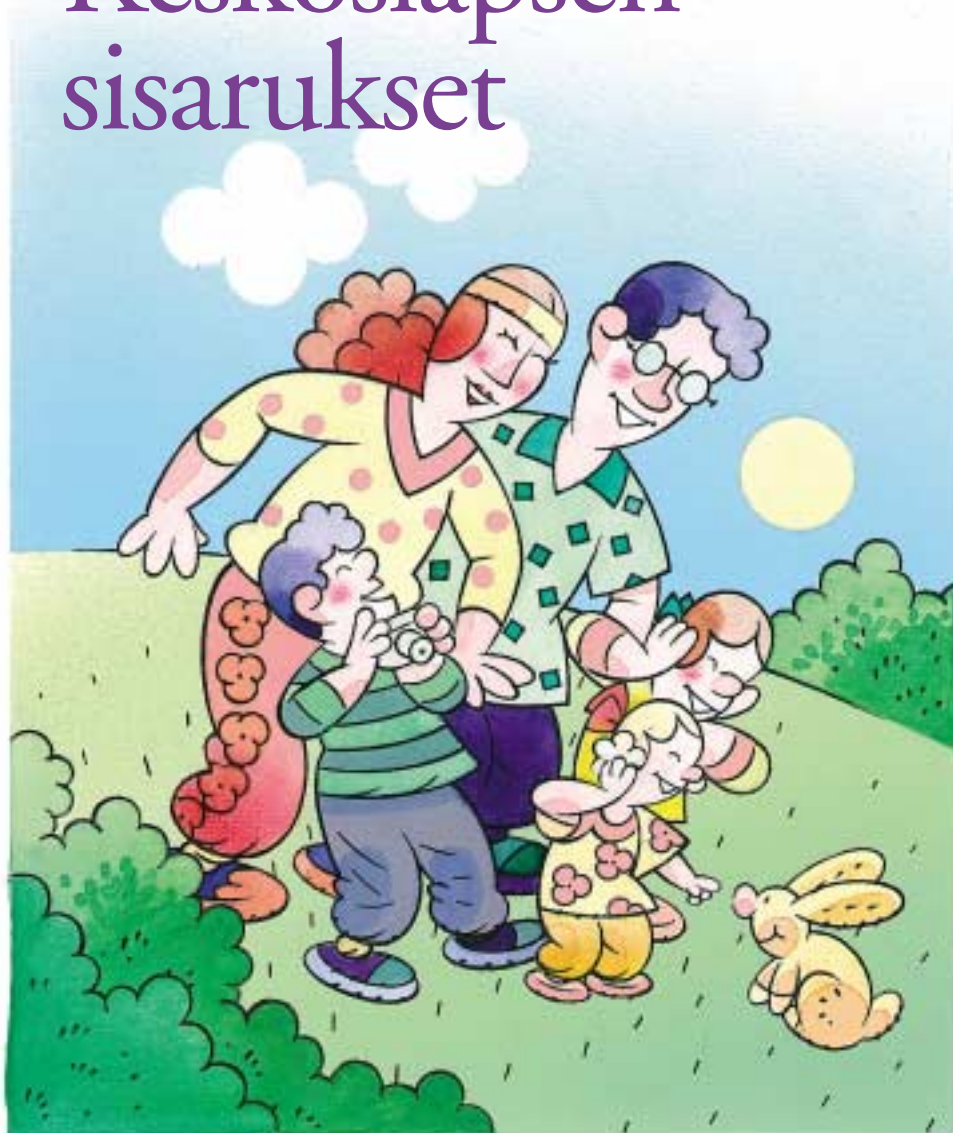
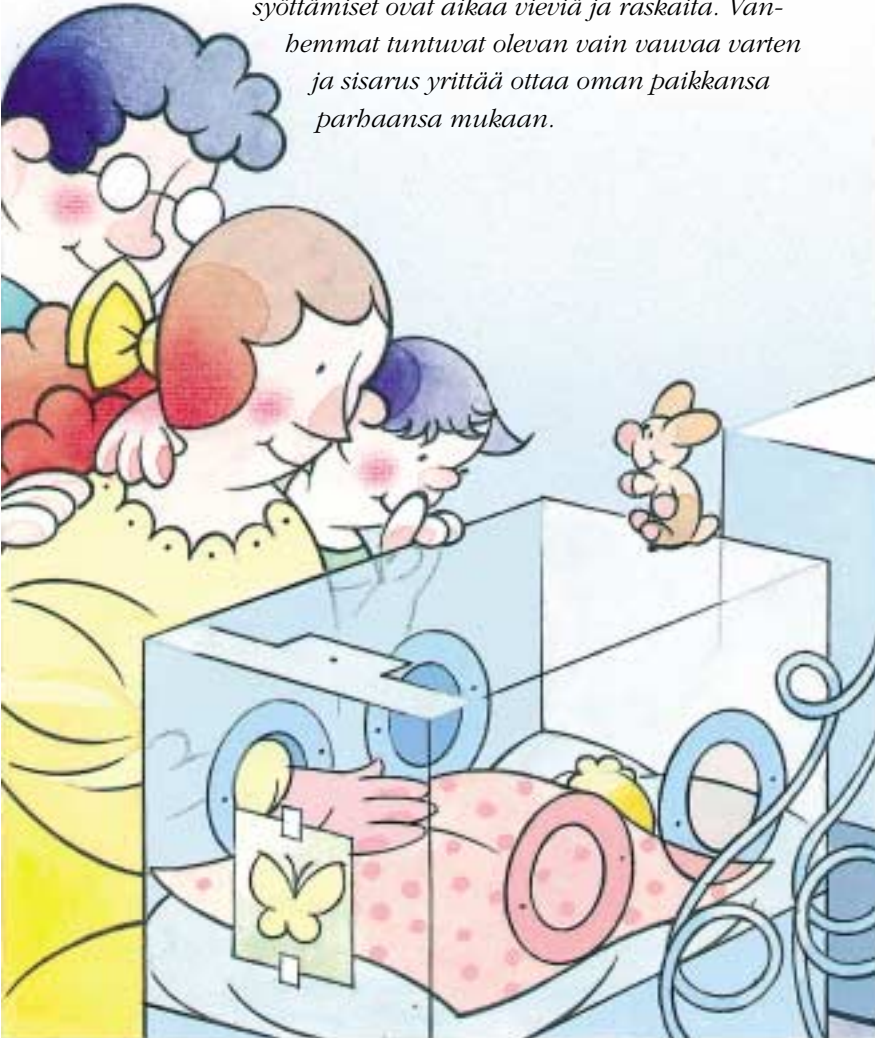


Keskoslapsen sisarukset



Keskoslapsen sisarukset

Keskosien syntymä on perbeelle ja sisaruksille äkillinen muutos odotettuun tapahtumaan. Äiti joutuu yllättäen sairaalaan, vauva syntyy liian aikaisin eikä pääsekään heti kotiin. Vanhemmat ovat paljon sairaalassa ja vauvan näkeminen keskoskaapissa voi hämmentää. Vanhempien käyttäytyminen ja tuntemukset vaikuttavat myös sisaruksiin. Vauvan tultua kotiin hoidot ja syöttämiset ovat aikaa vieviä ja raskaita. Vanhemmat tuntevat olevan vain vauvaa varten ja sisarus yrittää ottaa oman paikkansa parhaansa mukaan.



Sisarusten tuntemuksia

Sisarus kokee keskosien syntyessä monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Sekä vanhemmat että sisarukset tuntevat epävarmuutta ja myös surua terveen vauvan menettämisestä. Joillakin lapsilla sylyn ja huomion tarve on jonkin aikaa ikäistä suurempi, toiset taas ovat kilttejä ja vaatimattomia. Lapset saattavat käsittää asioita väärin, joten keskustelu on tärkeää.



Leikki-ikäinen

- ikävöi ja huomaa vanhempien poissaolon
- ymmärtää rajallisesti omia tunteitaan
- purkaa tunteitaan vanhempain tai vauvaan
- saavuttaa uhmaian tavallisesti myöhemmin tai se jatkuu pitkään

Kouluikäinen

- ymmärtää jo erilaisuutta
- miettii syitä ja keksii selityksiä, villejäkin
- voi tuntea syyllisyyttä omasta terveydestään

Murrosikäinen

- hankkii jo itse tietoa
- pohtii omaa tulevaisuuttaan ja esimerkiksi perinnöllisyysasiat askarruttavat
- itsenäistyy, mutta on sidoksissa perheeseen

Tilanne hämmentää

Sisaruuteen liittyy aina voimakkaita ja ristiriitaisiakin tunteita. Keskosvauvan syntymä voi monimutkaistaa näitä tunnekuvioita. Sisarusten roolit ja käyttäytymissäännöt voivat vaihdella, ja esimerkiksi esikoinen-kuopus -asetelmat voivat kääntyä pääläelleen. Tunnekirjossa on niin pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää kuin kiintymystä, ylpeyttä ja suojeleuakin.

Vanhempien tunteet vaikuttavat sisaruksiin ja heillä voi esiintyä erilaisia pelkoja. Lapsen luottamus aikuisiin saattaa horjua. Vanhemmat sisarukset voivat helpommin olla suojelevia ja myös häpeileviä, kun taas nuoremmat sisarukset huomionhakuja ja käyttäytymisessään ikätasoltaan hetkeksi taantuvia.

Sisarus on usein kateellinen vauvalle ja tämän saamalle ajalle. Näin voi käydä silloinkin, kun vauva on terve. Sisko tai veli saattaa toivoa, ettei vauvaa olisikaan, mikä tuottaa ajatuksena pahaa mieltä hänelle itselleen. Hän

Vaikeista ajoista selviäminen vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta sekä vanhempien ja lasten välisiä tunnesiteitä.



4

voi myös hävetä vauvaa tai perheen erilaista tilannetta. Myös katkeruutta voi esiintyä, koska vauva vie paljon vanhempien aikaa. Häpeä voi olla voimakasta murrosikäiselläkin sisaruksella. Toisaalta tämän ikäiset sisarukset saattavat tuntea voimakasta myötätuntoa vanhempiaan kohtaan ja osaavat iloita vauvan kehityksestä.

Myönteiset vaikutukset

Vaikeuksien voittaminen vahvistaa lasten luottamusta omaan selviytymiskykyynsä: vaikeista ajoista huolimatta he pärjäävät ja elämä jatkuu. Keskoslapsen sisarukset oppivat selviytymään monista tilanteista yksin, koska keskoslapsen hoitaminen vie paljon vanhempien aikaa ja huomiota. Itsenäistyminen ja omatoimisuuden kehittyminen voivat nopeutua. Jos sisarukset saavat osallistua vauvan hoitoon ja he auttavat vanhempia

arkiaskareissa, vastuuntunto ja omaaloitteisuus kehittyvät. Tämä voi myös osaltaan kohentaa itsetuntoa.

Sisarukset joutuvat kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. Tämän vuoksi heidän on ehkä jatkossa helpompaa asettua toisen ihmisen asemaan ja ottaa muita huomioon. Erilaisuuden hyväksyminen ja ymmärtäminen vahvistuvat. Vaikeista ajoista selviäminen vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta sekä vanhempien ja lasten välisiä tunnesiteitä. Tämä on tärkeää sisarusten oman tulevaisuuden kannalta.



Keinoja vanhemmille

Keskosvauvan hoito ja arjen raskaus voivat tuoda vanhemmille odotuksia sisarusen varhaisesta itsenäistymisestä. Vanhempien on tärkeää puhua huolesta ja väsymisestä keskenään ja mahdollisesti myös hoitohenkilöstön kanssa. Kodin avoin ja rehellinen ilmapiiri sekä vanhempien välinen hyvä suhde auttavat myös sisarusten selviytymistä.

5 Vanhemman on hyvä varautua ottamaan vastaan sisarusten tunnekuohuja ja rauhallisesti selvittää niitä lapselle. Pelon, kiukun tai muiden tunteiden mitätöinti tai syrjään vieminen eivät helpota sisarusta. Leikki-ikäiselle asioista kannattaa kertoa hyvin käytännönläheisesti. Tunteita voi ilmaista leikin ja toiminnan avulla. Tieto vähentää syyllisyyttä ja pelkoja. Juttelu luo yhteenkuuluvuutta ja turvallisuutta.

Elämä keskosvauvan perheessä on monelta osin samanlaista kuin muissa perheissä. Yhteinen ruokailu, iltahetki ja kyläreissu ovat sisaruksille tärkeitä perheen yhteisiä hetkiä. On hyvä huomioida ja kannustaa sisarusta silloin, kun tämä auttaa tai on reipas. Samoin on tärkeää, että sisarukset näkevät vanhempien iloitsevan heidän omasta kehityksestään.

Jos lapsi käyttäytyy huonosti, häntä itseään ei pidä arvioida ihmisenä pahaksi. Tekoihin ja käyttäytymiseen kuitenkin puututaan, jotta perheen säännöt ja rajat pitävät. Lapsen ajatukset ja tunteet ovat hänelle todellisia, ja niistä voi jutella niitä tuomitsematta tai säikähtämättä. Avoin keskustelu ja kuuntelu, ajan antaminen sisaruksille, säännölliset arjen rutiinit sekä pelkojen käsittely ja vähentäminen ovat tärkeitä sisarusten auttamiskeinoja.





Lähipiirin tärkeä tuki

Päivähoito, koulu ja vauvaa hoitavat ihmiset sekä perheen sukulaiset ja muu lähipiiri voivat tehdä paljon samoja asioita kuin vanhemmatkin. Tukea antavan lähipiirin merkitys on oleellinen vanhempien ollessa raskaassa tilanteessa. Perheen arki ja ajatukset pyörivät keskoslapsen ympärillä, joten sisarukset jäävät väistämättä vähemmälle huomiolle. Lähipiiri voikin antaa sisaruksille aikaa ja huomiota. On tärkeää olla kiinnostunut sisarusten kuulumisista. Pienetkin muistamiset voivat kannatella lasta kauan.

Hyvä yhteys päivähoidon, koulun ja kodin välillä on tärkeää. Yhteistyössä tuetaan lasta selviytymään tilanteesta ja ilmaisemaan tunteitaan. Omat kaverit ja harrastukset kuuluvat lapsen arkeen ja auttavat selviytymään uudenlaisesta tilanteesta.

Sopeutumisvalmennuskursseilla sisarukset ja vanhemmat saavat vertaistukea sekä mahdollisuuden käsitellä tapahtunutta ja saada voimia arkeen. Kurseista saa tietoa hoitohenkilöstöltä, sairaalan kuntoutusohjaajalta sekä Hengityслиittoista.

Esitteen asiantuntijoina toimivat psykologi Riitta Huhta-Hirvonen ja psykologi Johanna Salmi

www.hengityслиitto.fi

Heli 

Hengityслиitto Heli
Oltermannintie 8, PL 40, 00621 Helsinki
(09) 752 7511, faksi (09) 7527 5100
etunimi.sukunimi@hengityслиitto.fi