

Kaupunki
kuuluu
KAIKILLE

Turvataidot & lapset

Vinkkejä vanhemmille päihde- ja turvallisuuskeskusteluihin

Jo pienet lapset näkevät päihteitä ja päihteiden käyttöä erilaisissa tilanteissa ympärillään, ja se saattaa jäädä meiltä aikuisilta huomaamatta. Julkinen päihteiden käyttö tai aikuisen sekava käytös voi ihmetyttää tai jopa pelottaa lapsia. Lasten kanssa kannattaa keskustella päihteistä ja päihteiden käytöstä jo varhain, jotta lapsi ei jää pohdintojensa kanssa yksin. Oikea tieto ja ymmärrys ympärillä tapahtuvista asioista vahvistaa lapsen turvallisuutta ja tarjoaa keinoja selviytyä erilaisista tilanteista. Näin lapset oppivat ennakoimaan turvattomia tilanteita sekä pitämään itsestään huolta.



- **Kysy, mitä lapsi tietää päihteistä, ja anna hänen kertoa kokemuksistaan.**
- **Keskustele päihteiden käytöstä lapsentasoisesti.**
- **Huomioi tarttuvut tunteet ja asenteet.**
- **Opeta lasta toimimaan turvallisesti, kun hän kohtaa päihtyneen ihmisen.**
- **Kannusta lasta kertomaan aikuiselle jännittävästä tilanteesta.**



Kysy, mitä lapsi tietää päihteistä ja anna hänen kertoa kokemuksistaan.

- Kysy, mitä lapsi tietää, millaisia kokemuksia hänellä on, mitä hän ajattelee tapahtumista sekä millaisia tunteita ne herättävät.
- Pysähtymällä lapsen kokemusten äärelle lapsi tulee kuulluksi ja tietää, että hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat tärkeitä, eikä hän jää yksin niiden kanssa.
- Kerro, että lapsi voi aina luottaa sinuun ja kertoa kaikista kokemuksistaan, tunteistaan ja huolistaan. Tämä auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi ja tukee avointa keskustelua.

Huomioi tarttuvat tunteet ja asenteet.

- Mieti, millaisia sanoja ja asenteita välität puhuessasi päihteitä haitallisesti käyttävistä ihmisistä, sillä toimit esimerkkinä lapsellesi myös tässä asiassa.
- Käytä neutraaleja termejä ja vältä tuomitsevia ilmaisuja.
- Aikuisen kannattaa pysyä itse rauhallisena ja puhua lapselle rehellisesti ympäröivistä asioista. Tämä luo lapselle turvallisemman olon ja vähentää hänen tarvettaan turvautua mielikuvitukseensa.



Keskustele päihteiden käytöstä lapsentasoisesti.

- Huomioi lapsen ikätaso ja käytä lapselle sopivia termejä sekä selitä asiat ymmärrettävästi.
- Puhu päihteistä lapsen kanssa ilman turhaa pelottelua.
- Avoin keskustelu luo lapselle mahdollisuuden kysyä ja kertoa asioista ja vahvistaa luottamusta vanhempaan.

Opeta lasta toimimaan turvallisesti, kun hän kohtaa päihtyneen ihmisen.

- Opeta turvaohjeet: sano ei, lähde pois ja kerro turvalliselle aikuiselle.
- Pohtikaa etukäteen erilaisia tilanteita ja harjoitella yhdessä kulkemaan turvallisia reittejä.
- Rohkaise lasta puolustamaan itseään ja sanomaan tarvittaessa ei. Lapset, jotka tunnistavat, mikä ei ole hyväksyttävää, kykenevät puolustamaan itseään paremmin.

Kannusta lasta kertomaan aikuiselle jännittävistä tilanteista.

- Kun perheessä otetaan puheeksi hankalittakin tuntuvia asioita, lapsi oppii, että kaikesta saa puhua ja hän uskaltaa paremmin kertoa, jos jotakin ikävää on tapahtunut.
- Puhukaa yhdessä millaisista asioista kannattaa kertoa aikuiselle. Sellaiset salaisuudet, joista tulee epä mukava olo, kannattaa aina kertoa aikuiselle.
- Muistuta lasta, että hän voi aina kysyä apua joltain aikuiselta, sillä aikuisten tehtävänä on suojella lasta.

Lue lisää: www.ehyt.fi

Lähteet:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2024). Väkiltautuisista puhuminen lapsen kanssa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Päihdekasvatus. Tuukkanen, T. (toim.) (2022). Lapsibarometri. Väestöliitto. (2018). Miten kerron vaarallisista aikuisista?

Keskustelukortti on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalta (STM).