



VANHEMMUUS KORONA- PANDEMIAN AIKANA

Perheet ympäri maailmaa sopeutuvat koronaviruksen (COVID-19) aiheuttamiin muutoksiin elämässään. Monelle vanhemmalle on haastavaa tasapainotella työn, lastenhoidon ja kotitöiden vaatimusten välillä, erityisesti, jos arjen normaalit tukiverkostot ovat saavuttamattomissa. Samalla kun fyysinen eristäytyminen tarjoaa mahdollisuuksia viettää aikaa lasten kanssa ja syventää suhdetta heihin, monet huoltajat kokevat ristiriitaisia tunteita, vaikeuksia asettaa asioita tärkeysjärjestykseen sekä käytännön haasteita arjen järjestämisessä.

Alla olevat vinkit ovat tarkoitettu huoltajille avuksi lapsistaan sekä omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan huolehtimiseen.

Asioita, joita sinä saatat huoltajana kokea:

Maailmanlaajuinen terveysuhka nostaa kaikkien stressitasoa – myös lasten huoltajien. Jos koet stressin oireita, se on täysin normaalia, etkä ole ainoa.

Merkkejä siitä, että olet stressaantunut, saattavat olla:

- Pakonomainen tarve päivittää uutisvirtaa ja seurata COVID-19 aiheista uutisointia – siinä määrin että se häiritsee muihin asioihin keskittymistä
- Heikko keskittymiskyky ja vaikeus tehdä päätöksiä, isoja tai pieniä
- Ärsytyneisyys, hermostuneisuus, huolestuneisuus, yleinen kuormittuneisuuden tunne
- Uni- tai ruokailurytmin häiriintyminen

Mitä voit tehdä auttaaksesi itseäsi?

Onneksi olkoon – olet jo ottanut ensimmäisen askeleen tunnistaessasi tarpeen toimia!

- Yritä pysyä toiveikkaana – miljoonat muutkin ovat samassa tilanteessa ja tuntevat samalla lailla kuin sinä tänään.
- Pidä itsestäsi huolta niin hyvin kuin mahdollista – jaa lastenhoitovastuuta, ota erillistä aikaa levolle tai työnteolle, pidä yllä rutiineja silloin kun voit.

- Pidä arkipäivien rakenne niin lähellä tavallista kuin mahdollista. Ylläpidä rauhoittavaksi kokemiasi tapoja.
- Listaa perheesi elämänhallintaa tukevia asioita. Vältä alkoholin käyttöä, rahapelaamista ja muuta päihteiden käyttöä. Ne voivat lisätä stressiä ja hankaloittaa tilannetta pitkällä aikavälillä.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst



Mitä lapsesi saattaa kokea?

Lapset reagoivat stressiin monin tavoin. Reaktioihin saattaa vaikuttaa esimerkiksi lapsen ikä. Mahdollisia merkkejä stressistä ovat:

- Lapset ovat voineet aluksi iloita kotona olosta, mutta ajan kanssa rutiinien rikkoutuminen, ystävistä erossa oleminen ja muut rajoitukset saattavat lisätä stressiä.
- Lasten käyttäytyminen ja tunnetilat saattaa vaihdella. He voivat olla poikkeuksellisen aktiivisia, aggressiivisia, hiljaisia tai surullisia.
- Lapset voivat ilmaista pelkoa tai ahdistuneisuutta, tai olla kuormittuneita. He voivat olla itkuisia, tai tavallista enemmän kiinni sinussa. Lasten unirytmii voi häiriintyä.
- Lapset eivät välttämättä halua osallistua kotitöihin tai tehdä koulutehtäviään. Heillä voi myös olla hankaluuksia tulla toimeen sisarusten tai muiden perheenjäsenten kanssa.

Muista, että lapselle on normaalia reagoida stressaavaan tilanteeseen. On tärkeää, että tunnistat heidän stressinsä, ja lohdutat heitä ikäkauteen sopivalla tavalla.

Kuinka voit auttaa lastasi?

- Ole lähellä, ja osoita kiintymyksesi. Pidä kädestä tai halaa. Kerro, että rakastat.
- Tarkkaile mahdollisuuksia kehua lastasi, kun hän käyttäytyy hyvin. Kehu pienistäkin asioista. Mitä enemmän kehut, sitä enemmän voit nähdä samanlaista käytöstä jatkossa.

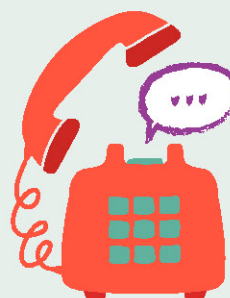


- Keksi lapsellesi mielekästä tekemistä. Lapset pärjäävät paremmin, kun he saavat auttaa muita ja heillä on puuhaa.

- Ole kärsivällinen, ja yritä olla kritisoi-matta muuttunutta käytöstä, huomion hakemista tai valitusta tylsyydestä tai siitä että ei ole mitään tekemistä.
- Selitä lapsille miksi poikkeavassa tilanteessa on erityisen tärkeää, että kaikki "puhuvat nätisti" toisilleen.
- Kiinnitä huomiota lapsesi tunnetiloihin. Kuuntele heitä ja kerro että näet ja ymmärrät, kuinka hankala tämä tilanne heille on.
- Jos huomaat lapsessasi merkkejä lisääntyneestä ahdistuneisuudesta, kysy millaisia tunteita hän kokee. Lapsen tunteiden ymmärtäminen auttaa sinua lohduttamaan.



- Anna lapsille täsmällistä ja konkreettista tietoa siitä mitä tapahtuu, mutta älä kuormita liikaa. Kiinnitä huomiota siihen, miten ja mistä puhut lasten läsnä ollessa.
- Kannusta lapsia leikkimään. Leikki on hyvin tärkeä keino lapselle käsitellä huolta ja stressiä. Se myös auttaa ylläpitämään tavanomaisuutta heidän elämässään.
- Pidä kiinni rutiineista (esimerkiksi nukkuma- ja ruoka-ajoista) siinä määrin kuin pystyt.
- Mieti perheellenne uusia yhteisiä puuhia (kuten piirtäminen tai ruuanlaitto).
- Varaa päivittäin aikaa koko perheelle liikkumiseen
- Yritä luoda etenkin vanhemmille lapsille mahdollisuus omaan aikaan, erillään muista joka päivä, edes hetkeksi.



- Jos voit, pysy yhteydessä läheisiin ja ystäviin.
- Auta lapsiasi pysymään turvassa myös verkkoympäristöissä.