulttuuri vaihto, jonka tarkoituksena on, että sinät tutustut uuteen kulttuuriin ja että host-perheesi tutustuu sinun kulttuuriisi. Tämän kaltainen kulttuurivaihto takaa sinulle ainutlaatuisen kokemuksen vieraassa maassa, kodinomaisessa ympäristössä.

Au pairina oleminen ei ole työsuhde, vaan kulttuurivaihto. Työsuhteessa ollessasi työnantajallasi olisi lakien mukaiset velvollisuudet sinua kohtaan. Au pairina ollessasi sinulla on Euroopan komission sekä Belgian oma säädökset varmistamassa oikeutesi au pairina. Lakisääteisiä asetuksia au pareille ei vielä ole.

Kirjasessa käsiteltävät asiat ovat tulleet au pareilta itseltänsä. Tässä kirjasessa korostetaan yhdessä tekemisen tärkeyttä perheessä, lapsen oppimisen tukemista arjen välityksellä. Kirjasen alussa on muis-tilista, jonka avulla matkaan on helppo valmistautua. Tämän jälkeen käydään au pair sopimusta läpi, host-perhetä koskevia asioita, lapsen kasvatusta ja sinun hyvinvointiasi.

Toivottavasti koet tämän kirjasen hyödylliseksi tulevan vuotesi aikana.



## Muistilista

Lähtiessäsi ulkomaille sinun on hyvä käydä läpi seuraavat asiat, jotka löytyvät alla olevasta muistilistasta.

Mutta ei hätää, jos et ole muistanut hoitaa kaikkea, ne voi hoitaa helposti netin välityksellä myös ulkomailta.

- \* Voimassa oleva passi tai henkilöllisyyskortti
- \* Eurooppalainen terveystakuukortti/sairaanhoitokortti
- \* Ilmoitus Suomen maistraattiin väliaikaisesta asumismuutoksesta
- \* Selvitys KELA:n oikeudesta Suomen perusturvaan
- \* Ilmoitus Suomen konsulaattiin Belgiassa, maassa oleskelusta
- \* Rikostaustaote lasten kanssa toimimiseen
  - \* Osa perheistä saattaa pyytää sen sinulta
  - \* Voit tilata sen osoitteesta [www.oikeusrekisterikeskus.fi](http://www.oikeusrekisterikeskus.fi)

## SOPIMUS

Sopimus on tärkeä osa au pariutta. Teet yhdessä virallisen au pair sopimuksen host-perheesi kanssa. Virallisen au pair sopimuksen lisäksi voit halutessasi käydä keskustellen alla olevia aihealueita läpi host-perheesi kanssa ja luoda niistä lisäsopimuksen. Keskustellessanne jokainen osapuoli voi esittää omia toiveitaan, huoliensa ja vaatimuksiansa. Kun asiat on kirjattu ylös, se auttaa ymmärtämään, mitä au pariuteen kuuluu, sekä perhettä sitoutumaan yhdessä sovittuihin asioihin.

Alla olevat asiat host-perheen tulee vähintään tarjota sinulle. Osa host-perheistä saattaa tarjota näiden lisäksi esimerkiksi puhelinliittymän, matkakortin, lomamatkoja tai lennot kotiin.

## Asuminen

Host-perhe tarjoaa sinulle majoituksen, johon kuuluu oma huone. Majoituksen lisäksi he huolehtivat asumisesta koituvista kustannuksista, lisäksi he tarjoavat ruuan ja hygieniatuotteet.

## Terveydenhuolto ja vakuutukset

EU-kansalaisena sinulla tulee olla eurooppalainen sairausvakuutuskortti, oleskellessasi EU-maassa. Sairausvakuutuskortin kautta hoitokulusi menevät Suomen julkisen terveydenhuollon maksujen mukaan, jos joudut käyttämään julkista terveydenhuoltoa EU-maissa.



Eurooppalaisen sairausvakuutuskortin lisäksi host-perheen tulee hankkia sinulle erillinen terveysvakuutus, joka sisältää lääke-, sairaala- ja tapaturmavakuutuksen sekä kotimaahan kotiuttamisen hätätilanteessa.

Terveysvakuutukseni kattaa seuraavat asiat  
(Esimerkiksi lääkärikäynnit, toimenpiteet, hammashoidon)

---

---

Lähin terveysasemani/ omalääkäriini

---

Lähin englanninkielinen tai suomenkielinen lääkäri? Kuinka tavoittaa

---

## Sairastuessa

Sairastuessaan au pair saa normaalin taskurahan, eikä sitä voida vähentää viikoittaisesta taskurahamäärästä tai siirtää tunteja toiselle ajankohdalle.

## Työ

Au pairin työaika on *20 tuntia* viikossa ja *4 tuntia* päivässä. Euroopan komission mukaan *20 tuntia* viikossa *sisältää* lapsenvahtina olemisen (eng. babysitting) esimerkiksi vanhempien ollessa viettämässä iltaa yhdessä.

On hyvä sopia selkeät työtehtävät ja kirjata aikataulut tarkasti ylös.



Tämä helpottaa sinun ja perheen välistä kommunikaatiota.

Alla olevaa viikkotaulukkoa voit käyttää esimerkkinä, kun yhdessä host-perheesi kanssa suunnittelette sinun työviikkoasi.

Klo	Ma / Mon	Ti / Tue	Ke / Wed	To / Thu	Pe / Fri	La / Sat	Su / Sun
7.35		aamuala+siivous			Vapaa/ vapaa/	vapaa/	vapaa/
8.35	Lapset kouluun/	Vapaa/	vapaa/	Lapset kouluun /	Day off	day off	Day off
9.05	kids to c	Free time	Free time	kids to school			
10	Vapaa/			Vapaa /			
11	Free time			Free time			
12							
13							
14							
14.35	Lapset koulusta/	pick up kids from school	Lapset koulusta	Pick up kids			
15	Välipala	välipala	välipala	välipala			
17	French tutor	Harrastus/Hobby	Playdate	harrastus/Hobby			
18	Illallinen	illallinen	illallinen	illallinen			
19	Vapaa/	Vapaa/	Kielikurssi/	Vapaa/		Babysitting	
20	Free time	Free time	Language course	Free time			
21							
22							

## Työtehtävät

Au pairin tehtävä on lastenhoito ja siihen liittyvät työtehtävät. Tehtäviä voivat olla esimerkiksi lasten vieminen ja hakeminen hoidosta/koulusta, kotitehtävissä auttaminen, lapsen tutorointi eri aineissa kuten kielissä, aamupalan/välipalojen/illallisen valmistaminen lapsille ja iltatoimissa auttaminen.

Lisäksi työtehtäviin voi kuulua kevyttä kodinhoitoa/askareita kuten, lapsen kanssa yhdessä siivoamista, esimerkiksi lelujen ja tavaroiden asettamista paikoilleen, pöydän kattamista ja siivoamista sekä tarvittaessa pienten ruokaostosten tekemistä työaikanaasi.



Sovimme host-perheeni kanssa seuraavista työtehtävistäni ja tarvittavista kodinhoidon askarista työaikani

---

---

---

## Taskuraha

Au pair saa tehdystä työstään minimissään 450€ kuukaudessa. Ylärajaa taskurahaan ei ole. Tämä korvaus maksetaan pankkitilillesi.

Kuukausittainen korvaukseni on: \_\_\_\_\_ €

Olemme sopineet host-perheen kanssa saavani korvauksen (esimerkiksi kuukauden ensimmäisenä päivänä tai kerran viikossa, perjantaisin)

---

---

---

## Ylityöt ja korvaus

Ylityöajat merkataan aina ylös ja perhe maksaa lastenhoitajan palkan jokaiselta ylimenevältä tunnilta. Sovi yhdessä host-perheesi kanssa sinun tuntipalkkasi yli meneviltä tunneilta.

Lastenhoitajan keskiverto tuntipalkka on 13€ tunnilta ja lapsenvahdin palkka 10€ tunnilta.

Sovimme host perheen kanssa tuntipalkkakseni \_\_\_\_\_ /€

## Vapaa-aika

Au pairilla on vähintään yksi (1) kokonainen vapaapäivä viikossa ja yksi (1) viikonloppu kuukaudessa.

Kerro host-perheellesi, jos palaat menoistasi myöhään tai olet pois esimerkiksi viikonlopun.

## Loma

Au parille kuuluu kaksi (2) maksullista lomaa vuodessa (12kk). Maksullisella lomalla tarkoitetaan sitä, että saat loma-ajaltasi taskurahasasi normaalisti.

Joskus host-perheet tarjoavat au parille mahdollisuuden osallistua heidän lomaansa. Au pair voi tuolloin itse päättää haluaako matkustaa perheen kanssa. Lomamatka host-perheen kanssa ei ole au parille lomaa. Perheen tulee maksaa lomamatkasta kertyneet kustannukset (lennot, hotelli, ruoka).

Host-perheesi saattaa lomailla sinun ollessasi töissä.

Jotta tiedät oman roolisi tuona ajanjaksona, asiasta kannattaa keskustella ja määritellä sinun tehtäväsi tältä ajalta.

Työtehtäväni host-perheen loma-aikana ovat

---

---

## Pyhäpäivät

Belgian viralliset pyhäpäivät eivät ole automaattisesti



au pairille vapaita. Host-perhettä suositellaan antamaan nämä päivät vapaiksi au pairille, mikäli se on mahdollista. Pyhäpäivää ei lasketa vapaapäiväksi au pairille, vaikka se olisikin vapaana. Pyhäpäivän vapaata ei myöskään voida vähentää muista vapaapäivistä tai lomapäivistä.

Sovi yhdessä host-perheesi kanssa käytännöistä, joilla näissä tapauksissa toimitaan.

## Kielikurssi

EU:n kansalaisille saksan, ranskan tai hollannin kielikurssit eivät ole pakollisia. Halutessasi voit osallistua kielikurssille, jonka saatat joutua kustantamaan itse. Kielikurssin hinnat vaihtelevat 100€- 200€ välillä. Joillakin host-perheillä saattaa olla käytäntönä maksaa au pairin kielikurssi.

Olemme sopineet host-perheen kanssa

---

---

---

## HOST-PERHE

Muuttaessasi host-perheen luokse, sinulla on monta uutta asiaa opeteltavana. Tämän vuoksi olisi hyvä keskustella yhdessä host-perheen kanssa perheen tavoista, ajatuksista ja oletuksista, joita heillä on sinua kohtaan. Sinun olisi hyvä myös kertoa omat oletuksesi, toiveesi ja käytäntösi.

Olisi hyvä sopia perheen kanssa yhdessä säännöistä, koska jokaisella perheellä on omat ajatuksensa, mitä on sopivaa tehdä ja mitä ei.

Olisi hyvä kirjoittaa host-perheen toimintatavoista yhdessä ylös. Näin sinun on helpompi sopeutua host-perheen elämään. Säännöt voivat olla perheelle itsestäänselvyksiä, mutta sinulle ne voivat olla uusia asioita. Esimerkiksi, voisitko ottaa jääkaapista mitä haluat? Voitko halutessasi viettää aikaa host-perheen kanssa?

Host-perheelläni on seuraavia käytäntöjä

---

---

### Kehityskeskustelu

Kehityskeskustelu on oivallinen tapa vahvistaa suhdetta host-perheeseen. Se kehittää ja tukee au pairina olemista. Keskustelussa pyritään avoimeen vuoropuheluun, jossa molempien osapuolten tulisi antaa ja vastaanottaa palautetta rakentavasti myönteisessä hengessä. Kehityskeskustelun voi pitää työn alettua, puolessa välissä ja lopussa.

(Sympa, 2019)

Sovimme yhteisessä kehityskeskustelussa

---

---



## Suhde host-perheeseen

Kuinka luoda suhde host-perheeseen? Luodessasi suhdetta host-perheeseen voit hyödyntää aktiivista kuuntelua. Aktiivisessa kuuntelussa keskityt kuuntelemaan toisen henkilön sanomaa. Lisäkysymyksiä esittämällä voit osoittaa kiinnostustasi toisesta henkilöstä. Voit vahvistaa aktiivista kuuntelua myötäilevillä äännähdyksillä ja sanoittamalla kuulemasi (toistat kuulemasi) asiat.

(Kauppila E. 2016)

Alla on listattu asioita, joita voit käyttää apunasi luodessasi suhdetta host-perheeseen. Luomalla suhteen helpottuu vaikeammistakin asioista puhuminen.

- \* Aamulla tervehtiminen, työpäivästä kysyminen
- \* Jaa sinun ja lasten päivän tapahtumat
  - \* Jokainen vanhempi on kiinnostunut lapsensa kuulumisista, joten jaa heidän vanhemmillensa, mitä olette päivän aikana puuhailleet.
  - \* Jos päivällä sattuu jokin ikävä asia (lapsi lyönyt toista lasta ja asia on jo selvitetty) pidä huoli, että et puhu asiasta lapsen edessä. Voit kertoa vanhemmalle, mitä tapahtui ja kuinka asia hoidettiin lapsen kanssa.
- \* Ole kiinnostunut perheen asioista
  - \* Voit kysellä, mitä perhe harrastaa, onko jokin yhdistävä asia sinun ja host-perheen välillä?
- \* Kerro omista menoistasi
  - \* Sopivissa rajoissa, sillä sinulla on oikeus yksityisyyteen
    - \* Voit kertoa meneväsi ostoksille tai tutkimaan kaupunkia, mutta sinun ei tarvitse kertoa kenen kanssa olet menossa, ellei itse halua kertoa
- \* Voit esimerkiksi avata keskustelua kyselemällä paikoista, joihin sinun tulisi tutustua vapaa-ajallasi, kuten uuden kotikaupunkisi pakolliset nähtävyydet.

- \* Rohkeasti tutustumaan host-perheeseesi!

## Host- perheen sisäiset ongelmat

Jokainen perhe on erilainen ja heillä saattaa olla erilaisia ongelmia. Au pairina sinun on hyvä muistaa, että vanhempien stressi tai muut syyt eivät ole sinun huolenaiheitasi tai selvitettävissäsi. Perheen ongelmat tuleekin jättää perheelle/vanhemmille selvitettäväksi, vaikka olisivatkin hyvinkin näkyvästi esillä. Au pairina tehtäväsi on tukea ja auttaa lasta.

On hyvä muistaa, että jokaisessa perheessä on ohimeneviä ongelmia, kuten vanhempien työstressiä, joka saattaa vaikuttaa myös lapsen käytökseen. Perheessä olevat ongelmat voivat tuntua ulkopuoliselta ylitsepäaseämmätmiltä, mutta perheellä voi olla omat keinonsa selviytyä.

Jos sinulle puhutaan perheen ongelmista, ota tuolloin käyttöön aktiivinen kuuntelu. Muista omat rajasi, voit halutessasi jäädä asian ulkopuolelle.

## Kasvatukselliset säännöt

Tässä kappaleessa on vinkkejä minkälaisia sääntöjä voidaan luoda yhdessä host-perheesi kanssa. Säännöt helpottavat kaikkien arkea. Silloin jokainen tietää kuinka kohdata erilaiset tilanteet.

Alla kysymyksiä helpottamaan yhteisten sääntöjen luontia

- \* Mitkä ovat teidän perheenne arvot?
- \* Mitä asioita lapset saavat tehdä kotona ja mikä on ehdottomasti kiellettyä?
- \* Kuinka toimia pulmatilanteissa lasten kanssa?
- \* Onko lapsella ruutuaikaa?
  - \* Kuinka kauan ja milloin?



# KASVATUS

Kasvatustapoja on erilaisia ja ne ovat perhekohtaisia. Jokainen meistä on saanut erilaisen kasvatuksen, jota kannamme mukana. On hyvä keskustella perheen kanssa heidän kasvatustottumuksistaan. Kasvatuksessa on tärkeää, että kaikki lapsen kasvatuksessa mukana olevat osapuolet tekevät yhteistyötä. Johdonmukaisuus kasvatuksessa selkeyttää lapselle, mitä häneltä odotetaan.

Jos koet haastavia tilanteita lasten kanssa, kerro aina näistä tilanteista vanhemmille. Heillä on oikeus tietää lastensa päivästä ja yhdessä voitte pohtia sopivia menetelmiä kohdata lapsi haastavissa tilanteissa.

Osoitteesta <https://www.mll.fi/> (Mannerheimin lastensuojeluliitto) voit löytää lisää tietoa kasvatukseen ja lapsiin liittyvistä asioista.

## Lapsen ikäkehitys

Seuraavassa osiossa käydään läpi eri-ikäisten lasten ikäkehitystä pääpiirteittäin. Tämän tarkoituksena on antaa sinulle ymmärrystä, mitä voit vaatia eri-ikäisiltä lapsilta, esimerkiksi minkä ikäisenä lapsen tulisi oppia käymään potalla, pukea omat vaatteensa päälle tai syödä itse.

### Vauvaikä (0-1-vuotiaat)

"Vauva tarvitsee kehittyäkseen vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Vauvalla on valmiuksia, sekä tarve vuorovaikutukseen syntymästä alkaen. Pysyvä ja läheinen suhde toiseen tai molempiin vanhemmista on ensiarvoista.



Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänelle kehittyy vauvavaiheessa ja varhaisvuosina hyvä perusturvallisuus. ”

Kuuden kuukauden jälkeen vauvan hienomotoriikka kehittyy nopeasti, esimerkiksi vauva oppii keräämään pienempiä esineitä lattialta. Kahdeksan ja kymmenen kuukauden aikana tarkka pinsettiote kehittyy ja vuoden ikäinen alkaa opettelemaan lusikan käyttöä.

(Sinkkonen, Korhonen 2015, 179-181)

## Taapero (2- 3-vuotiaat)

Ensimmäisen ja toisen ikävuoden jälkeen taapero oppii kävelemään, ilmaisemaan itseään ja alkaa tutustua itseensä, läheisiinsä ja ympäristöönsä. Taapero oppii uusia asioita omalla tahdillaan. Kasvattajan tehtävä on asettaa rajoja ja kestää lapsen kiukkua.

Kolmannella ikävuodella lapsi alkaa kiinnostua toisista lapsista. Hän alkaa hakeutua heidän seuraansa, leikki monipuolistuu ja leikit saattavat olla rajuja. Kyky toisen huomioimisessa on vielä kehittymässä ja lelujen jakaminen saattaa olla haasteellista. Lapsen kieli kehittyy jatkuvasti ja sanavarasto kasvaa päivittäin. Kyselykausi alkaa, lapsi kysyykin usein ”miksi?”.

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu uhma ja rajojen testaaminen. Turhautuminen, suuttuminen ja pettymys saattavat johtua taitojen puutteesta ja epäonnistumisista, joita koetaan uhmakohtauksina. Turhautuessaan lapsi saattaa lyödä, purra, heitellä tavaroita tai kiskoa muita hiuksista. Tuolloin on hyvä muistaa, että voimakkaita reaktioita ei tarvitse pelätä, kiukku usein katkeaa aikuisen turvalliseen syliin. Lohdutus, yksinkertainen selitys ja turvalliset rajat riittävät.

Esimerkiksi, lapsi saattaa suutta, kun hän joutuu tahdostansa riippumatta pitämään kädestä kiinni vilkkaalla kadulla. Kiukkukohtauksen aikana on hyvä pysyä rauhallisena,



lapsen voi ottaa syliin tai halata, samalla silittäen lapsen selkää. Rauhallinen kosketus yleensä rauhoittaa lasta.

Lapsen käytöksen ja tunteiden säätelyn taidot, sekä keskittymiskyky ovat vielä kehittymässä. Lisäksi oman toiminnan ohjaus ja sääntöjen noudattaminen vaativat vielä harjoittelua. Lapsi tarvitsee vahvasti aikuisen apua, ohjausta ja ratkaisumalleja.

(Sinkkonen, Korhonen 2015, 181-183)

## Leikki-ikäinen (4-6-vuotiaat)

Neljännellä ikävuodella lapsen leikki alkaa olemaan mielikuvituksellista ja monipuolista. Leikki-ikäinen on vilkas, uhkarohkea ja lapsen leikit alkavat muistuttamaan ympäröivää maailmaa. Rinnakkaisleikit yhdistyvät yhteisleikeiksi muiden lasten kanssa, sekä pysyviä kaverisuhteita alkaa muodostua. Lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta pettymyksen ja epäonnistumisen sietämiseksi, sekä välillä rauhoittamaan vilttejä leikkejä.

Sosiaaliset taidot kehittyvät jatkuvasti. Se näkyy kykyinä ottaa huomioon toiset, omien tunteiden ja käytöksen säätely alkaa kypsyä. Oman vuoron odottaminen alkaa onnistumaan, keskittymiskyky kasvaa ja lapsi pystyy seuraamaan ohjeita. Lapsen pahin uhma alkaa jäädä taakse noin viisivuotiaana.

Lapsen kielellinen kehitys etenee nopeasti. Lapsen keskustelutaidot, tapa pohtia ja kysellä asioista monipuolistuu jatkuvasti. Lapsi nauttii riimittelystä, loruista ja satujen lukemisesta.

Noin kuuden vuoden iässä lapsi nauttii omista taidoistaan ja pitää niiden esittelemisestä muille. Kiitos, huomio ja kehuinen kasvattavat lapsen itsetuntoa ja kannustavat häntä uusien taitojen oppimiseen. Lapsi pahoittaa mielensä helposti ja tarvitsee aikuisen turvaa ja lohdutusta vaikeiden tunteiden käsitteilyyn ja niistä ylipääsemiseen.

Lapsi vertaa itseänsä muihin ikätovereihin, mikä saattaa aiheuttaa huonommuuden tunnetta, tämä saattaa näkyä käytöksen muuttuessa ongelmaiseksi tai alakulona.

Lapsi ymmärtää hyvän ja pahan, oikean ja väärän väliset erot. Hän kykenee vanhemman ja sinun opastuksella miettimään tekojensa seuraamuksia .

(Sinkkonen, Korhonen 2015, 183-186)

Lapsen motivointi osiossa löytyy ohjeita lapsen kohtaamiseen haastavissa tilanteissa.

### Kouluikäinen (7-9-vuotiaat)

Ohimenevä uhmakausi- ja levottomuuskausi. Lapsi voi olla ailahtelevaisempi, ristiriitainen ja takertua aikuiseen. Lapsella voi olla pelkoja epäonnistumisesta, eroon joutumisesta, kuolemasta ja sairastumisesta. Pelkojen vuoksi lapsen voi olla vaikeaa nukkua yksin.

Omatoimisuus, kyvykkyys ja joustavuus kasvavat. Arjen taidot kehittyvät, kuten itsenäinen vessassa käynti, käsien pesu, vaatteiden pukeminen ja omista tavaroista huolehtiminen

Kaverisuhteet ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä. Pojat ja tytöt alkavat kulkea omissa ryhmissään ja kavereiden mielipiteet alkavat olemaan tärkeitä. Lapsi kuitenkin tarvitsee ajoittain aikuisen opastusta kiistojen selvittämiseen.

Tunteiden säätely ja käytöksen säätelyn taidot ovat kehittyneitä. Lapsen on aiempaa helpompaa ottaa huomioon muita ihmisiä, sekä alkaa sietää negatiivisia tunteita kuten pettymystä.

Koululaisen elämänpiiri laajenee kotiympäristön ulkopuolelle. Kou-



lun aloittaminen tuo uusia asioita koko perheen elämään. Lapsi nauttii lisääntyneestä itsenäisyydestään. Koulu-ikäiselle tapahtuu päivän aikana paljon sellaista, mitä vanhemmat eivät näe. Vanhemman ja sinun tehtävänä on tukea, kannustaa ja rohkaista lasta pärjäämään itsenäisesti näissä tilanteissa.

(Sinkkonen, Korhonen 2015, 184-186)

### Esimurrosikä (9-12-vuotiaat)

9-12-vuotiailla tapahtuva fyysinen ja psyykinen muutos käynnistyy. Seesteisestä lapsesta voi tulla uhmakkaampi, kömpelömpi ja hajamielisempi. Esimurrosikäisen tunteet saattavat ailahtella aiempaa enemmän.

### Varhaisnuoruus (12-14-vuotiaat)

Varhaisnuorella muutoksia tapahtuu nopeasti ja laajasti; tunteet kuohuvat, keho muuttuu ja lapsi irrottautuu vähitellen vanhemmisestaan. Irrottautumisprosessi saattaa näkyä riitaisuutena, vetäytymisenä ja uhmuna. Nuoruuteen kuuluu myös seksuaalisuuteen herääminen.

### Keski- ja jälkinuoruus (15-19 vuotiaat)

Keskinuoruudessa pahin kuohunta on ohitettu ja nuori totuttelee uuteen ruumiiseensa. Tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät. Omaa identiteettiä etsitään, sekä kaverisuhteilla on suuri merkitys nuorelle. Nuoren ajattelutaidon kehittyminen avaa maailmaa nuorelle, suhde muihin ja vanhempiin muuttuu. (Sinkkonen, Korhonen 2015, 186-187)

## Kuinka motivoida lasta syömään?

Lasta voi motivoida kiinnostumaan ruuasta ja sen syömisestä ottamalla lapsi mukaan ruuanlaittoon, antaa lapselle pieniä askareita ruuanlaittoon liittyen.

Lapsen ikätason huomioon ottaminen on tärkeää, lapsi voi esimerkiksi auttaa mittaamaan aineksia, sekoittaa aineksia yhteen, pilkkoa tai raastaa ruokaa aikuisen valvonnan alla. Anna lapsen rauhassa tutkia ruoka-aineita ja maistella ruoan valmistuksen ohessa. Tällä tavoin pelko raaka-aineita kohtaan alkaa vähenemään ajan kanssa.

Lasta ei kuitenkaan saa pakottaa maistelemaan tai tekemään ruokaa, mutta häntä voidaan rohkaista siihen. Yksi tapa saada lapsi mukaan on kertoa kuinka tärkeää hänen antamansa apu on. Lapsi onkin usein ylpeä omasta saavutuksestaan, positiivinen palaute antaa lapselle motivaatiota osallistua ruuanlaittoon useammin, sekä kiinnostus ruokaa kohtaan kasvaa.

### Mitä tehdä, jos lapsi ei syö?

Lapsi käyttää syömistä usein kontrolloinnin välineenä, minkä vuoksi on tärkeää jättää tunnelataukset ruokailua kohtaan pois. Lasta ei kiristetä, maanitella, uhkailla tai lahjota. Lapselle annetaan sama ruoka kuin muillekin, lapsi syö tai ei syö ruokaansa ja asiaan ei kiinnitetä huomiota. Ruoka korjataan pois, eikä lapsi saa välipaloja, herkkuja tai muuta ylimääräistä ruokaa ruokailutilanteiden ulkopuolella. Lapsen logiikalla häntä palkittaisiin syömättä jättämisestä.

Hyvän tavan mukaista on maistaa kaikkia aineksia lautasella, lautasta ei tarvitse syödä tyhjäksi, eikä lasta tule patistaa maistamaan ruokia vaan annetaan hänen rauhassa tutustua ruokaan ja syödä rauhassa. Vaikka lapsi ei söisi, asiaan ei puututa, mutta lapsi saa istua perheen seurassa ruokailun ajan.



**Huom!** Jos tilanne ei ratkea kotikonstein on syytä hakea ammattilaisen apua tilanteen korjaamiseen.

(Sinkkonen, Korhonen 2015, 118-121)

## Kotitehtävien tekeminen

Oppimisesta voi tehdä hauskaa ja kannustavaa, muista olla läsnä auttaessasi lasta tehtäviä tehdessä.

Kuinka olla läsnä? Laita muut asiat sivuun siksi aikaa kuten puhelin, ruuanlaitto ja muut häiritsevät asiat. Näin lapsi kokee sinun olevan juuri häntä varten. Jos lapsi tästä huolimatta jättää tehtävät tekemättä lasta on hyvä muistuttaa ajasta, joka sinulla on hänelle varattuna.

Ajankäytöstä kannattaa kertoa konkreettisilla esimerkeillä ruokailun jälkeen sinulla ei enää ole aikaa auttaa lasta tai kun vanhempi tulee kotiin, sinun on aika mennä tekemään omia asioitasi. Lapsi ymmärtää ajankäytön tuolloin paremmin. Yksi keino motivoida lasta on keskustella taidoista, joita hän haluaisi oppia ja miksi tehtävien suorittaminen on tärkeää.

Mikäli lapsi yrityksistäsi huolimatta ei halua tehdä kotitehtäviensä, ne eivät ole sinun vastuullasi. Vanhemmilla on päävastuu lastensa kasvattamisesta, sekä koulutehtävien suorittamisesta.

## Lapsen kohtaaminen erilaisissa tilanteissa

Lapsen kohtaaminen erilaisissa tilanteissa tulisi edetä lasta kunnioittaen ja häntä ymmärtävällä tavalla, häntä nolaamatta tai hämmentämättä. Aikuisen tulisi olla rauhallinen, kannustava ja motivoiva kohdatessaan lapsen.

Alla olevia vinkkejä voit käyttää kohdatessasi lapsen erilaisissa tilanteissa

- \* Herkkää kuuntelua
- \* Tarpeiden tiedostamista
- \* Yksilöllistä kunnioittamista
- \* Selkeitä sääntöjä
- \* Tilanteiden ennakointia
- \* Toimintavaihtoehtojen tunnistamista
- \* Myönteistä huomiota
- \* Aikuisen tukea
- \* Harjoittelua aikuisen kanssa
- \* Syytteleminen sijaan uusien mahdollisuuksien tarjoamista

(Lundan, A 2012, 19 )

Räiskähtelevät ja levottomat lapset ovat ärsykeille alttiita, eivät kykene ottamaan ohjeita tunnekuohunsa vallassa tai keskittymisen herpaantuessa. Voit ehdottaa tunteiden purkua esimerkiksi "Huomaan, että sinua suututtaa, joten hengitetään rauhassa ja sen jälkeen tehdään yhdessä".

## Aggressiivisuus

Uhkailua ja lyömistä ei pidä hyväksyä ollenkaan. Lapselle kerrotaan hänen toimineen väärin. Sano tämä jämäkästi, jolloin lapsi ymmärtää tilanteen vakavuuden.

Lapselta kannattaakin kysyä, mikä hänet kokemaan tarvetta uhkailla tai lyödä. Stressi voi olla yksi syy lapsen kiukutteluun. Kannattaakin kysellä lapselta aina kiukkuisuuden syitä. Anna lapselle tilaa kertoa itse ja ole kuuntelijan roolissa. Aina, kun keskustele lapsen kanssa mene lapsen tasolle esimerkiksi



ole kyykyssä tai istu viereisellä tuolilla.

Lapsen kanssa keskustellessasi kannattaa sanoittaa kuinka harmillista lapsen käytös on, jonka vuoksi joudutaan esimerkiksi lähtemään puistosta tai muusta kivasta aktiviteetista pois. Tilanteessa kannattaa kiinnittää kuitenkin huomiota positiivisiin asioihin esimerkiksi, rohkaisemalla, että huomenna on uusi päivä ja voidaan yrittää uudelleen.

Myönteiset keinot auttavat usein lapsen rauhoittamiseen, aikuiset voivat yhdessä pohtia mitkä tilanteet ovat vaikeimpia ja mikä niissä aiheuttaa raivonpuuskan. Kun tiedetään mistä kiukuttelu johtuu, voidaan auttaa lasta kestämään vaikeita tunteita.

Esimerkiksi viisivuotiaan kanssa aluksi kiinnitetään riehuvan lapsen huomio johonkin yllättävään ja mukavaan asiaan, jolloin hän keskittyykin siihen ja unohtaa räyhäämisen.

(Lundan, A 2012)

### *Harjoituksia kiukunpuuskien hallintaan*

Jos lapsi käyttäytyy häiritsevästi, hän saattaa kokeilla rajojaan ja hakea itsenäisyyttä tai huomiota. Rajoista on pidettävä kiinni, itsenäisyyttä voi harjoitella muilla tavoin ja myönteistä huomiota saa esimerkiksi keittiössä auttamalla.

Kiukku on puolustusmekanismi ja voimavara, joka on aivan luonnollista. Siksi lapselle on hyvä kertoa tästä.

Alla on listattuna keinoja kiukun puuskien hallintaan

- \* Pelin pelaaminen lapsen kanssa on oivallinen tapa harjoitella turhautumisen ja pettymyksen sietokykyä.
- \* Jos lapsella on tarve kontrolloida ja hallita perhettä, kannattaa antaa hänelle tehtäviä, kuten leipurin tai puutarhurin tehtävät.
- \* Hauskassakin tekemisessä on rajat, jotka saattavat aiheuttaa lapselle kiukkuja esimerkiksi leipomisessa täytyy noudattaa annettua leivontaohjetta.



- \* Puhu rauhallisesti tilanteessa siitä, mikä sai lapsen suuttumaan ja miten hän toivoo tulevansa kohdelluksi.
- \* Jos jokin asia kielletään, silloin on annettava tilalle jotain sallittua. Muuten lapsi on keinoton ja avuton eikä osaa muuttaa käyttäytymistään toivottuun suuntaan.
- \* Keksikää yhdessä vihaisen energian purkamiseen tapoja, kuten ilmapallojen puhaltaminen tai puhkominen/potkiminen.
- \* Näytä mitä mieltä olet, lapsi vaistoa milloin aikuinen on tosisaan.
- \* Näytä mallia, miten tunteita säädellään, impulssit hallitaan ja sosiaalisia taitoja kehitetään.

(Lundan, 2012)

## Lapsen kaltoinkohtelu

” Lapsen kaltoinkohtelu sisältää kaikki ne vanhempien tai muiden aikuisten teot ja tekemättä jättämiset, jotka aiheuttavat lapselle vahinkoa. Kaltoinkohtelu voi olla fyysistä tai henkistä pahoinpitelyä, seksuaalista hyväksikäyttöä tai hoidon laiminlyöntiä. Myös kuritusväkivalta on lapsen kaltoinkohtelua.”

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, lapsen kaltoinkohtelu 2019)

Fyysisellä pahoinpitelyllä tarkoitetaan vanhemman tai muun aikuisen toimesta tapahtuvaa väkivaltaa, joka vahingoittaa lapsen terveyttä tai aiheuttaa kipua. Tällaista voi olla esimerkiksi, lyöminen, potkiminen, ravistelu. Näkyviä vammoja voi olla mustelmat, luunmurtumat, palovammat.

Kuritusväkivalta voi johtua aikuisen tarkoituksenmukaisuudesta, väsymyksestä tai mielenterveys/päihdeongelmista. Tavoitteena väkivallalla on yleensä rangaista tai säädellä lapsen käytöstä.

Henkisellä pahoinpitelyllä on vaikutus lapsen psyykkiselle ja



ja tunne-elämän kehitykselle esimerkiksi huutamisella, nimittelyllä tai hylkäämisellä uhkailulla.

Seksuaalisessa hyväksikäytössä lapsi kokee kehitystään ja koskemattomuuttaan vahingoittavan seksuaalisen teon aikuisen toimesta. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi lapsen pakottaminen seksuaalisiin tekoihin tai lapsen altistamista seksuaaliselle materiaalille.

Perustarpeiden laiminlyönnillä tarkoitetaan esimerkiksi hygieniasta huolehtimista, tarjotun ravinnon vähäisyyttä, emotionaalisten tarpeiden laiminlyöntiä.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, lapsen kaltoinkohtelu 2019)

## Kuinka toimia?

Brysselin Merimieskirkon johtavan sosiaalikirjuriin antama ohje au pareille.

”Jos kohtaa perheessä lapsen kaltoinkohtelua niin se saattaa vaikuttaa vahvasti omaan työssä jaksamiseen ja aiheuttaa kohtuutonta stressiä tai huolta. Tällöin on hyvä pitää omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolta ottamalla yhteys esim. merimieskirkolle ja minuun. Yhdessä juttelemalla voimme pohtia keinoja, miten tilanteesta päästään eteenpäin. Ja pitääkö olla yhteydessä viranomaisiin.

Joka asiassa, joka vähäänkin askarruttaa au parin mieltä, voi meihin merimieskirkolla olla yhteydessä. ”

(Lännenpää, 2019)

## Lapsen seksuaalisuus

Nuoruuteen kuuluu normaalisti seksuaalisuuden herääminen (Sinkkonen, 2016 186-187). Vanhempien tulisi ottaa puheeksi sinun kanssasi lapsen seksuaalisuus, sillä on vanhemman oikeus päättää kuka on mukana lapsen seksuaalisessa kasvatuksessa.

Jos lapsen seksuaalisuus herää ja vanhemmat eivät aiemmin ole ottaneet asiaa kanssasi puheeksi ota itse asia puheeksi vanhempien kanssa. Keskustelkaa kuinka vastata lapsen kysymyksiin ja tekemisiin näissä tilanteissa. Esimerkiksi jos lapsi leikkii pippelillä ruokapöydässä, voit kertoa lapselle, että hän voi tutustua pippeliinsä pelsulla tai pohtia vastausta kysymykseen mistä vauvat tulevat.

Suhtautuessasi positiivisesti lapseen, hänen tutustuessaan omaan kehoonsa ja vastaamalla lapsen kysymyksiin, autat häntä ymmärtämään paremmin itseänsä sekä vähennät hänessä herääviä pelkoja muutoksia kohtaan.

Ennen kuin aloitat lapsen kanssa puhumisen seksuaalisuudesta, varmista lapsen vanhemmilta miten he toivoisivat asiaa käsitellä. Joillekin vanhemmille asiasta keskusteleminen voi tuntua haastavalta tai sopimattomalta. Tuolloin kannattaa keskustella olisiko vaihtoehtona lapsille suunnattu kirja, jossa vastataan lapsen mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

(MLL, 2019)



## Ruutuaika

Pienet lapset eivät osaa erottaa faktaa fiktiosta, vaan taru ja todellisuus sekoittuvat keskenänsä. Tämän vuoksi ei ole suositeltavaa antaa lasten katsoa elokuvia, sarjoja, videopelejä, tietokonepelejä, jotka eivät ole ikärajaltaan suositeltuja lapselle, sillä lapsella ei ole vielä taitoa käsitellä kokemaansa asiaa.

Lapsen aivot ovat vielä keskeneräiset ymmärtämään näkemäänsä. Ikäkauteen sopimaton kuva-aineisto voi aiheuttaa ahdistusta, jota lapsi pyrkii purkamaan itselleen ominaisilla

tavoilla. (Lundan, 2012)

## Kiusaaminen

Kiusaaminen voi olla esimerkiksi leikin ulkopuolelle jättämistä, eristämistä, nimittelyä, tönimistä, lyömistä tai potkimista. Kiusaamista voi tapahtua koulussa, sosiaalisessa mediassa , sekä viestien välityksellä.

Kiusattua lasta tulee tukea ja auttaa tilanteen vaatimalla tavalla, esimerkiksi puuttumalla tilanteeseen, kertomalla kiusatun lapsen vanhemmille ja kouluun.

Kiusaavalle lapselle kerrotaan hänen omista teoistaan ja sen vaikutuksista, hänen annetaan kantaa vastuuta omista teoistaan. Kiusaajat eivät aina ymmärrä kiusaamisen vaikutuksia kiusattuun ja tämän perheeseen. Lapsen kanssa voidaan esimerkiksi tehdä yhdessä sopimus paperille, miten toimitaan jos lapsi kiusaa uudelleen, jonka kaikki allekirjoittavat.

## AU PAIR JA HYVINVOINTI

Aloittaessasi au pairina sinun on tärkeätä pitää huoli omasta hyvinvoinnistasasi. Uuteen ympäristöön muuttaminen, sopeutuminen sekä sosiaalisten suhteiden luominen vie aikaa ja energiaa. Sinun on hyvä muistaa omat voimavarasi ja kuunnella kehosi viestejä.

Au pairiksi tullessasi sinulla on voinut olla monenlaisia ajatuksia, toiveita ja ennakkoluuloja tulevasta vuodestasi. On hyvä tiedostaa omat ajatukset. Vuoteen mahtuu monenlaisia asioita, niin hyviä kuin huonojakin.

Alla on lista sivustoista ja kirjoista, niistä voit halutessasi, etsiä lisää tietoa esimerkiksi stressin hallintaan

- \* <https://mieli.fi/> (mielenterveystalo)
- \* <https://oivamieli.fi/> (oiva mieli)
- \* Maaretta Tukiainen, Hyvän mielen taidot
- \* Emma Seppälä , Elä onnellisemmin
  - \* <https://emmaseppala.com/>
- \* Kimmo Takanen , Tunne lukkosi
- \* Leena Putkonen , Super hyvää suolistolle!



## Yksityisyys

Puhu host-perheesi kanssa myös yksityisyydestäsi. Sinulla on oikeus yksityisyyteen, omaan huoneeseen, sekä koskemattomuuteen. Host-perheesi kanssa on hyvä pohtia saavatko, esimerkiksi lapset tulla huoneeseesi ilman lupaasi? Olisiko mahdollista saada huoneesi ovi lukkoon? Kuinka selittää lapselle, miksi huoneeseesi ei voi tulla? Koputtaako lapsi oveesi, jos hänellä on sinulle asiaa?

Voit pitää huoneesi omana tilanasi, jonne lapset eivät voi tulla. Host-perheen tulee kunnioittaa sinun päätöstäsi ja tukea sinua siinä.

Kuten aikaisemmin on mainittu, sinun ei tarvitse jakaa yksityiselämästäsi kaikkea host-perheellesi. On kuitenkin hyvä ilmoittaa menoistasi, esimerkiksi missä olet ja koska tulet kotiin. Muista pitää kiinni lupauksistasi. Turvallisuutesi vuoksi sinun kannattaa ilmoittaa menoistasi. Jos et kuitenkaan halua jakaa tietoa host-perheellesi, kerro esimerkiksi ystävällesi.

## Onko pakko jäädä huonoon host-perheeseen?

Toisen kodissa asuminen saattaa joskus, aiheuttaa ahdistuneisuutta. Tämä on aivan normaali tuntemus. Ahdistuneisuus voi johtua monesta asiasta, esimerkiksi koti-ikävästä. On hyvä selvittää syy ahdistuneisuudellesi. Osiossa hengityksen voima käydään läpi harjoitus, jolla ahdistuneisuutta voidaan lieventää.

Syitä pitkäaikaiseen ahdistuneisuuteen ja pelon tunteeseen host-perheessäsi kannattaa pohtia. Tällöin on hyvä ottaa puheeksi

host-perheesi kanssa oma olotilastasi. Keskustelu host-perheen kanssa saattaa selventää omia ajatuksiasi ja syitä esimerkiksi ahdistuneisuuden tunteeseesi.

Moni tekijä saattaa vaikuttaa syihisi vaihtaa host-perhettä. Esimerkiksi se, koetko kommunikaation host-perheesi kanssa haastavaksi? Lisäävätkö keskustelut pahaa oloasi? Onko arvomaailmanne host-perheen kanssa samankaltaiset? Vai tuntuuko arvomaailmanne törmäävän toisiinsa? Voisiko siihen olla jokin muu syy?

Kuinka ottaa asia puheeksi host-perheesi kanssa?

Aloita keskustelu rauhallisessa paikassa ja muista antaa aikaa vastata kysymyksiisi. Keskustellessanne kerro omasta näkökulmastasi ja kuinka asia sinusta tuntuu. Voit esimerkiksi pyytää heitä selventämään, miksi he toimivat tietyllä tavalla. Host-perheesi tavat ovat sinulle uusi tapoja toimia. Tämä saattaa rohkaista host-perhettäsi pohtimaan omia käytäntöjään. Muista olla keskustelussa neutraali, rauhallinen ja avoin.

Jos keskusteluyrityksistä huolimatta tunnet elämäsi host-perheessä vaikeaksi. Tällöin kannattaa miettiä aikaraja sille, mihin asti olet valmis odottamaan muutoksia. Muista kuunnella itseäsi ja miettiä omaa hyvinvointiasi. Olet vastuussa vain omasta itsestäsi ja hyvinvoinnistasasi.

*Jos kaipaat apua voit aina ottaa yhteyttä merimieskirkkoon ja yhdessä työntekijän kanssa pohtia, kuinka asian kanssa edetään.*



## Työkaluja hyvinvoinnin ylläpitämiseen

Kuinka tuntea itsensä hyvinvoivaksi? Olemme kaikki erilaisia. Jokaisella meistä on oma ainutlaatuinen tapansa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Tässä kappaleessa lähestytäänkin hyvinvointia ruokavalion, unen ja stressinhallinnan avulla.

Hyvinvointisi ja sen ylläpitäminen on tärkeää. Hyvinvoivana arki sujuu paremmin, uusien ihmissuhteiden luominen helpottuu, vastustuskyky stressiä ja sairauksia vastaan kasvaa. Saatat tuntea olosi elinvoimaisemmaksi ja positiivisten tunteiden lisääntyvän, kun huolehdit hyvinvoinnistasasi.

### Ruokavalio

Olet saattanut usein kuulla sanonnan; suolisto on kuin toiset aivot. Tämä väite pitää paikkaansa. Ohutsuolen kautta imeytyykin elintärkeitä vitamiineja, hivenaineita, rasvoja, proteiineja ja kuituja. Ruokavaliossasi on tärkeää terveellinen, monipuolinen ja salliva lähestymistapa.

Alla on listattuna ravitsemusterapeutti Leena Putkosen ohjeistus terveelliseen ruokavalioon

- \* Suositusten mukaan päivässä tulisi syödä aamupala, lounas ja päivällinen/illallinen. Lisäksi muutama välipala päivän aikana.
- \* Kasviksista saamme vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja, nesteitä ja kuituja. Päivittäin olisi hyvä syödä *kuusi (6)* kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- \* Täysjyvätuotteet sisältävät kuituja, jotka ovat B-vitamiinin ja kivennäisaineiden tärkeä lähde. Täysjyväviljat tuotteet sisältävät bioaktiivisia aineita, jotka suojaavat sairastumisilta.



- \* Proteiini on tärkeä osa ruokavaliota. Se suojaa lihaksia lihaskalvosta. Kasvispohjaisia proteiinin lähteitä ovat pavut, linssit, herneet ja quorn. Kalaa sekä kanamunaa suositellaan monipuolisen ruokavalion ylläpitämiseen.
- \* Kala ja kasvikset sisältävät hyvää rasvaa, omega 3 ja omega 6 rasvahappoja, sillä ne sisältävät sopivassa suhteessa kerta- ja monitydyttämättömiä rasvahappoja.
  - \* Eläinkunnanrasva, kookosöljy ja palmurasva eivät sisällä monitydyttämättömiä rasvahappoja.
  - \* Suositusten mukainen ruokavalio sisältöisi kasvisrasvoja 2/3 ja eläinkunnan rasvoja 1/3.
- \* Nestetasapaino on tärkeää ihmisen toiminnalle, vettä tulisikin nauttia 1,5 litraa tai 8 lasillista päivässä.
  - \* Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti nesteitä, tämä helpottaa nestetasapainon ylläpitoa.

(Putkonen, 2016, 76-82)

## Uni

Aikuisen unen tarve on 7-9 tuntia yössä, myös unen laadulla on merkitystä. REM-vaiheessa aivot palautuvat ja järjestelivät päivän tapahtumia. Tämän vuoksi REM-vaiheen pituus on tärkeä mitta unen laadulle. Unitottumuksemme vaikuttavat stressinhallinta kykyihimme.

Melatoniinin erityis on jokaisella yksilöllistä, ja sen erityksen alun huomaakin alkavana väsymyksenä. Tuolloin on hyvä himmentää valoa ja vähentää ruutu-aikaa, sillä valo viivyyttää melatoniinin eritystä.



Kofeiini viihtyy aivoissamme peräti 10 tuntia nautiskelusta. Myöhään illalla nautittu kofeiini saattaa viedä yönesi. Kofeiinia sisältäviä tuotteita ovat esimerkiksi kahvi, tee, suklaa ja erilaiset virvoitusjuomat. Kannattaa tarkistaa pakkauksesta kofeiinin pitoisuus, jos huomaat sen aiheuttavan sinulle univaikeuksia.

(Walker, 2019)

## Hengityksen voima

Hengitysharjoitus tarkoittaa meditointia. Sen on tutkitusti osoitettu vahvistavan aivoissa itsehillintään ja onnellisuuden tunteiden syntyyn osallistuvia alueita. Meditointi parantaa unen syvyyttä ja laatua, sekä tasapainottaa sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toimintaa. Meditointi auttaa stressin hallinnassa sekä ennalta ehkäisee ahdistuneisuutta.

(Seppälä, 2016)

### *Hengitysharjoitus*

- \* Istu tuolilla tai asetu makaamaan kovalle alustalle
- \* Tee muutama koehengitys
- \* Hengitä ensin nenän kautta sisään. Vetäessäsi henkeä sisään keskity siihen, mistä hengitys kulkee
  - \* Ensimmäisenä laajenee maha, sitten kylkiluut ja vasta viimeisenä yläselkä
- \* Puhaltaessa ulos puhalla käänteisessä järjestyksessä, ensin yläselän alue, kylkiluut ja viimeisenä maha
- \* Kun hengitys alkaa sujumaan, voit aloittaa hengitys harjoituksen.

- \* Mielesi saattaa välillä harhailla, mutta ohjaa ajatuskesi jatkaamaan matkaa. Voit käyttää mielikuvitustasi kuvailemaan harhailevia ajatuksiasi esimerkiksi pilviksi

(Seppälä, 2016)

Internetistä löytyy paljon erilaisia hengitys harjoitteita, esimerkiksi videoita, kuvia tai blogitekstejä. Jotta sinä löytäisit itsellesi sopivan tavan harjoitella, voit käyttää hakusanoina hengitysharjoitus tai mindfulness.

Pilates, yoga, bodybalance ja taiji ovat hyviä liikunnanmuotoja mindfulness harjoituksiin. Moni urheilukeskus tarjoaakin näitä liikuntamuotoja. Myös internetistä löytyy erilaisia ohjeita yoga-, taiji-, bodybalance- ja pilates-liikkeisiin.

Aloittaaksesi harjoituksen voit halutessasi käyttää ohutta venyttely- tai yogamattoa. Harjoitukset tehdään hyödyntäen oman kehon painoa. Voit esimerkiksi halutessasi harjoittaa yogaa puistossa.

## Koti-ikävä

Jokainen meistä on kokenut koti-ikävää jossakin vaiheessa elämänsä. Koti-ikävän tunne on aivan luonnollista. Matkablogissa To travel is to live on listattu 7 oivallista vinkkiä helpottamaan koti-ikävää.

1. Tartu uuteen arkeen ja tee itsellesi rutiineja
  - \* tutustu uuteen kotikaupunkiisi, lähiympäristöösi ja ruokakauppaasi.



## 2. Lähde ulos

- \* Tee kävelyretkiä, matkusta julkisilla, tutustu erilaisiin kahviloihin, käy museoissa ja tapahtumissa
- \* Merimieskirkon toiminnan kautta pääset tutustumaan muihin au-paireihin sekä paikallisvapaaehtoiseihin.
- \* Kuukausittainen au-pair-tapaaminen auttaa sinua luomaan uusia ystävyys-suhteita uudessa kaupungissasi

## 3. Keskity elämään hetkessä

- \* Blogissaan Laura kirjoittaa seuraavanlaisesti:

" Sen sijaan että muistelet kyöneleesi silmissä, miten Suomessa kaikki oli niin paljon helpompaa ja paremmin, yritä keskittyä hetkeen ja olla läsnä uudessa arjessasi ja sen hyvissä puolissa.

Muistele, miksi alun perin halusit lähteä matkalle"

## 4. Suhtaudu haasteisiin positiivisesti ja iloitse pienistäkin onnistumisista

- \* Uudessa ympäristössä pienetkin asiat voivat tuntua haasteellisilta. Ole kärsivällinen, positiivinen ja armollinen itsellesi. Ole ylpeä saavutuksistasi. On rohkeaa muuttaa vieraaseen maahan, opetella uusia tapoja ja kulttuuria

## 5. Tutustu uusiin ihmisiin

- \* Löytyykö erilaisia sivustoja tai ryhmiä jonka kautta voisit tutustua uusiin ihmisiin?
- \* Facebookissa on erilaisia ryhmiä au-paireille Belgiassa
- \* Couchsurfing järjestää erilaisia tapahtumia ja tapauksia maailmanlaajuisesti, myös Belgiassa on omat ryhmänsä

- \* Löytyykö kaupungistasi language cafe, joka tukisi sinun kielten oppimistasi?
6. Pidä yhteyttä kotiin, mutta älä roiku koko ajan puhelimessa
- \* Yhteydenpito perheeseen on tärkeää. Kerro perheellesi kuulumisiasi säännöllisesti ja kysy heidän kuulumisiaan. Tarvittaessa voit purkaa omaa koti-ikäväsi perheellesi
  - \* Vertaistuen saaminen on tärkeä apu koti-ikävään ja kokemuksiisi au pairina. Tämän vuoksi on hyvä tutustua muihin au paireihin
7. Tee suunnitelmia ja toteuta ne
- \* Rutiiniesi muodostuttua on hyvä aika alkaa suunnitella asioita, joita haluat kokea au pair vuotesi aikana
  - \* Haluatko tutustua uusiin kaupunkeihin, matkustaa, käydä tapahtumissa, museoissa tai oppia uusia taitoja?

Vinkki: Belgiasta on lyhyt matka moneen maahan. Esimerkiksi Ranska, Sveitsi, Saksa, Alankomaat ja Englanti ovat muutaman tunnin junamatkan päässä. Mitä aikaisemmin varaat junaliput, sitä halvempia ne ovat!



## Merimieskirkon yhteystiedot

Brysselin merimieskirkko

Foyer Finlandais/ Finn Huis

Rue Jacques de Lalaingstraat 33

/BE -1040 Brussel

Puh. +32 474 940 433

<https://belgia.merimieskirkko.fi/>

Johtava sosiaalikirjuri :

Piia Lannenpää puh. +32 473 482 092

# Lähteet

Au pair office agency, (2019). <https://aupairoffice.com/en/>

Au pair world. (2019). Au pair in Belgium

[https://www.aupairworld.com/en/au\\_pair\\_program/belgium/au\\_pair](https://www.aupairworld.com/en/au_pair_program/belgium/au_pair)

International au pair association, (2019). <https://www.iapa.org/>

Au pair Belgium agency, (2019). <http://www.aupairbelgium.be/en/au-pair/>

Commissioner Brussels, (2019). Au pair

<http://www.commissioner.brussels/i-am-an-expat/working/ue-citizen/80-working-ue/94-au-pairs>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, (2019). <https://www.mll.fi/>

Sinkonen J., Korhonen L., (2015). Pulassa Lapsen kanssa

Publication: Kustannus Oy Duodecim, Helsinki

Lundán, A. (2012). Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin

Publication: PS-kustannus, Jyväskylä

Economic Research Institute. (2019). Nanny Salary

<https://www.salaryexpert.com/salary/job/nanny/belgium>

Expatistan. (2019). Hourly rate for babysitter

<https://www.expatistan.com/price/babysitter/brussels>

Putkonen L. (2016). Super hyvää suolistollesi! Herkkävatsaisen elämä kuntoon

Publication: Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki

Phd. Walkers M. (2019). Miksi nukumme? Unen voima

Publication: Tammi 2019

Seppälä E. (2016). Elä onnellisemmin. Käytännön opas onnellisuuteen, menestykseen ja hyvinvointiin

Publisher: ScanBook UAB, Gargzdai, Lithuania

Sympa. (2019) Raportti; Toimiva kehityskeskustelu – Opas henkilöstöhallinnolle

<https://www.sympa.com/fi/kirjasto/ebookit-ja-opaat/kehityskeskusteluopas/>

To travel is to live- matkablogi ; Miten torjua koti-ikävää maailmalla – 7 vinkkiä!

<https://www.rantapallo.fi/totravelistolive/2017/05/18/miten-torjua-koti-ikava-maailmalla-7-vinkkia/>

Brummer E. Enckell H. (2005). Lasten ja nuorten psykoterapia

Publication: WS Bookwell Oy, Juva 2005

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2019). Lapsen kaltoinkohtelu

[https://thl.fi/en/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsen-kaltoinkohtelu](https://thl.fi/en/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsen-kaltoinkohtelu)

Kauppila E.(2016). Ihana perhe; tietoisien vanhemmuuden ABC

Publication: Viisas Elämä Oy, Helsinki 2016





**BRYSSELIN MERIMIESKIRKKO**