

Lastenkirjoja



”Punaiset tumput ovat hukassa ja äiti suuttuu hirveästi. Mirja pelkää, että äiti satuttaa häntä tai itseään.”

Alakouluikäisille suunnattu kirja vanhemman epävakaan persoonallisuuden vaikutuksesta lapsen elämään.

Lisäksi yhdistykseltä tilattavissa lastenkirjat:

- Mikon äiti on masentunut
- Miian isä on sekaisin
- Markuksen äiti saa apua
- Millan päiväkirja
- Matin isä oli vähällä kuolla



Omaiset mielenterveyden tukena
Tampere ry

Hämeenkatu 25 A 3. krs
33200 Tampere

Puh. 03-212 5420

www.omaiset-tampere.fi
omaiset@omaiset-tampere.fi



HYVÄ VANHEMPI sairaudesta huolimatta



Vanhemman sairaus vaikuttaa lapseen

Vanhemman sairastuminen psyykkisesti vaikuttaa koko perheeseen. Se voi muuttaa vanhemmuutta, perheenjäsenten rooleja ja vastuunjakoa.

Lapsi on usein huolissaan sairastuneesta vanhemmastaan ja saattaa kantaa syyllisyyttä vanhemman pahoinvoinnista.

Lapsi tarvitsee tukea. Riittävä tuki auttaa lasta selviytymään vaikeassakin tilanteessa.

Lapsen kanssa on lupa puhua vaikeistakin asioista, joita perhe joutuu kohtaamana.



Lasta suojaavia tekijöitä

Tiedonsaanti vanhemman sairaudesta

Lasta helpottaa, kun hänelle kerrotaan, mistä sairaudessa on kysymys. Näin hän ymmärtää perheen ongelmia paremmin ja saa välineitä ongelmanratkaisuun ja todellisuuden hahmottamiseen.

Arjen sujuminen

Lapselle on tärkeätä, että arjen rutiineista huolehtivat vanhemmat. Arjen rutiineja ovat esimerkiksi ruoka, puhtaus, nukkumaanmenoajat, päivähoito ja koulu.

Ystävät ja harrastukset tuottavat lapselle iloa, kehittävät sosiaalisia taitoja ja tukevat lasta, kun kotona on ongelmia.

Perheen ulkopuoliset ihmissuhteet

Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen, jonka kanssa hän voi jutella vaikeistakin asioista. Vanhemman on lupa pyytää perheen tueksi myös muita aikuisia.

Lupa tunteisiin

Lapselle tulee antaa lupa kaikenlaisiin tunteisiin. Niistä on hyvä puhua lapsen kanssa. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa ilmaista myös surua, vihaa ja pelkoa.

Miten lapsen kanssa voi keskustella ?

- Rohkaise lasta puhumaan häntä askarruttavista asioista
- Kysy, mitä lapsi on huomannut tai ajatellut vanhemman tilanteesta.
- Kerro asioista lapsen ikä huomioiden. Lapsi tarvitsee selityksen kokemuksilleen.
- Tarkista, että lapsi on ymmärtänyt kertomasi.
- Korjaa virhetulkinnat ja väärinymmärrykset.
- Voit käyttää keskustelun tukena myös kuvia, piirtämistä tai leikkimistä.
- Puhu lapsen kanssa myös ratkaisuihin, joilla vaikeuksista selvitään.

Lähteet:

Nyberg, K. ym. 2007. Kun vastuu säilyy aikuisilla, lapsi saa olla lapsi.

Solantaus, T. & Ringbom, A. 2007. Miten autan lastani? Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia.