

Yksinhuoltajana monikkoperheessä



JANNA RANTALA

LASTENPSYKIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI
PARI-JA PERHEPSYKOTERAPEUTTI

4.9.2015

www.jannarantala.fi

Fb: [lastenpsykiatri Janna Rantala](#)

Twitter: [@jannarantala](#)

Blogi: [Täähän pistää kamppoihin](#)

Ajattelumallini



- Pysähdy haastamaan omia käsityksiäsi, ennakkoluulojasi, pelkojasi, haaveitasi....
- Kysy lapsiltakin!
- Maailma harvemmin tottelee meitä... Totelkaamme me edes vuorotellen toisiamme

Ennakkokäsityksiä



- **Mitä kaikkea on juuri sinun yksinhuoltajuutesi?**
 - Mikä kaikki olisi toisin, jos vanhempia olisi kaksi, kolme, neljä..?
 - Mikä kaikki arkinen? Mikä kaikki henkinen?
 - Mikä kaikki olisi silti samoin sinun ja kunkin lapsesi suhteessa?
- **Mitä kaikkea on olla monikkovanhempi?**
 - Miten se eroaa yksikkövanhemmuudesta? Miten ei?
- **Mitä kaikkea on olla lapsi sinun perheessäsi? Entä aikuinen?**

Mietteitä kaikille perheille 1



- Millaiset ovat perheemme valta-vastuu-suhteet?
 - Sukupolviraja
 - Lapsen nostaminen vanhemman rinnalle; parentifikaatio
 - Lapsen sitominen vanhempaan: triangulaatio

Sukupolviraja



vanhempi

lapsi

lapsi

lapsi



Vanhemman rinnalle nostaminen



lapsi

vanhempi

lapsi

lapsi



triangulaatio



lapsi

vanhemp

lapsi

lapsi

Kysy lapsiltakin!



- Kuka joutuu täällä raatamaan eniten? Miksi juuri hän?
- Ketä aina lellitään? Mistä arvelette sen johtuvan?
- Kuka tietää parhaiten mitä isä/äiti ajattelee?
- Kuka on äidin mielestä taitavin/järkevin/vastuullisin..? Kehen isä luottaa eniten?
- Kuka haluaisi enemmän vastuuta? Kuka vähemmän?

Kysy lapsiltakin!



- Nollasta kymmppiin, kuinka hyvin äiti on onnistunut esittämään aikuista?
- Nollasta kymmppiin, kuinka hyvin isä on muistanut olla epävarma, höhlä ja ihan kakara?

Mietteitä kaikille perheille 2



- Miten erillisiä tai yhteen sulautuneita olemme?
- Eriytyminen on psyykkinen kehityskulku, jonka kuluessa ihminen hahmottaa olevansa muista erillinen yksilö
 - Vauvan vierastus, taaperon EI, aikuisen kyky kantaa vastuu omista tunteistaan ja teoistaan..
- Parisuhteeseen meno ja lasten saaminen ovat haasteita omalle eriytymiskehityksellemme ja hyvin yleinen syy eroihin



- Monikoilla voi vaatia erityistä huomiota
 - Etenkin identtisillä
 - ”kolkit” vai ”Onni, Auvo ja Ilona”?
- Vanhemman uupumus, masennus, pitkittyvä kriisi voi vaikeuttaa eriytymistä
- Läheisyys, myötätunto ja yhteiset jutut ovat silti tärkeitä!

mielikuvat eriytymisen tukena



vanhempi

lapsi

lapsi

Kerro lapselle, kuuntele lasta



- Kukaan ei synny vain yhdestä ihmisestä
- Lapselle on tärkeää tietää, mistä hän tulee
- Fantasioita ei saa riistää. Anna lapsen unelmoida.
- Älä mustamaalaa toista vanhempaa – tuhoat samalla osan lapsestasi

Mietteitä kaikille perheille 3



Mitkä kaikki tunteet ovat sallittuja perheessämme?
Keille kaikille?

- Viha
- Suru
- Kateus
- Syyllisyys
- Häpeä

Kysy lapselta



- Millaista teidän kunkin mielestä on elää meidän perheessä?
- Ketä suositaan eniten? Mistä sen huomaa? Mistä arvelet sen johtuvan?
- Kenelle ollaan eniten epäreiluja? Ketkä kaikki?
- Kissa pöydälle; kateutta ja kilpailua on joka perheessä, ottakaa se syliin ja silitelkää sitä yhdessä

Kysy lapsilta



- Kuka on paras suuttumaan?
- Kuka on paras ilahtumaan, kaipaamaan, suremaan...
- Mitä muut siitä ajattelevat?

- Kuka aina syyttää muita?
- Kuka aina syyttää itseään?

- Millä kaikilla tavoilla kukin lohduttaa ketäkin?
Auttaako se? Tarvitseeko lohduttautua vai saako silti surra?

Maailma ei tottele meitä...



- Ole tarkkana, ettet sisäistä pöhköä uskomusta ”oikeasta” perhemallista ja siirrä tätä lapsille katkerana perintönä.
 - Jos jaksat, auta pöhköä ympäristöäkin tässä.
- Jos perhemuotonne on syntynyt menetyksen kautta: Anna lapsenkin reagoida!
- Aina ei tarvitse selvitä, pärjätä, pysyä järjissään. Normaaliin ja onnelliseen elämään kuuluu vaikeitakin kriisejä – lapsella ja aikuisella.



Kiitos.