



Harjoitus: Miten puhua vaikeista asioista perheessä?

Miksi?

Lasten kanssa on tärkeää keskustella perheen vaikeuksista ja tilanteesta. Jokaisessa perheessä se tapahtuu omalla tavallaan. Keskustelua on hyvä käydä sitten, kun vanhempi on ensin itse jollain tavalla hyväksynyt ja ymmärtänyt tilanteen.

Puhuminen vaikeista asioista voi tuntua hankalalta. Perheenjäsenet aistivat kuitenkin herkästi, jos jostain ei puhuta. Tällöin lapsi saattaa vetää omia johtopäätöksiä tai syyttää itseään.

Asioista kannattaa puhua, sillä se vahvistaa luottamusta ja auttaa ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Avoin keskustelu myös tukee perheenjäsenten hyvinvointia ja parantaa yhteistä ymmärrystä.

Vaikeasta asiasta kannattaa puhua aina, kun tilanteet muuttuvat tai asia näyttää olevan lapsen mielessä. Yhteisen ymmärryksen syntyminen vie aikaa ja vaatii arkipäivän tilanteita.

Keskustelua voi syntyä helpommin tekemisen ohessa, kuten ruokaa laittaessa, siivotessa, pelatessa tai vaikka kauppareissulla.

Joskus vaikea, raskas asia saattaa aiheuttaa lapsessa voimakkaan tunnereaktion. Lapsen reaktio voi olla itkua, epätoivoa tai raivoa. Lapsi saattaa reagoida vaikeisiin asioihin myös nauramalla tai pelleilemällä.

On hyvä olla varautunut erilaisiin reaktioihin. Pyri ottamaan lapsen reaktiot vastaan ja tukemaan häntä.

Miten?

1. Mieti jokin viime aikojen tilanne ja aloita keskustelu siitä. Muista, että kyseessä on keskustelunavaus, ei tiedon antaminen.

Kysy, mitä lapsi on asioista ajatellut ja miltä hänestä on tuntunut. Yritä hyväksyä lapsen monenlaiset ja yllättävätkin ajatukset ja kokemukset. Ne kertovat hänen tavastaan yrittää ymmärtää tilannetta. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Voi käydä myös niin, ettei lapsi halua sanoa mitään, ja se on hyväksyttävä.

Esim. "Suutuin sinulle, mutta ei se johtunut sinusta. Minulla oli rankka työpäivä ja paljon stressiä, joka painoi mieltäni. Olen pahoillani, että suutuin ja korotin ääntäni." tai "Oletko huomannut, että olen ollut poissaoleva? Oletko kuullut sellaisesta sairaudesta kuin masennus?"



2. Käytä mahdollisimman selkeitä ja lapselle ymmärrettäviä sanoja.

3. Kun olet kertonut lapselle tilanteesta ja vaikeasta asiasta, kerro sitten, miten arki ja asiat etenevät.

Esim. "Olen sairastunut, mutta käyn säännöllisesti lääkärissä ja saan lääkettä. Sinä käyt tavalliseen tapaan esikoulussa ja minä haen sinut sieltä iltapäivisin". Vauvallekin voi hellästi puhella tilanteesta ja omasta olostasi: "Äiti on nyt allapäin, itkettää. Ei ole mitään hätää, saan apua ja tämä menee ohi."

4. Kun tilannetta on sanoitettu, on hyvä pohtia, mitä perhe voi yhdessä tehdä.

Lapselta kannattaa kysyä, onko hänellä ajatuksia tai toiveita tilanteen ratkaisuun tai toiminnan muuttamiseen. Jos perheessä pystytään luomaan yhteishenki arkisten asioiden ratkaisemiseksi, vahvistuu yhteenkuuluvuuden tunne. Lapselle on hyvä sanoa, että hän voi koska tahansa kysyä tai jutella asiasta.

Esim. "Ennen ruokailua olemme nälkäisiä ja minä vielä stressaantunut ja väsynyt. Miten voisimme helpottaa tilannetta, jotta siinä ei tulisi riitaa? Onko sinulla ajatuksia tästä?"