



Vanhemmat eroavat - tue lasta!

- Kerro lapselle, että ero ei ole hänen syytään! Muista lapsen ikä ja tunnista ja erota oma tunnetaakkasi kun kerrot lapselle eron syistä.
- Kerro lapselle, että vanhemmat eivät eroa hänestä. Isyys ja äitiys jatkuvat, vaikka asutaan eri osoitteissa ja parisuhde on päättynyt. Olet lapsellesi tärkeä nyt ja aina!
- Vanhemmat kertovat erosta lapsen muille läheisille ja esim. päiväkotiin/kouluun. Ero ei ole lapsen kannettava salaisuus.
- Kerro lapselle tulevista muutoksista, esim. uudesta kodista voitte keskustella etukäteen ja käydä katsomassa asuntoa ennen muuttoa.
- Anna lupa surra ja ikävöidä ja muista, että ikävältä tuntuvat tunteet voivat näkyä lapsessa kiukutteluna, raivoamisena, itkuna tai vetäytymisenä. Ei ole yhtä tapaa surra.
- Lapsi saa kokea myös myönteisiä tunteita erotilanteessa ja sen jälkeen, vaikka omat tunteesi olisivatkin negatiivisia.
- Pysy itse rauhallisena lapsen tunnekuohun aikana ja ohjaa häntä turvalliseen tunteiden purkamiseen: voitte esimerkiksi jutella, piirtää, kirjoittaa tai vaikka heitellä pehmoleluja.
- Sanoita lapselle eroon liittyviä tunteita ääneen.
- Vältä riitelyä lapsen kuullen! Lapsen ei tarvitse valita kumman puolella on.
- Tue lapsen ja toisen vanhemman suhdetta sanomalla myönteisiä asioita toisesta vanhemmasta ääneen lapselle. Kannusta lasta nauttimaan ajasta toisen vanhemman sekä hänen sukulaistensa kanssa. Myös kummus jatkuu eron jälkeen.
- Lapselle on tärkeitä nähdä vanhemmat juttelemassa sovussa yhteisistä asioista!
- Anna lapsen muistella menneitä ja katsella valokuvia. Tee mukavia asioita lapsen kanssa yhdessä.
- Vanhemmat sopivat aina lapsen asioista keskenään, esim. sähköpostilla, puhelimesta tai viesteillä. Lapsi ei ole viestinvälittäjä.



- Kiitä, kehu ja kannusta joka päivä.
- Puhu omista tunteista ja ajatuksistasi jonkun läheisen aikuisen tai ammattilaisen kanssa!

*Mitä paremmin itse voit, sitä paremmin lapsesi voi.
Pidä huolta itsestäsi.*