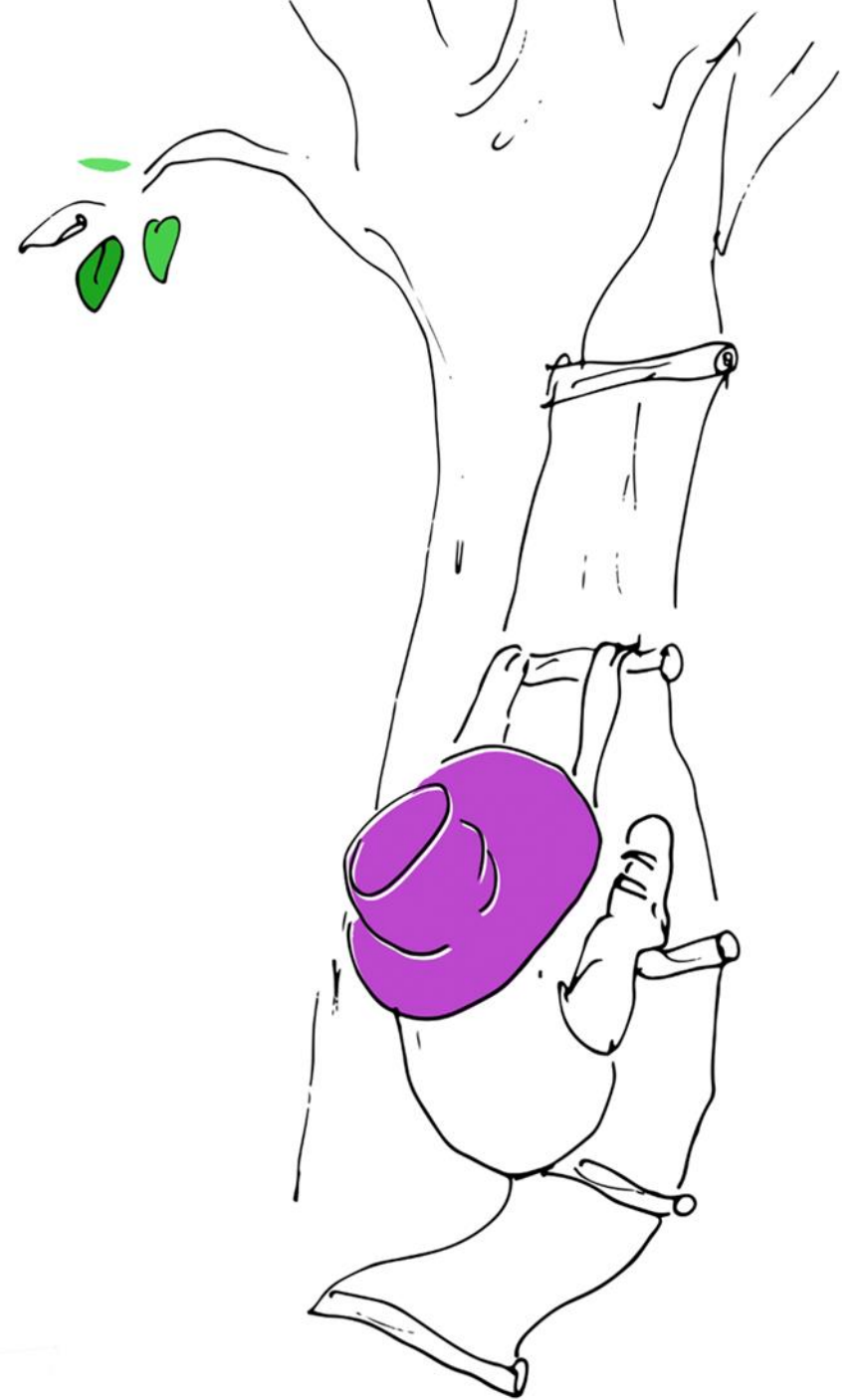


Hyvä arki lapselle

vertaistuen mahdollisuudet
vanhemmuuden tukemisessa

Suomen mielenterveysseura/
Perheentalo –yhteistyön koordinaattori Sirkku Nevalainen



Vanhemmuuden tukeminen

- Vanhemmuuden haasteet tässä ajassa
 - Vanhemmuuden vaatimuksia ja vaativuutta korostetaan ja samanaikaisesti vanhemmat jäävät usein vaille hyvänä vanhempana näkymistä
 - Tukiverkoston vähyys tai puuttuminen
- Vertaistuki vanhemmuudessa merkityksellistä
 - yhdessä oppimista vanhempina ja perheinä
- Universaali vanhemmuuden tukeminen, ei pelkästään silloin kun on vaikeuksia ja haasteita.
- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen ja mahdollistaminen mm. Perhekeskusten kohtaamispaikoissa



Kehitysympäristöt

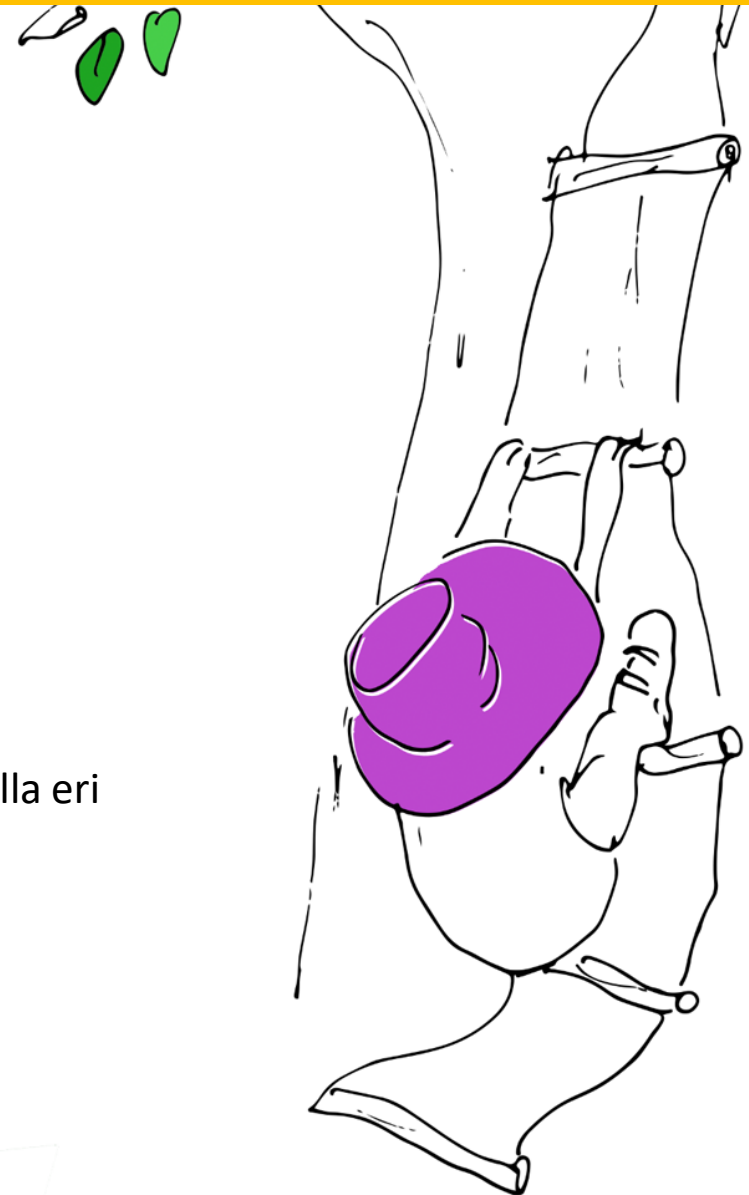
- Psykologinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, missä lapsi elää
 - Koti, sukulaiset, naapurusto, koulu, päiväkotito, harrastukset, kaveripiiri, kohtaamispaikat
- Muodostaa turvaverkon, jonka merkitys korostuu, jos elämässä on haasteita.
- Muuttuva, rakennetaan läpi elämän
- Yhteinen ymmärrys eri kehitysympäristöjen aikuisten kesken merkityksellistä

Lapsen ja perheen hyvinvointi ei ole vain perheen sisäinen asia



Pärjäävyys

- Kykyä selviytyä ja palautua stressistä ja vastoinkäymisistä huolimatta.
- **Pärjäävyys** ei ole ominaisuus eikä erityislahjakkuus, vaan se **syntyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksesta**.
- Taito, jota jokainen pystyy harjoittamaan.
- Andrew Fuller, Perheen resilienssi (2017)
 - Kuulumisen tunne, perheen löhöilyaika, perherituaalit, spontaanisuuden ja uteliaisuuden tukeminen, lasten erilaisuuden rakastaminen, johtaminen, kasvattajien yhdenmukaisuus, itsetunnon taitojen opettaminen, osaaminen olla eri mieltä.



MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhasa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

” Perheiden hyvinvointi nyt ja tulevaisuudessa on kaikkien yhteinen asia. Tarvitaan kaikkia äitejä ja isiä, tätejä, kummeja, mummoja, yritysjohtajia, työnantajia, kaikkia meitä, jotka haluamme jokaiselle lapselle tulevaisuuden täynnä luottamusta, toivoa ja iloa!”

(Korolainen, Palmu, Vola, 2006.)

