

LAPSEN TUKEMINEN-harjoitus

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa sinua miettimään lapsen näkökulmasta lapsen tuen tarpeita.

Katso alla olevaa kuvaa ja pohdi miten nämä eri osa-alueet toteutuvat perheessäsä tällä hetkellä ja mihin kaipaat apua. Kuvassa on jaettu lapsen tukeminen neljään osa-alueeseen. Jokainen niistä on tärkeä, mutta voit itse miettiä mikä kohta on omalle lapsellesi tärkein ja mikä vähemmän tärkeä. Oleellista on kuitenkin, että kaikki osa-alueet otetaan huomioon. Lue kuvan alta mistä saat tukea niihin osa-alueisiin, joihin kaipaat apua.

Lapsen tukemisen osa-alueet vanhemman sairastaessa

Vaikka jokainen perhe on erilainen ja lapsen tarpeisiin vaikuttaa hänen persoonansa ja temperamenttinsa, on seuraavat seikat kaikille lapsille tärkeitä. Eri lapsilla eri osa-alueet korostuvat.

1. Arjen pysyvyys

Lapselle turvallisuuden tunnetta tuo parhaiten jokapäiväisen arjen pysyvyys. Ystävät ja harrastukset tuovat iloa ja onnistumisia.

2. Kokemusten normalisointi

Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus kuulla muiden lasten tarinoita ja kokemuksia vanhemman sairastamisesta.

3. Tunteiden käsittely

Lapsella tulee olla perheen ulkopuolinen henkilö, jolle puhua vanhemman sairauden tuottamista tunteista ja jolta hän saa tukea näiden tunteiden käsittelyyn.

4. Tieto sairaudesta

Jokaisella lapsella tulee olla tieto siitä, mikä vanhemman sairaus on, miten sitä hoidetaan ja erityisesti miten se vaikuttaa lapsen arkeen.



1. Lapsen tai nuoren kannalta on oleellista miettiä mikä hänen näkökulmastaan on tärkeää. Säännöllinen ruokarytmi on tärkeä, mutta ruuan ei tarvitse olla itse tehtyä. Päivähoito ja koulu luovat jo sinällään luonnollista rytmiä ja pysyvyyttä päivään ja ovat siksi tärkeitä. Ystävät ja harrastukset tuovat arkeen onnistumisen kokemuksia ja erilaista sisältöä. Arjen pysyvyyteen voit saada apua lapsiperheiden kotipalvelusta tai vammaispalveluista.
2. Kokemusten normalisointi
Lapsella tai nuorella voi olla vahvasti sellainen tunne, että kukaan muu ei ole samassa tilanteessa ja kenenkään muun perhettä ei ole kohdannut vanhemman vakava sairaus. Tämä voi tuottaa vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta. Jokaisella lapsella ja nuorelle tulisi siksi olla mahdollisuus kuulla, että muitakin samassa tilanteessa olevia lapsia ja nuoria on ja kuulla muiden lasten tarinoita ja kokemuksia vanhemman sairastamisesta. Tätä voi luoda puhumalla lapsen kanssa ja tapaamalla muita perheitä. ALISA-projektilla on tarjolla tietoa muiden lasten ja nuorten kokemasta ja lisäksi vertaistapaamisia lapsille ja nuorille.
3. Keskustelutukea lapselle voi tarjota itse pyrkien jututtamaan lasta sopivissa väleissä. Lapsi voi kuitenkin olla haluton kuormittamaan omaa vanhempaa huolillaan. Tässä tapauksessa keskustelutukea voi pyytää varhaiskasvatuksesta, koulusta, perheneuvolasta, nuorisoasemalta tai ALISA-projektilta. ALISA-projektin kautta on myös tarjolla vertaistukea lapsille ja nuorille.
4. Kaikkien lasten on hyvä saada ajantasaista tietoa vanhemman sairaudesta. Jos lapsella on paljon kysyttävää, mieti kysyykö lapsi juuri sitä mihin kaipaa vastausta. Joskus voi olla hyvä, jos joku muu kuin vanhempi käy sairautta läpi lapsen kanssa. Voit pyytää tähän apua omalta hoitotaholta.

Haaste:

Mieti missä osa-alueessa kaipaat tukea. Pohdi kuka sinua voisi siinä auttaa ja pyydä apua! Jos oikean tahon löytäminen tuntuu vaikealta, pohdi sitä jonkun kanssa. Tässä tukena voi olla esimerkiksi oma hoitava taho tai lapsen varhaiskasvatus tai koulu.