

Hyvät vanhemmat, tämä kirje on Kouvolan lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu hyvinvointikirje 2/23, jossa teemana on perheen yhdessäolo ja kesäaika.

Vaikka arki ei aina ole harmonista yhdessäoloa, yhteisen perheajan viettäminen vahvistaa perheensisäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perheen yhteiset puuhat, kuten ruoanlaitto, pihaleikit tai retket lähiympäristöön lujittavat perheenjäsenten keskinäistä suhdetta, luottamusta ja rakkautta (Lähde: Ehyt ry).

Kesällä lasten ja nuorten vapaa-aika lisääntyy huomattavasti kouluarkeen verrattuna. Koulunkäynti tuo arkeen rytmiä ja rutiineja, joista moni lapsi ja nuori hyötyvät. Kesällä on kuitenkin kiva ottaa vähän rennommin ja keskittyä kiireettömään yhdessäoloon kaiken ikäisten lasten ja nuorten kanssa. Kokosimme yhdessä eri alojen ammattilaisten kanssa muutamia vinkkejä, joiden ääreen toivomme teidän pysähtyvän näin kesän kynnyksellä.

- Yhdessäolo ja kohtaaminen arjen pienissä hetkissä on meille kaikille merkityksellistä.
- Perheen yhteistä kesätekemistä on kiva suunnitella kuullen kaikkien perheenjäsenten toiveita. Vaikka vaikuttaisi siltä, että nuori ei olisi innoissaan yhteisistä aktiviteeteistä, on niiden tarjoaminen ja lapsen/nuoren mukana olo äärimmäisen tärkeää.
- Kesäaikana on tärkeä olla lapsen/nuoren saavutettavissa, välittää ja olla turvana sekä tietää, missä ja kenen kanssa hän viettää aikaansa.
- Huoltajan on välttämätöntä tietää, mitä yhteiseen ajanviettoon kavereiden kanssa kuuluu. (Lapsille ja nuorille on eduksi, että kaveripiiri tukee hänen kasvuaan myönteiseen suuntaan eikä lähistöllä ole päihdekokeiluja.)
- Kun oma lapsi/nuori on liikenteessä, on tärkeää varmistaa, että hän saa vanhempiin yhteyden.
- Arjen rytmistä, rutiineista ja yhdessä sovituista säännöistä on hyvä pitää kiinni myös kesäaikana.

Kotiin pohdittavaksi: Millaisista asioista teidän perheessä on syytä sopia kesän kynnyksellä? Mistä rutiineista haluatte pitää kiinni? Mitä asioita voisitte tehdä yhdessä kesällä?

Kirjeen myötä haluammekin toivottaa kaikille leppoisaa ja teidän perheenne näköistä kesää!!