



Neuvoja vanhemmille

Aikuisten epärointiin kertoa sairaudestaan tai voinnistaan voi olla eri syitä. Mutta tutkimukset ovat osoittaneet selvästi, että lapset, jotka saavat olla osallisia siinä, mitä sinulle vanhempana ja toisille heidän lähipiirissään tapahtuu, voivat paremmin kuin lapset, joita pidetään asioiden ulkopuolella. Tämä pätee myös hyvinkin vaikeissa tilanteissa.

- Kerro lapsellesi mahdollisimman varhain sairaudestasi tai siitä, mitä on tapahtunut. Se helpottaa sekä lasta että sinua. Pyydä tarvittaessa apua toiselta aikuiselta.
- Kerro, ettei sairaus tartu ja ettei ole lapsen vika, että olet sairas.
- Yritä säilyttää perheenne rutiinit ja harrastukset mahdollisimman pitkään. Lapsen on käytävä koulussa ja saatava mahdollisuus viettää aikaa kavereiden kanssa, tehdä mukavia asioita ja jatkaa harrastuksiaan entiseen tapaan.
- Kerro asiasta jollekin esikoulun tai koulun työntekijälle, joka on lapsellesi tärkeä henkilö. Silloin työntekijät voivat tarkkailla, miten lapsi voi. Lapsesta voi tuntua vapauttavalta se, että joku toinen tietää tilanteestasi. Sovi yhdessä lapsen kanssa siitä, kuka saa tietää tilanteestasi.
- Lapsi tarvitsee tietää, jos tärkeitä muutoksia tapahtuu ja milloin niitä tapahtuu.
- Ole rehellinen, jos lapsi kysyy, miltä sinusta tuntuu. Lapset aistivat, milloin aikuinen käyttäytyy eri tavoin. Kerro lapselle, ettei ole vaarallista, jos olet surullinen ja huolestunut, ja ettei se ole lapsen vika. Uskalla olla surullinen, mutta yritä aina olla toiveikas, kun juttelet lapsen kanssa.
- Ole rehellinen ja pyri selittämään, miksi reagoit niin kuin teet ja olet niin kuin olet. Selitä, että se johtuu sairaudesta. Lapsi tarvitsee ymmärtää ja tietää, ettei johdu hänestä, jos olet väsynyt etkä jaksa olla lapsesi kanssa.
- Lapselle on usein helpottavaa saada olla osallinen. Jos esimerkiksi olet paljon sairaalassa, anna lapsen tulla mukaan, jos hän haluaa.