ERO PUHEEKSI LASTEN KANSSA

KUKA HUOMAA MUT?

Lapsen tunteet erossa

PYSÄHDY LAPSEN TUNTEIDEN ÄÄRELLE

Lapsi käy vanhempien eroon liittyen läpi monenlaisia tunteita. On tavallista, että tunteet voivat vaihdella paljon yhden päivänkin aikana. Lapsen voi olla vaikea tunnistaa omia tunteitaan, jolloin tunteet voivat tuntua fyysisinä tuntemuksina, esimerkiksi vatsakipuna, päänsärkynä tai epämääräisenä pahan olon tunteena. Vanhempien eroon voi liittyä myös helpotuksen tunnetta. Lapsi tarvitsee aikuisen apua omien tunteidensa käsittelyssä.

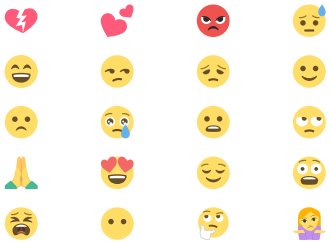
KYSY LAPSEN TUNTEISTA JA AJATUKSISTA

Tunteiden äärelle pysähtyminen ja niiden yhdessä tarkastelu antaa lapselle mahdollisuuden puhua vanhempien erosta ja siihen liittyvistä ajatuksista. Lapsen tunteiden huomioiminen viestii lapselle, että olet kiinnostunut hänen asioistaan ja välität hänestä.

ANNA LAPSELLE AIKAA JA TILAA KERTOA TUNTEISTAAN

Tunteet tarvitsevat oman aikansa ja tilansa. Jokainen lapsi käy eroa läpi omalla tavallaan. Lapsen voi olla vaikeaa puhua tunteistaan ja ajatuksistaan ja se voi näkyä hänen käytöksessään. Lapsi saattaa vetäytyä tai olla levoton. Joskus lapset pidättelevät tunteiden näyttämistä ja odottavat, että aikuiset pystyvät vastaanottamaan lapsen reaktioita.

Miltä vanhempien ero sinusta tuntuu?



Lapsen vahvuuksien ja voimavarojen tukeminen

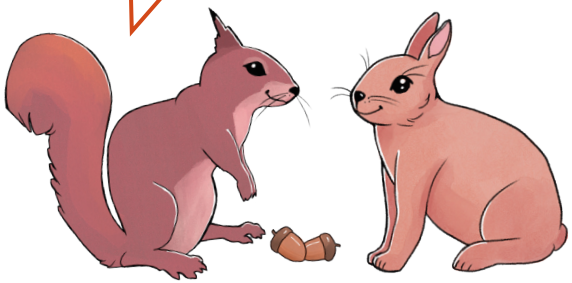
AUTA LASTA LÖYTÄMÄÄN VAHVUUKSIAAN

Vanhempien ero on lapselle iso elämän muutos ja lapsi saattaa kokea tilanteen vaikeana. Ero voi olla lapselle myös helpotus. Lapsen kokemukseen vaikuttaa mm. lapsen huomioiminen ja vanhempien välisen yhteistyön sujuminen. Myönteisten tunteiden ja voimavarojen esille saamiseksi aikuinen voi tukea lasta etsimään ja löytämään omia vahvuuksiaan.

KERRO LAPSELLE MILLAISIA HYVIÄ PUOLIA JA VAHVUUKSIA HÄNELLÄ ON

Lapsella voi olla vanhempien eroon liittyen paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia mielessä, jotka kuormittavat lasta. Etenkin näissä tilanteissa lapsi tarvitsee kuulla itsestään hyviä asioita. Lapsen hyviä puolia ja vahvuuksia kannattaa tuoda esille yhteisissä hetkissä lapsen kanssa.

★ Mistä sinä tykkäät?
★ Missä sinä olet hyvä?
★ Mikä sinut tekee iloiseksi?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi piirtää itsestään oman kuvan. Voit samalla itse kertoa havaintojasi lapsesta.



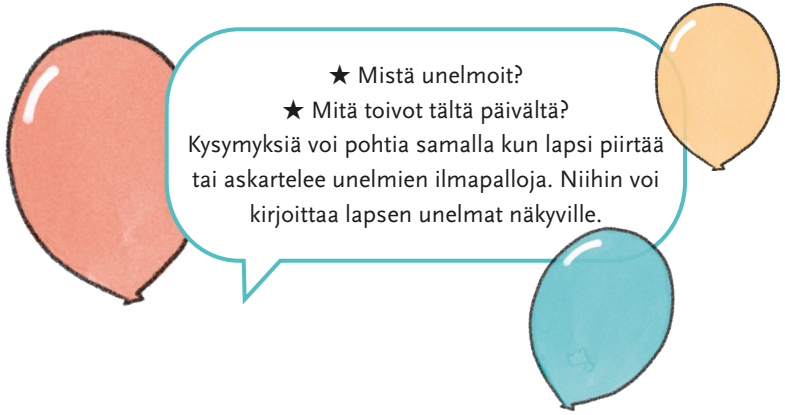
Lapsen toiveet ja unelmat

ROHKAISE LASTA UNELMOIMAAN ISOSTI JA PIENESTI

Vanhempien ero voi viedä ison osan lapsen ajatuksista ja lapsen voi olla vaikeaa suunnata ajatuksia tulevaisuuden haaveisiin. Aikuinen voi auttaa lasta unelmien äärelle satujen ja luovan tekemisen avulla. Unelmointi tuo lapsen elämään myönteisiä ajatuksia ja luo luottamusta tulevaisuuteen. Aikuisella voi olla oletus lapsen suurista unelmista, mutta todellisuudessa ne voivat olla hyvinkin pieniä ja arkisia asioita.

PYSÄHDY LAPSEN ARKISTEN TOIVEIDEN ÄÄRELLE

Lapsen toiveet voivat liittyä hyvinkin arkisiin ja pieniin asioihin, mutta niillä voi olla tärkeä sanoma. Lapsi voi tuottaa toiveitaan arkisen tekemisen ohessa ja niihin on hyvä tarttua. Aikuinen voi auttaa lasta kertomaan tarkemmin ajatuksistaan ja lapsen kanssa yhdessä voi pohtia, ovatko toiveet toteutettavissa ja mitä pitäisi tapahtua, että toiveet toteutuisivat. Lapsen kanssa on hyvä pohtia myös niitä toiveita, jotka eivät ole toteutettavissa ja keskustella miksi ne eivät välttämättä toteudu.



★ Mistä unelmoit?
★ Mitä toivot tältä päivältä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi piirtää tai askartelee unelmien ilmapalloja. Niihin voi kirjoittaa lapsen unelmat näkyville.

Lapsen kannustaminen omien mielipiteiden ilmaisuun

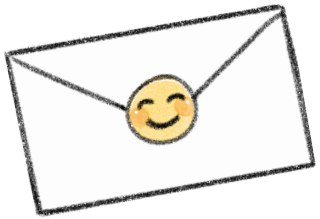
AUTA LASTA SANOITTAMAAN OMIA AJATUKSIAAN

Vanhempien erotessa lapsi voi jäädä yksin omien ajatusten kanssa, vaikka vanhemmat olisivatkin kiinnostuneita lapsen ajatuksista. Lapsen mielipiteen ilmaisua voi haitata lapsen lojaalius vanhempiaan kohtaan. Voi olla vaikea sanoa hankalalta tuntuvia asioita ja lapsi voi pelätä pahoittavansa toisen vanhemman mielen. Aito kiinnostus lapsen asioista ja asettuminen niiden äärelle voivat auttaa lasta kertomaan omista mietteistään.

ROHKAISE LASTA KERTOMAAN AJATUKSIAAN

Lapsi voi tarvita kannustusta siihen, että rohkaistuu kertomaan ajatuksistaan. Lapselle on hyvä sanoittaa, että mielen päällä olevien asioiden kertominen voi helpottaa omaa oloa. Hankalalta tuntuvista asioista on hyvä kannustaa puhumaan. Joskus lapsen voi olla vaikea puhua omalle vanhemmalleen, jolloin on hyvä ohjata lasta juttelemaan jollekin toiselle, itselleen turvalliselle aikuiselle. Aina ei tarvitse puhua, vaan voi vaikka kirjoittaa, askarrella tai piirtää.

★ Mistä sinulle tulee hyvä mieli?
★ Mikä tekee sinut surulliseksi?
★ Missä sinulla on hyvä tai turvallinen olla?
★ Kenelle voit jutella, kun sinua harmittaa?
Lapsi voi kirjoittaa tai piirtää kirjeen esim. vanhemmalla tai muulle henkilölle, jolle haluaa kertoa jotakin.



Eroon liittyvät huolet ja murheet

HUOMAA LAPSEN EROHUOLI

Lapsella saattaa olla vanhempien eroon liittyviä hankalalta tuntuvia tunteita tai lapsi voi ottaa itselleen kantaakseen vastuuta, mikä ei hänelle kuulu. Lapsen voi olla vaikeaa puhua eroon liittyvistä huolista. Lapsen reagoinnin tai muuttuneen käytöksen taakse voi kätkeytyä hänen huolensa.

AUTA LASTA KERTOMAAN HUOLESTAAN

Lasta voi auttaa tiedostamaan ja sanoittamaan omia huoliaan ja murheitaan, joita hän kantaa. Lapsen kanssa voi pohtia, miten huolitaakkaa voi keventää. Helpottavaa voi olla kuulla, että on myös muita lapsia, joiden vanhemmat ovat eronneet ja siitä saa puhua. Lapsi voi puhua sen verran, mitä haluaa kertoa. Keskusteluun ei saa painostaa.

LAPSI TARVITSEE TILAA, AIKAA JA TURVAA

Liian syvälle ei lapsen kanssa keskustelussa kannata mennä, etenkin jos lapsi puhuu vanhempien erosta ensimmäistä kertaa tai hän vaikuttaa vetäytyvän keskustelusta. Kun antaa lapselle mahdollisuuden valita oman aikansa ja tilansa, niin hän saattaa jossakin kohtaa palata näiden asioiden äärelle uudelleen. Lapsen on tärkeää kokea oma olonsa turvalliseksi. Kun lapsi rohkaistuu kertomaan omasta huolestaan, niin sitä voi tarkastella luovan tekemisen kautta.

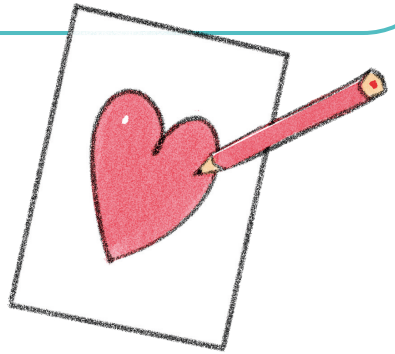
★ Mikä auttaa erohuoleen?
★ Mitkä asiat vaikuttavat erohuoleen?
★ Tuntuuko ero erilaiselta eri päivinä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi värittää toukasta niin monta ympyrää kuin lapsella on huolta vanhempien erosta.

Lapselle tärkeiden asioiden huomioiminen

HUOMAA LAPSELLE TÄRKEÄT ASIAT MUUTOKSESSA

Vanhempien eron myötä lapsen elämässä muuttuu moni asia. Jokaisella lapsella on omanlainen kokemus muutoksesta ja siitä, minkä hän haluaa elämässään muuttuvan ja minkä säilyvän. Lapselle tärkeät asiat ovat usein vahvasti arkeen liittyviä ihmisiä, paikkoja, toimintoja, rutiineja tai esineitä. Lapselle tärkeiden asioiden äärellä on hyvä huomioida lapsi yksilönä.

PYSÄHDY LAPSELLE TÄRKEIDEN ASIOIDEN ÄÄRELLE

Lapsen kanssa on hyvä pysähtyä tarkastelemaan niitä asioita, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi. Luovan toiminnan ja kysymysten kautta lasta voi johdatella hänen arkensa äärelle. Lasta voi pyytää kuvaamaan hänen arkeaan ja hänelle merkityksellisiä asioita ja ihmisiä. Lasta kannattaa rohkaista omien tärkeiden asioiden äärelle ja puhumaan niistä. Tärkeiden asioiden pohtiminen tuo turvaa muutosten äärellä ja vahvistaa itsetuntoa.

★ Ketkä ovat lapselle tärkeitä ihmisiä?
★ Mitä heidän kanssaan on kiva tehdä yhdessä?
★ Mitkä ovat lapselle tärkeitä asioita elämässä?
Kysymyksiä voi pohtia samalla kun lapsi kertoo tai piirtää kuvaa arjestaan ja itselleen tärkeistä asioista. Lapselle tärkeät asiat voi kirjoittaa esille.