



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

Päihteet lapsen silmin

MITÄ LAPSENI AJATTELEE, KUN JUON?

Hei leikki-ikäisen äiti tai isä!

Sinulla on pieni tyttö tai poika. Päivissä on vauhtia, kun elät hänen kanssaan. Saat olla mukana, kun lapsesi kasvaa ja oppii uutta. Hän on tärkeä sinulle ja sinun rakkautesi ja huolenpitosi ovat elintärkeitä hänelle.

SINÄ OLET SYLI, LOHTU JA TURVA.

Lapsen maailma on täynnä uusia ja ihmeellisiä asioita. Leikki on luonnollinen osa jokaista päivää. Lapsen vilkas mielikuvitus värittää elämää monin tavoin: pahvilaatikosta syntyy linna ja pimeässä varjot saattavat

näyttää kummituksilta. Leikkien keskellä lapsi kaipaa turvallista ja luotettavaa vanhempaa.

Tytöt ja pojat rakentavat maailmaansa tarkkailemalla ympärillä tapahtuvia asioita ja sitä, miten ihmiset toimivat. He näkevät myös, miten äiti, isä ja muut lähipiirin aikuiset käyttävät pähteitä.

MITÄ LAPSESI OPPII SINUA SEURAAMALLA?





Koko
lapsen
elämä
rakentuu
arjen
rutiineille
ja
vanhemman
hoivalle.

Mitä lapsi tarvitsee?

Lapsi muodostaa käsityksensä elämästä paljolti sen perusteella, millaista se on kotona. Pieni tyttö tai poika kaipaa tavallista arkea ja yhdessäoloa perheen kanssa. **SINÄ OLET LAPSESI ELÄMÄN PERUSTA.**

Vanhempien läsnäolo ja heidän kanssaan vietetty aika ovat lapselle tärkeitä. Kun vanhemmat huolehtivat lapsestaan ja välittävät hänestä, lapsi oppii, että hän on arvokas ja rakastettu.

Lapsen arkea rytmittävät syöminen, pe-seytyminen ja nukkuminen. Lapsi luottaa, että vanhempi huolehtii rutiinien rytmistä hänen puolestaan. Koko lapsen elämä perustuu vanhemman antamaan hoivaan.

Se, että lapsi voi odottaa tänään tapahtuvan suurin piirtein samoja asioita kuin eilen, tekee hänen olonsa turvalliseksi.

Vanhemmiltaan lapsi oppii myös tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Pienen on tärkeä kokea, että tunteet, hänenkin tunteensa, ovat sallittuja ja ne saa näyttää.

Pettymykset ja surut kuuluvat lapsen elämään, mutta hänen ei pitäisi joutua kohtaamaan niitä yksin.

ARJEN ENNAKOITAVUUS ON LAPSEN TURVA.

Päihteet muuttavat sinua

Usein vanhemman itsensä mielestä oma päihteiden käyttö on harmitonta. Lapsen silmin tilanne voi näyttää erilaiselta. Lapsi on herkkä: hän näkee, ymmärtää ja muistaa asioita paremmin kuin usein ajatellaan. Turvallisen äidin tai isän satunnainenkin päihtymys voi olla outo tai pelottava.

SINÄ OLET LAPSESI TÄRKEIN AIKUINEN.

Lapsi huomaa pienenkin muutoksen äidissä tai isässä. Päihtynyt vanhempi tuoksuu erilaiselta kuin tavallisesti, puhuu hassusti ja voi liikkua eri tavalla kuin yleensä. Äidin tai isän koko olemus saattaa muuttua: hiljaisesta ja rauhallisesta vanhemmasta tulee äänekkäs ja vauhdikas tai toisin päin. Lapsi ei ymmärrä muutosta ja se voi ahdistaa häntä.

Päihtymys vaikuttaa aina vanhemman

kykyyn huomata lapsi ja hänen tarpeensa sekä olla aidosti läsnä. Vanhempi saattaa olla kyllä fyysisesti paikalla, mutta aivan muissa maailmoissa. Lapsi voi jopa unohtua hetkeksi yksin, mikä voi tuntua hänestä pelottavalta. Muutama minuutti on hätäahtyneelle lapselle ikuisuus.

Kun aikuisen tarkkaavaisuus herpaantuu ja reaktiot hidastuvat, hän voi myös altistaa lapsen tapaturmille, joita ei tavallisesti sattuisi.

OLETKO AJATELLUT, MILTÄ PÄIHTYMYKSESI NÄYTTÄÄ LAPSESTASI?



Lapsi on herkkä. Hän huomaa pienenkin muutoksen äidissä tai isässä.

Kodin pitäisi olla lapsenkin turvapaikka

Riippuu lapsesta, miten hän kokee äidin tai isän päihtymisen. Lapsi kuitenkin toivoo, etteivät vanhemmat olisi humalassa lainkaan. Oman äidin tai isän päihtymys lähes aina huolestuttaa, pelottaa, ahdistaa ja hävettää lasta. **SINÄ LUOT LAPSESI KODIN.**

Päihteiden käyttöön voi liittyä riitaa ja jopa väkivaltaa. Riitelyn kuuleminen tai seuraaminen pelottaa lasta. Hän voi pelätä itsensä tai vanhemman puolesta. Toistuvat riidat ja vanhempien ennustamaton käytös tekevät kodista turvattoman. Kireä ilmapiiri ja jatkuva varuillaanolo vievät paljon energiaa.

Vanhemmat saattavat luvata lapsille asioita, joita he eivät päihtymyksen vuoksi pystykään tekemään. Lupaus uimahalliin menosta unohtuu krapulassa. Lapsi pettyy. Hän on odottanut innolla yhteistä aikaa vanhempien kanssa ja pettymys tuntuu pahalta.

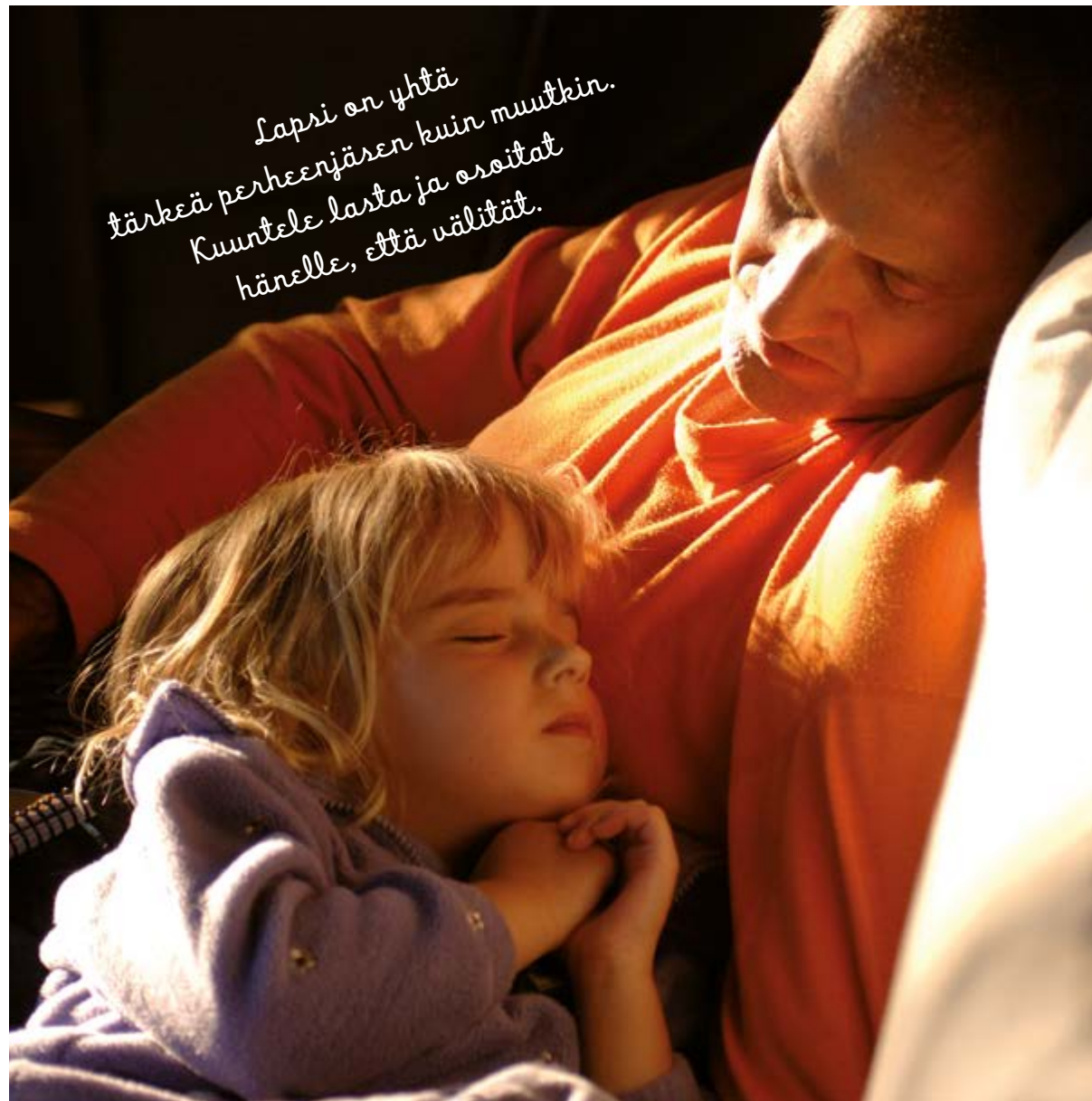
Päihtyneen vanhemman näkeminen tuntuu lapsesta ikävältä. Lapsi rakastaa van-

hempiaan ja kielteiset tunteet heitä kohtaan ovat hämmentäviä. Hän voi kokea häpeää ja vihaa tai jopa ajatella, että vanhemman käytös on hänen syytään.

Käsittämättömät tunteet ovat lapselle raskaita. Ne voivat purkautua ulos ahdistuksena ja fyysisinä tuntemuksina, kuten päänsärkynä tai vatsakipuna. Lapsi tarvitsee aikuisen, jonka kanssa käsitellä vaikeita asioita ja tunteita. Lapsi joka tapauksessa pohtii näkemiään asioita. Hänet voi vapauttaa leikkimään rauhassa, kun käsittelee vaikeat asiat yhdessä hänen kanssaan.

Pitäisikö sinun jutella lapsesi kanssa päihteiden käytöstä perheessänne?

Lapsi on yhtä tärkeä perheenjäsen kuin muutkin. Kuuntele lasta ja osoita hänelle, että välität.



Vaihtoehto iltakaljalle?

Tälläkin hetkellä Suomessa joka neljäs lapsi kärsii jollain tavoin äitinsä tai isänsä päihteiden käytöstä. Suurin osa kulutetusta alkoholista juodaan kodeissa. Jokaisen äidin ja isän tulisi pohtia omaa suhtautumistaan päihteisiin. **MITEN SINUN PÄIHITEIDEN KÄYTTÖSI VAIKUTTAA PERHEESEESI?**

LAPSESI ON AARRE.

Vanhemman täytyy purkaa työpaineensa tai väsymisensä, mutta pari iltakaljaa ei ole jatkuvasti paras vaihtoehto. Lapsesi toivoisi yhdessäoloa perheen kanssa ja sinun osallistuvan leikkiinsä. Leikistä saat nopeasti vastalahjaksi lapsen naurua ja iloa!

Kaikki alkoholinkäyttö lapsiperheessä ei ole pahasta. Alkoholi satunnaisesti ruokatai seurustelujuomana ilman päihtymystä voi kuulua perheen tapoihin.

Säännöllinen alkoholinkäyttö sen sijaan johtaa huomaamatta riippuvuuteen ja las-

ten vakavaan turvattomuuteen. Päihteet eivät kuulu lapsiperheen arkeen.

Haluatko muutosta?

Jos päihteiden käyttö perheessäsi on sellaista, että lapsesi ei voi olla sen suhteen huolettomalla mielellä, ryhdy muuttamaan tilannetta. Neuvolassa voit keskustella siitä, millaista tukea juuri sinun perheesi tarvitsee. Katso päihteitä lapsen silmin.



Yhteinen käynti puistossa tai luistelu purkaa paineet paremmin kuin päihteet.

ESITE:

ESITE ON OSA PÄIHTEET LAPSEN SILMIN -HANKETTA. ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON HANKKEESSA MUKANA OVAT HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULUN HYVINVOINNIN KOULUTUS- JA TUTKIMUSKESKUS JA SUOMEN TERVEYDENHOITAJALIITTO.

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



LISÄTIETOA:

www.ensijaturvakotienliitto.fi

KATSO MYÖS:

www.lastenseurassa.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.mll.fi/perheille/

www.asiaalastensuojelusta.fi

www.paihdelinkki.fi

www.a-klinikka.fi

Käsikirjoitus Johanna Tuuri ja Laura Penttilä, toimitus Eeva-Kaarina Veijalainen ja Essi Lehtinen.

MATERIAALI ON TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUS RYN ARVIOIMA.

Ensi- ja turvakotien liitto || Asemamiehenkatu 4 || 00520 Helsinki || p. 09 4542 440