

Maksuton
verkko-
kurssi

Oppimisyhteisö
Kipinä

Meidän arki, hyvä arki

Joskus elämässä käy niin, ettei voi olla sellainen vanhempi kuin oli ajatellut. Vaikeinakin aikoina haluaa kuitenkin olla paras mahdollinen vanhempi lapselleen. Miten kertoa omasta sairastumisesta sopivasti ja lasta huolestuttamatta? Mikä auttaisi lasta?

Kun vanhempi sairastuu, lapsen voi olla vaikea ymmärtää, mistä on kyse. Miksi tuttu äiti tai isä on jatkuvasti pahalla mielellä ja itkee enemmän kuin nauraa? Lapsi alkaa helposti kantaa paitsi huolta, myös enemmän vastuuta perheessä ja patoaa usein omat tunteensa taka-alalle.

Kurssilla jutellaan siitä, miten puhua lapselle sairastumisesta ja siitä, mihin kaikkeen sairaus perheenne arjessa vaikuttaa. Etsitään yhdessä käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempana tuntuu erityisen vaikealta. Muitakin ihmisiä on kuin pelkkä perhe. Löytyisikö lapselle tukea isovanhemmista, kummeista, naapurista, harrastuksista tai tukiperheestä?

Puhutaan tunteiden näyttämisestä ja keskustelun keinoista. Vaikka perheessä toisella vanhemmista tai molemmilla on mielenterveyden ongelmia, kaikenlaiset tunteet suuttumuksesta iloon, niiden näyttäminen ja niistä puhuminen ovat sallittuja.

Pohditaan riittävän hyvää vanhemmuutta. Entä kuinka olla tukena puolisolle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

Kenelle?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä. Kurssille voi osallistua myös yksi vanhempi perheestä.

Verkko

Alakouluikäisten lasten vanhemmille

Ajankohta: 9.4.–7.5.

Miten?

Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Vaihdetaan ajatuksia keskustelupalstalla kirjoittaen.

Jaksot

9.4.–15.4.

Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

16.4.–22.4.

Tukena lapselleni – mutta miten?

23.4.–29.4.

Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

30.4.–7.5.

Meidän arjen iloja

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 16 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 28.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 3.4.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Haku:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiksi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja



Mielenterveyden
keskusliitto

