

## Kirjallisuutta vanhemmuuden tueksi

Alasalmi, Päivi: **Loistava yksinhuoltajuus** (2011)

*Yksinhuoltaja tarvitsee tukea, voimaa ja varmuutta siitä, ettei ole yksin vaan yksi monista. Tässä kirjassa puhuvat yksinhuoltajuuden kokeneet, esimerkiksi viiden lapsen äiti, 1- ja 3-vuotiaiden lasten isä, romani-isä, leskeksi jäänyt äiti, Afrikassa asunut suomalaisäiti sekä kirjailija itse. Heillä kaikilla on erilaiset taustat ja elämäntilanteet, mutta myös omat sankari ja selviytymistarinaransa, joista muut yksinhuoltajat voivat ammentaa voimaa ja vinkkejä arkeen.*

Aron, Elaine N.: **Erytisherkkä lapsi** (2020)

*Erytisherkkän lapsen kasvatuksen kulmakivet. Onko lapsesi luova tai onko hänellä vilkas mielikuvitus? Onko hän herkkä rutiinit rikkoville yllätyksille? Vieroksuuko hän voimakkaita hajuja ja makuja, väentungosta tai kovia ääniä? Erytisherkkyyys on synnynnäinen ominaisuus, joka ilmenee jo vauvoilla. Taipumus voi olla erityisen haastava lapsille ja nuorille, jotka vasta etsivät omaa identiteettiään. Psykoterapeutti Elaine N. Aron on koennut tutkimustiedon rinnalle parhaat käytännön neuvot herkkien lasten vanhempia ja muita kasvattajia varten.*

Aron, Elaine N.: **Erytisherkkä vanhempi** (2021)

*Erytisherkkälle ihmiselle vanhemmuus on stressaavaa aikaa. Erytisherkkä vanhempi on virittynyt lapsen tarpeille, mistä on paljon iloa ja hyötyä, mutta hän saattaa huolehtia liikaa lapsen asioista ja kokea turhan vahvasti myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Kirja antaa työkalut lapsiin liittyvän liiallisen ärsyketulvan kanssa pärjäämiseen. Se neuvoo myös, kuinka käsitellä vanhemmuuteen liittyviä kielteisiä tunteita ja kuinka hallita lasten mukanaan tuomaa lisääntyvää sosiaalisuutta. Erytisherkkyyys ei ole este hyvälle vanhemmuudelle!*

Boyce, W. Thomas: **Orkidea vai voikukka? - miksi lapset ovat niin erilaisia ja miten kaikki voivat kukoistaa** (2020)

*Uraauurtava tietoteos lasten synnynnäisistä temperamenttieroista ja siitä miten ne kannattaa huomioida kasvatuksessa. Mistä johtuu, että jotkut lapset tuntuvat voikukan lailla kestävän melkein millaisia olosuhteita tahansa, kun toisille pienetkin vastoinkäymiset ovat liikaa? Kalifornian yliopiston lastenlääketieteen professori Tom Boycen urauurtava työ osoittaa, että lapsista 15-20% on synnynnäisesti muita herkempiä. Niin kuin orkideat, nämä lapset tarvitsevat tasapainoiseen kasvuun juuri oikeanlaiset olosuhteet. Mutta kun nämä olosuhteet toteutuvat, orkidealapsilla on mahdollisuus kukoistaa ja menestyä aivan poikkeuksellisella tavalla. Boyce kartoittaa muita herkempien orkidea-lasten kasvua ja kehitystä sekä niitä haasteita, joita heidän kasvattajansa voivat kohdata. Teos antaa eväitä myös voikukka-lapsen kasvattajille. Myös heidän on hyvä ymmärtää oman lapsensa tarpeita, sillä jokaisen on tärkeä oppia juuri omalle temperamentilleen soveltuvia keinoja menestyäkseen elämässä.*

Cacciatore, Raisa: **Pelastakaa pojat!** (2008)

*Miten tukea pojan kasvua mieheksi? Mitkä ovat mieheksi kasvamisen sudenkuopat? Asiantuntijat tarjoavat tärkeitä ja oivaltavia näkökulmia ja käytännön ohjeita kaikille vanhemmille ja kasvattajille. Niiden avulla nähdään, millaisiin seikkoihin huomiota kiinnittämällä poikien terveyttä, itsetuntoa ja minäkuva voi tukea lapsuuden ja nuoruuden herkinä vuosina. Kirjassa painotetaan isien ja muiden lähiympäristön miesten tärkeyttä pojan kasvuksi. Esiin nostetaan myös poikien ja miesten kipeitä ongelmia, kuten väkivalta, päihteet ja syrjäytyminen sekä näiden ongelmien ennaltaehkäisy.*

Cacciatore, Raisa: **Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa** (2008)

*Hyväksi havaittuja näkökulmia ja vinkkejä viisaaseen vanhemmuuteen. Yksinkertainen käytännön opas sopii kaikkien lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten peruslukemistoksi. Tarinoiden muotoon kirjoitetut esimerkkitalanteet tarjoavat tukea arjen kohtaamisiin.*

Enkenberg, Ilkka: **Isäkirja** (2020)

*Isäkirja on kahden miehen rehellinen kuvaus siitä, millaista on olla isä. Ilkka ja Markus kertovat hauskojen, karvaiden ja elämänmakuisten tositarinoiden avulla isän kokeman tunneskaalan ilosta raivoon ja pettymyksestä ylpeyteen. Kumpikin kirjoittajista kertoo rehellisesti ja jopa raadollisesti omista onnistumisistaan ja demoneistaan ja kommentoi toisen edesottamuksia ymmärryksen lasit silmillään.*

Helne, Henna: **Pojat, pojat, pojat: kirja poikien äideille** (2020)

*Poikien äitiys – mitä se pitää sisällään? Kuinka kasvattaa pojasta sekä lempeä macho että määrätietoinen mussukka? Minkälaisia eväitä nykyäidiltä vaaditaan? Kirja sukeltaa uusimpaan, tutkittuun tietoon poikien vanhemmuudesta ja arjesta. Se kysyy, onko sukupuolisensitiivisyys edelleen vain sanahelinää ja voiko pojalle vieläköän pukea pinkkiä tai hankkia nukkea? Mukana on myös elämänmakuisia tarinoita äiti–poika-suhteesta.*

Huttu, Tiina: **Pää kylmänä - näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä** (2020)

*Pää kylmänä kokoaa kasvattajan kannalta olennaisen tiedon aivojen kehityksestä kouluiästä aikuisuuteen. Neurobiologisen kehityksen hahmottaminen on vanhemmille sekä valaisevaa että huojentavaa: teini ei kuohahtele ilkeyttään, hänen aivonsa vain toimivat toisin kuin aikuisen tai lapsen. Helppotajuinen mutta vahvasti tutkimustietoon ankkuroituva kirja kertoo, millainen kasvatus tukee lapsen itsesäätelyn kypsymistä ja motivoi oppimiseen, miten nuoren itsenäistymistä voi fiksuimmin auttaa ja milloin keskeneräisille aivoille on syytä antaa kasvurauha.*

Irisvik: **Kuinka kasvattaa diginatiivi** (2017)

*Kuinka paljon ruutu-aikaa on tarpeeksi? Voiko vauva käyttää tablettia? Mitä muuta hyödyllistä älylaitteilla voi pelaamisen lisäksi tehdä? Kärsiikö kommunikaatio lapsen kanssa, jos itse sometan liikaa? Nykylapset elävät aivan erilaisessa mediamaailmassa kuin vanhempansa. Älylaitteet kuuluvat olennaisena osana pienimpienkin päivittäiseen elämään, niihin tutustutaan viimeistään koulussa. Suurin osa lapsista kuitenkin viihtyy tabletin tai älypuhelimien parissa jo paljon ennen kouluikää vanhempiensa mallin mukaan. Miten siihen tulisi suhtautua? Diginatiivin kasvatusopas on helposti selailtava joka kodin hakuopas, joka tarjoaa apua pienien ja alakouluikäisten diginatiivin kasvattamiseen. Kyseessä ei ole tekniikkaopas eikä sääntökirja, vaan kokoelma vinkkejä siihen, miten laitteet sulautuisivat helposti, saumattomasti ja hauskesti osaksi kodin arkea.*

Komulainen, Leena: **Valintojen vuodet - tarinoita uravanhemmuudesta** (2020)

*Uusiksi menneitä urahaaveita, yrittäjän paineita ja rästitöiden tekemistä muiden nukkuessa. Liian pieniä välikausihaalereita ja räkäisiä suukkoja. Rakkautta, iloa, turhautumista ja väsymystä. Tämä kirja on kokoelma uravanhempien, etenkin isien, tarinoita ruuhka-vuosista. Miten vanhemmuus on heitä muuttanut, miten he ovat järjestelleet arkensa ja mistä he ovat päättäneet luopua saadakseen kaiken? Entä mitä neuvoja he haluaisivat antaa ruuhkavuosia lähestyville vanhemmille?*

Koponen, Noora: **Jos mä oon oikee - Nuutin tarina** (2020)

*Koskettava ja silmiä avaava tosikertomus autistisen pojan elämästä ja hänen tärkeistä askelistaan tulla osaksi ympäröivää maailmaa.*

Laajasalo, Taina: **Kun kolmesta tulee neljä** (2013)

*Mitä perheessä tapahtuu, kun toinen lapsi syntyy? Voiko molempia lapsia rakastaa yhtä paljon? Mitä tehdä, kun mustasukkainen esikoinen haluaa heittää vauvan vessanpönttöön? Miten vanhemmat voivat olla rakentamassa hyvää sisarusuhdetta? Miten vaalia parisuhdetta ja saada arki rullaamaan mahdollisimman hyvin? Elämä nelihenkisenä perheenä voi yllättää vanhemmat monin tavoin. Useimmille perheille toisen lapsen saaminen on kasvun paikka, toisaalta toinen lapsi on myös mahdollisuus heittäytyä uuteen.*

Lehtonen, Hanna: **Väsynyt äiti - apua uupumukseen ja unettomuuteen** (2016)

*Tänä päivänä kuulee liikaa tarinoita väsyneistä vanhemmista, jotka eivät vain enää jaksaneet. Tämä kirja kertoo yhden äidin tarinan. Haluan kertoa tarinani siksi, että olen esimerkki miten aivan tavallinen äiti voi pahimmillaan luisua kuilun reunalle harmittomaksi ajatellun uniongelman vuoksi. Minä selviydyin, mutta rimaa hipoen. Tunnistan pahoinvoivien vanhempien tuskan. Toivon, että tarinastani voisi olla apua jollekin väsyneelle vanhemmalle. Ajattelen, että yksikin uupunut isi tai äiti on liikaa. Kirjassa kerrotaan vanhemmuuden sudenkuopista, joihin ainakin yksi äiti astui, kaksikin kertaa.*

Linnavuori: **Kaksi kotia - Selviytymisopas vuoroasumiseen** (2021)

*Kaksi kotia - Selviytymisopas vuoroasumiseen käsittelee vuoroasumista laajasti nimenomaan lapsen hyvinvoinnin kannalta. Teos perustuu uuteen kotimaiseen tutkimukseen ja vuoroasuneiden lasten haastatteluihin. Se antaa ohjenuoria tiukkoihin tilanteisiin ja tutkimustietoa siitä, miten taataan kaikkien perheenjäsenten jaksaminen. Teos on vuoroasumisen käsikirja, joka sopii sekä sosiaali- ja perhealan ammattilaisten käyttöön että eronneiden vanhempien ja uusperheiden tarpeisiin.*

Mattila, Raisa: **Lapsiperheen parisuhdekirja** (2019)

*Odotettu opas pikkulasten vanhemmille, jotka haluavat huolehtia suhteestaan lapsiperhe-elämän keskellä. Vaikka suomalainen parisuhde alkaa lasten syntymän jälkeen voida huonommin, pulmat ovat ratkaistavissa. Rohkean rehellinen, hyväksyvä ja iloinen kirja auttaa käytännön kysymyksissä asiantuntijatiedon, ratkaisuehdotusten ja vertaistuen kautta.*

Naakka, Irene: **Hullu kuin äidiksi tullut - äitiyden pilvilinnat ja todellisuus** (2020)

*Naakan suorapuheinen kirja kertoo, kuinka lapsesta haaveileminen, raskaus, synnytys ja äidiksi tuleminen sekoittavat mielen. Kirja kertoo todenmukaisen selviytymistarinan kontrollifriikistä odottajasta masentuneeksi vastasyntyneen äidiksi ja lopulta tasapainoisesta perhe-elämästä ja urastaan nauttivaksi naiseksi. Humoristinen ja rujan rehellinen teos päästää lukijan hyvin lähelle niitä tunteita ja tilanteita, joita äitiyteen liittyy jo ennen lapsen syntymää. Asioita, joita monet kokevat mutta joista ei välttämättä uskalleta tai osata puhua tai kirjoittaa.*

Nurmi, Päivi: **Vanhemman kiukkukirja** (2020)

*Mitä jos vanhempaakin kiukuttaa, kun lapsi kiukuttelee? Miten aikuinen voi käsitellä omaa ärtymistään? Tämä kirja kutsuu vanhemman itsetutkiskeluun lapsen kiukun äärellä. Vanhemman kiukkukirja tarjoaa käytännön työkaluja kiukun keskelle. Kirja auttaa ymmärtämään, mitä sekä lapsessa että aikuisessa tapahtuu, kun lapsi suuttuu. Miten tunteenpurkauksia voi kohdata ja miten anteeksiannon kautta rakennetaan yhteyttä uudelleen? Lapsi oppii tunteisiin suhtautumista havainnoimalla vanhempiaan. Tunteita ei tule pelätä tai tukahduttaa, mutta niiden ilmaisemiseen ja kohtaamiseen tarvitaan tunnetaitoja. Aggressio on myös myönteistä muutosvoimaa, jonka voi kääntää toiminnaksi, joka tukee lapsen tervettä kasvua.*

Pettinen, Sari-Annika: **Selviytyjät – opas pareille, joilla on sairas tai vammainen lapsi** (2019)  
*Selviytyjät on käytännön opas vanhemmille, joiden perheessä lapsi on pitkäaikaisesti sairas tai vammainen. Kun lapsi syntyy sairaana tai vammaisena tai sairastuu pitkäaikaisesti, koko perheen arki on rakennettava uudelleen. Selviytyjät keskittyy paitsi koko perheen arkeen myös erityisesti vanhempien parisuhteen hoitoon.*

Pääskysaari, Jenni: **Isän tyttö, tytön isä** (2016)

*Minkälaista on olla isän tyttö, entä tytön isä? Yksi ihmiselämän merkityksellisimmistä ihmissuhteista on täynnä tunteita ja mahdollisuuksia, mutta myös kysymyksiä, hämmennystä ja varjoja. Miten olla sopivan lähellä ja luottavaisesti kaukana? Jenni Pääskysaari ja Mikko Kuustonen tekevät muistiinpanoja kompuroivina vertaistukina toisilleen ja lukijoille. Jenni on edesmenneen isänsä tyttö, Mikko kahden jo aikuisen tytön isä. Heidän käsissään tuoreet tutkimustulokset suomalaisten isien ja tyttärien suhteista muuttuvat hersyväksi konkretiaksi.*

Rajala, Tuomas: **Isävuoro – miehekäs selviytymisopas eroon** (2019)

*Avioliitto oli lopussa. Tuomas katsoi nukkuvaa kaksivuotiasta poikaansa ja painoi oven kiinni perässään. Tuosta hetkestä alkoi avioerokriisi, jollaista nuorena naimisiin mennyt mies ei olisi osannut edes kuvitella. Erotessa isä on usein altavastaajana tilanteessa, jota tuntuvat hallitsevan äidit. Syyllisyys perheen rikkoutumisesta estää pitämästä kiinni oikeuksista, ja lapset jäävätkin useimmiten äidille. Vaikka välit ex-puolisoon myöhemmin paranisivat, eron ensi metreillä tehdyt päätökset ohjaavat monen ihmisen elämää vuosia. Suorapuheinen ja rohkaiseva Isävuoro tarjoaa miehille vertaistukea. Kirja antaa myös konkreettisia neuvoja erosta selviytymiseen. Miten rahat ja yhteinen omaisuus jaetaan? Miten sovitaan huoltajuudesta tasapuolisesti mutta myös lapsen etua ajatellen? Onko olemassa hyvää eroa?*

Rantala: **Parintaju** (2016)

*Lasten kehitykselliset kriisit vaikuttavat väistämättä parisuhteeseen ja parisuhteen vaikeudet aiheuttavat merkittäviä oireita lapsille. Lasten syntymä kriisiyttää parisuhteen tavalla, joka on aiemmin ollut vältettävissä. Hoitamattomana kriisiytyminen voi jäädä pysyväksi olotilaksi.*

Roininen, Laura: **Perhe parrasvaloissa** (2021)

*Kirjassa 10 erilaista perhettä kertoo elämästään ja matkastaan omanlaisekseen perheeksi. Missä yksinhuoltajaperhe on hyvä? Entä mitä löytyy aina meksikolais-suomalaisen perheen jääkaapista? Mistä tahattomasti lapsettomaksi jäänyt perhe haaveilee? Mitä kaksosten äiti kysyy tulevilta monikkoperheen vanhemmilta? Millaista on arki kahden äidin perheessä? Syntyvyyskeskustelussa perheistä piirtyy usein tietynlainen kuva, vaikka tapoja tulla perheeksi on monia.*

Rosenberg, Marika: **Uusperheen käsikirja** (2019)

*Lämmin ja asiantunteva opas käy läpi uusperheen vaiheita, joihin kuuluu niin ristiriitoja kuin vahvistumistakin. Oppeja voi soveltaa käytäntöön erilaisten perheiden jakamien tarinoiden ja oivallusten avulla. Uusperhe luo mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä ihmisenä sekä lisätä elämäänsä välittämistä ja arvostusta.*

Rotkirch, Anna: **Yhdessä – lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji** (2014)

*Uusia ideoita lapsiperheen arjen parantamiseksi! Helpotusta ja oivallusta lapsiperheen elämään kirjasta, joka näyttää, mitä järkeä perhe-elämän ristiriitaisuuksien takana on. Miksi äiti ei viihdy yksin hiekkalaatikon äärellä? Mikä on isän merkitys? Miksi sisarukset tappelevat? Yhdessä käsittelee myyttejä purkaen suomalaista perhe-elämää, jossa ihmisen lajinomainen yhteisöllisyys kohtaa nykyajan yllättävälläkin tavalla. Kirjasta löytyvät perhe-elämän ilot ja kipupisteet lapsuudesta isovanhempien rooliin asti.*

**Sateenkaaren alla: kertomuksia perheistä (2015)**

*Sateenkaariperheissä vanhemmuutta ei määritä biologia vaan rakkaus lapseen. Heteroparin perhemuoto on yleisin, mutta suomalaiset kodit edustavat erilaisia perhekoonpanoja. Tämä kirja on kunnianosoitus näille monenlaisille, sateenkaaren väreissä hehkuville perheille. Sateenkaaren alla antaa äänen kolmellekymmenelle perheelle. Perheistään kertovat naisparit, miesparit, apilaperheet, transvanhemmat, yksinhuoltajahomot ja -lesbot, tukiperheet, sukusolujen luovuttajat ja etävanhemmat. Tarinansa kertovat myös sateenkaari-isoäiti sekä sateenkaariperheessä kasvanut nuori nainen.*

**Sinkkonen, Jari: Onnellinen lapsi (2020)**

*Kasvatusgurun tärkein kirja Jari Sinkkonen kertoo, miten kasvatetaan onnellinen lapsi. Hän avaa maanläheisesti mitä tiedetään lapsen kehityksestä, peräänkuuluttaa tervettä järkeä kasvatuskeskusteluun ja antaa kannustavaa tukea vanhemmille. Lapsi ei ole onnellinen silloin kun hänen tieltään poistetaan kaikki mielipahaa aiheuttava. Toisaalta kovuutta hakemallakaan ei onnellisuutta aikaansaada. Vaihtuvia kasvatusmuoteja seuraamalla menee sekä vanhempi että lapsi päästään pyörälle. Onnellinen lapsi kertoo näiden sijasta turvallisen kiintymyssuhteen merkityksestä, hyvän itsetunnon kehittymisestä, rennon yhdessä olon hyödyllisyydestä, toimivan vuorovaikutuksen opettelemisesta, rajojen asettamisen tärkeydestä ja rakkauden osoittamisen välttämättömyydestä.*

**Suhonen, Pirjo: Onnellisten lasten salaisuudet (2020)**

*Suomessa keskustellaan paljon siitä, miksi nuoria ihmisiä eivät kiinnosta perheen perustaminen ja vanhemmuus. Syntyvyyslukumme ovat alhaisempia kuin koskaan. Lapsiin ja lapsiperheisiin liittyy paljon negatiivisia mielikuvia. Vanhemmuus tuntuu olevan jatkuvaa ja päämääräkeskeistä suorittamista. Näitä mielikuvia Pirjo Suhosen kirja pyrkii ravistelemaan. Monipuolisten näkökulmien avulla, tietoa ja tunnetta yhdistäen kirja kertoo, kuinka voisimme vahvistaa kokonaisvaltaista onnellisuutta perhe-elämässämme. Teoksessa kaksitoista suomalaista kasvatuksen asiantuntijaa kertoo näkemyksensä siitä, mistä lasten onnellisuus koostuu ja kuinka vanhemmat voivat vaikuttaa tuon onnellisuuden rakentumiseen. Kirjassa pohditaan muun muassa leikin sekä lapsen katsomisen ja näkemisen tärkeyttä, kehumisen ja tunnetaitojen merkitystä, arjen arvostamista sekä keskusteluun ja kuunteluun keskittymistä. Onnellisten lasten salaisuudet kannustaa nauttimaan vanhemmuudesta, ei suorittamaan sitä.*

**Törrönen, Hannele: Vauvan kanssa vanhemmiksi (2015)**

*Meille toistellaan, että vanhemmuuteen liittyvät vaikeat tunteet ovat osa vauvaperheen normaalia arkea ja hoituvat ajan myötä. Tätä myyttiä on jo ravisteltava. Raastavimmillaan vauvan kanssa koetaan epätoivon hetkiä, jolloin vanhemmat tarvitsevat apua. Miten vanhemmat selviävät hankalista tilanteista, kykenevät yhteistyöhön keskenään ja ovat avoimia vauvalleen? Lapsi odottaa vanhempiaan vuorovaikutuksen tanssiin jo heti synnyttyään.*

**Viholainen, Ville: Pätkäöiden sankarit (2019)**

*Vanhemmuus on täynnä yllätyksiä – koko vaipan täydeltä. Tummia silmänalusia, ylitsevuotavaa rakkautta, arjen taisteluja ja tietenkin katkonaisia öitä. Hykerryttävä opaskirja tutustuttaa lastenhoidon erikoistaitoihin – oli kyse sitten nukuttamisesta, syöttämisestä, taaperon kanssa neuvottelusta tai ninjan lailla hiipimisestä. Uuden sukupolven vanhemmuusopas toimii tukena ja hengähdystaukona kaikille ruuhkavuosia läpi tarpoville.*