

Hyvät vanhemmat, tämä kirje aloittaa lapsiperheille suunnatun hyvinvointikirjeiden sarjan. Kirjeet käsittelevät perhe-elämän arjen teemoja ja ilmiöitä. Kirjeiden avulla on hyvä pysähtyä pohtimaan perheenä, mitä meille kuuluu. Kirjeen innoittamana koko perhe voi yhdessä tarkastella ja nostaa keskusteluun hyvinvoinnin edistämisen perheessä.

Vanhempi, onnittelut hienosta elämäntehtävästä! Vanhemmuus on arvokas ja korvaamaton tehtävä. Vanhempana on mahdollisuus vaikuttaa itsensä lisäksi toisen ihmisen hyvinvointiin. Tämä tehtävä on syytä ottaa vastaan ilolla, vastuuntunnolla ja suurella rakkaudella. Perhe on usein onnellisuuden tärkein voimavara, jonka hyvinvointi vaatii vanhemmalta elämänmittaisen sitoutumisen.

Hyvä ja toimiva arki on kivijalka, joka kannattelee vanhemmuutta. Arki koostuu palasista, joiden yhteen sovittaminen vaatii vanhemmalta omistautumista rakentuakseen toimivaksi. Arjen rutiinit luovat rytmiä, joiden avulla arkea on helpompi hallita. Säännönmukaisesti rytmitetty arki lisää lapsen tietoisuutta, mitä tulee tapahtumaan. Ennustettavuus luo turvallisuutta ja tutut toimintatavat vahvistavat perheen yhteisöllisyyttä.

Lapsuus on ainutlaatuinen elämänhetki, jonka äärelle on syytä pysähtyä. Läsnäolo, lapsen saatavilla oleminen, on yksi vanhemmuuden tärkeimmistä tehtävistä. Läsnäolo ja yhteinen aika lapsen kanssa vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta ja hyvää vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välillä. Kun lapsen kehitysvaihe haastaa vanhempaa eniten, on erityisen tärkeää panostaa mukavaan yhdessäoloon lapsen kanssa.

Arjessa on hyvä varata aikaa yhteiselle joutilaisuudelle ja läsnäololle. Yhteisten, mielekkäiden ja hyvää oloa lisäävien rutiinien lisääminen arkeen tuo positiivista vuorovaikutusta perheen kesken. Lepo, liikunta, kirja- ja musiikkihetket luovat hyvää ympärilleen aikataulutetun arjen keskellä.

Vanhemmuus ei ole aina helppoa ja harmonista. Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa, riittää kun tekee parhaansa lapsen edun mukaisesti. Vanhemman on hyvä tarkastella omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti pystyäkseen olemaan arjessa läsnäoleva vanhempi.

Vanhemmuuden tärkeässä tehtävässä tukena ovat varhaiskasvatus ja neuvola. Yhteistoimijuus kannattelee silloin, kun tarvitsee tukea omille ajatuksille tai ammatillista näkökulmaa asian selkiyttämiseen.

Kotiin pohdittavaksi: Suunnitelkaa yhdessä perheenä, millaisen säännöllisen yhteisen koko perheen kiirettömän hetken pystyisitte sisällyttämään vaivattomasti arkeenne. Olisiko paras hetki iltapalalla, nukkumaan mennessä tai aamulla ennen päivän touhuja? Ottakaa kokeiluun ja kuulostelkaa jokaisen perheenjäsenen mielipidettä yhteisestä kiirettömästä hetkestä.

Vinkkejä kiinnostuneille:

Neuvokas perhe <https://neuvokasperhe.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliitto <https://www.mll.fi>



KUOPIO