



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

VANHEMMUUS



VANHEMMUUDEN ROOLEJA

Vanhemmaksi tuleminen muuttaa paljon perheen arkea ja se lisää vanhemmille erilaisia vastuuta ja velvollisuuksia. Vanhempien olisi hyvä keskustella, millaisia vanhempia he toivovat olevansa ja mitä he toivovat toisiltaan. Vanhempien olisi hyvä jakaa vastuuta ja pitää kiinni yhdessä sovituista kasvatustavoista. Kumpikin vanhempi voi osallistua samalla tavalla lasten- ja kodinhoitoon. **Perheen arjen sujuminen on kummankin vanhemman vastuulla!**

Vanhemmuudessa ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen, vaan riittävän hyvä on tarpeeksi.

Vanhempien on tärkeää kiinnittää huomiota myös omaan jaksamiseen ja parisuhteen hyvinvointiin. Kummallekin vanhemmista tulisi ajoittain mahdollistaa hetkiä ilman lapsia, milloin voi keskittyä täysin omiin asioihin.

Vanhemmuus tuo mukanaan velvollisuuksia, mutta myös valtavasti ihania hetkiä ja rakkautta. Vanhemmuus on jatkuvaa uudelleen oppimista sekä kasvua ja kehittymistä yhdessä lapsen kanssa.

Kaikesta vanhemmuuteen liittyvästä voit aina jutella neuvolassa!



VANHEMMAN TEHTÄVÄNÄ ON HUOLEHTIA LAPSEN PERUSTARPEISTA



Vanhemmuuteen kuuluu lapsen perustarpeista (nukkuminen, liikunta, ravitsemus, puhtaus) huolehtiminen ja säännöllisestä arkirytmistä huolehtiminen.

Säännöllinen arkirytmii auttaa koko perhettä jaksamaan paremmin ja luo lapselle turvallisuuden tunnetta.

Säännöllinen arki koostuu monipuolisista ja terveellisistä aterioista noin 3-4 tunnin välein, päivittäisestä liikunnasta ja ulkoilusta (vähintään 2 tuntia), hampaiden harjauksesta kahdesti päivässä ja säännöllisestä iltarutiinista ja nukkumaanmenoajasta.

Jokaiseen päivään tulee jättää aikaa myös mukavalle yhteiselle tekemiselle ja leikille.

Perustarpeista huolehtimisen ja rajojen asettamisen lisäksi lapsi tarvitsee paljon vuorovaikutusta, rakkautta ja läheisyyttä vanhemmiltaan.



VANHEMMAT OPETTAVAT LAPSELLEEN KÄYTTÄYTYMISTAPOJA JA ARVOJA

Vanhemmat opettavat lapsilleen tärkeitä tapoja sekä arvoja. Lapset oppivat vahvasti mallioppimisen kautta. Vanhemmat näyttävät omalla toiminnallaan ja sanoillaan, miten tulee toimia erilaisissa tilanteissa.

Vanhemman tulee selittää ja perustella lapselle ikätasoisesti, miksi jokin käyttäytyminen ei ole sopivaa. Näin lapsi voi oppia toimimaan odotusten mukaisesti. Pieni lapsi ei kykene erottamaan vielä oikeaa ja väärää, vaan vanhempien pitää tukea tämän kehittymistä.



**Lapsi saa kotona mallin,
miten huomioida toisia
ihmisiä ja tulla toimeen
muiden kanssa.**



VANHEMMAN TEHTÄVÄ ON LAATIA PERHEEN SÄÄNNÖT

Vanhempien tehtävänä on asettaa lapselle johdonmukaiset säännöt ja pitää huolta niiden noudattamisesta. Johdonmukaiset säännöt luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Hän oppii ymmärtämään, mitä häneltä vaaditaan.

Lasta kannattaa ohjata toivottuun käyttäytymiseen kannustamalla, keskustelemalla sekä perustelemalla säännöt ja kiellot.



Vanhemman täytyy joskus rajata joitakin asioita lapsen turvallisuuden ja kehityksen takaamiseksi esimerkiksi estämällä lasta pääsemästä vaaralliseen tilanteeseen.

**Lasta ei saa kurittaa fyysisesti esimerkiksi tukistamalla, luunapeilla tai läpsimällä.
Se on haitallista lapsen kehitykselle ja Suomen lain mukaan rangaistava rikos.**



LAPSI KAIPAA RAKKAUTTA JA LÄHEISYYTTÄ

Lapsi tarvitsee paljon rakkautta, läheisyyttä ja arvostusta vanhemmiltaan. Lähellä oleminen, koskettaminen ja yhdessä tekeminen luovat kiintymystä vanhempien ja lasten välille.

Lapsi tarvitsee lohduttajaa pahan olon tai suuttumuksen yllätessä. Vanhemman syli on lapselle turvapaikka.

Myös vanhempien väliset hellyydenosoitukset antavat lapselle mallia rakkauden osoittamisesta ja luovat kotiin turvallista ilmapiiriä.



Vanhempien toimiva parisuhde on hyvän vanhemmuuden pohja. Sen hoitamiseen kannattaa käyttää aikaa.



TUNTEIDEN NÄYTTÄMINEN JA TUNNISTAMINEN ON TÄRKEÄÄ LAPSEN KEHITYKSELLE



Lapsi kohtaa monenlaisia tunteita, joiden käsittelyyn hänellä ei ole vielä keinoja.

Vanhempien tärkeänä tehtävänä on tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä.

Lapsen kanssa on hyvä nimetä erilaisia tunnetiloja.

Lapselle on tärkeä opettaa, että kaikki tunteet ovat hyväksyttyjä, mutta tunteiden ilmaisuun tulee kiinnittää huomiota. Kenelläkään ei ole oikeutta rikkoa tavaroita tai lyödä toista, vaikka olisi-kin suuttunut.

Kun lapsi oppii sietämään pahaa mieltä ja saa lohdutusta, niin hän selviää isompana vastoinkäymisistä paremmin.

Vanhemman tehtävänä on olla turvallinen aikuinen, jolle lapsi voi kiukutella. Aikuisen pitää kestää lapsen paha olo ja lohduttaa lasta. Lisäksi aikuinen voi ohjata lapsen huomion johonkin mukavampaan.

Aikuisen tehtävä on myös kuunnella, miksi lapsella on paha mieli ja auttaa ratkaisemaan tilanne. Aikuisen tehtävä on auttaa selvittämään lasten välisiä riitoja tasapuolisesti.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi
Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi
Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

Hermanson, E. 2012. Vanhemmuuden roolikartta. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206

Lasten mielenterveystalo. Perhe ja vanhemmuus. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx

Neuvokas perhe. Perhearki. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki>

MLL. 2019. Vanhemmuus ja kasvatus. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI