

Perheen tukiverkot

Valmistautuminen

Sinun kannattaa valmistautua teema-keskusteluun tutustumalla etukäteen MLL:n perhekummi-, ystäväksi maahanmuuttajäidille-, lastenhoito- sekä muuhun toimintaan.

Tutustu mahdollisuuksien mukaan myös muihin oman alueesi lapsiperhetoimijoihin (esimerkiksi järjestöt, seurakunta, kunnan lapsiperhetoiminta) ja selvitä, millaista avointa toimintaa ne tarjoavat lapsiperheille. Voit tarvittaessa kertoa keskustelujen lopussa näistä toimijoista ja ohjata vanhempia niiden tarjoaman tuen tai toiminnan pariin.

Ohjaajan alustus

Vanhemmuus ei ole yksilölaji. Nykyään tiedetään, että kaikki vanhemmat tarvitsevat muiden aikuisten tukea lasten kasvattamiseen. Kaikilla perheillä ei välttämättä ole arjessaan tukena isovanhempia, kummeja tai sellaisia aikuisia, jotka voisivat auttaa lastenhoidossa, arjen pyörittämisessä tai keskustella ja pohtia lapsiin liittyviä asioita.

Moni vanhempi voi kokea vaikeana pyytää apua ulkopuolisilta. Tukiverkkojen kasvattaminen vaatii vanhemmilta työtä. Oma tukiverkko voi kuitenkin laajentaa ja vahvistaa. Moni vanhempi onkin löytänyt perheelleen uusia aikuisia perheen eri tilanteisiin esimerkiksi lapsiperhejärjestöjen kautta.

Nyt on mahdollisuus pysähtyä pohtimaan oman perheen tukiverkkoa ja miettiä, millä tavoin sitä voisi vahvistaa ja kasvattaa perheelle sopivaksi. Tukiverkkoina voivat toimia sukulaiset, läheiset aikuiset, mutta myös esimerkiksi naapurit, vapaaehtoiset tai muut luotettavat ja lapsirakkaat tuttavat. Tukiverkkona voi toimia päiväkoti ja koulu, kerhot sekä paikalliset järjestöt. Myös harrastukset voivat toimia perheiden tukiverkkoina.

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro jokin asia lapsestasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää tai luonteenpiirre).

Keskustelukysymykset

- Keitä läheisiä ihmisiä perheenne elämään tällä hetkellä kuuluu?
- Keneltä saat tällä hetkellä tukea tai apua vanhemmuuteen ja perhe-elämään?
- Millaista apua tai tukea kaipaisit lisää?
 - Haluaisitko enemmän konkreettista apua, kuten apua lasten hoitamiseen, kotitöihin tai lapsiperhearjen pyörittämiseen?
 - Vai kaipaisitko enemmän juttuseuraa?
 - Vai haluaisitko uusia ihmisiä viettämään aikaa yhdessä perheesi kanssa niin arjessa kuin juhlassa?
- Usein apua saa vastavuoroisesti tarjoamalla itse jotain apua. Mitä ajattelet, olisiko sinun mahdollista auttaa jotakuta vastavuoroisesti?

Ideoikaa yhdessä, millä keinoilla omia tukiverkkoja voi vahvistaa. Miettikää, mistä voisi saada

- lastenhoitoapua
- juttuseuraa vanhemmuuteen
- uusia lapsiperheystäviä
- apua lapsiperheeseen, esimerkiksi auttamaan päiväkotiin viemisessä tai kotitöissä.

Millaisia hyötyjä lapselle voi olla siitä, että vanhempi lähtee tietoisesti vahvistamaan ja kasvattamaan omaa tukiverkkoaan?

Harjoitus

Voitte tehdä seuraavan harjoituksen: Jaa jokaiselle vanhemmalle paperi tai post-it-lappuja. Sen jälkeen jokainen kirjoittaa paperille tai lapuille viiden minuutin ajan mahdollisimman monta ideaa siitä, mistä ja miten voisi saada vahvistettua omia tukiverkkojaan.

Tarkoituksena on keksiä mahdollisimman paljon ideoita. Ideat voivat olla myös ”villejä” tai sellaisia, mitä et oikeasti toteuttaisi. Kun aika on päättynyt, kerätkää ideat, keskustelkaa niistä ja valitkaa yhdessä parhaimmat ideat.

Jos vanhemmat eivät keksi ideoita, alla on joitain valmiita ehdotuksia. Voit kopioida vanhemmille listan ideoista tukiverkkojen kasvattamiseen tai kertoa itse ja kysyä, miltä ideat kuulostavat:

- Ehdota lasten puisto-, päiväkoti- tai pihakaverien vanhemmille leikkitreffejä, jolloin lapset vierailevat sovitusti toistensa luona, ja toinen perhe saa muutaman tunnin hengähdysaikaa.
- Ehdota, että voit hakea tai viedä naapuruston lapsia päiväkotiin tai kerhoon. Usein vanhemmat tarjoavat samaa vastavuoroisesti takaisin.
- Kysy rohkeasti esimerkiksi naapurilta tai luotettavalta tuttavalta, voisiko hän joskus

hoitaa muutaman tunnin lastasi. Moni tahtoo auttaa, mutta ei välttämättä tiedä, miten ja milloin.

- Yökylätreffit. Sovi tutumpien ystäväsi kanssa, että lapsenne vierailevat toistensa luona vaikka kerran kuussa yökylässä.
- Lapsiparkki. Joskus esimerkiksi aikuisten harrastusten tai tapahtumien yhteydessä saatetaan järjestää lapsiparkki, johon lapsen voi jättää hetkeksi hoitoon.
- Harrastuksen aloitus. Jos lapsesi haluaisi aloittaa harrastuksen, voit saada harrastuksen ajaksi itsellesi pienen hetken omaa aikaa. Lisäksi harrastuksen aikuisista voi tulla lapsellesi tärkeitä ihmisiä, joilta he oppivat uusia asioita.
- Etsi harrastus, johon voisit mennä lapsen kanssa yhdessä.
- Mene mukaan oman alueesi yhdistystoimintaan. Esimerkiksi MLL:n paikallisyhdistykset ottavat mielellään vastaan vapaaehtoisia, ja vapaaehtoistoimintaan voi usein ottaa lapsen mukaan. Samalla voit tutustua toisiin vanhempiin.
- Voit hakea MLL:n vapaaehtoista perhekummiä perheellesi.
- Voit hakea tukiperhettä lapsellesi kunnan, hyvinvointialueen tai järjestön kautta.

Kotitehtävä

Ota selvää, mistä paikkakunnallasi voisit saada tukea tai pyydä joltakin tuttavalta, ystävältä tai sukulaiselta apua.

Lopuksi

Kiitä osallistujia keskustelusta. Voit toteuttaa päätteeksi tunnelmakierroksen, jolloin jokainen vanhempi saa kertoa omin sanoin, miltä keskusteluhetki tuntui ja millä mielin lähtee keskustelusta eteenpäin.