



-lokikirja yhteistyöhön
vanhempien kanssa eri-
laisissa palveluissa

VAUVAN ODOTUS

25.5.2020

SISÄLLYSLUETTELO

TERVETULOJA LAPSET PUHEEKSI -TYÖSKENTELYYN.....	2
KUTSU TYÖSKENTELYYN JA TYÖMENETELMÄN ESITTELY	3
LAPSET PUHEEKSI –KESKUSTELU: VAIHTOEHTO A.....	4
LAPSET PUHEEKSI -KESKUSTELU: VAIHTOEHTO B.....	6
LAPSET PUHEEKSI –NEUVONPIDON VALMISTELU	8
LAPSET PUHEEKSI –NEUVONPITO	9
VAUVAN ODOTUS.....	11
LIITE 1	14
YHTEINEN YMMÄRRYS JA TOIMINTA PERHEESSÄ.....	14
LIITE 2	16
KESKUSTELU PERHEEN VAIKEISTA ASIOISTA LASTEN KANSSA.....	16
LIITE 3	19
LAPSET PUHEEKSI –MENETELMÄN TARKOITUS, KULKU JA SISÄLTÖ	19

KIITOKSET

Suuret ja lämpimät kiitokset kaikille niille perheille ja työntekijöille, jotka ovat kertoneet kokemuksistaan LP –menetelmästä ja tuoneet ajatuksia menetelmän kehittämiseen. Erityisen tärkeitä ovat olleet työtö-
verit, jotka ovat aikaa ja voimia säästämättä tukeneet menetelmän kehitystyötä ja toteuttamista.

Lapset puheeksi -keskustelu © Tytti Solantaus

Lapset puheeksi -neuvonpito © Mika Niemelä ja Tytti Solantaus

TERVETULOA LAPSET PUHEEKSI -TYÖSKENTELYYN

Lapset puheeksi (LP) -menetelmä on tarkoitettu avuksi vanhemmille, muille lasten tärkeille aikuisille sekä työntekijöille heidän työssään ja toimissaan lasten kanssa. **Menetelmän avulla pyritään tukemaan lasten/nuorten suotuisaa kehitystä ja ehkäisemään mahdollisia ongelmia tukemalla lapsen tärkeitä ihmissuhteita ja räätälöimällä lapsen/nuoren arkipäivä juuri hänelle sopivaksi.** LP -työskentelyssä tunnistetaan ja vahvistetaan niitä tekijöitä perheessä ja muissa kehitysympäristöissä, jotka tukevat lapsia. Samoin tunnistetaan mahdollista haavoittuvuutta aiheuttavia tekijöitä ja myös niihin etsitään ratkaisuja.

Panostaminen lapsen arkipäivään perustuu arkipäivän ihmissuhteiden, vuorovaikutuksen, toimintojen ja rutiinien merkitykseen lapsen suotuisalle kehitykselle ja vaikeissa elämäntilanteissa myös lapsen pärjäämiselle. Jokapäiväiset ja toistuvat asiat ovat kantava punainen lanka lapsen kehityksessä, vaikka niitä ei usein huomata arvostaakaan. Toisaalta, arjen sujuminen häiriintyy herkästi, kun vanhemmilla on stressiä. Tuskin onkaan perhettä, jonka elämässä ei aika ajoin olisi paineita. Stressillä on taipumus heijastua ihmisen mielialoihin ja käyttäytymiseen. Perheen ilmapiiri ja arjen sujuminen eivät merkitse lapsille pelkästään käytännön asioita, vaan sujuva arki tuo turvallisuutta. Se on kuin pohja miltä ponnistaa eteenpäin. Näin on myös silloin, kun elämässä on vaikeuksia. Tätä pohjaa on LP -työskentelyssä tarkoitus vahvistaa.

Lapset puheeksi –menetelmää koostuu kahdesta LP –keskustelusta työntekijän ja perheenjäsenen kesken ja tarvittaessa LP –neuvonpidosta. **Ns. lokikirja pitää sisällään keskustelun teemat.** Ne käsittelevät lapsen arkea kotona, varhaiskasvatuksessa/koulussa ja vapaa-ajan ympäristöissä. Vanhemmat tuovat työskentelyyn omat kokemuksensa ja tietonsa lapsesta, työntekijä omat ammatilliset kokemuksensa ja tietonsa. Yhteisessä keskustelussa syntyy laajempi ymmärrys lapsesta ja lapsen tilanteesta, minkä pohjalta vanhemmat tekevät suunnitelman siitä, miten tukea lasta. Jos suunnitelman toteuttamiseen tarvitaan lisää tekijöitä, kutsutaan heidät LP –neuvonpitoon. –Menetelmän tarkempi kuvaus on Liitteessä 3.

Menetelmä ei ole kenenkään perheenjäsenen hoitoa. Jos hoidon tarve todetaan, autetaan sen järjestämisessä esimerkiksi LP -neuvonpidon avulla.

Vanhemmille kerrotaan menetelmästä etukäteen ja heille annetaan lokikirjan asiaan kuuluvat osat liitteenä. On tärkeää, että vanhemmat tietävät mistä on kysymys ja voivat päättää osallistumisestaan, sekä myös valmistautua tapaamiseen esimerkiksi keskustelemalla asioista lapsen kanssa.

LP-työskentely on aina vapaaehtoista. Lokikirja on saatavana netissä (www.mielii.fi). LP –menetelmään voi tutustua yksityiskohtaisemmin, samoin kuin sen tutkimukselliseen taustaan Mielenterveystalon nettisivulla (alla).

Antoisaa keskustelua!

Tytti Solantaus

Tytti Solantaus

¹ https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/lapset_puheeksi/Pages/default.aspx

KUTSU TYÖSKENTELYYN JA TYÖMENETELMÄN ESITTELY

Lapset puheeksi -työskentelyn tarkoitus. Kutsu toiselle vanhemmalle tai vanhemman tukihenkilölle.

1. **Työskentelyn kulku ja eri vaiheet.** (Liite 1 voidaan antaa vanhemmille, jos he sen haluavat)
2. **Lokikirja.** Esitellään lokikirja ja lapsen ikäkausisivut. **Ikäkausisivu antaa pohjan keskustelulle, se ei ole täytettävä lomake.** Annetaan lokin asiaan kuuluvat osat vanhemmille. Selitetään perhesuhteiden nimitykset *.
3. Selitetään **käsitteet**

Vahvuudet ja haavoittuvuudet * On tärkeää kertoa vanhemmille, että **vahvuudet ja haavoittuvuudet syntyvät lapsen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa**, eivät siis ole lapsesta kiinni. Aikuiset voivat vaikuttaa niihin.

Perheen yhteinen ymmärrys ja toiminta (Liitteet 1 ja 2).

4. **Materiaalit vanhemmille**

- a. Lokin **johdanto, perheen lapsia koskevat ikäkausisivut ja Liitteet 1- 3** koskien menetelmän kulkua, yhteistä ymmärrystä ja lasten kanssa keskustelua.
- b. Menetelmän nettiosoite (www.mieli.fi) tai tilanteen mukaan itse lokikirja (ks. liite 2 ja 3).

Opaskirjaseen Solantaus & Ringbom ***Miten autan lastani*** tulisi olla nähtävänä ja työntekijän tulisi esitellä sitä lyhyesti. Jos vanhemmalla on stressiä, masennusta ym. kehoitetaan heitä tutustumaan siihen kotona, tilanteen mukaan myös nuorille tarkoitettuun opaskirjaseen ***Mikä meidän vanhempia vaivaa?*** (Jos vanhemmalla on päihdeongelma, suositellaan lisäksi, ***Miten huolehdin lapsistani?*** –opaskirjasta (Löytyvät www.mieli.fi). **Opaskirjasissa on neuvoja, miten keskustella lasten kanssa näistä ongelmista.**

5. **Sovitaan ensimmäisen LP -keskustelun aika.**

* **Vahvuus** tarkoittaa asiaa, joka sujuu tavanomaisesti. Vahvuuksia eivät siis ole pelkästään erityiset kyvyt tai onnistumiset. Vahvuuksiin panostamalla tuetaan lapsen arkipäivän toimivuutta ja samalla lapsen suotuisaa kehitystä.

Haavoittuvuus on asia, joka on jo ongelma, sekä asia, josta voi syntyä ongelmia, jos mitään ei tehdä. Näissä tilanteissa toimiminen on ongelmien ennaltaehkäisyä.

Vahvuudet ja haavoittuvuudet eivät ole lapsen ominaisuuksia, vaan ne syntyvät lapsen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, joten aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa niihin. Vahvuudet ja haavoittuvuudet merkitään **lokikirjaan**, jotta niihin voidaan palata, kun sovitaan toimista lapsen tukemiseksi.

***Perhesuhteiden nimitykset**

Perheiden monimuotoisuus tuo vaatimuksia perhesuhteiden nimityksille. Lapsen huoltajia kutsutaan lokikirjassa vanhemmiksi ja äidiksi/isäksi riippumatta sukulaisuudesta. Lapsi -sana tarkoittaa myös perheen nuoria. Äiti ja isä -sanojen sijasta käytetään äiti /isä -ilmaisua, koska kumpi tahansa voi olla yksinhuoltaja tai pariskunta samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa. Vanhemmat voivat itse valita kumpi on äiti /isä ja kumpi on toinen vanhempi. **Nimityksillä ei ole arvovarausta.**

Kaikkia erilaisia perherakenteita ei ole pystytty ottamaan nimityksissä huomioon, mutta vanhemmat voivat tuoda perheensä kokonaisuuden ja nimitystoiveensa esille LP -keskustelussa.

LAPSET PUHEEKSI –KESKUSTELU: VAIHTOEHTO A

ENSIMMÄINEN LAPSET PUHEEKSI – TAPAAMINEN

1. **Keskustelun avaus.** Tervetuloa, esittäytyminen, menetelmän tarkoituksen, kulun ja käsitteiden kertominen tarpeen mukaan. Selitetään **lokikirjan käyttö** ja **miten LP-työ kirjataan ko. palvelun asiakirjoihin**. Vanhemmille kerrotaan mahdollisuus viedä lapsensa ikäkausisivu kotiin muistiinpanoineen.
2. **Keskustelu lapsen/nuoren arjesta.** Siirrytään ikäkausisivulle, jonka jälkeen jatketaan kohdasta 3.
3. **Kotitehtävä**
 - a. Kehotetaan vanhempia pohtimaan yhteisen ymmärryksen merkitystä heidän perheessään ja keskustelemaan asiasta myös lasten kanssa
 - b. Pyydetään vanhempia valitsemaan tärkeimmät vahvuudet ja haavoittuvuudet ja keskustelemaan ja ideoimaan toimintaa myös lasten kanssa.
 - c. Kehotetaan vanhempia käyttämään apuna Liitteitä 1 ja 2 sekä opaskirjasta Solantau & Ringbom, *Miten autan lastani?* (www.mieli.fi).
4. **Tapaamisen lopetus**
 - a. Vanhempien ja työntekijän kokemukset keskustelusta
 - b. Seuraavan tapaamisen aihe ja ajankohta

TOINEN LAPSET PUHEEKSI –TAPAAMINEN (VAIHTOEHTO A)

1. **Tunnelmat edellisen tapaamisen jälkeen** – vanhemmat ja työntekijä?
Mitä perheelle kuuluu?
2. **Keskustelu kotitehtävästä.**
Mitä mietteitä tuli yhteisestä ymmärryksestä? Tuliko keskustelua puolisoiden ja/tai lasten kanssa?
Miten se meni?
Minkälaisia ajatuksia ja ehdotuksia nousi esille vahvuuksista ja haavoittuvuuksista? Minkä takia juuri nämä vahvuudet ja haavoittuvuudet valikoituivat toiminnan kohteiksi?
3. **Toimintasuunnitelman teko** (seuraava sivu)

Toimintasuunnitelma

Vanhemmat valitsevat tärkeimmät vahvuudet ja haavoittuvuudet toiminnan kohteiksi

- a. Aloitetaan vahvuuksista. Keskustellaan ja kirjataan, mikä vahvuus ja mitä tehdään

Tarvitaanko apua muilta – keneltä ja missä asiassa?

- b. Siirrytään haavoittuvuuksiin ja niihin liittyvään toimintaan. Mikä haavoittuvuus, mitä tehdään?

Tarvitaanko apua muilta – keneltä ja missä asiassa?

2. Jos tarvitaan ulkopuolista apua suunnitelman toteuttamiselle, siirrytään **Neuvonpidon suunnitteluun**, (?). Jos Neuvonpito ei ole mahdollinen, annetaan vanhemmille tietoa tarvittavista palveluista ja sovi-
taan läheteestä.

3. Tapaamisen lopetus

- a. Vanhempien ja työntekijän kokemukset työskentelystä
- b. Jos perhe tai vanhempi jatkaa näissä palveluissa, **kehotetaan heitä puhumaan lapsistaan** aina niin halutessaan, sekä iloissa että suruissa. Sovitaan myös, voiko työntekijä kysyä lapsista tilanteen mukaan.

4. Kiitokset!

Muistiinpanot

LAPSET PUHEEKSI -KESKUSTELU: VAIHTOEHTO B

ENSIMMÄINEN LAPSET PUHEEKSI – TAPAAMINEN

1. **Keskustelun avaus.** Tervetuloa, esittäytymnen, menetelmän tarkoituksen, kulun ja käsitteiden kertominen tarpeen mukaan. Selitetään **lokikirjan käyttö** ja miten **LP-työ kirjataan ko. palvelun asiakirjoihin**. Vanhemmat vievät lapsensa ikäkausisivun kotiin muistiinpanoineen.
2. **Keskustelu lapsen/nuoren arjesta.** Siirrytään ikäkausisivulle, jonka jälkeen palataan kohtaan 3.
3. **Toimintasuunnitelman teko**

Vanhemmat valitsevat tärkeimmät vahvuudet ja haavoittuvuudet toiminnan kohteiksi

- a. Aloitetaan vahvuuksista. Keskustellaan ja kirjataan, mikä vahvuus ja mitä tehdään

Tarvitaanko apua muilta – keneltä ja missä asiassa?

- b. Siirrytään haavoittuvuuksiin ja niihin liittyvään toimintaan. Mikä haavoittuvuus ja mitä tehdään?

Tarvitaanko apua muilta – keneltä ja missä asiassa?

4. Jos tarvitaan ulkopuolista apua suunnitelman toteuttamiselle, siirrytään Neuvonpidon valmistelu, sivu 8. Jos Neuvonpito ei ole mahdollinen, annetaan vanhemmille tietoa tarvittavista palveluista ja sovitaan lähetteestä.

5. Tapaamisen lopetus

- a. Vanhempien ja työntekijän kokemukset keskustelusta
- b. Seuraavan tapaamisen aihe ja ajankohta.

TOINEN LAPSET PUHEEKSI -TAPAAMINEN (B- VAIHTOEHTO)

1. **Tunnelmat edellisen tapaamisen jälkeen?** Vanhemmat, työntekijä
2. **Mitä perheelle ja lapselle kuuluu?**
3. **Käydään läpi viime kerralla sovitut toimenpiteet.** Keskustellaan niiden toteutumisesta, lasten osallisuudesta ja lasten ja vanhempien kokemuksista. Otetaan yksi toimenpide kerrallaan. Miten se toteutui, oliko apua vai ei, tarvitaanko tätä jatkossa? Mikä oli vanhempien ja mikä lasten kokemus?
4. Keskustelun kuluessa kerrataan asioita tarpeen mukaan käyttäen apuna **lapsen kehitystä tukevien tekijöiden listaa sekä liitteitä 2 ja 3 koskien** yhteisen ymmärryksen ja toiminnan merkitystä.
5. Tehdään tarvittaessa **uusi toimintasuunnitelma**. Jos päädytään Neuvonpitoon, **siirrytään sen valmisteluun** (alla). Jos Neuvonpito ei ole mahdollinen, mutta olisi tarve muihin palveluihin, annetaan vanhemmille niistä tietoa ja sovitaan lähetteestä.
6. Tapaamisen päätös
 - a. Vanhempien ja työntekijän kokemukset työskentelystä
 - b. Jos perhe tai vanhempi jatkaa näissä palveluissa, **kehotetaan heitä puhumaan lapsistaan** aina niin halutessaan, sekä iloissa että suruissa. Sovitaan myös, voiko työntekijä kysyä lapsista perheen tilanteen muuttuessa.

Kiitokset!

Muistiinpanot

LAPSET PUHEEKSI –NEUVONPIDON VALMISTELU

1. Tarkoitus on saada lisää tekijöitä toteuttamaan toimintasuunnitelmaa, ts. rakennetaan laajempaa toimintaverkostoa lapsen ympärille
2. Selitetään Neuvonpidon kulku
3. Sovitaan keskustelun teemat: valitaan vahvuudet ja haavoittuvuudet. Sovitaan myös, mistä perhe ei halua puhuttavan
4. Valitut vahvuudet ja haavoittuvuudet, muita teemoja?

5. Sovitaan kutsuttavat henkilöt ja kutsujat.

6. Lapsen osallistumista suositellaan, mutta kuitenkin **LP:n** periaatteiden mukaisesti. Tapaamisen tulee olla **lasta vahvistava** ja lapsi tulee ymmärtää **täysivaltaiseksi osallistujaksi** (huom. Lapsen kehitysikä). **Lasta ei myöskään velvoiteta olemaan läsnä.**

7. Vanhempia kehoitetaan **keskustelemaan lapsen/lasten kanssa** kotona LP -lokin pohjalta vahvuuksista ja haavoittuvuuksista ja **ideoimaan yhdessä** niihin liittyviä toimintaa. Lapsi/lapset voivat ehdottaa itselle tärkeitä henkilöitä ja asioita tapaamiseen. He voivat myös lähettää toiveensa tapaamiseen vanhempien kautta tai vaikkapa kirjallisesti tai piirtämällä kuvan tms., jos eivät itse osallistu neuvonpitoon.

8. Sovitaan päivämäärä

9. Tapaamisen päätös
Vanhempien ja työntekijöiden kokemuksia

Kiitokset!

Muistiinpanot

LAPSET PUHEEKSI –NEUVONPITO

1. Vanhemmat tai työntekijät (puheenjohtaja) toivottavat osallistujat tervetulleiksi. **Esittelykierros**
2. Puheenjohtaja kertoo tapaamisen kulun ja **miten se on valmisteltu**
3. Sovitun mukaisesti perhejäsenet tai työntekijä kertovat **tapaamisen syistä ja toiminnan kohteista**
4. **Keskustelu vanhempien ja kutsuttujen välillä**
 - a. Tarkentavia kysymyksiä ja näkökulmia
 - b. Ideoita, miten aiheiden suhteen edetään
 - c. Konkretisoidaan ideat käytännön toimiksi, joista sovitaan
5. Kirjataan osallistujien sopimat käytännön toimet muistioon (seuraava sivu) joko fläpille tai heijastetaan seinälle. Tapaamisen lopuksi **annetaan kaikille osallistujille kopio muistiosta.**
 - a. Palveluiden työntekijät ovat listassa yleensä ensimmäisinä ja perheen sosiaalisen verkoston jäsenet ja perhe itse heidän jälkeensä. Näin perhe voi sovittaa omat toimensa muiden tuomaan kokonaisuuteen. Tästä voidaan poiketa tilanteen mukaan.
6. **Seurantaneuvonpidossa** käydään ensin lyhyesti läpi, mitä kuuluu ja toteutuivatko suunnitellut asiat. Seuraavaksi keskustellaan, mitä suunnitelman toteuttaminen opetti jatkoa varten. Jos jatkotoimenpiteitä tarvitaan, kirjataan uuteen muistioon se, mitä halutaan jatkaa entisellään ja mitä muuta halutaan jatkossa tehdä. **Aina suositellaan ainakin yhden seurannan järjestämistä**, jotta voidaan yhdessä todeta, mitä on saatu aikaan ja tarvitaanko uutta tapaamista. Seurantatapaamisten välinen aika ja määrä riippuvat lapsen ja perheen tilanteesta.
7. Sovitaan seurannan **ajankohta ja osallistajat**
8. Puheenjohtaja tekee yhteenvedon, kiittää osallistujia ja päättää tapaamisen.
9. Sovitaan ajankohta neuvonpidolle

LP -neuvonpidon muistio

LP –neuvonpito _____ (pvm)

Aiheet (esim.1-4)	Aihe 1: Aihe 2: Aihe 3: Aihe 4:	
Osallistujat	Mikä konkreettinen teko, milloin (esim. päivämäärä, kellonaika)	Seurantatapaaminen, päiväys



VAUVAN ODOTUS

Uuden perheenjäsenen odottaminen tuo usein iloista jännitystä perheeseen ja lisää läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Sekä vanhemmat että mahdolliset ja siskot ja veljet tunnustelevat vauvan liikkeitä ja potkuja äidin masussa ja rakentavat mielikuvia tulokkaasta. Odotukseen osallistuvat usein lähisukulaisetkin, vaikka kaukaakin: kaikki valmistautuvat ottamaan uuden perheenjäsenen vastaan.

Vauvaa odottaessa molempien vanhempien mieli herkistyy ilolle, mutta myös vastoinkäymiselle. Mahdolliset perhehuolet, kuten työn tai talouden epävarmuus, perheenjäsenen sairaudet ja ongelmat voivat tuntua erityisen raskailta. Odottavan äidin fyysinen jaksavuuskin voi olla koetteella. Sekä ilo että mahdolliset vastoinkäymiset heijastuvat perheen arkeen: niitä pohditaan, kun käydään läpi perheen arkea ja suunnitelmaan lapsen arkea tukevaa toimintaa.

Perheen kuulumiset

Tutustuminen, jos perhe ei ole tuttu. Mitä haluaisitte kertoa perheestänne?

Mitä teille kuuluu? Elämä voi pitää sisällään sekä onnea ja iloa että vaikeuksia ja suruja.

Onko koronaviruspandemia vaikuttanut teihin ja perheeseenne jollakin tavalla?

Entä onko muita huolia tai paineita, jotka verottavat voimia? Tieto näistä auttaa työntekijää ymmärtämään perhettänne, kun puhutaan arkipäivän kulusta.

Keskustellaan alustavasti tilanteen merkityksestä perheelle ja vauvan odottamiselle.

Miten teillä on tapana, puhutteko näistä asioista keskenänne (tilanteen mukaan lasten kanssa)?

Siirrytään keskustelemaan arkipäivän kulusta, siinä olevista vahvuuksista ja mahdollisista haavoittuvuuksista. Kiinnitetään huomiota muutoksiin ja pohditaan niiden syytä.

1. Äidin kokemukset vauvan odottamisesta	vahvuus	haavoittuvuus
Toisen vanhemman kokemukset	vahvuus	haavoittuvuus
2. Raskauden sujuminen	vahvuus	haavoittuvuus
3. Äidin ajatuksia tulevasta vanhemmuudesta	vahvuus	haavoittuvuus
Toisen vanhemman ajatuksia	vahvuus	haavoittuvuus

Muistiinpanot

4. Vanhemmat lapset (tilanteen mukaan)		
Lasten vointi ja terveys	vahvuus	haavoittuvuus
Mieliala, käyttäytyminen	vahvuus	haavoittuvuus
Kokemukset vauvan odotuksesta	vahvuus	haavoittuvuus
Lasten välit, leikit, vuorovaikutus	vahvuus	haavoittuvuus
Perheen yhteiset hetket ja toimet	vahvuus	haavoittuvuus
5. Kodin- ja lastenhoito		
Vanhemmuus	vahvuus	haavoittuvuus
Työnjakokysymykset	vahvuus	haavoittuvuus
Riittävä lepo	vahvuus	haavoittuvuus
6. Odottavan äidin jaksaminen	vahvuus	haavoittuvuus
Toisen vanhemman jaksaminen	vahvuus	haavoittuvuus
Miten mahdolliset jaksamisen vaikeudet näkyvät?		
Mikä tukee, mikä verottaa jaksamista?		
7. Parisuhde		
Ilo ja yhdessäolosta nauttiminen	vahvuus	haavoittuvuus
Keskinäinen tuki	vahvuus	haavoittuvuus
8. Sosiaalinen kanssakäyminen, ystävät, sukulaiset		
Ilo ja yhdessäolo	vahvuus	haavoittuvuus
Mahdollisuus konkreettiseen tukeen	vahvuus	haavoittuvuus
9. Jos on ollut tarvetta apuun omalta verkostolta/palveluista, onko sitä saatu?	vahvuus	haavoittuvuus
Vahvuus: ei ole tarvetta/ apua on haettu ja saatu riittävästi		
Haavoittuvuus: avun tarvetta on edelleen		
10. Onko vielä jotain, josta haluaisitte keskustella?		

A -vaihtoehdossa siirrytään kotitehtävään ja tapaamisen lopetukseen, kohta 3, sivu 4

B -vaihtoehdossa toimintasuunnitelmaan, kohta 3, sivu 6

Muistiinpanot

Erityisiä kysymyksiä ajatellen lapsen suotuisaa kehitystä ja sen tukemista

Seuraavat asiat ovat tärkeitä kaikille, mutta ne nousevat erityisen tärkeiksi pärjävyydelle, kun perheessä on paineita:

1. Ilon hetket (pienetkin!) ja yhdessäolosta nauttiminen sekä puolisoiden että koko perheen kesken
2. Riittävä lepo
3. Kotitöiden jako puolisoiden kesken
4. Yhteentoimiva vanhemmuus
5. Arkisten rutiinien sujuminen myönteisessä ilmapiirissä
6. Perheen juhlien ja muiden traditioiden ylläpitäminen
7. Vanhempien kyky neuvotella vaikeista asioista rakentavasti
8. Yhteinen ymmärrys ja toiminta (Liitteet 2 ja 3)
9. Ystäväpiiri ja sukulaiset ilon tuojina ja tuen ja konkreettisen avun antajina
10. Uskallus ja mahdollisuus hakea apua
11. Ymmärtävästi ja paneutuvasti suhtautuvat palvelut, joista on apua

Liite 1

Lokikirja yhteistyöhön vanhempien
kanssa erilaisissa palveluissa
© Tytti Solantaus



YHTEINEN YMMÄRRYS JA TOIMINTA PERHEESSÄ

Yhteinen ymmärrys tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ja lapsilla on samansuuntaiset käsitykset perheen tilanteesta. Lapset saavat selityksen perheessä tapahtuville asioille, vanhemman käytökselle ja tavoille toimia. Vanhemmat ymmärtävät lastensa kokemuksia, käyttäytymistä ja tunnereaktioita. **Ymmärrys luo yhteenkuuluvuutta ja antaa pohjan yhteiselle toiminnalle, ongelmatilanteiden ratkaisulle ja arkielämän sujumiselle.**

Esimerkki. Vanhemmilla on toimeentuloon liittyvää vaikeuksia ja he riitelevät usein illalla, kuten on tavallista taloudellisissa ongelmissa. Lapset valvovat yötä myöten peläten perheen hajoamista ja ovat päivällä väsyneen kärtyysiä. Stressaantuneet vanhemmat kiukustuvat kärtyyisille lapsilleen. Kaiken muun päälle, lapsetkin alkavat olla hankalia!

Asian selvittäminen ja yhteinen ymmärrys tilanteesta auttavat kaikkia ja katkaisevat ärtymyksen ja konfliktien kierteen. Vanhemmat selittävät, mistä on kysymys ja lapset kertovat pelostaan perheen hajoamisesta. Vanhemmille ei ole ero ollut tullut mieleenkään ja he alkavat ymmärtää lasten käyttäytymistä. Vanhemmat kertovat, että eivät ajattele eroa, kyllä tässä pärjätään, vaikka kaikkea ei voi saada mitä aikaisemmin. He alkavat pohtia lasten kanssa, miten toimitaan, kun lasten toivomuksia ei voidakaan enää toteuttaa. Vanhemmat lupaavat keskustella asioista rakentavammin. Lapset saavat selityksen vanhempien riidoille ja voivat nukkua yönsä rauhassa.

Kun asia on pantu avoimesti pöydälle, voidaan etsiä yhdessä ratkaisuja (yhteinen toiminta). **Mahdollisuus tehdä jotain tuo optimismia ja yhteenkuuluvuuden kokemusta niin lapsille kuin aikuisille. Lasten ottaminen mukaan ratkaisemaan heitä koskevia asioita vahvistaa lasten ongelmanratkaisukykyä ja omanarvon tunnetta.** Sitä paitsi, lapsilla on usein erittäin hyviä ideoita ja oivalluksia.

Yhteinen ymmärrys ja toiminta ovat tärkeitä kaikissa perheissä, mutta niiden merkitys kasvaa, kun perheen elämässä on haasteita, joista on vaikea puhua. Näitä ovat vanhempien uupumus, stressin tuoma kireys, sairaudet, päihteiden käyttö, työttömyys, taloudelliset ongelmat (kuten yllä), vanhemman rikosseuraamus jne. Vanhempien käyttäytyminen ja perhe-elämä muuttuvat tavalla, joka herättää lapsissa epävarmuutta, ehkä pelkoja ja heidän on vaikea tietää miten olla. Sen lisäksi, että yhteinen ymmärrys ja toiminta ovat merkityksellisiä perheen toiminnalle ylipäätään, ovat ne **tärkeä osa perheen ja lapsen pärjäävyyttä, kun elämässä on vaikeuksia.**

Perheen yhteisen ymmärryksen ja toiminnan rakentaminen LP –työssä

Vanhempien ymmärrystä lapsista rakennetaan pohdittaessa lasten ja perheen arkea, sen vahvuuksia ja haavoittuvuuksia työntekijän tuodessa keskusteluun oman ammatillisen näkökulmansa. Samalla käydään läpi niitä periaatteita, jotka auttavat vanhempia puhumaan lasten kanssa perheen vaikeistakin asioista ja etsimään yhdessä ratkaisuja hankaliin tilanteisiin (Liite 2 ja opaskirja Miten autan lastani). Vanhemmat saavat välineitä rakentaa yhteistä ymmärrystä ja toimintaa lasten kanssa ja valmiuksia tällaiseen keskusteluun jatkossakin.

Kotitehtävässä ja toimintasuunnitelmassa viedään nämä asiat perheen ja lasten arkeen. Vanhemmat käsittelevät keskenään puhumisen ja keskustelun tarvetta lasten kanssa ja ottavat lapset mukaan ideoimaan ja toteuttamaan suunnitelmaa kotona.

Liite 2

Lokikirja yhteistyöhön vanhempien
kanssa erilaisissa palveluissa
© Tytti Solantaus



KESKUSTELU PERHEEN VAIKEISTA ASIOISTA LASTEN KANSSA

Kaikki vanhemmat haluavat suojata lapsia perheen vaikeuksilta ja näin ollen keskustelu perheen vaikeista asioista lasten kanssa voi tuntua vieraalta ja tarpeettomalta. Vaikka se tuntuisikin tärkeältä, on vaikea tietää, mitä sanoa. Me olemmekin kaikki vasta opettelemassa, miten toimia.

Lapset puheeksi –työssä lähdetään siitä, että lapsen olisi hyvä saada ymmärrettävä selitys asioille, jotka ovat hänen kokemuspiirissään, joita on hän nähnyt, kuullut ja eri tavoin kokenut perheenjäsenten käyttäytymisessä ja perheen ilmapiirissä. Jos ne jäävät ilman selitystä, ne voivat herättää pelkoja, ahdistusta, ehkä kiukkua ja kapinaa, sellaista käyttäytymistä, joka on haitaksi lapselle itselleen ja vaikeaa vanhemmille. Näitä ovat esimerkiksi ärtyvyys, levottomuus, nuoruuskäisen iltaiset kotiintulo-ongelmat ja ehkä näihin sekoittuneena vetäytyminen, nukkumisen ja syömisen ongelmat, kouluvaikeudet.

Lasten kanssa puhumisen tarkoitus on ylittää vaikenemisen muuri ja lähentää lapsia ja vanhempia toisiinsa sekä auttaa vanhempia tukemaan lapsiaan ja perhettä ja löytämään keinoja toimia yhdessä tässä vaikeassa tilanteessa. Alla on asioita, joita on tähän mennessä ymmärretty tärkeiksi lasten kanssa keskustelussa.

Opaskirjoissa **Miten autan lastani, Miten huolehdin lapsistani ja Mikä meidän vanhempia vaivaa**, kirjoittanut T. Solantaus, kuvittanut A. Ringbom, on opastusta keskusteluun lasten kanssa⁴. **Lapset puheeksi -maailmassa**⁵ Mielenterveystalon sivuilla on kokonainen oma osuutensa lasten kanssa puhumisesta videoineen, teksteineen ja tutkimusviitteineen

Avoin ja rakentava keskustelu perheen vaikeista asioista, jotka koskettavat lapsia ...

1. auttaa vanhempia ymmärtämään lasta, lapsen kokemuksia ja käyttäytymistä
2. auttaa lasta ymmärtämään perheen tilannetta, vanhempia ja vanhempien käyttäytymistä ja omia kokemuksiaan ja tunteitaan
 - a. Erilaiset, ehkä pelottavatkin tilanteet saavat ymmärrettävän selityksen
3. avaa lapselle mahdollisuuden kysyä asioita ja tukeutua vanhempiin aina halutessaan
4. auttaa lapsia ja vanhempia etsimään ja löytämään yhdessä ratkaisuja (yhteinen toiminta)
 - a. Lapsi kokee olevansa tärkeä perheenjäsen ja saa keinoja toimia eri tilanteissa
5. helpottaa vanhempia ja perhesuhteita, kun ei tarvitse valehdella ja piilotella asioita muilta

Avoin, rakentava keskustelu ja siihen liittyvät arkipäivän tilanteiden ratkaisut luovat perheeseen yhteenkuuluvuutta ja antavat voimia ja toivoa vaikeuksissa.

⁴ <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6toiminta/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6/opaskirjaset>

⁵ https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/lapset_puheeksi/Pages/default.aspx luku perhe, ymmärrys ja puhuminen

Keskustelun periaatteet

1. **Mistä keskustellaan? Lapsi tarvitsee selityksen asioille, joita hän on kuullut, nähnyt, kokenut, ajatellut, pelännyt.** Jos vanhempi on päivät kotona itkettyneen näköisenä, mutta sanoo vain: "Ei tässä mitään", jää lapsi yksi pelottavien mielikuvien kanssa. Jos vanhempi kertoisi, että hän on sairastunut vakavasti, olisi se kova paikka lapselle, mutta **huoli olisi jaettu ja lapsi saisi lohdutusta**. Hän myös kuulisi, että äidillä on lääkäri ja hän on hoidossa (ks. alla kohta 4). Myös vanhemmalla on helpompaa, kun ei tarvitse peitellä asioita eikä valehdella itselle ja perheelle tärkeästä asiasta.

Lapset ikä vaikuttaa tietysti siihen, mitä hänelle kerrotaan. Päämäärä on, että lapsi alkaa ymmärtää vanhempaansa ja omia kokemuksiaan. Kun tullaan koulu- ja murrosikään, voi lapsella/ nuorella olla jo aika paljon tietoa esimerkiksi masennuksesta, jolloin vanhemman on hyvä kertoa mistä on kysymys. Kuitenkin, kannattaa aina selittää asia omasta näkökulmasta, koska lapsen/ nuoren muualta saama tieto voi olla hyvinkin väritynyttä.

On myös huomattava, että lapselle ei tulisi kertoa asioita, jotka eivät hänen kokemuspääpiiriinsä kuulu. Näitä ovat esimerkiksi vanhemman vaikeat yölliset painajaiset tai traumaattiset kokemukset lapsuudessa, jolleivät nämä tavalla tai toisella tule ilmeiseksi lapselle perheen arjessa. Lasta, iästä riippumatta, ei pitäisi ottaa vanhemman kanssakulkijaksi ja tukijaksi. Jos vanhempi niin haluaisi, kertoo se vanhemman tarvitseman tuen puutteesta, johon olisi hyvä hakea apua perheen ulkopuolelta.

2. **Keskustelun aloitus** voidaan tehdä esimerkiksi viittaamalla johonkin vastikään tapahtuneeseen tilanteeseen tai siihen, kuinka vanhemman ongelma näkyy hänen käyttäytymisessään ja antamalla siihen selitys. "Suutuin sinulle aamulla kovasti, mutta ei se johtunut sinusta, vaan itsestäni, minulla oli paha olla...Olen pahoillani." Tai "Oletko huomannut, että olen ollut aika hiljainen viime aikoina, tuskin puhunut mitään?" ... "Oletko koskaan kuullut sellaisesta kuin masennus?" Vanhempi/ vanhemmat voivat ensin yhdessä miettiä lapsen kokemia arkisia tilanteita ja sitten valita yhden asian, josta lähteä liikkeelle.
3. **Kyseessä on keskustelu**, ei tiedon antaminen. **Kysy mitä lapsi on asioista ajatellut ja miltä hänestä on tuntunut.** Älä ohita hänen sanomisiaan 'lapsellisina' tai väärinä. Ne kertovat hänen tavastaan ymmärtää kokemaansa. Voi käydä myös niin, ettei lapsi halua sanoa mitään ja hyvä niin. **Puhu niin että lapsi ymmärtää.** Jos mahdollista, käytä sanoja ja ilmaisuja, jotka ovat lapselle tuttuja. Pienten lasten kanssa voi uupumukseen liittyvää väsymystä kutsua vaikka väsytaudiksi, ärtyisyyttä kiukkutaudiksi.
4. **Aina, kun lapselle kerrotaan vaikeista asioista, on samalla kerrottava, miten tästä mennään eteenpäin.** "Olen sairastunut, mutta olen hoidossa ja otan lääkkeitä". Myös vauvalle voi hellästi puhella, että "Äidin mieli on nyt maassa, en hymyile kuten ennen, mutta saan apua". - On hyvä myös pohtia, mitä perhe voi yhdessä tehdä. Lapset kannattaa ottaa mukaan heitä koskevien tilanteiden ratkaisuun. "Haluaisit ne hienot lenkkitosut – ymmärrän kyllä - mutta ei ole rahaa. Mitä me tehtäisi, olisiko sinulla ideoita?" Jos perheessä pystytään luomaan talkoohenki, vahvistuu yhteenkuuluvuuden tunne, eikä kukaan jää yksin. Lapselle on hyvä sanoa, että hän voi tulla juttelemaan koska tahansa.

5. **Yhteisen ymmärryksen syntyminen on pitkä arkipäivässä toteutuva prosessi.** Ensimmäinen keskustelu on vasta aloitus. Asia kannattaa ottaa esille aina kun tilanteet muuttuvat tai asia näyttää olevan lapsen mielessä. Keskustelu voi myös syntyä mitä erilaisimmissa ja yllättävissä tilanteissa, vaikka kauppareisulla. Kuvat ovat opaskirjasta Miten autan lastani (mieli.fi).

Lopuksi. Lasten kanssa keskusteleminen perheen ja vanhempien vaikeuksista on melko uusi, mutta myös tärkeä asia. Jokaisessa perheessä se tapahtuu omalla tavallaan. Usein on niin, että kertominen tapahtuu parhaiten silloin, kun vanhempi/ vanhemmat ovat itse tulleet ainakin alustavasti sinuksi kyseisen asian kanssa. Jos kyseessä on vaikea ja raskas asia, voi sen kuuleminen säikäyttää lapset, he voivat itkeä ja olla epätoivoisia ja silloin olisi tärkeää, että vanhemmat pystyisivät ottamaan lasten reaktiot vastaan ja tukemaan heitä. Näin ollen, vanhemmat itse tietävät, milloin ja miten on parasta kertoa lapsille. Työntekijä tehtävä on auttaa asian pohdiskelussa.

Liite 3

Lokikirja yhteistyöhön vanhempien kanssa erilaisissa palveluissa
© Tytti Solantaus



LAPSET PUHEEKSI –MENETELMÄN TARKOITUS, KULKU JA SISÄLTÖ

Lapset puheeksi (LP) –työskentelyä tarjotaan palveluja käyttäville vanhemmille ja perheille osana kyseisten palvelujen normaalia toimintaa, näin myös varhaiskasvatuksessa ja koulussa. LP -menetelmä on tarkoitettu avuksi vanhemmille ja muille lasten/nuorten tärkeille aikuisille tukemaan lasta/nuorta eri kehitysvaiheissa ja kulloisessakin elämäntilanteessa. Menetelmän avulla pyritään tukemaan lasten/nuorten suotuisaa kehitystä ja ehkäisemään mahdollisia ongelmia räätälöimällä lapsen/nuoren arkipäivä juuri häntä tukevaksi. Menetelmä ei ole hoitoa. Jos hoidon tarve todetaan, autetaan sen järjestämisessä.

Toteuttaminen erilaisissa tilanteissa

Lapset puheeksi -menetelmää toteutetaan hyvin erilaisissa palveluissa ja perhetilanteissa. Neuvolassa perheitä askarruttaa tavalliset lapsen kehitykseen liittyvät kysymykset, kun taas erikoissairaanhoidossa, vastaanottokeskuksissa ja rikosseuraamustyössä perhetilanteet ovat hyvin erilaiset. Lapset puheeksi –keskustelun teemat ovat samat kaikille koskiessaan lapsen arkipäivää, mutta perheiden tarpeet keskustelun laajuudelle eroavat. LP –menetelmään tarvittava aika ja tapaamisten lukumäärä voivat vaihdella. Periaate kuitenkin on, että **kaikki kolme keskustelun sisältökokonaisuutta tulee käsitellä**. Tapaamisia on yleensä yhden ja kolmen välillä. Lokikirja on kirjoitettu kahden LP –keskustelun ja yhden LP –neuvonpidon pohjalle. Sekä keskustelua lapsista, että neuvonpitoja voidaan tietysti jatkaa tarpeen mukaan osana ko. palvelun normaalia toimintaa.

Lapset puheeksi –menetelmän neljä sisällöllistä kokonaisuutta

1. Lapsen elämäntilanteen pohtiminen, tapahtuu LP –kartoituksessa
2. Toimintasuunnitelman teko, tarvittaessa myös LP -neuvonpidon avulla
3. Perheen yhteisen ymmärryksen, keskustelun ja toiminnan rakentaminen, tapahtuvat osana molempia ylläolevia kokonaisuuksia
4. Neljäs tärkeä osa on toimintasuunnitelman toteuttaminen, mikä tarkoittaa LP –työskentelyn tulosten viemistä lapsen arkeen

Osallistujat

LP –työskentely erilaisissa palveluissa on lähtökohtaisesti vanhempien ja työntekijän välinen keskustelu. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuus keskustella lapsesta ja pohtia rauhassa perhetilannetta ja lapsen arkea kotona ja muissa kehitysympäristöissä (varhaiskasvatuksessa / koulussa ja vapaa-aikana). Työntekijä tuo keskusteluun oman ammatillisen kokemuksensa ja asiantuntemuksensa.

Jos aikuiset niin haluavat ja kokevat että he itse ja lapsi olisivat siihen valmiita, voi lapsi osallistua. Jos näin tehdään, on lapsi otettava keskustelijaksi, ei sivusta seuraajaksi. On otettava huomioon lapsen kehitystaso ja puhuttava niin, että lapsi ymmärtää ja voi

oikeasti osallistua. On varmistettava, että keskustelu on lapselle/nuorelle rakentava ja myönteinen kokemus. -Varhaiskasvatuksessa ja koulussa ei LP:n puitteissa pohdita perheen ongelmia, vaan lapsen arjen sujumista, joten lapsi on, kehitysiästä riippuen, tärkeä osallistuja.

Keskustelu lapsen arjesta ja toimintasuunnitelman teko

LP -työskentelyssä puhutaan **lapsen arjesta** kotona, varhaiskasvatuksessa/koulussa ja vapaa-ajan ympäristöissä. Pohditaan myös sitä, mitä mahdolliset perheenjäsenen tai perheen ongelmat ovat tuoneet perheen ja lapsen arkeen. Lopuksi tehdään suunnitelma siitä, miten lasta voidaan näissä tilanteissa tukea. **Keskustelun apuna käytetään ns. lokikirjaa, joka sisältää keskustelun teemat ja antaa keskustelulle rungon.**

Vanhempien, työntekijöiden ja lapsen kokemukset ja näkökulmat eroavat usein paljonkin toisistaan. Kysymys ei ole ”oikeasta” ja ”väärästä”, vaan siitä, että jokaisella on oma näkökulmansa. Niiden jakamisesta syntyy laajempi ymmärrys lapsesta.

Keskustelu lapsen arjesta. Keskustelussa käydään läpi tavallisia arkisia tilanteita eri kehitysympäristöissä. Keskustellaan **yhteisen ymmärryksen ja toiminnan** merkityksestä ja tunnistetaan lapsen ja lapsen arkeen liittyviä **vahvuuksia ja haavoittuvuuksia.**

Yhteinen ymmärrys tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ja lapsilla on samansuuntaiset käsitykset perheen tilanteesta. Lapset saavat selityksen perheessä tapahtuville asioille, vanhemman käytökselle ja tavoille toimia. Vanhemmat ymmärtävät lastensa kokemuksia, käyttäytymistä ja tunnereaktioita. **Ymmärrys luo yhteenkuuluvuutta ja antaa pohjan yhteiselle toiminnalle, ongelmatilanteiden ratkaisulle ja arkielämän sujumiselle.** (Ks. Liitteet 1 ja 2)

Vahvuus tarkoittaa asiaa, joka sujuu tavanomaisesti. Vahvuuksia eivät siis ole pelkästään erityiset kyvyt tai onnistumiset. Lausahdus ”Ei siinä mitään, ihan ok” pitää sisällään vahvuuden. Vahvuuksiin panostamalla tuetaan lapsen arkipäivän toimivuutta ja samalla lapsen suotuisaa kehitystä.

Haavoittuvuus on asia, joka on jo ongelma, sekä asia, josta voi syntyä ongelmia, jos mitään ei tehdä. Näissä tilanteissa toimiminen on ongelmien ennaltaehkäisyä. Oletetaan vaikka, että aran ja ujon lapsen vanhempi sairastuu vakavasti. Lapsella on pieni ystäväpiiri, mutta hän on tarvinnut vanhempien tukea. Vanhemman sairastuminen vie vanhempien voimat ja tilanne on vaarassa johtaa lapsen eristäytymiseen. Tämä huomataan LP –keskustelussa ja toimintasuunnitelmassa päätetään miten tukea lapsen ystävyysuhteita.

Vahvuudet ja haavoittuvuudet eivät ole lapsen ominaisuuksia, vaan ne syntyvät lapsen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, joten aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa niihin. Vahvuudet ja haavoittuvuudet merkitään **lokikirjaan**, jotta niihin voidaan palata, kun sovi-taan toimista lapsen tukemiseksi.

Tämän jälkeen voidaan edetä kahta reittiä.

Vaihtoehto A:ssa siirrytään kotitehtävään ja tapaamisen lopetukseen. Työskentely jatkuu seuraavassa tapaamisessa toimintasuunnitelman teolla. Tätä vaihtoehtoa suositellaan palveluissa, joissa lähtökohtana on ollut perhe- tai perheenjäsenen ongelma ja/tai vanhemmat haluavat pohtia tilannetta työntekijän kanssa pidempään ja tapaamisten välillä myös lasten kanssa.

Toisessa vaihtoehdossa (B) jatketaan suoraan toimintasuunnitelmaan. Toisessa tapaamisessa kerrataan menetelmän tärkeitä sisältöjä, keskustellaan suunnitelman toteutumisesta ja vaikutuksista ja päätetään jatkosta. Tämä vaihtoehto on käytössä erityisesti ennaltaehkäiseivissä palveluissa kuten äitiys- ja lastenneuvolassa, joissa keskustelu lapsista on ylipäättään osa työskentelyä.

Toimintasuunnitelmassa päätetään, miten vahvistaa ja vaalia lapsen elämän tärkeitä vahvuuksia. Samoin pohditaan keskeisiä haavoittuvuuksia ja etsitään niihin ratkaisuja. Toimintasuunnitelma perustuu ymmärrykseen lapsen ja perheen tilanteesta. Apuna on luettelo lasta tukevista tekijöistä jokaisen ikäkausisivun lopussa.

LP –neuvonpito

Jos toimintasuunnitelman toteuttamiseen tarvitaan lisää tekijöitä, kutsutaan heidät LP -neuvonpitoon. Neuvonpidossa sovitaan, mitä kukin osallistuja tekee. Neuvonpidossa syntyy toiminnallinen verkosto lapsen ympärille.

Materiaalit vanhemmille

- a. **Lokin johdanto ja lasta / lapsia koskevat ikäkausisivut sekä Liitteet 1-2** koskien menetelmän kulkua, yhteistä ymmärrystä ja lasten kanssa keskustelua. Liite 3 on kirjoitettu lähinnä työntekijöille, mutta myös se voidaan antaa vanhempien halutessa antaa myös heille.
- b. Menetelmän nettiosoite (www.mieli.fi) tai tilanteen mukaan itse lokikirja.
- c. **Opaskirjaseen Solantau & Ringbom *Miten autan lastani* tulisi olla nähtävänä ja työntekijän tulisi esitellä sitä lyhyesti.** Jos vanhemmalla on stressiä, uupumusta, masennusta, päihteiden käyttöä tai erilaisia mielenterveyden ongelmia, kehoitetaan heitä tutustumaan siihen kotona sekä tilanteen mukaan nuorille tarkoitettuun opaskirjaseen ***Mikä meidän vanhempia vaivaa?*** (Molemmat ovat netissä www.mieli.fi). Jos vanhemmalla on päihdeongelma, suositellaan lisäksi, ***Miten huolehdin lapsistani?*** –opaskirjasta (www-osoite sama).