

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
kuulla erosta
ja puhua siitä,
kun haluaa puhua



Lapsella on oikeus kuulla erosta ja puhua siitä, kun haluaa puhua



Kertokaa lapselle yhdessä toisen vanhemman kanssa yhteistä erotarinaa mahdollisimman avoimesti. Huomioikaa lapsen ikä sekä se, millaisia asioita hän kykenee vastaanottamaan. Lapselle on hyvä kertoa erosta silloin kun vanhemmat pystyvät konkreettisesti kertomaan, mitä erossa tapahtuu. Lapsen kanssa on hyvä keskustella, kuinka ero tulee vaikuttamaan vanhempien ja lapsen elämään. Lapsella on oikeus kuulla muutoksista, jotka koskevat häntä itseään.

- ♥ Keskustele lapsen kanssa, mikä tulee pysymään hänen elämässään samana muutoksista huolimatta.
- ♥ Tuo lapselle esille, että eroon voi liittyä myös positiivisia asioita ja mahdollisuuksia.
- ♥ Kuuntele lastasi, vaikka sinulla itselläsi ei olisi sanoja juuri sillä hetkellä.
- ♥ Anna lapselle lupa puhua erosta silloin kun hän haluaa puhua. Ero saattaa tulla lapsen mieleen myös yllättävissä tilanteissa. Kunnioita myös lapsen halua olla puhumatta erosta.
- ♥ Anna lapselle mahdollisuus puhua erosta myös muiden kanssa.
- ♥ Huomioi oma jaksamisesi ja tunteesi erosta puhuttaessa. Kerro lapselle, jos on huono hetki, että asiaan palataan myöhemmin.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen. Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Piirrä oma elämänjansasi, johon kirjaat elämäntapahtumiasi, onnenhetkiä ja haasteita. Mieti lisäksi, millaisia elämänmuutoksia elämässäsi on ollut ja mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään näistä muutoksista?

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
ilmaista mieli-
piteensä itseään
koskevissa asioissa



Lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä itseään koskevissa asioissa



Lapsen mielipidettä kysyttäessä huomioi lapsen ikä ja se, millaisiin asioihin lapsi pystyy mielipiteellään vaikuttamaan. On tärkeää huomioida, ettei lapsi joudu päättämään liian isoista asioita tai joudu ottamaan kohutuotonta vastuuta kantaakseen. Lapsen mielipide voi vaihtua tilanteesta ja kysyjästä riippuen. Lapsella on taipumus olla vanhemmalleen lojaali, ja tuolloin lapsen oma mielipide voi jäädä toissijaiseksi. Lapsella on oikeus tuoda esiin oma mielipiteensä ja tulla kuulluksi.

- ♥ Kuule lapsen mielipide ja mitä hän haluaa sinulle sanoa.
- ♥ Hyväksy lapsen omat ajatukset ja toiveet hänelle merkityksellisistä asioista.
- ♥ Kunnioita nuoren tarvetta itsenäistyä, viettää aikaa kavereiden kanssa ja käydä harrastuksissa.
- ♥ Keskustele lapsen kanssa mistä asioista vanhemmat päättävät ja millaisiin päätöksiin lapsi voi vaikuttaa.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Kirjaa ylös lapsesi toiveita ja ajatuksia eron mukanaan tuomiin muutoksiin liittyen. Pohdi, kuinka vanhempana olet pystynyt kuulemaan tai huomioimaan näitä toiveita ja ajatuksia.

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
säilyttää suhde
molempiin
vanhempiinsa



Lapsella on oikeus säilyttää suhde molempiin vanhempiinsa

Eron kohdatessa on tärkeää muistaa, ettei lapsi eroa vanhemmistaan. Lapsen ei tarvitse menettää kumpaakaan vanhempaansa, vaan lapsen ja vanhemman välistä suhdetta tulee ylläpitää ja tukea. Myös vanhempien on hyvä tarkastella omaa keskinäistä suhdettaan ja yhteistyötään lapsen asioissa. Toimiva vanhempien välinen suhde auttaa lasta selviytymään eron mukanaan tuomista muutoksista sekä säilyttämään suhteensa molempiin vanhempiinsa. Puhu lapsen toisesta vanhemmasta neutraalisti, jotta et vääristä lapsen muodostamaa kuvaa toisesta vanhemmasta. Lapsella on oikeus iloita ja lupa nauttia molemmista vanhemmistaan sekä ajastaan heidän kanssaan.

- ♥ Pidä toinen vanhempi lapsen mielessä. Apuna tässä voivat olla valokuvat, yhteydenpito ja arjen kuulumisten vaihto.
- ♥ Kunnioita lapsen toiveita liittyen tapaamisiin ja yhteydenpitoon toisen vanhemman kanssa.
- ♥ Säilytä lapsen liittyvissä asioissa keskusteluyhteys toiseen vanhempaan.
- ♥ Muista, ettei lapsella ole tilivelvollisuutta toisen vanhemman luota. Ole kuitenkin kiinnostunut lapsesi kertoessa kuulumisiaan.
- ♥ Pidä toinen vanhempi tietoisena ja ajan tasalla lapsen asioista.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY

KUKA
HUOMAA
MUT?



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Mieti, miten lapsesi kokee vanhempiensa välisen yhteistyön. Millaisena suhteenne näyttäytyy lapselle? Millä tavoin voisit muuttaa vuorovaikutustapojasi, jotta yhteistyönne toimisi vielä paremmin?

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
säilyttää suhde
itselleen merkityk-
sellisiin läheisiin



Lapsella on oikeus säilyttää suhde itselleen merkityksellisiin läheisiin

Eron jälkeen vanhempien tulee hyväksyä, että lapsella on merkityksellisiä ihmissuhteita molempien vanhempien puolelta. Vanhempien tulee auttaa säilyttämään nämä ihmiset lapsen elämässä ja pitää heitä lapsen mielessä arjen puheissa. Huomioi mitä ja miten puhut lapselle läheisistä. Lapselle merkitykselliset läheiset eivät ole välttämättä sukulaisia, vaan myös muita arjen toimintaympäristöjen tärkeitä ihmisiä. Lapsella on oikeus pitää kiinni aiemmin luoduista ihmissuhteista vanhempien erosta huolimatta.

- ♥ Kartoita lapselle merkitykselliset läheiset kirjoittamisen, piirtämisen tai leikin keinoin.
- ♥ Järjestä mahdollisuus läheisten tapaamisiin ja yhteydenpitoon.
- ♥ Kuule lapsen toiveita ja ajatuksia siitä, keitä hän haluaa mukaan elämänsä tärkeisiin hetkiin.
- ♥ Muista pitää läheissuhteita aktiivisena lapsen ollessa luonasi. Anna lapsen vierailla läheisten luona ja kutsukaa heitä kylään.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.



Pohdi

*Piirrä lapsen kanssa hänen verkostokarttansa.
Pohdi omaa suhdettasi jokaiseen lapsen läheiseen. Millaisena koet suhteen?
Mieti keinoja, miten tuet lapsellesi tärkeitä ihmissuhteita.*

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella on
oikeus jatkaa
elämäänsä
mahdollisimman
vähin muutoksin



ABC

Lapsella on oikeus jatkaa elämäänsä mahdollisimman vähin muutoksin



Eron myötä lapsen elämässä voi tapahtua suuriakin muutoksia. Näitä muutoksia on hyvä tarkastella yhdessä toisen vanhemman kanssa ja pohtia, miten voisi välttää liian monien ja suurten muutosten tapahtumista samanaikaisesti. Molempien vanhempien tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsi saa jatkaa elämäänsä mahdollisimman vähin muutoksin. Lapsella on oikeus säilyttää samoja asioita elämässään kuin ennen eroa.

- ♥ Kuuntele lapsen toiveita ja ajatuksia eron tuomiin muutoksiin liittyen.
- ♥ Keskustele lapsen kanssa miltä eron mukanaan tuomat muutokset tuntuvat lapsesta.
- ♥ Pohdi, mitä voitte vanhempina tehdä, jotta lapsen elämä säilyy mahdollisimman muuttumattomana. Miten järjestellään päivähoito tai koulunkäynti, yhteydenpito kavereihin, harrastuksissa käyminen, juhlapyhien ja syntymäpäivien viettäminen?
- ♥ Keskustelkaa yhdessä toisen vanhemman kanssa lapsen elämään vaikuttavista pakollisista muutoksista ja niiden mahdollisesta kasautumisesta. Muistakaa yhteisen vanhemmuuden merkitys!



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY

KUKA
HUOMAA
MUT?



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Mitä muutoksia ero on tuonut omaan vanhemmuuteesi? Mitkä asiat vanhemmuussuhteessanne ovat tällä hetkellä hyvin? Onko vanhemmuussuhteessa mahdollista keskustella yhdessä lapsen elämään liittyvistä muutoksista?

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
tuntea tunteita
ja näyttää niitä



Lapsella on oikeus tuntea tunteita ja näyttää niitä



Eroon liittyy laajasti erilaisia tunteita. Tunteiden kuuluu tulla, ja niitä pitää käydä läpi. Lapsi voi tarvita tukea omien tunteidensa tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen voi olla lapselle hankalaa. Lapsi voi olla vanhempaansa kohtaan lojaali ja pyrkiä säästämään vanhempaa omilta tunnereaktioiltaan. Lapsi aistii herkästi, jos vanhempi ei ole valmis ottamaan hänen tunteitaan vastaan omassa kriisissään. Vanhemman tulee sietää lapsen tunnereaktioita eroon liittyen, mutta myös lapsen reagoimattomuutta. Vanhempana on tärkeää ymmärtää lapsen tunnereaktioita ja pyrkiä näkemään asiat tunteiden takana. Lapsella on oikeus omiin tunteisiinsa sekä lupa ja tila puhua tunteista ja näyttää niitä.

- ♥ Anna aikaa lapsen tunteille ja tunnereaktioille.
- ♥ Sanoita lapselle tunteita ja kannusta häntä näyttämään niitä. Tutustukaa tunteisiin yhdessä leikkien, tehtävien, satujen ja tunnekorttien avulla.
- ♥ Mallinna tunteita lapselle: Kerro lapselle omista tunteistasi ja mitä niiden taustalla on.
- ♥ On tärkeää kertoa lapselle, ettei hän ole syyllinen vanhempiensa eroon.
- ♥ Vanhempana sinulla on lupa omiin tunteisiisi, mutta on tärkeää oppia hallitsemaan voimakkaita tunnereaktioita. Muista kuitenkin pyytää lapselta anteeksi, jos olet tunnemyllerryksessäsi sanonut ajattelemattomasti.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen. Materiaali painettu 2020.

Pohdi

*Miten voit auttaa ja tukea lasta ilmaisemaan eroon liittyviä tunteita?
Kuinka vanhempana siedän ja vastaanotan lapseni erilaisia tunteita?*

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
turvaan, hoivaan
ja huolenpitoon



Lapsella on oikeus turvaan, hoivaan ja huolenpitoon

Lapsen kasvatusturvastuu jakautuu molemmille vanhemmille myös eron jälkeen. Vanhempien on otettava yhdessä vastuu lapsen liittyvistä asioista ja jaettava vastuu arjen toiminnoista. Vanhemmuutta toteutetaan yhdessä, vaikka parisuhde on päättynyt. Lapselle turvaa tuovat arjen rutiinit ja säännöt. Kahden kodin väliset siirtymät voivat aiheuttaa turvattomuutta. Tärkeää on tehdä yhteistyötä lapsen asioissa ja noudattaa yhdessä laadittuja sopimuksia. Lapsella on oikeus kokea olonsa turvalliseksi molempien vanhempiensa luona. Joskus turvallisuuden mahdollistamiseen voi tarvita ammattilaisten apua.

- ♥ Anna toiselle vanhemmalle tilaa toteuttaa omaa vanhemmuuttaan.
- ♥ Vanhempien välinen toimiva vuorovaikutus luo lapselle turvaa.
- ♥ Kannusta lasta kertomaan omista tarpeistaan ja siitä, missä tilanteissa hän kokee olonsa turvalliseksi ja missä turvattomaksi.
- ♥ Pyri hallitsemaan omia voimakkaita tunnereaktioita, jotta ne eivät purkaudu lapseen. Etsi keinoja omien tunteiden hallitsemiseen.
- ♥ Vanhemmalla on velvollisuus hakea itselleen ja lapselleen apua.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen. Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Mistä tunnistat,
kun lapsesi kokee turvattomuutta?
Kuinka toimit niissä tilanteissa?

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
tulla
rakastetuksi



Lapsella on oikeus tulla rakastetuksi



Jos vanhempana ei aina löydä sanoja, voi läheisyys tuoda lapselle tunteen omasta tärkeydestään. Lapsella on luontainen tarve läheisyyteen. Erotilanne voi horjuttaa lapsen luottamusta vanhempiin, ja läheisyyden tarve voi korostua. Lapsi voi koetella vanhempiaan hakeakseen itselleen vanhemman huomiota ja hyväksyntää. Lapsi voi kokea eron myötä hylätyksi tulemisen pelkoa ja pelkoa siitä, että tulee unohdetuksi molempien vanhempien puolelta. Jokaisella lapsella on lupa rakastaa kumpaakin vanhempaa ja oikeus kokea olevansa rakastettu.

- ♥ Ota lapsi syliin, kun hän haluaa tulla syliin.
- ♥ Kerro miten tärkeä ja rakas lapsi on sinulle.
- ♥ Näytä lapselle arkisin pienin teoin välittäväsi hänestä: Peittele hänet sänkyyn, valmista herkullinen aamiainen tai järjestä hemmotteluhetki.
- ♥ Läheisyys voi auttaa huonoihin hetkiin ja tunteen purkauksiin.
- ♥ Rakkautta on se, että lapselle asetetaan rajoja. Säännöt luovat turvaa.
- ♥ Kerro, että pysyt lapsen elämässä mitä tahansa eteen tuleekin.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY

KUKA
HUOMAA
MUT?



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Pohtikaa lapsen kanssa toisistanne mahdollisimman monta hyvää ja kivaa asiaa. Piirtäkää paperille sydän, johon kirjaatte toisistanne ja itsestänne nämä asiat ylös.

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
tulla huomioituksi
yksilönä



Lapsella on oikeus tulla huomioiduksi yksilönä

Lapset kokevat vanhempiensa eron eri tavoin. Lapsilla on yksilölliset tarpeet, eikä heitä tule verrata sisaruksiinsa tai muihin lapsiin. Erotilanteessa lapsi voi vaatia tarpeineen erityistä huomiota. Lapset voivat reagoida asioihin eri tavalla, koska heillä on erilaiset temperamentit ja luonteenpiirteet. On tärkeää osata tukea lasta erotilanteessa siten, että hän tulee omine ajatuksineen ja tunteineen kuulluksi ja huomioiduksi. Lapsella on oikeus tulla nähdyksi omana itsenään.



- ♥ Anna lapselle mahdollisuus tuoda ajatuksiaan ja toiveitaan esille yksilönä.
- ♥ Pyri järjestämään lapselle yksilöllistä aikaa.
- ♥ Huomaa ja tue lapsen vahvuuksia. Miettikää lapsen kanssa yhdessä hänen vahvuuksiaan.
- ♥ Sanoita lapsille, että jokainen sisarus kokee ja tuntee asioita eri tavalla eroon liittyen. Puhu lasten kanssa siitä, miksi toiset reagoivat voimakkaammin tai näkyvämmiin vanhempiensa eroon tai eron mukanaan tuomiin muutoksiin.
- ♥ Näe lapsi yksilönä.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Pohdi jokaisen lapsesi kohdalta millaisia he ovat temperamentiltaan ja luonteenpiirteiltään. Pohdi myös, kuinka pystyt huomioimaan ja tukemaan lapsesi yksilöllisiä tarpeita hänen elämänmuutoksissaan.

KUKA
HUOMAA
MUT?

Lapsella
on oikeus
olla ottamatta
vastuuta



Lapsella on oikeus olla ottamatta vastuuta

Eron kohdatessa lapsi voi herkästi kantaa huolta ja vastuuta asioista, jotka eivät kuulu hänen kannettavakseen. Lapsi saattaa ajatella, että hänen on pärjättävä yksin ja selvitettävä itseään koskevat asiat. Tähän vaikuttavat vanhempien välinen vuorovaikutus, vanhemman lapselle antama tuki ja kiinnostus lapsen asioihin. Lapsen ei tule ottaa vastuuta arjen huolista ja askareista. Lapsen tulee huomata, että hänestä pidetään huolta. Lapsella on oikeus elää lapsen elämää erosta huolimatta.

- ♥ Anna lapsen huomata, että pystytte vanhempina sopimaan lapsen asioista.
- ♥ Miettikää yhdessä lapsen kanssa, millaisista arjen askareista hän pystyy ottamaan vastuuta.
- ♥ Kerro lapselle, että te vanhemmat huolehditte hänestä. Kertokaa, että sovitte tapaamiset ja huolehditte aikatauluista ja vaihdoista kahden kodin välillä.
- ♥ Huolehdi vanhempana itsestäsi. Pyydä ja ota vastaan apua, jos sitä tarvitset.
- ♥ Varmista myös, että lapsesi saa apua, jos sitä tarvitsee
- ♥ Pidä yhteyttä muihin ihmisiin.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



Kuka huomaa mut? – Vanhempien eron kohdanneiden lasten osallisuutta ja hyvinvointia vahvistava hanke (2019–2021).

Materiaali on tuotettu yhdessä hankkeen kehittäjävanhempien kanssa.

Materiaali perustuu Lapsen huoltolakiin ja Lapsen oikeuksien sopimukseen.
Materiaali painettu 2020.

Pohdi

Piirrä oma tukiverkostosi. Mieti, ketä tukiverkostoosi kuuluu ja millaisiin asioihin voit pyytää apua tukiverkostoosi kuuluvilta henkilöiltä tai tahoilta? Pysähdy miettimään millaisia keinoja ja vahvuuksia sinulla vanhempana on käsitellä omaa erokokemustasi ja eroon liittyviä tunteita.