LAPSEMME

MLL

MLL100

Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti 2 | 2020

UUSI SARJA

LEIKISTÄ:

Onko aikuisen pakko leikkiä?

Itkua ja ihottumaa

– TUNNISTA VAUVAN ALLERGIA

PIKKU KAKKOSEN

VEERA DEGERHOLM

”Heittäydyn lapsen taajuudelle”

Kun koulu uuvuttaa

”Ysi ei ole hyvä numero”

Lisäksi Isätoimintaa rennolla otteella • Etäkoululaisen päivä • Koronakriisin vaikutukset

Leikkien
Opettavainen lelukauppa

MLL-JÄSENETU -10 %

OPPIMISEN ILOA LEIKKIEN!

Leikkien on opettavainen lelukauppa, josta löydät laajan valikoiman kivoja ja kehittäviä leluja, pelejä ja kirjoja kaikenikäisille - niin vauvoille kuin vaareille. Tiesithän, että MLL:n jäsenenä saat 10 %:n alennuksen kaikista normaalihintaisista tuotteistamme? Verkkokaupassa saat alennuksen koodilla "MLLjäsenille" ja myymälässä esittämällä jäsenkorttisi. Tervetuloa iloisille ja opettavaisille ostoksille!

www.leikkien.fi

Leikkien Outlet -myymälä, Sarankulmankatu 12, Tampere

Päätoimittaja
Milla Kalliomaa, pääsihteeri

MLL:n puheenjohtaja
Mirjam Kalland

Toimituspäällikkö
Maria Gnosspelius

Toimitussihteeri
Kaarina Kokkonen

Ulkoasu ja taitto
Nina Räisänen

Kansikuva
Tommi Korpihalla

Toimitusneuvosto
Anu Mustonen (pj.),
Jaana Kaartinen, Eva Kuntsi,
Petra Vesuri, Anne Vola

Toimituksen osoite
PL 141, 00531 Helsinki,
p. 075 324 5579, lapsemme@mll.fi

Tilaukset ja osoitteen muutokset
www.mll.fi/lapsemme,
lehtilaskut@mll.fi,
p. 075 324 5540 (ti ja to klo 9–11)

Vuosikerta
25 euroa. Jäsenillä lehti sisältyy jäsenmaksuun

Ilmoitukset
Bouser Oy,
Vattuniemenranta 2,
00210 Helsinki
Jukka Tiainen, p. 0400 444 435,
jukka.tiainen@bouser.fi,
Jouni Kohonen, p. 040 500 9929,
jouni.kohonen@bouser.fi

Ilmoitusaineistot
lapsemme@bouser.fi

Levikki
43 473 (LT 2018)

Lapsemme 3/2020
ilmestyy 18.9.2020

Kustantaja
Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
ISSN-L 0358-7908, ISSN 0358-7908,
ISSN 2323-4946

Lapsemme-lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa,
53. vuosikerta

Painotuotteet
4041-0619

punamusta

Haasteiden kevät

Kuva: Jani Laukkanen

Maaliskuusta lähtien olemme eläneet uudenlaista arkea, jossa valtaosa työnteosta, koulunkäynnistä ja lasten hoidosta on siirtynyt koteihin. Se on vaatinut monenlaista järjestelyä kodeissa, joissa vanhemmat tekevät työtä, tukevat lastensa etäopetusta ja huolehtivat alle kouluikäisten päivittäisestä ohjelmasta. Kiitos vanhemmille paljosta venymisestä, poikkeusaika on varmasti vaatinut paljon kaikilta.

On ollut hienoa kuulla kunnista, joissa varhaiskasvatuksen ja koulun puolesta on soitettu jokaiseen kotiin ja kyselty kuulumisia. Poikkeusaika on saattanut tuoda pysyvästi uudenlaisia toimintakäytäntöjä perheiden palveluihin. Myös paljon puhuttu digiloikka on tapahtunut, kun yhteydenpito ja palvelut ovat siirtyneet tehokkaasti verkkoon.

Tiedossa on, että kaikkiin oppilaisiin ei ole saatu yhteyttä eikä virtuaalinen yhteydenpito vastaa kaikkiin tarpeisiin. Nuorille poikkeusoloista johtuva etäisyys on erityisen haastavaa. MLL:n auttavien puhelinten päällikkö **Tatjana Pajamäki** muistuttaa tämän lehden sivulla 19, että nuoren yksinäisyys voi jäädä vanhemmalta huomaamatta, vaikka suhde vanhempaan olisi hyvä. Yhteys opettajiin, koulutovereihin ja oppilashuoltoon on siksi tärkeä turvata myös etäopetuksen aikana.

Terveyskriisin ohella koronavirus asettaa koko julkisen sektorin ja talouselämän ison haasteen eteen. Myös järjestöiltä odotetaan paljon tukea ja apua ihmisten arkeen. Järjestöt ovat heti kriisin käynnistyttyä ryhtyneet jakamaan ruoka-apua, järjestäneet virtuaalisia vertaisryhmiä, etäperhekahviloita sekä lapsille ohjelmaa harrastustoiminnan tilalle. Keskusteluapua vanhemmille ja nuorille on tarjottu monilla kanavilla. Tämä kaikki on MLL:ssä saatu aikaan vapaaehtoisten ja työntekijöiden yhteistyöllä. Me valmistaudumme jo koronan jälkeiseen aikaan ja tarvitsemme tukea tälle työlle. Kiitos jäsenille, lahjoittajille ja yhteistyökumppanille, että olette mukana!

Milla Kalliomaa, päätoimittaja

LAPSEMME

Sisältö nro 2 | 2020

3 **Pääkirjoitus**

5 **Missä mennään**

8 **Voimien ja vaatimusten ristiriidassa** •
Koulu-uupumus alkaa näkyä usein yläkouluiässä

14 **Onko tämä allergiaa?** •

19 **Kolumni**
Poikkeusajan hengähdystauko

20 **Vieraana Veera Degerholm** •
Pikku Kakkosen juontaja vaalii yhteyttä yleisöönsä ja vanhempiin

24 **Digiloikka etäkoulussa** •
6.-luokkalainen Helli opiskelee kännykkä kädessä

28 **Selviytymiskokeessa** •

29 **Lapsen asialla Esa Iivonen**
Lasten oikeuksia on kunnioitettavakriisiaikanakin

32 **Ihana loma!**
5 vinkkiä lomanviettoon lähellä tai kaukana

34 **Leikki läpivalaistuna** •
Onko aikuisen pakko leikkiä?

36 **Vapaaehtoinen**
Pop up -vapaaehtoinen tulee tarvittaessa apuun

39 **Meidän MLL** •
Haagan yhdistyksessä tiedetään, miten isätoiminta onnistuu

42 **Kainalossa**
Roger on minulle korvaamaton

Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 1/2020 suosituin juttu oli *Villivarsa perheessä*. Palautteen lähettäneiden kesken arvottiin neljä kappaletta MLL:n juhlavuoden postimerkkejä.

Tämän numeron juttuarvonnasta kerrotaan sivulla 40.

Kaikki Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

► **mll.fi/lapsemme**

Kuva: Liisa Mäkinen

Veera Degerholm on Pikku Kakkosen pitkäaikainen juontaja. Hän tapaa lapsia myös erilaisissa live-tapahtumissa.

• Kannessa

Ruoka-allergia todetaan varmimmin lääkärin ohjeiden mukaan tehdyllä välttämis-altistamiskokeella.

14

Kuva: Johanna Sarajärvi

Honey-hamsteri lohduttaa Helli Ylikoskea, joka ei ole tavannut kavereitaan oikeasti moneen viikkoon.

Kuva: Jukka Kärkkäinen

MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.

MLL:n Vanhempainpuhelin ja chat, myös ajanvarauksella
► **mll.fi/vanhempainpuhelin**

Kuva: Päivi Karjalainen

Virus muutti suunnitelmat

MLL:n kerhot, perhekahvilat, tapahtumat ja tempaukset ovat viranomaisten ohjeiden mukaisesti toistaiseksi tauolla. Poikkeusoloista huolimatta MLL:ssa on tarjolla paljon tukea ja toimintaa. Liittokokouksen koronaepidemia siirsi syksyyn.

Moni paikallisyhdistyksistä ja piireistä järjestää erilaista verkkovälitteistä toimintaa, josta kannattaa etsiä tietoa suoraan yhdistysten ja piirien sivuilta.
► **mll.fi/yhdistykset**
► **mll.fi/piirit**

MLL:ssa on laadittu ohjeet siitä, miten koronatilanteesta voi puhua lasten kanssa. Neuvot on käännetty kymmenelle kielelle.
► **mll.fi/koronavirus**

Vanhempainpuhelin, chat ja nettikirjepalvelu palvelevat normaalisti. Yhteyttä voi ottaa mistä aiheesta tahansa ja esim. chat-keskusteluun voi myös varata ajan.
► **vanhempainnetti.fi**

Lasten ja nuorten puhelin, chat ja nettikirjepalvelu vastaavat yhteydenottoihin kuten aiemminkin, puhelin on auki vuoden jokaisena päivänä.
► **nuortennetti.fi**

Nuortennetti-sivustolle on koottu 100 tekemisvinkkiä nuorille ja nuorten ideoita siihen, mitä kaverin kanssa voi tehdä etänä.
► **nuortennetti.fi**

KERÄYKSET AUTTAVAT PERHEITÄ

Huhtikuussa MLL käynnisti Autetaan yhdessä -keräyksen lapsiperheiden tukemiseksi. Keräyksen tuotoilla jaetaan mm. ruokalahjakortteja sekä tuetaan lapsia, nuoria ja perheitä auttavien puhelinten ja verkkopalveluiden kautta.
► **mll.fi/autanyt**

MLL on mukana myös usean toimijan yhteisessä Jokaiselle lapselle lounas -kampanjassa, jossa kerätään varoja vähävaraisille perheille toimitettaviin ruokakasseihin.
► **venner.fi**

Kuva: Nina Kaverinen

Kun lapsi oireilee, myös vanhempi tarvitsee apua

Vanhempainpuhelimeen ja -nettipalveluihin tuli viime vuonna yhteensä 1 800 yhteydenottoa.

Aiempaa useammin vanhempien huolet koskivat nuoren masentunutta mielialaa ja ahdistuneisuutta. Myös leikki- ja alakouluikäisten käyttäytymis- ja keskittymisvaikeuksiin liittyvät yhteydenotot kasvoivat. Tavallisia huolia olivat uni- ja nukahtamisvaikeudet sekä lapsen voimakas jännittäminen ja arkuus.

Yhteistä kaiken ikäisten lasten vanhemmille oli se, että vanhemmat kokivat jääneensä huolineen yksin. Lapsille oli haettu ja saatukin apua, mutta vanhempi oli usein jäänyt huomioitta. Monet tunsivat voimattomuutta, keinottomuutta ja olivat uupuneet.

Jotta vanhemmat jaksavat tukea lastaan, myös he tarvitsevat apua, kuulluksi tulemista sekä konkreettisia keinoja arkeen.

Vanhempainpuhelimen ja Vanhempainnetin kirjepalvelun vuosiraportti 2019.

Vanhempainpuhelin p. 0800 922 77, ma ja ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20
Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat, myös ajanvarauksella, **vanhempainnetti.fi**

Aino ja Leo olivat viime vuonna syntyneiden lasten suosituimmat etunimet. Ainoksi nimettiin 278 tyttöä ja Leoksi 380 poikaa.

OSALLISTU TÄHÄN

Pelasta pörriäinen -kampanja kutsuu talkoisiin. Mitä jos perheenne ryhtyisi hyönteishotellin pitäjäksi? Ohjeet hotellin rakentamiseen ja muihin hyviin pörriäistekoihin löytyvät sivuilta
▸ **yle.fi/luonto**

MLL:ssa oli viime vuonna **29 000** vapaaehtoista, jotka tekivät yli **900 000** tuntia vapaaehtoistyötä.

KALENTERIIN

- 9.5. Leikkipäivä
- 10.5. Äitienpäivä
- 15.5. Viimeinen päivä lahjoittaa Lapset ensin -verkkokeräykseen
- 15.5. Perheiden päivä

- 19.8. Koulurauhan julistus, Turku

LEIKINPAIKKA

Leikkipäivän kunniaksi kodin ikkunaan voi askarrella auringon. Se kertoo, että meillä leikitään ja muistuttaa samalla ohikulkijoita leikin ilosta.
▸ **leikkipäivä.fi**

TUTKITTUA

Suurin osa vanhemmista kokee, että työn ja perheen yhdistäminen onnistuu hyvin. Uusimman Perhebarometrin mukaan tätä helpottaa erityisesti itselle sopivat työajat. Myös työkavereiden ja esihenkilöiden tuki auttavat.

Työn joustavuus on parantunut merkittävästi 2010-luvulla. Yleisin työn ja perheen yhteensovittamista hankaloittava asia on työn kuormittavuus.

Lapset ja nuoret kertovat tarttuvansa kirjaan yleensä silloin, kun ei ole muuta tekemistä. Hyvään lukuhetkeen tarvitaan heidän mielestään aikaa ja rauhallinen ja hiljainen lukupaikka, ilmenee Lastenkirjainstituutin tekemästä Kiva lukea! -kyselystä. Vastahakoisetkin lukijat tarttuivat kirjaan, kun saivat esim. koulusta tai kirjastosta vinkin kiinnostavasta kirjasta.

Lapsen mieltymykset tunteva ja liikuntaan yhdessä lapsen kanssa osallistuva vanhempi voi lisätä lapsen liikuntainnostusta. Sitä lisää myös lapsen ajoittaisen innostuksen puutteen hyväksyminen. Sen sijaan pakottaminen vähentää intoa. Tyypillinen lasten epämieluisa liikuntakokemus liittyi ruutuajan rajoittamiseen ja siihen liittyvään käskemiseen, että lapsen on mentävä ulos liikkumaan, selviää Jyväskylän yliopistossa tehdyssä haastattelututkimuksessa.

Koulumatkojen pyöräileminen olisi erinomainen tapa lisätä lasten ja nuorten liikkumista. Yleisin syy siihen, etteivät lapset ja nuoret pyöräile kouluun on LIKESin oppilaskyselyn mukaan kyydin saaminen. Seuraavaksi suosituimmat syyt moottoriajoneuvolla kulkemiseen ovat viitsimättömyys sekä se, että koulumatka koetaan liian pitkäksi.

MLL:n Nuortennetti kasvatti suosiotaan. Sivustolla käytiin vuonna 2019 huikeat 700 000 kertaa. Nuorille suunnatulta sivustolta löytyy tietoa, tukea ja tekemistä. Nuortennetin toimittajaksi on tervetullut kuka vain 13–25-vuotias. Sivustolta löytyy myös mm. ryhmächatteja, Lasten ja nuorten puhelimen ja netin palvelut, vinkkejä etäopiskeluun ja kaverisuhteisiin poikkeusoloaikana.

▸ **nuortennetti.fi**

Sain keskustelusta hurjan paljon apua. Helpotti, että pääsin purkamaan tilannetta jonkun kanssa. Tuli olo, että tilanteemme otetaan vakavasti ja sain myös tietoa, mistä hakea tukea perheellemme

Vanhemman palaute Vanhempainpuhelimessa

Kuva: Jukka Peikonen

Liittokokous 12.–13.9.

Joka kolmas vuosi järjestettävä liittokokous pidetään kesäkuun sijasta syyskuussa. Uusi kokousaika on 12.–13.9. edellyttäen, että kokoontumisrajoitukset eivät silloin enää ole voimassa.
Kokous on MLL:n ylin päätöksentekofoorumi, jossa päätetään MLL:n yhteisistä lähivuosien tavoitteista ja valitaan liittoa johtavat luottamushenkilöt.

Kokous järjestetään Helsingissä Kalastajatorpalla, jonne jäsenet ovat tervetulleita! Ilmoittautumiset 9.8. mennessä.
▸ **yhdistysnetti.mll.fi**

Kurkkaa nettiin

Tulossa huikeat sivut MLL:n historiasta! Syöttämällä syntymävuotesi ”vuosikoneeseen” pääset kurkistamaan lapsuuteesi, mitä silloin tapahtui ja mitä asioita MLL:ssa ajettiin. Onko sinua kenties valistettu hammaspeikoista vai oletko saanut liikennekasvatusta? Sivustolla esitetään myös sanoin, kuvin ja videoin MLL:n sadan vuoden tarina. Sivut aukeavat kesän aikana.

Lasten ja nuorten puhelin: p. 116 111
ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20
▶ **nuortennetti.fi/soita**
Nettikirjepalvelu:
▶ **nuortennetti.fi/kirjoita**
Chat: su–ke klo 17–20, myös ajanvarauksella
▶ **nuortennetti.fi/chat**

Vanhempainpuhelin: p. 0800 922 77
ma–ti klo 10–13 ja 17–20, ke klo 10–13, to klo 14–20
Vanhempainnetin kirjepalvelu ja chat, myös ajanvarauksella
▶ **vanhempainnetti.fi**

Syömishäiriöliiton tukipuhelin syömishäiriötä sairastaville ja läheisille: p. 02251 9207
ma klo 9–15 ja to klo 12–18
▶ **syomishairioliitto.fi**

Voimien ja vaatimusten ristiriidassa

Koulu-uupumus voi näkyä ainakin väsymyksenä, opintojen merkityksen vähentymisenä ja riittämättömyyden tunteena. Ainolla uupumus oli niin kova, että hän sairastui syömishäiriöön.

TEKSTI **ANNA-SOFIA NIEMINEN** KUVAT **ADOBE STOCK**

Kun **Aino** kävi kuudetta luokkaa, **Minna**-äiti huolestui tyttärensä jaksamisesta.

Erityisesti kaksi tapahtumaa kuudennen luokan lopulla kiinnitti hänen huomionsa.

Ensin Aino itki sitä, että hänellä ei ole kansallisen tason saavutuksia. Ainolla on kaksi reilusti vanhempaa sisarusta, joille oli kerääntynyt erilaisia saavutuksia erikoislukiossa. Aino oli kuitenkin vasta pyrkimässä peruskoulun yläluokille.

Toisella kertaa Aino purskahti itkuun, kun kuuli, että pääsi haluamaansa kouluun haluamalleen erikoisluokalle.

– Siitä tajusin, että hänellä oli ollut ihan valtavat paineet, Minna kertoo.

Minnan mielestä paineisiin ei ollut mitään syytä, koska oli ihan selvää, että Aino pääsisi minne halusi. Aino on aina ollut luokkansa paras tai parhaiden joukossa.

Paineet olivat kuitenkin niin kovat, että Aino uupui pahasti ja hänelle kehittyi syömishäiriö. Tässä jutussa Minna kertoo nyt 16-vuotiaan tyttärensä uupumisesta muutetuilla nimillä aiheen arkaluonteisuuden vuoksi.

HARVA UUPUU ALALUOKILLA

Siirtymä peruskoulun yläluokille on vaihe, jossa voi alkaa tulla ensimmäisiä merkkejä koulu-uupumuksesta, sanoo kasvatustieteen professori **Katariina Salmela-Aro** Helsingin yliopistosta.

Aino ei edelleenkään ole sitä mieltä, että ysi on hyvä numero. Silti häntä naurattaa, kun minä sanon, että jos kaikesta saa kympin, on robotti.

– Alakoulussa on harvemmin ihan uupumusta, Salmela-Aro sanoo.

Tosin hän huomauttaa, että asiaa ei ole kovin paljoa tutkittu alakoulun kontekstissa. Yleisesti kehitys menee Salmela-Aron mukaan kuitenkin niin, että kun lapset aloittavat koulunkäynnin, heidän kouluintonsa on huipussaan. Into alkaa pikkuhiljaa laskea, ja se voi antaa tilaa uupumukselle yläluokille siirryttäessä.

Kehityskulkuja on kuitenkin monenlaisia. Salmela-Aro toteaa, että nuori voi olla vaarassa uupua myös, jos on hyvin innostunut ja samalla hyvin stressaantunut.

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan jo reilusti yli 15 prosenttia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista tuntee koulu-uupumusta. Määrä on kasvanut, ja uupuminen on yleisempää tytöillä kuin pojilla.

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla uupumus on harvinaisempaa. Salmela-Aro arvioi tämän johtuvan ainakin osittain siitä, että siellä vaatimukset ovat erilaisia: jos lukuaineet takkuavat, peruskoulun loppu voi olla hyvin vaikea, mutta ammatillisessa oppilaitoksessa voi loistaa esimerkiksi kädentaidoissa.

Salmela-Aron mukaan uupumus nousee voimavarojen ja vaatimusten välisestä ristiriidasta. Vaatimuksia voi tulla muualtakin kuin koulusta, esimerkiksi kavereilta tai vanhemmilta, ja nuoret voivat olla itse itsensä pahimpia kriitikoita.

VAATIMUKSIA JA ITKUA

Aino on tottunut vaatimaan itseltään paljon. Kun sisarukset ovat osanneet jotain, Aino on ajatellut, että hänen täytyy osata yhtä hyvin – vaikka sisarukset ovat melkein kymmenen vuotta vanhempia.

Ainolla on myös vahva sosiaalinen omatunto, ja hän tuntee vastuuta maailman tilasta. Se on saanut hänet vaatimaan itseltään kieltäymyksiä esimerkiksi ruokavaliossa.

Yhdeksän ei ole Ainolle hyvä arvosana. Muulle perheelle Ainon koulumenestys on näyttänyt helpolta, ja perhe on kehunut Ainoa siitä. Nyt Minna miettii, ovatko he huomaamattaan aiheuttaneet kehumalla paineita.

Kesällä ennen seitsemättä luokkaa paineet alkoivat purkautua lisääntyvänä itkuisuutena.

Minnalla sattui olemaan tuolloin töissä valtava projekti, jonka takia hän oli osan kesästä pois kotoa. Sinä aikana Aino lähti urheiluntäyteiselle lomalle Minnan puolison kanssa. Lomalla Aino oli ollut reipas ja halunnut liikkua suunniteltuakin enemmän, mutta hän palasi sieltä väsyneenä.

– Hän alkoi itkeä minulle iltaisin, ettei tule pärjäämään yläasteella eikä varmaan saa hyviä numeroita ja mitenköhän kaikki menee. Alkoi olla hirveän paljon huolia ja ahdistusta, Minna kertoo.

Seitsemännen luokan alussa Aino kuitenkin menestyi koulussa hienosti, mutta joulun lähestyessä hän alkoi taas olla itkuinen.

Oltiin siinä pisteessä, että äiti laittoi tyttären harrastukset tauolle. Aino tarvitsi lepoa.

STRESSI ON NORMAALIA

Professori Salmela-Aro kuvailee, että uupuneen väsymys on sellaista, joka ei mene nukkumalla ohi ja joka häiritsee arkea. Väsymys liittyy stressin kokemiseen.

– Ei pidä huolestua siitä, että stressiä koetaan, vaan siitä, kun sen määrä alkaa lisääntyä voimakkaasti ja sitä ei pysty säätelemään.

Muita koulu-uupumuksen tekijöitä voivat olla ainakin opintojen merkityksen vähentyminen ja riittämättömyyden tunne opinnoissa. Ainon kohdalla riittämättömyyden tunne oli kova.

Tyypillisesti se on kuitenkin lukiolaisten tyttöjen ongelma. Lukiossa työmäärä kasvaa, ja ylioppilaskirjoitusten merkitystä korkeakoulujen opiskelijavalinnoissa on kasvatettu. Salmela-Aro toteaa, että lukiolaisten voimavarat ja tuki eivät ehkä ole kasvaneet samaa tahtia kuin vaatimukset.

Merkityksen vähentyminen puolestaan on erityisesti yläkouluikäisten poikien ongelma. Voi olla kyynisyyttä ja kielteistä suhtautumista kouluun. Salmela-Aro huomauttaa, että peruskoulu yläluokkineen on pakollista – jos valitsee jatkaa lukioon, sen yleensä kokee merkitykselliseksi.

Salmela-Aro kertoo, että jos koulu-uupumus on voimakasta, riski sairastua mielenterveyden häiriöihin voi olla suuri.

– Mutta silloin pitää olla voimakas koulu-uupumus. Stressi ei ennusta sitä, että masentuu, Salmela-Aro tarkentaa.

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisempiä tytöillä. Uupumuksen seurauksena voi sairastua esimerkiksi masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön – tai syömishäiriöön, kuten Aino.

SAIRAANA EI JAKSANUT KOULUUN

Joulun lähestyessä Minna alkoi kiinnittää huomiota siihen, että Aino oli laihtunut. Hän otti asian puheeksi, mutta Aino kielsi ongelman. Joululomalla Minna sai kuitenkin puristettua tyttärestään ulos, että syömisen suhteen voi olla pientä vaikeutta.

Alkoi erittäin vaikea vuosi. Aino söi hyvin vähän. Kevätlukukaudella hän oli niin heikossa kunnossa, ettei pystynyt käymään koulua lähes ollenkaan. Sen myötä hän jäi myös uudessa koulussa vähän ulkopuoliseksi.

Syömishäiriöliiton verkkosivuilla todetaan, että häiriöiden kirjo on laaja ja oireilu yksilöllistä, eikä siksi voida osoittaa yleispätevää hoitopolkua, jota pitkin syömishäi-

ETÄKOULU VOI TUODA HAASTEITA

Koronaviruksen vuoksi moni opiskelee nyt etänä. Kasvatustieteen professori **Katariina Salmela-Aro** nostaa esiin kolme huomioitavaa asiaa:

1 Nuoret eivät ole yhtenäinen ryhmä. Jos on hyvät digitaidot, opiskelu voi sujua jopa aiempaa paremmin. Toiset voivat kokea entistä enemmän riittämättömyyttä.

2 Etäopiskelussa työmäärä nousee helposti, ja se voi olla uuvuttavaa.

3 Jatkuva digilaitteilla työskentely voi heijastua uneen.

Nuoret tarvitsevat nyt Salmela-Aron mukaan erityisen paljon stressinsäätelytaitoja ja itseohjautuvuutta – ja tukea. Jos nuorella tulee ongelmia, Salmela-Aro kehottaa vanhempia tarjoamaan tukea nopeasti. Hän muistuttaa, että riman laskeminen voi olla hyväksi kaikille.

VANHEMMAN TUKI ON TÄRKEÄ

Vanhempien rooli nuorten elämässä on äärimmäisen tärkeä, sanoo kasvatustieteen professori **Katariina Salmela-Aro** Helsingin yliopistosta.

– Vanhemmat voivat helposti ajatella, että kun nuoret ovat jo lukiolaisia, niin vanhempien rooli ei ole enää niin oleellinen. Tutkimukset osoittavat päinvastoin.

Niinpä hän kehottaakin vanhempia olemaan nuorten saatavilla ja seuraamaan herkällä korvalla näissä tapahtuvia muutoksia. Jos nuori ei tunnu pääsevän eroon kouluun liittyvistä ajatuksista, se voi olla merkki koulu-uupumuksesta.

– Jos on ylioppilaskirjoitukset tai koeviikko, on selvää, että energia menee siihen. Mutta jos ei ole sellaista vaan niin sanotusti normaalia opiskelua, ja silti kaikki illat menevät opiskelun märehtimisessä.

Salmela-Aro huomauttaa, että välttämättä nuori ei edes käytä aikaa opiskeluun, vaan nimenomaan märehtimiseen ja vertailuun. Tätä voi ruokkia myös kaveripiiri, jossa vertaillaan paljon.

Uupumus voi oireilla myös esimerkiksi pitkittyvinä univaikeuksina.

Salmela-Arolla on kuitenkin lohdullinen viesti: uupumus ei ole asia, jolle ei voisi tehdä mitään, ja siksi siihen voi ottaa optimistisen asenteen ja yrittää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

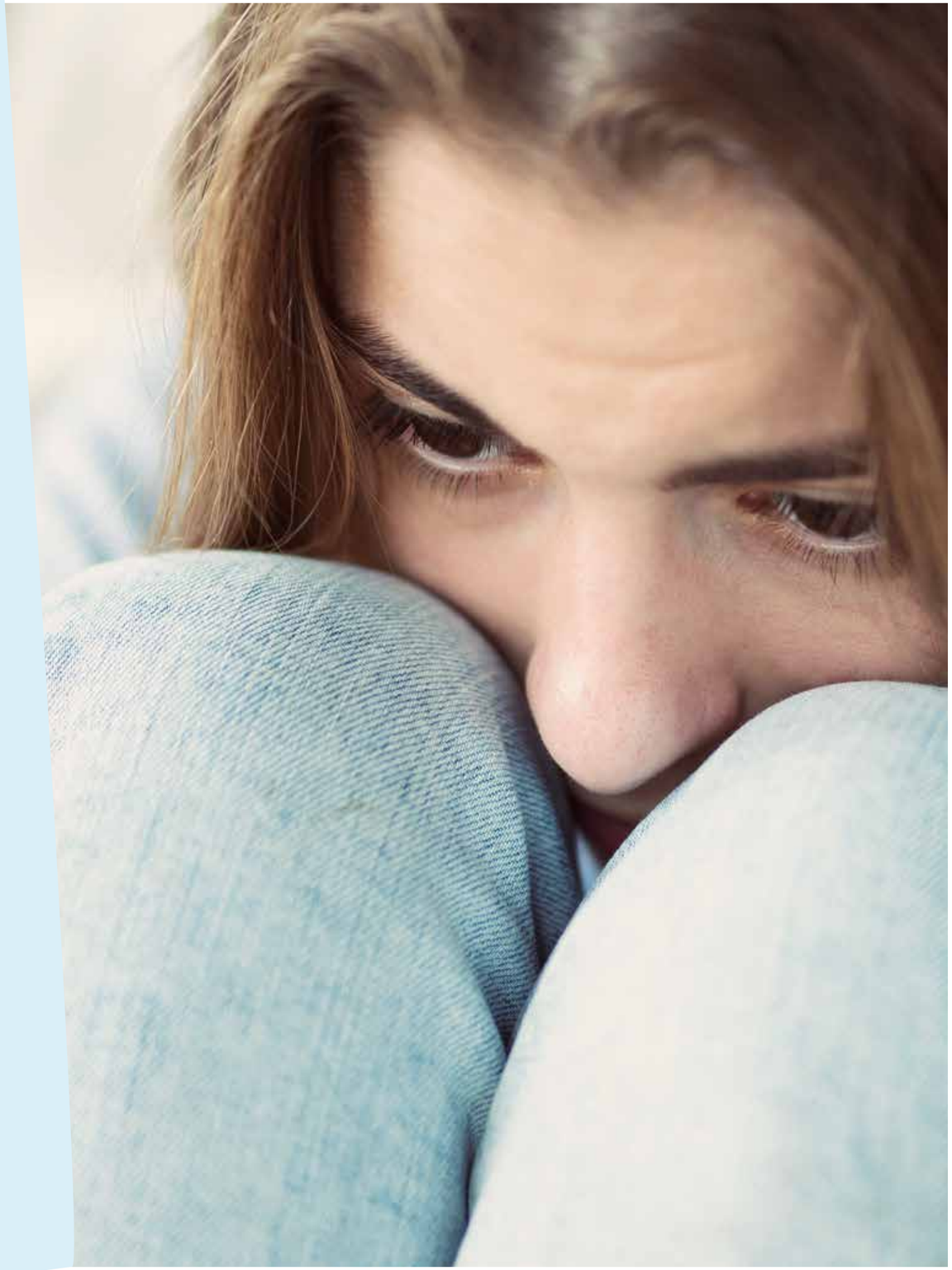
– Ennaltaehkäiseminen on aina helpompaa kuin hoitaminen, Salmela-Aro muistuttaa.

Hän kannustaa vanhempia vahvistamaan nuorten vahvuuksia ja auttamaan niiden löytämisessä. Vanhemmat voivat myös tuoda esiin, että stressi kuuluu elämään, ja tarjota keinoja säädellä sitä. Voi esimerkiksi miettiä, ovatko nuoren päivät liian täysiä ja pitäisikö karsia jostain ainakin vähäksi aikaa. Vanhemmat voivat myös tukea hyvässä vuorokausirytmissä.

Tilanteet ovat erilaisia, ja siksi ei ole oikein yleispäteviä toimintaohjeita uupuneen nuoren tukemiseen. Jollekin esimerkiksi harrastus voi olla voimavara, toiselle taas harrastus voi kääntyä uuvuttavaksi.

Tarvittaessa vanhemmat voivat rohkaista nuorta puhumaan esimerkiksi koulupsykologille tai ottaa itse yhteyttä koulupsykologiin ja pohtia tämän kanssa, miten nuorta voisi auttaa.

Salmela-Aro toteaa, että koulusta pois jääminen on iso haaste – mitä kauemmin on poissa, sitä vaikeampi on palata. Siksi hän kannustaa kokeilemaan muita keinoja ensin.



> *Uupumus ei ole asia, jolle ei voisi tehdä mitään, ja siksi siihen voi ottaa optimistisen asenteen ja yrittää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.*

riön hoito etenee. Siksi tässä jutussa ei avata Ainon hoitopolkua tarkasti.

Syömishäiriöliitto kehottaa aloittamaan oikeanlaisen hoidon etsimisen ottamalla yhteyttä työ-, opiskelu- tai kouluterveydenhuoltoon tai omaan terveyskeskukseen.

Minna kertoo, että Aino sai apua vasta, kun hän ei jaksanut pysyä pystyssä ja Minna vei hänet ensimmäisen kerran sairaalaan. Hän kokee, että Aino sai suurimman avun yksityisestä Syömishäiriökeskuksesta. Itse hän jäi pois töistä ja hoiti Ainoa paljon kotona.

– Se oli rankkaa aikaa. Hän ei muista siitä hirveästi, koska oli niin väsynyt, Minna kertoo.

Myös Minna väsyi välillä. Hän kertoo oppineensa, että täytyy pitää itsestä huolta, jotta jaksaa pitää muista huolta. Hänelle Facebook-ryhmästä saatu vertaistuki oli tärkeää. Sen kautta hän ymmärsi, että muutkin syömishäiriötä sairastavien vanhemmat ovat normaaleja ja mukavia ihmisiä, jotka ovat neuvottomia sairauden edessä.

Minna yrittää olla ottamatta sairautta omille niskoilleen.

– Yksi kaikkein tärkein ohje vanhemmille on se, että älä mieti, mistä tämä johtui, Minna kertoo kuulleensa.

TOIPUMISEN POLULLA

Kesällä seitsemännen luokan jälkeen Ainon voinnissa tapahtui käänne parempaan.

Minnan mukaan Ainoa alkoi harmittaa, että tämä ei ollut jaksanut nähdä ystäviään. Samaan aikaan Minna sisuuntui. Hän kuuli Maudsleyn menetelmästä. Se tuki perhepohjaista hoitoa, jossa vanhemmat ottavat vastuun syömishäiriötä sairastavan ruokailusta. Minna alkoi annostella Ainolle viisi ateriaa päivässä ja istui vieressä kannustamassa, kun tämä söi.

– Muistan, kun hän ensimmäistä kertaa myönsi tuntevansa aitoa nälkää tai pyysi kerran jotain lisää. Sen jälkeen vielä taannuttiin vaikka kuinka paljon ja monta kertaa, mutta hyvät hetket itkettivät ilosta.

Minna antaa kiitosta tuesta niin Syömishäiriökeskuksen sairaanhoitajalle kuin Ainon luokanvalvojalle ja erityisopettajalle. Luokanvalvojan kanssa oli säännöllisiä tapaamisia. Hän ei painostanut, vaan kannusti käymään koulua voinnin mukaan.

Aino alkoi saada vuosiluokkiin sitomatonta opetusta. Hän ei siis koskaan virallisesti siirtynyt seitsemänneltä kahdeksannelle ja yhdeksännelle luokalle, vaan tekee opintoja joustavasti.

Kahdeksannen lukuvuoden syksynä Ainolle kertyi vielä melko paljon poissaoloja. Keväällä hän pystyi jo enimmäkseen käydä koulua, mutta kevennetyllä lukujärjestyksellä. Esimerkiksi harrasteaineita oli vähemmän.

Nyt Aino on lopettamassa yhdeksättä lukuvuotta ja siten peruskoulua. Koronavirus vaikuttaa arkeen, mutta aiemmin hän pääsi myös palaamaan harrastustensa pariin, joskaan harrastaminen ei ole enää niin tavoitteellisesti. Kavereitakin hän on nähnyt – ja jopa syönyt herkkuja heidän kanssaan. Syömishäiriöstä toipuminen on pitkällä.

Minnan mukaan Aino tekee edelleen paljon töitä koulun eteen, mutta työskentely on iloisempaa ja vähemmän paineista. Samaan aikaan hänen keskiarvonsa on noussut entisestään.

– Hän ei edelleenkään ole sitä mieltä, että ysi on hyvä numero. Silti häntä naurattaa, kun minä sanon, että jos saa kaikesta kympin, on robotti.

Minna katsoo, että suorituspaineiden pieneneminen näkyy myös Ainon tulevaisuudensuunnitelmissa. Aino on alkanut pohtia muitakin vaihtoehtoja kuin lääkärin ammattia.

Seuraavaksi on kuitenkin lukion vuoro. Aino aikoo käydä sen neljässä vuodessa.

– Hän itse sanoo, että kun hän ei ole ehtinyt olla niin paljon koulussa yläastelaisena, niin hän haluaa käydä lukion rauhassa.

Onko tämä allergiaa?

Vauva on itkuinen ja iholle on noussut kutisevia näppyjä. Yöt ovat levottomia. Voisiko tämä olla ruoka-allergiaa?

TEKSTI **TUIJA SILJAMÄKI** KUVAT **JOHANNA SARAJÄRVI**

Kyllä voi, tosin ruoka-allergian oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Voi olla suolioireita, itkuisuutta tai ihottumaa. Pitkään jatkuvat ja arkea haittaavat oireet kannattaa tutkituttaa lääkärillä, kertoo kokenut allergianeuvoja **Tuula Jokinen** Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistykseltä.

Jos epäily osoittautuu oikeaksi, ei hätää: valtaosa ruoka-allergioista helpottaa pienokaisen suoliston kehittyessä.

SIEDÄTTYMISTÄ VAI ALLERGIAA?

Nykyisin suositellaan kiinteiden ruokien kokeilemisen aloittamista 4–6 kuukauden iässä. Vauvan posket saattavat lehahtaa punaisiksi uudesta ruoka-aineesta, mutta se ei vielä tarkoita, että hän olisi allerginen.

– Lehahdukset liittyvät myös elimistön normaaliin siedättymiseen ja laantuvat ajan myötä. Vain 3–9 prosenttia epäillyistä ruoka-allergioista osoittautuu todellisiksi. Mutta jos lapsen oireet ovat vakavia, neuvolassa voidaan kirjoittaa lähete lääkärille.

Tavallisimpia ruoka-allergian aiheuttajia ovat lehmänmaito, kananmunat sekä vehnä, ruis ja ohra. Allergiaoireet aiheuttaa ruuan sisältämä proteiini, johon elimistö reagoi turhan ärhäkkäästi.

Ruoka-allergia todetaan varmimmin lääkärin ohjeiden mukaan tehdyllä välttämis-altistamiskokeella. Epäiltyä ruokaa, esimerkiksi maitoa, vältetään 1–2 viikkoa. Samalla pidetään oirepäiväkirjaa. Tämän jälkeen ruokaa kokeillaan lääkärin valvonnassa uudelleen. Jos oireet palaavat, on tilanne selvä. Altistuksella selvitetään myös se, millaisilla annoksilla oireet palaavat eli miten vakava allergia on.

– Lääkäri voi käyttää diagnoosin tukena ihopistokokeita ja verikokeita, mutta yksinään ne eivät ole luotettavia.

IIK, UUSIA MAKUJA!

Jos pienokaisella todetaan ruoka-allergia, jätetään oireita aiheuttavat ruuat toistaiseksi pois ruokavaliosta. Imetykseen vauvan ruoka-allergia vaikuttaa vain harvoin.

– Tutkimusten mukaan äidinmaidossa on allergiaa aiheuttavia proteiineja jäljellä vain mikrogrammoja, joten sen ei pitäisi aiheuttaa oireita. Siksi yleensä ei suositella, että imettävä äiti jättää ruokavaliostaan mitään pois.

Jokisen mukaan vanhojen tuttujen ruoka-aineiden jättäminen pois pienokaiselta voi aluksi hirvittää, mutta melko nopeasti pieni tottuu uusiin makuihin.

– Kasviksiin, marjoihin ja juureksiin tottuu helposti tutun ruuan mukana. Sanotaan, että lapsella kestää 10–15 maistamiskertaa ennen kuin uuteen makuun tottuu. Ei kannata luovuttaa, jos heti ensimmäisellä kerralla ei onnistu. Kannattaa tarjota sitkeästi, mutta tyrkyttämättä.

Taaperoikäinen rohkaistuu maistamaan, jos muut perheenjäsenet syövät samaa ruokaa. Hyvä keino on myös ottaa lapsi ruuanlaittoon mukaan, jos se vain suinkin onnistuu. Pikkukokit ovat yleensä innokkaita maistelemaan omia pöperöitään.

PÄIVÄKOTIIN TURVALLISIN MIELIN

Päiväkotia varten tarvitaan lääkärin tai ravitsemusterapeutin todistus ruoka-allergiasta. Päiväkodissa on noudatettava lääkärin määräämiä ruokarajoitteita huolellisesti.

NÄIN MEILLÄ

Esikoisella meni iho huonoon kuntoon kolmikuisena, posket olivat veresnahalla. Öisin vauva raapi päänahan verille. Aluksi epäiltiin atooppista ihottumaa ja määrättiin voiteita, mutta iho ei parantunut. Nelikuisena pääsimme allergiatesteihin, joissa varmistui maito- ja kananmuna-allergia, myöhemmin todettiin myös vehnä- ja maapähkinäallergia.

Olin kauhuissani. Tuntui, että joka ruuassa on maitoa tai kananmunaa jossakin muodossa, jopa liemikuutiossa. Pian löysin kuitenkin korvaavat tuotteet, esim. kaurapohjaisia tuotteita on paljon. Lääkäri suositteli myös jatkamaan imetystä, ellei pojan iho mene todella pahaan kuntoon. Imettäminen toimi myös siedätyksenä.

Vuoden ikäisenä poika meni päiväkotiin, jossa sai kauramaitoa ja munatonta ruokaa. Vehnää ei tarvinnut enää isommin vältellä. Vähän väliä kokeilimme maitoa pieniä määriä lääkärin ohjeiden mukaan, ja yhtäkkiä hän alkoikin 2-vuotiaana sietämään sitä!

Kananmunasta tuli vielä silloin ihottumareaktioita, pari kertaa oikein iso reaktio. Pikkuhiljaa kananmuna alkoi kuitenkin sopia, aluksi leivonnaisissa. 4,5-vuotiaana tehdyssä altistuskokeessa ei tullut enää mitään reaktiota. Edelleenkään hän ei tykkää maidon tai kananmunan mausta sellaisenaan, mutta jäätelö ja suklaamunat ovat herkkua. 1-vuotiaalla veljellä oli aluksi samoja oireita juurikin maidosta ja munasta, mutta näyttäisi, että hän alkaa sietää niitä nopeammin.

Hanna-Mari, 36, lapset 5,5 ja 1

Lue toinen tarina sekä tutustu verkko- ja kirjavinkkeihin osoitteessa **mll.fi/lapsemme**

1920-luvulla maitoruven hoidossa käytettiin alppilamppua. Tautia ei tuolloin vielä liitetty allergiaan. Kuva MLL:n Lastenlinnasta.

Ylivoimaisesti suurin osa allergioista helpottaa jo taaperona.

– Vanhempien on hyvä käydä vielä erikseen läpi keittiöhenkilökunnan kanssa kaikki sopivat ja ei-sopivat ruoka-aineet. Monesti he keittiöstä mielellään tarkistavat vanhemmilta nämä asiat. Noin kerran vuodessa selvitetään, joko lapsi sietäisi allergiaa aiheuttanutta ruoka-ainetta. Ruokarajoitusten purku tapahtuu vain lääkärin ohjeiden mukaan.

Sen jälkeen kun lapsella on todettu ruoka-allergia, Jokinen suosittelee hakeutumaan verkon tai allergiayhdistysten vertaistukiryhmiin.

– Asiantuntijoilta saa lääketieteellisen avun, mutta vertaisilta parhaat käytännön vinkit niin arjen jaksamiseen kuin erityisruokavalioiden saloihinkin. Myös meidän allergia- ja astmayhdistysten neuvontapuhelimista saa käytännön neuvoja, esimerkiksi pakkausmerkinnöissä, ruokavalioon sopivissa tuotteissa ja ruuanvalmistuksessa.

ALLERGIOISTA KASVETAAN ULOS

Tiukkojen ruokarajoitusten jälkeen tulee pian aika laajentaa taaperon ruokavaliota. Silloin laaditaan lääkärin ohjeistuksen mukaisesti niin sanottu rotaatioruokavalio.

– Se on eräänlainen lukujärjestys, jonka mukaan uusi ruokia kokeillaan. Esimerkiksi maanantaisin puoli teelusikallista perunasosetta, sitten päivä tai kaksi väliä ja annetaan uudelleen. Samalla pidetään oirepäiväkirjaa. Tarkoitus on pikkuhiljaa kasvattaa ruoka-aineiden määrää. Tämä on toiminut monilla!

Tuula Jokisella on lohdullinen viesti vanhemmille, joiden vauvalla on todettu ruoka-allergia: ylivoimaisesti suurin osa allergioista helpottaa jo taaperona. 3-vuotiaan suolisto on kehittynyt jo huimasti. Harvalla on enää kouluiässä laajoja ruokarajoituksia. Aikuisena ruoka-allergiaa on 2–5 prosentilla.

– Olen nähnyt niin paljon perheitä, joilla on ollut käytössä vain muutama ruoka-aine. Usein yllättävänkin pian alkaa löytyä muita sopivia ruoka-aineita ja tiukat rajoitukset saadaan purettua. Moni perhe ei olisi uskonut, että heidän lapsensa paranee, mutta näin ihan oikeasti tapahtuu!

TIESITKÖ?

Yleisimpiä allergioihin liittyviä väärinkäsityksiä on maitoallergian sekoittaminen laktoosi-intoleranssiin. Maitoallergiselle oireita aiheuttaa maidon proteiini, siksi hän ei siedä mitään maitotuotteita. Laktoosi-intoleranssista kärsivä sen sijaan voi syödä laktoosittomia maitotuotteita.

Vain puhtaimmat, huolella valitut ja luonnolliset lastenruokalaatuiset raaka-aineet ilman lisättyjä väri- tai säilöntäaineita lastenruokalainsäädännön mukaisesti. Katso, kuinka lastenruokamyytit murtuvat ja lue lisää Piltti-lastenruuasta: www.piltti.fi/lastenruokamyytit

Poikkeusajan hengähdystauko

Aamuherätys ilman vatsanpohjassa vellovaa jännitystä: löytyykö kaveri välitunneiksi, jutteleeko kukaan lounaalla tai haluaako pariksi ryhmätehtävään.

Kaikki lapset eivät kärsi korona-ajan eristyksestä. Jos kotona asiat ovat suhteellisen hyvin, on päiväkodissa tai koulussa riipaisevaa ulkopuolisuutta kokenut lapsi nyt levollisempi. Myös koulutyö saattaa hoitua aiempaa paremmin, kun saa keskittyä omaan oppimiseen eikä sosiaalinen stressi syö energiaa uuden omaksumiselta.

Moni lapsi tarvitsee aikuisen apua kavereiden saamiseen. Herkemmät ja varautuneemmat lapset tarvitsevat tukea liittyäkseen leikkeihin tai uskaltaakseen puhua toisille. Isommissa ryhmissä aikuisen aika menee monesti kuitenkin niiden lasten huomioimiseen, joita täytyy toistuvasti ohjata tai rajoittaa. Lapset, joiden käytös ei vaadi aikuisen puuttumista, saattavat jäädä vaille tukea ja kärsiä huomaamatta. Jos kokemus ulkopuolisuudesta jatkuu pitkään, siitä on vaarana muodostua lapsen pysyvä rooli. Olo muuttuu näkymättömäksi. Käsitys itsestä arvokkaana ja merkityksellisenä häviää.

Onneksi vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen kokemuksiin itsestä. Ryhmässään näkymättömän on tärkeä tulla nähdyksi kotona. Lasta vahvistetaan osoittamalla, että tämän tunteilla ja ajatuksilla on väliä. Se tarkoittaa lapsen mielipiteiden kyselemistä, niiden kuuntelua sekä mahdollisuutta vaikuttaa ja päättää itsensä kokoisista asioista. Lapsi tarvitsee myös paljon hellyyttä ja positiivista palautetta. Leikkiin tai peleihin liittymistä ja keskustelujen aloittamista voi harjoitella vaikka vanhemman tai sisaruksen kanssa. Kun luottamus itseen kasvaa, voi olla helpompi kertoa ideoitaan, mielipiteitään ja myös pitää puoliaan silloin kun tarvitsee.

Koronakriisillä on vakavia seurauksia perheisiin ja koko yhteiskuntaan. Lapsille, jotka kärsivät ulkopuolisuudesta ja yksinäisyydestä koulussa, se on kuitenkin tarjonnut mahdollisuuden hengähdystaukoon. Joillekin lapsille poikkeustila voi olla voimaantumisen aika ja uuden alku.

Tatjana Pajamäki
MLL:n auttavien puhelinten päällikkö

Tällä kolumnipaikalla vuorottelevat MLL:n asiantuntijat.

Veera Degerholm pitää tärkeänä vaalia lasten luontaista taitoa ihmetellä asioita ja oivaltaa itse.

Lasten oma ruutukaveri

Pikku Kakkosen juontajana tunnettu **Veera Degerholm** ammentaa työhönsä kaiken äidinsydämensä viisauden. Omien lasten kasvun myötä villikkotytöstä on varttunut vanhempi, joka on säilyttänyt yhteyden sisäiseen lapseensa.

TEKSTI **TUIJA SILJAMÄKI** KUVAT **LIISA MÄKINEN**

VEERA Degerholm muistaa hyvin, kun heille tuli väritelevisio 1970-luvulla. Miten hän ihmettelikään papukaijoista kertovan luontofilmin värejä! Pikku Kakkosen ensimmäinen ohjelma lähetettiin 11. tammikuuta 1977. Veera oli silloin 5-vuotias ja kuului ohjelman kohderyhmään.

Ensimmäisen ohjelman juonsi **Pekka Salo**, joka tuli myöhemmin tunnetuksi karvaisen koirakäsinuken, **Ransu Karvakuonon** juontajaparina. Eipä arvannut Veera, että Salon ja Ransun jutustelua kuunnellessaan, hän kuunteli tulevaa työtoveriaan.

Veeran lapsuudensankari oli **Peppi Pitkätossu**. Aina Peppi -sarjan alkaessa hän liimaantui lumoutuneena ruudun ääreen katsomaan, kuinka Peppi ja hänen hevosensa laukkasivat tunnusmusiikin tahdissa. Hän myös nauhoitti televisiosta tunnuslaulun nauhurillaan, jotta voisi laulaa mukana.

Pepissä vetosivat hulvattomuus ja epäkonservatiivisuus, ja Veera samastui itsenäiseen, omavoimaiseen tyttöön, jolla oli vilkas mielikuvitus.

– Peppi on ollut minulle suuri inspiraation lähde!

Hevostytön lapsuuden unelma-ammatti oli hevoshoitaja, näyttelijähaaveet heräsivät vasta myöhemmin. Vaikka Degerholm on profiloitunut lastenkulttuuriin ja -teatteriin, on hän tehnyt draamaa myös aikuisille.

ÄITIYDESTÄ Degerholm haaveili jo pienestä pitäen. Hän ajatteli äitiyden kasvattavan häntä ihmisenä. Niin myös tapahtui. Ollessaan lähdössä synnytyssairaalasta esikoinen turvakaukalossa, hänen oli pakko kysyä sairaanhoitajalta, että todellako tämä pieni ihminen on nyt kokonaan hänen vastuullaan.

– Vastuu kolahti valtavana. Oli pieni järkytys huomata, että lapsen tarpeet ovat aina etusijalla. Että huuto loppuu vasta kun olen ratkaissut ongelman. Lapseni olivat pienenä tosi allergisia ja paljon sairaana. Äitiys kasvatti ainakin sisukkuutta, ongelmanratkaisutaitoa ja epäitsekkyyttä. Elämän ihmeellisin asia oli seurata heidän kasvuaan.

Oli sattumien summa, että hänestä tuli Pikku Kakkosen juontaja. Veera käytti tuolloin taaperoikäisiä lapsiaan Pekka Salon vaimon **Maija Salon** musiikkileikkikoulussa Tampereella. Siellä hän näki seinällä Pikku Kakkosen julisteen ja tuumi, että lastenohjelmien tekeminen voisi olla hänelle mieluisa työ. Tuota pikaa hän lähetti tuottajalle itsestään esittelyvideon, jossa lauloi hassuja lauluja ja kertoi hikisukkavitsejä.

Se toimi, ja Veera Degerholm nähtiin ensimmäistä kertaa tv-ruudussa 2006. Ensimmäisen lähetyksen kuvauksissa hän tajusi kauhukseen, että oli käsikirjoittanut itselleen monta sivua puhetta, kun puoli sivua olisi riittänyt.

– Jännitti hirveästi. Pikku Kakkosen juontaminen on oma tyylilajinsa. Ei siihen ole koulutusta, vaan jokainen oppii sen omalla tavallaan. Onneksi kameran takana oli empaattisia ihmisiä, jotka neuvoivat, kuinka olla.

Myös hänen omat lapsensa katsoivat Pikku Kakkosta – ja äitiään ruudussa. Kun kaikki meni hyvin, lapset unohtivat, että oma äitihän siinä juontaa. Mutta heti jos juontajan läsnäolo lipsui, lapset huomauttivat siitä.

– Äidin keskeneräisyys oli heille tuskallista katsottavaa. Studiossa, kameran edessä ihminen on kuin suurennuslasin alla. Täytyy olla läsnä itselleen ja sinut itsensä kanssa. Joskus virittäytymistä helpottaa, kun ajattelen jutellessani tuttuja pieniä lapsia.

PIKKU KAKKOSESTA on tullut suomalaisessa lastenkulttuurissa käsite. Vanhemmat luottavat, että sieltä tulee ohjelmaa, jonka huomaan lapset voi huoletta jättää hetkeksi.

Juontaja on lapsen tuttu ja turvallinen kaveri, joka katselee ohjelmia hänen kanssaan.

– Pikku Kakkosessa on paljon ihmisiä, jotka työskentelevät pitääkseen huolta, että olemme turvallisia, luottamuksen arvoisia. Vanhempia kuunnellaan herkällä korvalla.

Nykyisin Veera Degerholm työskentelee Pikku Kakkosessa paitsi juontajana, myös näyttelijänä ja esiintyjänä erilaisissa live-tapahtumissa, joissa tavataan lapsiyleisöä. Pikku Kakkosen kantava ajatus on lapsen arvostava kohtaaminen. Juontaja on lapsen tuttu ja turvallinen kaveri, joka katselee ohjelmia hänen kanssaan.

Juonnoissaan Degerholm juttelee lapsille lempeän rauhalliseen tyyliinsä erilaisista teemoista, kuten vaikkapa tunnetaidoista, ihmisenä olemisen taidoista ja omien vahvuuksiensa tunnistamisesta.

– Omat arvoni kasvattajana siirtyvät myös juontoihini. Se mitä olen omille lapsilleni, olen myös juontajana. Itselleni tärkeitä teemoja on miettiä, kuka olen tässä maailmassa, miten tulen nähdyksi ja miten vaalin yhteyttä toiseen ihmiseen. Myös leikki, luonto ja tarinat ovat tärkeitä.

Degerholm näyttelee Pikku Kakkosen talo -ohjelmasarjassa, jossa esitetään teemallisia mininäytelmiä perheen pienimmille. Ei-loru -jaksossa Susanna haluaa lainata Veeran kirjaa kesken lukemisen. Veera joutuu kokoamaan rohkeutensa, jotta voi sanoa jämäkästi ”ei”.

– On tärkeää uskaltaa olla oma itsensä ja laittaa rajoja. Teemme myös yhteistyötä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tai järjestöjen kanssa nostaaksemme esiin tärkeitä teemoja. Osallistuimme esimerkiksi Kehoni on minun -kampanjaan yhteistyössä Väestöliiton kanssa.

LASTENKULTTUURIN parissa työskennellessään Degerholmille on kasvanut erityinen suhde lapsiin ja lapsuuteen.

– Olen ymmärtänyt, miten arvokasta aikaa lapsuus on. Tuntuu hyvältä, että nykyisin lapsen kohtaamista ja hänen kokemuksiaan pidetään oikeasti tärkeinä. Riippuu aiheesta, mutta välillä esiintyessäni heittäydyn itse lapsen taajuudelle, välillä taas olen aikuinen, joka kohtaa 5-vuotiaan.

Degerholm on pystynyt säilyttämään yhteyden omaan sisäiseen 5-vuotiaaseensa, pienen tytön rikkaaseen mielikuvitusmaailmaan.

– Luovassa työssä on tärkeää löytää sisältään leikkivä lapsi. Silti luovan työn tekijänkin on kasvettava aikuiseksi, koska muuten meidän lapsemme eivät voi olla lapsia. Kaikilla meillä on kuitenkin sisällämme leikkivä lapsi, aikuisenakin.

Degerholmin mielestä myös aikuiset tarvitsisivat leikkiä. Hän on leikitellyt ajatuksella, että voisi alkaa järjestää Sisäinen lapsi -työpajoja yhdessä näyttelijäystävänsä kanssa.

– Aika moni meistä aikuisista on jäänyt silloin 5-vuotiaana vaille tarvitsemaansa huomiota. Lapsi meissä on tarvitseva, haavoittuva, spontaani ja tarvitsee huomiota aikuisenakin. Somemaailma taas houkuttelee jäämään ikuisesti 15-vuotiaaksi: etsimään identiteettiään ja keräämään tykkäyksiä.

Avain sisäisen lapsensa tunnistamiseen on Degerholmin mukaan itsetuntemus, ja sitä oppii sosiaalisissa suhteissa.

– Itseään ei voi oppia tuntemaan ilman yhteyttä muihin. Vasta silloin tulee tietoiseksi omista toimintatavoistaan.

VANHEMMILLE Degerholm haluaa muistuttaa, miten tärkeää on pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja kasvustaan, sillä lapsilleen ei voi antaa mitään, mitä ei itsellä ole.

Hän harmittelee vallalla olevaa yksinpärjäämisen kulttuuria.

– On tärkeää kertoa, ellei jaksa ja pyytää tukea, ennen kuin on myöhäistä. Ja tukea pitäisi myös olla tarjolla silloin kun sitä pyytää.

Degerholm on ollut äiti pian 20 vuotta. Hänet on yllättänyt tarve käydä läpi vanhoja valokuvia. Niitä katsellessaan hän harjoittelee luopumista menneestä maailmastaan, lapsiperhe-elämästä.

Aikuistuvat lapset lennähtävät pian tahoilleen. Hän voi äitinä iloita siitä, että yhteys on säilynyt.

– Meillä on hyvä suhde, vaikka monenlaista olemme käyneet läpi, esimerkiksi välillä työelämäni pirstaleisuus vapaana taiteilijana on tuonut äitiydelleni haasteita. Kumpikin lapsistani on kuitenkin kertonut haluavansa joku päivä äidiksi, joten ei tehtäväni ihan pieleenkään ole mennyt.

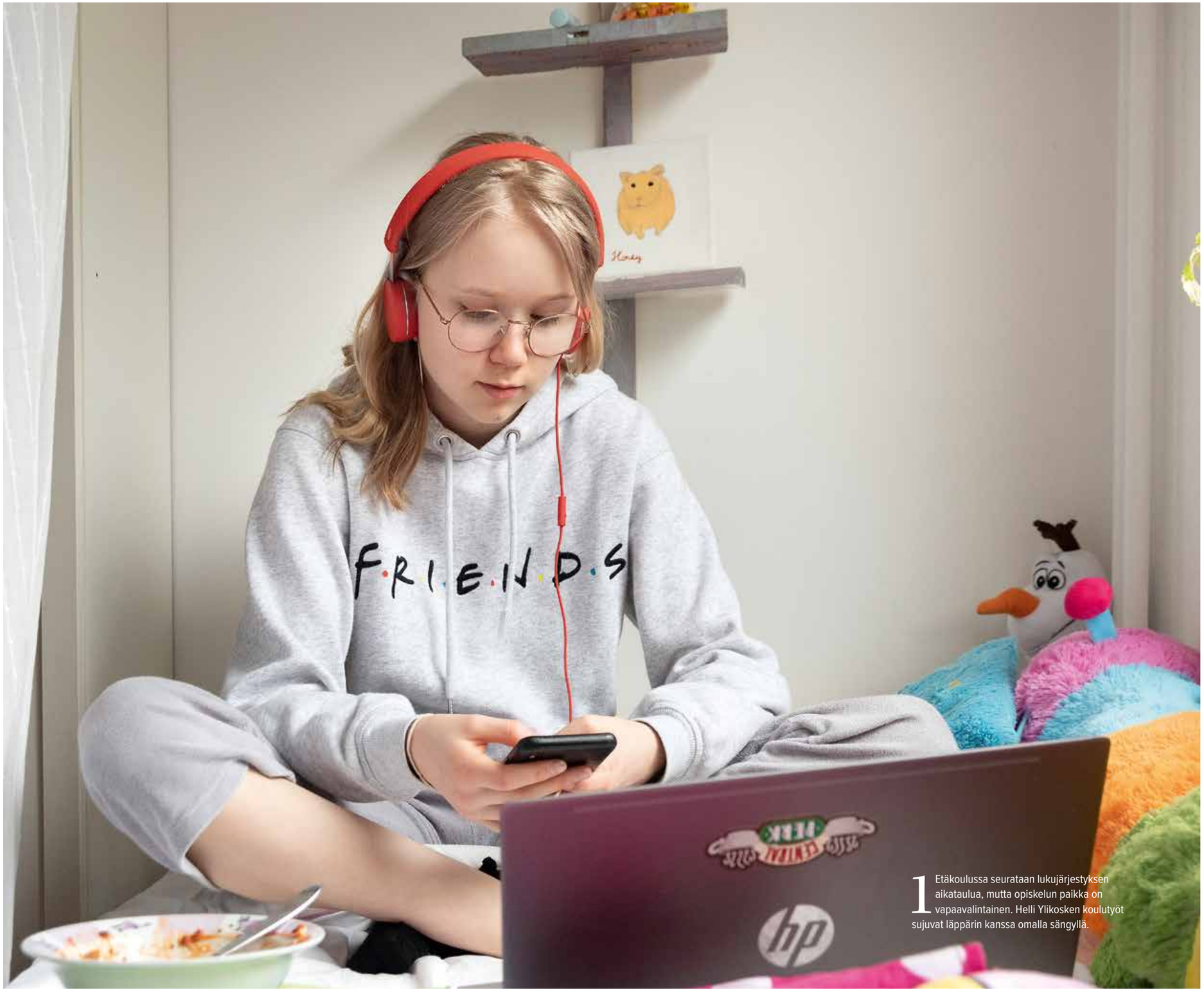
Kun lapset alkavat rakentaa omaa elämäänsä, luvassa voi olla ihania yllätyksiä.

– Aikaisemmin minä olen ollut se, joka on järjestänyt. Nyt voinkin nauttia siitä, mitä rikkautta lapseni tuovat elämääni. Ehkä saan lapsenlapsia. Sukupolvi vaihtuu. Asemani keskiössä muuttuu ja se tuntuu kivalta.

Kuka hän on?

VEERA DEGERHOLM

- Syntynyt 1971 Turussa.
- Valmistunut teatteritieteen maisteriksi Tampereelta, jossa myös asuu nykyisin.
- Työskentelee näyttelijänä, käsikirjoittajana ja juontajana.
- Opiskellut myös hahmoterapiaa ja kehityspsykologiaa.
- Perheeseen kuuluvat 16- ja 19-vuotiaat tyttäret, Ilona-koira sekä kumppani ja hänen lapsensa.
- Harrastaa tanssia, ratsastusta, musiikkia, laulamista sekä merenkulkua (suorittanut saaristolaivurin tutkinnon).
- Tekee vapaaehtoistyötä Tampereen Mielenterveysseurassa.
- Haaveilee hirsimökistä meren rannalla, esisien mailla.



1 Etäkoulussa seurataan lukujärjestyksen aikataulua, mutta opiskelun paikka on vapaavalintainen. Helli Ylikosken koulutyöt sujuvat läppärin kanssa omalla sängyllä.

Digiloikka etäkoulussa

Helsinkiläinen **Helli** opiskelee korona-aikana kännykkä kädessä ja kaipaa kavereitaan.

TEKSTI **MAARIT PIIPPO** KUVAT **MARIA YLIKOSKI**

Herätyskello piippaa kahdeksalta, kun 12-vuotias **Helli Ylikoski** ponkaisee ylös sängystä. Kouluaamut ovat yleensä kiireisiä, mutta hampaita pestessä Helli muistaa, että eletään koronaviruksen aikaa eikä kouluun tarvitse rynnätä.

Aamupalalla äiti **Maria Ylikoski** on avaamassa etäyhteyttä ammattiopiston opiskelijoihin, joille hän opettaa media-alaa. Helli siirtyy voileivän kanssa omaan huoneeseen ja avaa Hangouts-sovelluksen kännykästään. Siellä 6B-luokan opettaja **Juha Kettunen** toivottaa hyvät huomenet pikaviestillä, ja Helli moikkaa takaisin, niin että opettaja voi merkitä hänet koulussa läsnä olevaksi. Sitten hän aloittaa päivän ensimmäisen oppitunnin pyjama päällä omalla sängyllään.

Kolmantena etäkouluviikkona virtuaaliset opetusmenetelmät ovat jo hallussa. Hellin koulussa käytössä ovat Googlen Hangouts-, Meet- ja Classroom-ohjelmat, joita oppilaat ja opettajat käyttävät tietokoneelta ja kännykästä. Oppitunneilla vaihdellaan nettipalvelusta toiseen sujuvasti chattaillen, livestreemauksella sekä tallenteiden ja tiedostojen kautta.

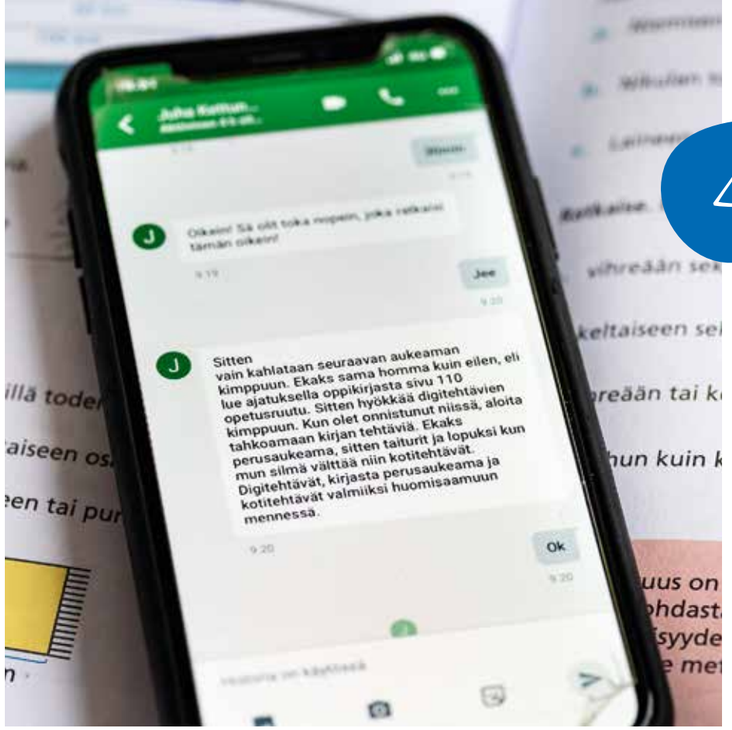
KONTAKTEJA KAVEREIHIN VIRTUAALISESTI

Ensimmäisellä tunnilla Helli opiskelee englantia Meetin kautta. Kielten opiskelu etänä on Hellistä muita aineita haastavampaa, sillä opetusta seurataan suorassa videolähetyksessä. Oppilaiden pitää olla tarkkana, miten vastata tai kysyä neuvoa oikealla tavalla.

– Minua jännittää, osaanko laittaa mikrofonin päälle ja muistanko mykistää sen puhumisen jälkeen. Muuten virtuaaliseen luokkaan kuuluu kodin ääniä, Helli kertoo.

Toinen tunti tuo vaihtelua yksinoloon, sillä silloin tarkistetaan matematiikan tehtäviä parityönä.

2



4

3

Kuva: Jukka Kärkkäinen

5

> *Kaapin siivous oli hyödyllinen tehtävä.*

Luokkakaverinsa **Iisan** kanssa Helli etsii prosentti- ja tilavuuslaskelmiin oikeita vastauksia Meet-videon välityksellä. Jos joku vastaus on väärin, tytöt laskevat tehtävän uudestaan – yhdessä kaikki sujuu paljon mukavammin.

– Emme ole nähneet Iisan kanssa oikeasti yli kolmeen viikkoon. Kaipaan todella paljon kavereitani, mutta ei voi muuta kuin noudattaa sääntöjä, Helli huokaa.

Hellin perheessä vältetään lähikontakteja mahdollisimman tarkasti. Siksi sähköiset kommunikointivälineet ovat nyt tärkeämpiä kuin koskaan.

– Kamalinta on, jos nettiyhteys katkeilee ja kavereille ei voi viestitellä!

SYKE KOHOLLE NETTITURNAUKSESSA

Onneksi etäkoulussakin on välitunnit ja ruokatauko. Usein Helli valmistaa lounaan itse. Tänään pastakastike syntyy nopeasti soijarouheesta ja tomaatista.

Välitunnilla tapahtuu jotain poikkeuksellista: Helli lähtee temppuilemaan kruiserilla kotipihalle naapurin **Selman** kanssa. Pitkästä aikaa on mahdollista tehdä jotain livenä kavereiden kesken eli kruisailla ulkona turvaväliä noudattaen.

Taukoliikunta virkistää, ja etäkoulussa siihenkin on kehitetty sisäversio. Sprint Game on nettisovellus, jonne liikunnanopettaja on luonut luokalle turnauksen. Oppituntien välillä Helli voi kerätä pisteitä esimerkiksi juoksemalla paikallaan, nyrkkeilemällä ilmaan ja pelaamalla pingistä kännykällä.

– Sprint Gamessa voi nostaa sykettä juoksemalla paikallaan 15 sekuntia kännykkä kädessä. Sovellus mittaa liiketunnistimen kautta liikkeen nopeuden, kertoo Helli.

Viimeinen oppitunti on käsitöitä, johon opettajan ohjeet löytyvät Google Classroomista. Koska Hellin keskeneräinen lapanen jäi koululle ennen etäopetuksen alkua, hän ei voi nyt jatkaa neulomista, vaan tehtäväksi tulee siivota oma vaatekaappi. Helli käy kaapin läpi hylly hyllyltä ja laskee, paljonko hänellä on vaatteita.

– Hyödyllinen tehtävä, koska kaappi oli sotkuinen. Löysin myös vaatteita, jotka laitan kierrätykseen.

Päätteeksi Helli lähettää kuvan kaapista Hangoutsiin, jossa opettaja voi kuitata tehtävän suoritetuksi.

DIGISOVELLUKSIA AAMUSTA ILTAAN

Illalla Helli lähtee virtuaaliselle kaupunkisuunnistukselle. Opettaja on luonut koulun lähialueelle reitin Seppo.io-mobiilipelissä, jossa suunnistustehtävät aktivoituvat rastien kohdalla. Kännykkään ladattu peli kysyy Pikkuhuopalahden rastilla, minä vuonna Kolumbus teki matkan valtameren yli Intiaan. Helli valitsee näytöltä vaihtoehdon 1492.

Etäkouluun siirtyminen tapahtui lyhyellä varoitusajalla. Onneksi Hellin luokalla kaikki tarvittavat digitaaliset ohjelmat olivat jo etukäteen tuttuja.

– Digiloikan onnistumisesta huolimatta jokaisella oppilaalla on tarve tulla kohdatuksi ja saada sosiaalista hyväksyntää. Yksilöllinen huomiointi ja luokkahengen ylläpito ei ole yhtä helppoa etäyhteyksien kautta kuin lähiopetuksessa, kertoo luokanopettaja Juha Kettunen.

Koronan takia Hellin luokan monta vuotta odottama leirikoulu joudutaan luultavasti perumaan. Oppilaita huolestuttaa, miten koulun päättäjäisten käy. Alakoulun lopetus on 6.-luokkalaisille erityinen tapahtuma, eikä kukaan vielä tiedä, voiko Hellin luokka tavata toisiaan koko keväänä.

– Monen tiet eroavat. Voi olla, etten tule näkemään joitain luokkakavereita enää koskaan, Helli miettii haikeana.

Poikkeusaika asettaa kaikki epävarman tulevaisuuden eteen. Koulun tehtävänä on pitää turvallisuuden tunnetta yllä mahdollisimman hyvin.

– Vaikeat asiat ja huolet käsitellään opetuksessa. Koulu voi opettaa oikeaa mittakaavaa ikäviinkin uutisiin, arvioi luokanopettaja.

Vihdoin on aika sulkea netti ja puhelin. Sitä ennen Helli toivottaa kavereilleen hyvää yötä. Snapchatiin lähtee tuttu viesti ”gn” eli good night.

2 Parityöt tuovat vaihtelua. Helli tarkastaa luokkakaverinsa Iisa Piipposen kanssa matematiikan tehtäviä livevideon kautta.

3 Kavereiden kaipuu on kova. Leikkiminen Honey-hamsterin kanssa korvaa Hellille edes vähän lähikontaktien puutetta.

4 Luokanopettajalta tulee ohjeita koulutehtäviin Hangouts-sovelluksen kautta. Chat-viestillä toivotetaan hyvät huomenet ja tarkistetaan, että tehtävät on suoritettu.

5 Kaupunkisuunnistus on tapa suorittaa liikuntaa. Helli lähtee illalla opettajan luomalle reitille mobiilipeli kännykässään.

Selviytymis-kokeessa

Tämän me muistamme loppuikämme - koronakevään, jolloin kaikki oli yhtäkkiä toisin. Poikkeusoloissa punnitaan yhteiskunnan kyky hoitaa tärkein tehtävänsä, pitää huolta heikoimmista.

TEKSTI **LIISA PARTIO** KUVITUS **ANTTI YRJÖLÄ**

Vielä helmikuussa elimme tavallista arkea. Ihmettelimme outoa talvisäätä ja seurasimme uutisvirtaa, syntyvyyttä, työehtoneuvotteluja, USA:n vaaleja. Sitten kaikki muuttui, puheenaiheet kutistuivat yhteen ja arki meni uusiksi. Edelleen elämme tilanteessa, jossa kukaan tiedä, miten kauan kriisi kestää ja miten laajasti se lopulta vaikuttaa.

Väitetään, että virus on tasapuolinen, se ei iskiessään katso ihmisen asemaa. Vaikutukset eivät kuitenkaan ole samat kaikille. Hyvät ihmissuhteet, terveys ja riittävä toimeentulo antavat hyvin eri pohjan ottaa vastaan koettelemuksia kuin valmiiksi vaikea elämäntilanne tai iso huoli toimeentulosta. Kaikki eivät siirtyneet poikkeusoloihin samalta viivalta.

Suomessa on haluttu varmistaa, että hoito voidaan taata kaikille koronaan sairastuville. Se on tarkoittanut tiukkoja rajoituksia, lapsillekin etäopetukseen siirtymistä, harrastusten loppumista ja kontaktien välttelyä. Myös perheiden palveluja on supistettu.

Pahimmillaan poikkeusolot vahvistavat eriarvoisuutta. Näin käy, jos lapset ja nuoret nähdään yhtenä ryhmänä ja ratkaisut tehdään keskimäärin pärjäävän mukaan. Ne, jotka tarvitsevat erityistä tukea tai joille päiväkodin, koulun tai harrastusten rutiinit ja turvalliset aikuiset ovat arjen pelastajia, jäävät liikaa omilleen.

Ero näkyy nopeasti koulunkäynnissä. Etäopetus on helpompaa, jos perheellä on tarvittavat laitteet ja vanhemmat pystyvät auttamaan läksyissä. Ellei, lapset jäävät helposti jälkeen. Opettajat ovat tehneet hienoa työtä etäopetukseen siirtymisessä, mutta hyvä yhteys jokaiseen oppilaaseen on ollut vaikea toteuttaa.

Oma lukunsa ovat lapset, joiden perheeseen on kasautunut useita ongelmia. Kun elämä rajoittuu kotiin ja linkki ammattilaisiin puuttuu, lapsen hätää on vaikeampi huomata. Se näkyy lastensuojeluilmoitusten vähentymisenä. Lastensuojeluun ennustetaankin poikkeusajan jälkeistä ruuhkaa.

NUORUUTTA KORONAN AIKAAN

Nuorille omanikäisten seura on olennainen osa kasvamista. Siksi tapaamisten välttämistä on vaikeampi kestää, vaikka sen tärkeys ymmärretäänkin.

Lapset ja nuoret ovat kertoneet ongelmista kaverisuhteissa ja pelosta jäädä ulkopuolelle. Ahdistus on valitettavan tuttu tunne, yksinäisyys ja tylsyys ovat harmittaneet, harrastuksia on ollut ikävä ja monella on ollut koulunkäynnissä haasteita. Huoli mummuista ja papoista on ollut mielessä.

Tavallinen kokemus on kodin ilmapiirin kiristyminen, minkä voi hyvin ymmärtää, kun koko perhe viettää yhtäkkiä paljon aikaa samassa tilassa. Jos perheessä on ollut haasteita, niillä on ollut taipumus kärjistyä.

On kuitenkin tärkeää huomata, että kokemukset jakautuvat. Nuorille suunnatussa kyselyssä suurin osa vastaajista kertoi huolista, mutta lähes puolet löysi tilanteesta

LASTENOIKEUKSIA ON KUNNIOITETTAVA KRIISIAIKANAKIN

Lapsen oikeuksien sopimus edellyttää, että valtio ryhtyy kaikkiin tarpeellisiin toimiin lasten oikeuksien toteuttamiseksi. Poikkeusoloissa lasten oikeudet ja erityinen asema jäävät kuitenkin helposti sivurooliin. Lasten oikeudet eivät ole ”hyvän sään ohjelmajulistuksia” vaan oikeuksia, jotka on turvattava kriisiaikanakin.

Koronaviruspandemia ja siihen liittyvät rajoitukset ovat vaikuttaneet merkittävästi lapsiin ja lasten oikeuksien toteutumiseen. Lasten opetus ja sosiaali- ja terveyspalvelut on järjestettävä poikkeusolojenkin aikana. Nyt niitä on jouduttu monin tavoin ohentamaan ja esimerkiksi koulusululla on kielteisiä vaikutuksia lasten oikeuksien toteutumiseen. Lähiopetuksen rajoittaminen voi muun muassa heikentää oppimistuloksia ja lisätä sosiaalisia ongelmia. Haastetta on lisännyt, että monet kunnat ovat lomauttaneet koulunkäynninohjaajia ja vähentäneet oppilashuollon palveluja, vaikka niiden tarve korostuu poikkeusoloissa.

Lapsille ja heidän perheilleen hankaluuksia tuo myös sosiaali- ja terveyspalveluiden karsiminen poikkeusoloissa. Aikoja on peruttu tai siirretty eikä etäyhteyksillä voida korvata läheskään kaikkea kasvokkaista vuorovaikutusta. Kotiin vietäviä palveluita on vähennetty, mikä heikentää mahdollisuuksia tukea perhettä. Kuntakohtaiset erot palveluiden järjestämisessä ovat kasvaneet poikkeusolojen aikana.

Vaarana on, että koronakriisi lisää lasten eriarvoisuutta. Eriarvoistumisen torjunta vaatii aktiivisia toimia, joiden tulee jatkua riittävän pitkään. Nyt tarvittavia toimia ovat muun muassa toimeentulovaikeuksiin joutuneiden perheiden tukeminen, oppilashuollon ja oppimisen tuen vahvistaminen sekä lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden ja perheiden sosiaalisen tuen lisääminen.

Kun taloutta koronaviruspandemian akuutin vaiheen jälkeen laitetaan kuntoon, on pidettävä huolta, ettei lasten ja perheiden palveluihin ja tukeen kohdisteta leikkauksia. Lapsiin kohdistuvien vaikutusten arvioinnin merkitys korostuu päätöksenteossa. Arvioinneissa tulee kiinnittää erityistä huomioita heikommassa asemassa olevien lasten tarpeisiin.

Kriisiaikoina on erityisen tärkeä muistaa, että hyvinvoinnin perusta rakentuu lapsuudessa. Lasten oikeuksista ja niiden toteuttamiseen tarvittavista voimavaroista on huolehdittava vaikeinakin aikoina. Ilman riittäviä panostuksia lasten ja perheiden hyvinvointiin eriarvoisuus ja syrjäytyminen lisääntyvät.

Esa Iivonen
johtava asiantuntija, lapsi- ja perhepolitiikka ja lasten oikeudet

Koronakriisi on äärimmäisen haastava: se ulottuu koko yhteiskuntaan, tilanne muuttuu ja ratkaisuilla on myös ei-toivottuja vaikutuksia.

myös jotain hyvää. Heidän mielestään opiskelu oli keventynyt, mielekäs vapaa-aika lisääntynyt ja stressi vähentynyt. Lapset ovat olleet iloisia myös siitä, että koko perhe tekee kaikenlaista yhdessä.

Nuorissa on myös paljon auttamishalua. Monet ovat tarjonneet kauppa-apua tai juttuseuraa puhelimessa niin isovanhemmilleen kuin kavereilleen. Muiden auttaminen on tuonut hyvää mieltä.

TALOUDESSA ISOT HAASTEET

Kun yhteiskunta hiljenee, yritykset, etenkin palveluala on nopeasti vaikeuksissa. Kunnissa kustannukset kasvavat ja verotulot kutistuvat. Ennuste on karua luettavaa: lomautuksia, irtisanomisia, konkursseja. Niiden vähentämiseksi hallitus on laatinut elvytyspaketteja. Yrityksille ja kunnille on järjestetty tukea. Työttömyysturvaa on laajennettu. Perustoimeentulotukeen ja asumistukeen on varattu lisärahoitusta.

Tukipaketit ovat tarkoittaneet reipasta mutta välttämätöntä kasvua valtionvelkaan. Iso kysymys on, miten talous aikanaan sopeutetaan uuteen tilanteeseen. Millainen on kuntatalouden kuva, kuinka nopeasti yritykset toipuvat. Valtion hätätilanteessa ottama velka on rasite, joka on jollain aikavälillä myös maksettava.

Koronakeskustelussa on nostettu esiin aikaisemmat kriisit, erityisesti 1990-luvun lama. Silloin ratkaisuja haettiin leikkauslistoista. Perheiden palveluja ja tukia lapsilisää myöten leikattiin, ennaltaehkäisevän työn resurssit varattiin korjaavaan työhön. Seuraukset näkyivät myöhemmin ongelmien kasautumisena, mm. psykiatrisen hoidon tarve kasvoi. 1987 syntyneiden ikäluokkaa seurannut kohorttitutkimus on osoittanut, että silloinen politiikka heikensi lasten hyvinvointia ja vaikutti pitkälle aikuisuuteen. Köyhyys ja huono-osaisuus alkoivat siirtyä sukupolvelta toiselle.

Korona testaa yhteiskuntamme kykyä turvata kaikkien kansalaisten hyvinvointi ja ihmisoikeudet. Edessä on tiukkaa poliittista vääntöä siitä, millä ehdoilla ratkaisuja haetaan, kenen etua vaalitaan. Vaikutusten arviointi on välttämätöntä, jotta voidaan välttää 1990-luvun virheet.

MAHDOLLISUUS AUTTAA VARMISTETTAVA

Kuntien rooli suomalaisten selviytymisessä on tärkeä, koska niillä on edelleen vastuu sosiaali-, terveys- ja koulutuspalveluista. Kuntien mahdollisuus järjestää ja rahoittaa palvelut on välttämätöntä turvata.

On varauduttava siihen, että perheissä on poikkeusaikana kasautuneita ongelmia. Lastensuojeluun ja perhetyöhön tarvitaan lisävoimia, varhaiskasvatuksen ja koulujen avuksi psykologeja. Kunnissa pitää olla valmius järjestää riittävästi ja riittävän pitkään oppimisen tukea kaikille sitä tarvitseville.

Työttömyyden lisääntyessä lapsiperhekköyhyys uhkaa kasvaa. Toimeentuloa helpottamaan tarvitaan yksinkertaisesti toteutettavia ratkaisuja kuten lapsilisän määräaikainen korotus. Se tulisi maksaa yksinhuoltajalle korotettuna ja toteuttaa niin, että siitä hyötyvät myös toimeentulotukea saavat lapsiperheet. Ehdottoman tärkeää on varmistaa Kelan kyky käsitellä anomukset nopeasti. Sotu-uudistus on saatava pian käyntiin.

Järjestöissä, myös MLL:ssa, on tehty hurja digiloikka, siirretty toimintaa verkkoon ja luotu uusia tapoja auttaa. Järjestöt ovat osoittaneet halunsa ja kykynsä toimia nopeasti, mikä on ollut tärkeä osa koronakriisin hoitoa. Järjestöjen mahdollisuudet auttaa on varmistettava jatkossakin. Ennaltaehkäisevän työn vahvistaminen on aina kustannustehokkain ratkaisu.

Suomeen jäävä tuki toteutetaan *Mannerheimin Lastensuojeluliiton* ja *Pelastakaa Lapset ry*:n yhteistyönä.
Maailmalla avun vie perille *Kirkon Ulkomaanapu*.

AUTA JA LAHJOITA: MobilePay-lahjoitusnumero **85050**. Siirto **040 700 9902.**
Tekstiviestilahjoitus numeroon **16588: APU10** (lahjoituksesi 10 €) **APU20** (lahjoituksesi 20 €)

WWW.YHTEISVASTUU.FI/LAHJOITA

Keräyslupa RA/2019/704, voimassa 1.9.2019-31.8.2020, Manner-Suomi, myöntänyt Poliisihallitus 23.8.2019.
Keräyslupa ÅLR 2019/3450, voimassa 1.9.2019-31.8.2020, Ahvenanmaa, myöntänyt Ålands landskapsregering 2.5.2019.

Ihana loma!

Lomalla kannattaa unohtaa kellontarkat aikataulut. Tämän kesän lomavaihtoehdot saattavat poiketa normaalista kesästä, mutta silloinkin on hyvä muistaa, että lapsen muistorikkain matka tehdään ehkä telttailemalla lähimetsikössä.

TEKSTI **MERJA RÄTY** KUVA **COLOURBOX**

Lähialueilta löytyy usein paikkoja, joihin ei ole aiemmin tutustunut.

1 SUUNNITTELE JA ENNAKOI

Vanhemmat joutuvat usein lomailemaan vuorotahdissa, joten koko perheen yhteistä loma-aikaa ei välttämättä olekaan kovin paljon. Siksi lomaa on hyvä miettiä jo etukäteen ja kuunnella kaikkien toiveita vaikkapa niin, että koetetaan toteuttaa jokaiselta ainakin yksi toive.

Suunnitelmiin kannattaa jättää joustonvaraa ja miettiä korvaavia vaihtoehtoja.

Ihmiset, sen paremmin aikuiset kuin lapsetkaan, eivät muutu toisiksi lomalla. Tulee kiukuttelua ja pettymyksiä, jotka täytyy vain käydä läpi. Realistinen asenne isolla ripauksella huumoria riittää jo pitkälle.

2 YKSIN KOTONA OLEVA LAPSI

Lapsi saattaa joutua olemaan lomalla myös yksin. Vanhemmat osaavat arvioida, miten oma lapsi selviytyy yksin kotona olemisesta. Jutelkaa yhdessä, miltä yksinolo tuntuu ja mikä lasta ehkä pelottaa tai askarruttaa. Alakouluikäiselle koko pitkä päivä yksin ei kuitenkaan voi olla jatkuva käytäntö.

Ruoan ja välipalan voi valmistella etukäteen vaikka yhdessä lapsen kanssa. On hyvä, jos lapsella olisi henkilö, jonka puoleen voi kääntyä – vaikkapa naapuri, aikuinen ystävä tai isovanhempi. Kannattaa myös mahdollistaa se, että lapsen kanssa voi jutella kesken työpäivän. Myös etätyön mahdollisuus on hyvä vaihtoehto.

Liian paljon toimintaohjeita lapselle ei kannata sälyttää: on todettu, että hätätilanteessa lapsi pystyy muistamaan annetuista ohjeista alle puolet.

3 LOMA KOTONA JA LÄHIALUEILLA

Yhteinen, väljä arki rennoissa lomatunnelmissa on mukavaa ja tekee mahdolliseksi sen, että asioita voi tehdä yhdessä. Aina ei tarvitse olla mihinkään menossa, sillä loma-aika on tarkoitettu myös lepäämiseen.

Kotona arjen askareet ovat koko ajan lähellä, mutta niissäkin kannattaa madaltaa rimaa ja katsella omia rutiineitaan uudesta vinkkelistä. Voi lähteä lounaalle vaikka omalle pihalle, puistoon, rannalle tai lähimetsään. Tai voi tehdä lettutaikinan valmiiksi ja paistaa letut ulkoilualueen keittokatoksessa.

Lähialueiltakin löytyy usein paikkoja, joihin ei ole tullut tutustuneeksi ja lehdistä, kirjoista ja netistä löytyy vinkkejä tekemiseen. Jos on viitseliäs, voi kerätä vinkkejä etukäteen omaan lomatekemispankkiin.

4 PITKÄ LOMAMATKA

Pitkä lomamatka lentokoneella on syytä miettiä ja suunnitella erityisen hyvin etukäteen. Lomakohteesta ja sinne matkustuksesta kannattaa jutella yhdessä jo ennen matkaa. Onko suunniteltu lomakohde sellainen, että jokainen perheenjäsen saa jotain toivomaansa? Onko lapselle sopivaa tekemistä? Myös ruokahuolto lomakohteessa on hyvä pohtia etukäteen, sillä lomamatka on myös vanhempien loma-aikaa.

Kannattaa pohtia myös se, miten matka sujuisi lasten kanssa joustavimmin, varsinkin jos lento on pitkä. Vaihdollinen lento on halvempi, mutta toisaalta stressaavampi kuin suora lento, jolloin ei tarvitse miettiä ruokailuja ja nukkumisia moneen kertaan. Lennolle kannattaa varata tekemistä ja pienelle lapselle turvallinen unilelu tai -peitto. Jokin pieni yllätystekeminenkin saattaa auttaa tiukan paikan yli.

5 AUTO- TAI JUNAMATKA

Auto- tai junamatkalla on mainio tilaisuus jutella tai leikkiä yhdessä arvaus- tai ympäristöön liittyviä havainnointileikkejä. Kuka näkee ensimmäisen lehmän? Entä erikoisen värisen auton?

Ääneen lukeminen, äänikirjat, pelien matkaversiot, älylaitteiden mahdollisuudet, piirtäminen ja kirjoittaminen – valinnanvaraa on runsaasti sen mukaan, mitkä asiat lapsia kiinnostavat. Vanhemmalla voi olla mukanaan aarrelaatikko, johon on kerätty uusia tai jo unohdettuja leikkivälineitä. Kierrätyskeskuksista löytyy monenlaista ja mukaan voi koota etukäteen mukaan vaikkapa pääsiäismunien piperrykset. Perheen yhteinen soittolista, jossa soivat vuorotellen jokaisen lempikappaleet, voi sekin olla hauskaa ajanvietettä.

Pitkät matkat on hyvä tauottaa. Nopean etenemisen sijaan on tärkeää huolehtia ruokatauoista. Automatkoja varten voi miettiä mukavia taukopaikkoja tavanomaisten huoltoasemapysähdysten sijaan. Ja oli väline mikä tahansa, kannattaa varata riittävästi aikaa ja matkalaisille mukavat vaatteet.

Vinkit antoi MLL:n perhekeskustoiminnan päällikkö **Tarja Satuli-Kukkonen**

- **leikkipäivä.fi**
- **leikkipankki.fi**
- **perinneleikit.fi**

Onko aikuisen pakko leikkiä?

Pakolla ei pidä leikkiä, mutta leikkiin heittäytymällä voi oppia ymmärtämään lasta paremmin.

TEKSTI **LAURA PÖRSTI** KUVA **LAURA RIIHELÄ**

Tiskivuori, pyykkivuori, väsymys. Tärkeä puhelu, sähköposti, Instagramin elähdyttävä kuvavirta. Hetki puolison kanssa tai hetki ihan rauhassa.

On monta syytä sille, että aikuinen ei leiki lapsen kanssa. Silti monessa kodissa huolehditaan: pitäisikö jaksaa leikkiä?

– Aikuisille leikkiin heittäytyminen on tutkimusten mukaankin usein vaikeaa. Se voi tuntua tylsältä tai jopa ajanhukalta, tietää lasten ja aikuisten yhteisleikkiä väitöskirjansa osana tutkiva sairaanhoitaja **Johanna Olli**.

Hänestä sekä leikkimisen että leikkimättä jättämisen voi perustella pitävästi.

– Leikkimisen esittäminen, sellainen että pakolla ajaa pikkuautoa paikasta toiseen, on todella tylsää. Lapsi huomaa sen heti ja jää aina vaan mankumaan lisää, kun vanhempi ei leiki kunnolla.

Pakkoleikkiminen ei siis kannata. Sen sijaan voi pysähtyä tutkimaan, mitä leikki oikeastaan on.

LEIKKI ON LAPSEN PUHETTA

Leikki on hauskaa. Leikissä tärkeää on tekeminen, ei lopputulos. Leikki on vapaaehtoista ja itseohjautuvaa. Näin Johanna Olli määrittelee leikin tutkimuksessaan. Kun lapsi leikkii vapaasti, nämä periaatteet toteutuvat luonnostaan.

– Aikuisella taas on monesti tarve arvioida leikkiä ja johdattaa se kohti tiettyä päämäärää. Pitää tehdä legoista talo tai askarrella jokin tietynnäköinen juttu, Olli sanoo.

Silloin kyse ei ole leikistä, vaan leikillisten keinojen hyödyntämisestä jonkin asian opettelussa.

Tutkimustaan varten Olli seurasi sairaanhoitajan ja kehityshäiriöisen 3-vuotiaan yhteisleikkiä. He ajelivat automatolla, ja lapsi törmäili jatkuvasti toisiin autoihin. Aikuinen yritti opastaa: ajellaan nyt rauhassa teitä pitkin. Ei tulosta.

Sitten aikuinen vaihtoi linjaa. Hän oli minuutin hiljaa ja tarkkaili, mitä lapsi tekee.

– Lapsi otti Muumilaivan, joten aikuinen nappasi Muumihahmon ja kävelytti sitä laivaa kohti. Hän vastasi lapsen aloitteeseen, Olli toteaa.

Ensimmäisen hahmon lapsen hahmo potkaisi pois laivasta, ja niin kävi vielä toisellekin hahmolle. Lapsi testasi, miten sitoutunut aikuinen on leikkiin.

– Kun hän näki, että aikuinen pysyy mukana, hyvä vuorovaikutteinen leikki syntyi.

Leikki voi siis opettaa – aikuista. Se kehittää taitoa lukea sanattomia viestejä.

– Leikki on parhaita keinoja kuunnella lasta. Pienelle lapselle puhe ei yleensä ole ykköstapa kommunikoida, Johanna Olli muistuttaa.

LEIKISSÄ VALTA VAIHTUU

Jos leikkiminen tuntuu vaikealta, tutkija kehottaa jäljittelemään lasta. Kassakone ei välttämättä kiehdo häntä ostosten tekemisen tai pallo potkimisen takia. Nuken päätä voi olla hauska paukuttaa sängynlaitaan, koska siitä tulee kiva ääni. Leikki on siinä.

– Suurimman osan ajasta aikuiset määrittävät kaiken lapsen elämässä: mitä puetaan, missä asutaan ja mihin lähdetään aamulla. Leikki on sellainen harvinainen tilanne, jossa lapsella voi olla täysi määräysvalta, Olli ehdottaa.

Vallan täydellistä menettämistä aikuisen ei tarvitse pelätä, vaikka välillä hölläisikin kontrollia. Päinvastoin.

– Olen huomannut, että lapsi suostuu paljon paremmin aikuisen määräämälle iltapalalle, kun on saanut vähän aikaa olla itse vallassa. Silloin häntäkin on kuultu.

Kokeile vaikka heti

1 Testaa improvisaation periaatteita.
Kun leikit lapsen kanssa, suhtaudu kaikkiin hänen aloitteisiinsa myönteisesti. Vie niitä eteenpäin silloinkin, kun lapsi ei suhtaudu yhtä myönteisesti sinun ehdotuksiisi, vinkkaa Johanna Olli. Vastaa siis kuten improvisaatioharjoituksessa:
– Kyllä, ja…

2 Älä kehu.
Luit oikein. Kun leikitään, ylhäältä päin tuleva arviointi ei kuulu asiaan – kysymyshän on tasa-arvoisesta, yhteisestä hauskanpidosta. Leikin palkinto on nautinto eikä siitä ole tarkoitus suoriutua erityisen hyvin. Tee siis niin kuin lapsi tekisi: ole leikkikaveri. Kehut ja kritiikit kannattaa säästää toisiin hetkiin.

3 Kunnioita flow'ta.
The Parenting Junkie -somekanavia luotsaava vanhemmuusvalmentaja **Avital Schreiber Levy** muistuttaa, että jos leikki on lapsen työtä, hän tarvitsee sitä varten samanlaista keskittymisrauhaa kuin vanhempansa omalle työlleen. Leikkiin pitää saada uppoutua, jotta voi syntyä leikkimisen flow. Niinpä: Jos lapsi leikkii tyytyväisenä, älä osallistu väkisin tai yritä ehdottaa parempaa tekemistä. Vältä leikin keskeyttämistä ja kommentointia ja pyydä anteeksi, jos joudut häiritsemään.

Haluatko MLL:n vapaaehtoiseksi?
Tutustu mahdollisuuksiin
▶ **mll.fi/vapaaehtoiseksi**

Siellä missä tapahtuu

Päivi Salminen on pop up -vapaaehtoinen, joka tarjoaa lisäkäsiä perhekahvilassa, kirpputorilla tai vaikkapa keppihevosen ohjastamisessa.

TEKSTI **ANNE SAARIKETTU** KUVA **PÄIVI KARJALAINEN**

Ylivieskalainen 30-vuotias **Päivi Salminen** ei ole vielä ehtinyt vanhemmaksi. Äitiys on kuitenkin vahvasti toiveissa.

Vanhemmuuden taitojen ennalta oppiminen on Salmiselle tärkeä syy olla mukana MLL:ssa. Toiminnassa oppii kantamaan vastuuta sekä toimimaan ryhmässä, joka koostuu eri-ikäisistä.

– Paikallisyhdistyksessä voi oppia myös paljon esimerkiksi lasten kehitysvaiheista ja persoonallisuustyypeistä.

TEHOKAS TUTUSTUMISTAPA

Toiminta yhdistyksessä on ollut myös oiva tapa verkostoitua ja omaksua ylivieskalaista toimintakulttuuria: tutustuminen kaupunkilaisiin ja Ylivieskan eri yhteisöihin on ollut MLL:n avulla helppoa.

Kaupunkiin Salminen muutti puolisonsa kanssa muutamia vuosia sitten Oulusta puolison työn vuoksi. Kotoisin Päivi on Kemistä.

– Entuudestaan en tuntenut kovin monia paikkakuntalaisia. Kaksi vuotta sitten etsin myös uutta työtä ja kaipasin arkeen vaihtelua, myös mielekästä vapaa-ajan toimintaa, jota kirjata CV:henkin.

TOIMIVA YHTEISTÖ

Vapaaehtoisuutta Salminen kokeili ensin vanhusten parissa. Hän koki kuitenkin, että vanhustyö vaati vapaaehtoiselta paljon itsenäisyyttä ja oli hieman yksinäistä.

MLL:n toiminnassa yhteisö oli jo aidosti olemassa, sitä ei tarvinnut lähteä luomaan.

– MLL:lla oli valmiina ydinporukka, johon olin lämpimästi tervetullut ja joka selkeästi arvosti uutta vapaaehtoista. Porukka on myös ohjannut tarvittaessa kädestä pitäen.

MLL on tuonut kaivattua vaihtelua omaan arkeen.

– Toiminnan eläväisyys viehättää: ikinä ei ole tylsää hetkeä. Se on myös positiivinen haaste: tilanteet, joihin lasten kanssa voi joutua, ovat joskus yllättäviä, Salminen ihastelee sitä, kuinka perheet elävät täysillä joka hetkeä.

– On myös kiva nähdä, miten lapset ottavat vastaan uusia tapahtumia ja ylipäätään se, että kaikilla on hauskaa ja syntyy ihmisiä yhteen tuovia elämyksiä.

POP UP -SITOUTUNUT

Pop up -vapaaehtoinen ja joka paikan höylä kuvaavat Salmisen mielestä osuvasti hänen rooliaan.

– Tarjoan aikaani, mikä on arvokasta. Yhteisötoiminnan vaikutukset voin nähdä suoraan, kun osallistun. Se on myös mukavan läpinäkyvää.

Vapaaehtoisiin yhdistys pitää yhteyttä etenkin pikaviestipalvelulla.

– Tapahtumien vapaaehtoisvuoroja sovitaan ja niitä ehdotellaan usein WhatsApp-ketjuissa. Samalla voidaan ideoida: ideointiin vapaaehtoisia kutsutaan aktiivisesti mukaan.

Salmisen mielestä toiminnan kehittämiseen suhtaudutaan realistisesti, mutta avoimesti ja innostuneesti.

Koko MLL-vapaaehtoisuutensa ajan hän on osallistunut aamuperhekahvilan toimintaan.

– Keitän kahvia ja teetä, laitan tarjolle leipiä, leikkeleitä, jogurttia ja keitettyjä kananmunia, roudaan syöttötuoleja… Tarvittaessa sylittelen ja vahdin lapsia.

Salminen on tuttu näky myös tapahtumissa. Kirppispäivänä hän auttoi laittamaan tavaroita esille ja rahasti kassalla. Talviliikuntatapahtumassa Salmisen vastuulla oli muun muassa lasten keppihevostelun ohjaaminen välillä ravaamisen mallia näyttäen.

– Ennen PehmoGon alkua piilotin eri puolille Ylivieskaa pehmoleluja, joita perheet tapahtumassa etsivät. Taskulamppusuunnistusta varten taas vein etukäteen metsään heijastimia.

Oivallukseni

- Vapaaehtoisuus kehittää ja auttaa myös osallistuvaa. Vapaaehtoisuus on vastavuoroista yhdessä oppimista.
- Mikä tuntuu vaikealta toteuttaa yksin, voi onnistua ryhmässä helposti. Ryhmä madaltaa kynnystä saada aikaan isojakin asioita.
- Jo yksi hyvä idea ja sille omistautuneet ihmiset riittävät synnyttämään tapahtumaperinteen.

SATUNNAINEN TALKOOLAINEN

Paikallisyhdistykset järjestävät erilaisia tapahtumia, leirejä ja retkiä, joiden onnistuminen vaatii monia vapaaehtoisia käsipareja. Säännölliseen vapaaehtoistyöhön sitoutumisen ohella yhdistysten toimintaan on mahdollisuus osallistua lyhytaikaisesti. Muutamankin tunnin panoksella voi olla iso merkitys. Kysy lisää lähimmästä yhdistyksestä.
▶ **mll.fi/yhdistykset**

Uskotko sinä lastenruoka-myytteihin?

Piltti on listannut yleisimpiä harhaluuloja, joita valmiiseen lastenruokaan voi liittyä, ja kertoo niihin liittyvät vastaukset.

Myytti: Lastenruoan valmistukseen kelpaavat mitkä tahansa raaka-aineet.

Lastenruoan raaka-aineille on asetettu kaikista korkeimmat laatuvaatimukset – arviolta vain noin 5 prosenttia kaikista raaka-aineista on lasten-ruokalaatuisia. Mikä tahansa perusporkkana ei pääse lastenruokapurkkiin asti!

Piltti-lastenruoissa käytetään huolellisesti valittuja ja kymmeniä testejä läpäisseitä, kaikkein puhtaimpia raaka-aineita. Raaka-aineet hankitaan mahdollisuuksien mukaan suomalaisilta viljelijöiltä. Peruna, porkkana ja herneet tulevat kotimaisilta tiloilta ja marjasoseet sisältävät kotimaista puolukkaa ja metsämustikkaa. Yli 90 prosenttia Piltti-aterioiden lihasta on kotimaista.

Tiesitkö, että Piltti-lastenruoka-purkkeja on kehitetty ja valmistettu Turun lastenruokatehtaalla jo vuodesta 1952 suomalaisten ammattilaisten tietotaidolla ja osaamisella?

Myytti: Lastenruoista häviävät valmistusprosessissa kaikki vitamiinit ja hivenaineet.

Tämä hyvin yleinen myytti ei pidä paikkaansa. Purkkilastenruokien valmistus on kuin koti-ruoanlaittoa isommassa koossa. Esimerkiksi Piltin tehtaalla Turussa porkkanat tarkastetaan yksityiskohtaisesti ennen keittoa. Lopulliset soseet valmistuvat suuresta määrästä porkkanoita, joita soseutetaan isoissa kattiloissa ja sen jälkeen höyrykuumennetaan hellävaraisesti säilymistä varten. Höyrykuumennus säilyttää kaikki ravintoaineet.

Marjojen ja hedelmien C-vitamiini vähenee ajan kuluessa sekä keitettäessä. Jotta Piltin hedelmä- ja marjasoseissa olisi alkuperäinen c-vitamiinitaso, se palautetaan keittämisen jälkeen lisäämällä niihin c-vitamiinia.

Myytti: Hyvä vanhempi tekee kaikki lastenruoat alusta asti itse.

Hyvä vanhemmuus tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Lastenruokien ravitsemus ja koostumus on tarkkaan suunniteltu kunkin ikäryhmän tarpeisiin ja ne ovat varmasti lapselle turvallinen ja terveellinen vaihtoehto. Valmiiden lastenruokien takia ei kenenkään ole siis syytä tuntea itseään huonoksi vanhemmaksi. Voit hyvällä omallatunnolla käyttää valmista lastenruokaa silloin kun se sinulle sopii.

Katso lisää myyttejä ja vastauksia niihin:
piltti.fi/lastenruokamyytit

MEIDÄN MLL

Etuja, iloa ja yhdistysten kuulumisia.

Teksti: Maarit Piippo Kuva: Päivi Karjalainen

Isien määrä MLL:ssa on kasvanut ja isä-lapsitoimintaa on ympäri Suomen. Kuva Seinäjoelta.

Haagan isien malliin

On torstain alkuilta, kun **Janne Halmekoski** saapuu Haagan Isonnevan leikkipuiston kerhotalolle Helsingissä ja napsauttaa kahvinkeittimen päälle. Pian kerhotalo täyttyy noin kymmenestä helsinkiläismiehestä, jotka saapuvat paikalle alle kouluikäisten lastensa kanssa. Isien juttu lähtee kulkemaan samalla kun lapset löytävät leluja ja leikkikavereita.

Kyse on MLL:n Uudenmaan piirin ylläpitämästä isien vertaistoiminnasta, joka on toteutunut Haagan yhdistyksessä menestyksekkäästi jo kolmisen vuotta. Halmekoski on yksi kerhon vapaaehtoisista vetäjistä, jotka vuorottelevat viikoittain kerhon tilavastaavina.

– Tämä on pikemminkin kahvilatyyppistä oleskelua kuin ohjelmallinen kerho. Tärkeintä on tavata isien kesken, joilla on samanlainen elämäntilanne pienten lasten vanhempina, Halmekoski kertoo.

Hänelle jääminen kotiin hoitovapaalle kahden lapsensa kanssa on ollut itsestään selvä valinta. Halu viettää aikaa omien lasten kanssa on yleistä Halmekosken tuttavapiirissä. Kotoilu lapsen kanssa on antoisaa, mutta myös isät kaipaavat vaihtelua ja vertaistukea.

– Pikkulapsiaika yöllisine valvomisineen on haastavaa, joten on kiva kuulla muiden kasvatusvinkkejä. Isä&lapsi -kerhossa tuoreet ja kokeneet isät voivat jakaa tietoa toisilleen.

SOPIVAN SIMPPELI MEININKI

Jaetun vetovastuun ansiosta kerhon toiminta on ollut säännöllistä. Syksystä kesän alkuun joka torstai ovet avautuvat kello 17.30, jolloin myös työssäkäyvät isät ehtivät paikalle. Yhdistys tarjoaa toimitilan ja tarvikkeet, eli lähinnä leikkikalut ja kahvit. Isien yhdessä oleminen on rentoa, ja juttuaiheet vaihtelevat urheilusta arjen askareisiin lastenmusiikin soidessa taustalla.

– Nykyisät ovat aika avarakatseisia, ja harvemmin kerhossa puhutaan työasioista. Tärkeintä on viettää hetki yhteistä isäaikaa mukavasti sisätiloissa.

Toiminnan suosio on noussut viime vuosina, kun isien vanhempain- ja hoitovapaat ovat yleistyneet. Matala kynnys tulla, toimiva vetorinki ja säännölliset aukioloajat ovat kerhon menestystekijät Haagassa.

Illan lopuksi isätkin yltyvät ohjelmaan, kun lasten kanssa vedetään **Fröbelin Palikoiden** jumppalaulu.

Entä millaisia kasvatusvinkkejä isien sukupolviketjussa kulkee?

– Pikkuasioissa voi joustaa, mutta isompiin ongelmiin puututaan, Halmekoski kertoo isältään saamansa neuvon.

Kuva: Vera Suutari

Kuva: Minna Manner

Kuva: MLL:n arkisto

Terkut yhdistyksistä!

Pälkäneellä syntyi viime vuonna 31 vauvaa, joista 12 oli paikalla **Pälkäneen yhdistyksen** järjestämässä vauvatapaamisessa kunnan perhekeskuksessa. Yhdistyksen puheenjohtaja Vera Salmi piti vauvaperheille muskarihetken, jonka jälkeen herkuteltiin ja perheet saivat tutustua toisiinsa ja yhdistyksen vapaaehtoisiin. Vauvoja muistettiin pikkusukilla, kylpyankoilla ja hiekkaleluilla.

Huhtasuon paikallisyhdistys Jyväskylässä perusti syksyllä viikoittain kokoontuvan Skidilän. Paikka, jossa lapset voivat pelata, askarrella, tehdä läksyjä tai ihan vaan hengailla, on auki kaikille 1.–3.-luokkalaisille. Mukaan voi tulla kauempaakin eikä ennakkoon tarvitse ilmoittautua. Koululaiset ovat laatineet Skidilään säännöt, joissa he mm. lupaavat olla kaikkien kavereita. Suosituissa kerhossa on niin maalattu, pelattu lautapelejä kuin vietetty vitsi- ja leffailtaa.

Historiapala: *"**Parikkalan osasto** järjesti lasten pukujuhlan 24.3. yhteislyseossa. Juhla oli ensimmäinen laatuaan paikkakunnalla ja keräsi yleisöä noin 350 henkeä. Ohjelmassa esiintyi 40 mitä erilaisimpiin asusteisiin pukeutunutta lasta. Lisäksi nähtiin naamioitu kulkue, pyöritettiin onnen pyörää, juotiin Säästöpankin lahjoittamaa mehua ja todettiin lopuksi, että kaikilla oli mukavaa."*
Kenttäviesti nro 6–7/1963.

Jäsenten Oma MLL -palvelu

MLL:n jäsenenä sinulla on käytettävissäsi Oma MLL -palvelu, jonka kautta voit mm. ladata jäsenkorttisi, maksaa jäsenmaksusi, päivittää omat ja perheesi muiden MLL:n jäsenten tiedot. Palvelusta löydät paikalliset ja valtakunnalliset jäsenedut ja sieltä voit myös näyttää jäsenkorttisi. **mll.fi/omamll**

Jäsentietojesi ajantasaisuus on tärkeää siksi, että
- sähköiset uutiskirjeet ja viestit tavoittavat sinut
- Lapsemme-lehti ja muut kirjelähetykset löytävät perille.

Ilmoitathan sähköpostisi, jos sitä ei ole vielä rekisterissä. **mll.fi/sposti**

KERRO MUILLEKIN

Mitä mukavaa sinun yhdistyksessäsi tehdään? Kerro siitä lyhyesti kuvan kera ja lähetä osoitteeseen **lapsemme@mll.fi**

Juhlat!

4.10. järjestetään Koko Suomen lastenjuhlat, kun MLL täyttää 100 vuotta.

VASTAA JA VOITA

Kerro meille, mikä oli tämän lehden paras juttu. Samalla voit esittää juttutoiveesi. Vastaa netissä osoitteessa **mll.fi/lukijakilpailu**. Voit lähettää vastauksesi myös postikortilla osoitteeseen: Lapsemme, PL 141, 00531 Helsinki.

Kirjoitathan korttiin osoitteesi ja puhelinnumerosi. Tietoja käytetään vain palkinnon arvonnassa.

Lähetä vastauksesi netissä tai postissa viimeistään 12.6.2020. Vastaajien kesken arvomme kolme kappaletta MLL:n juhlavuoden muistikirjaa.

Muistikirjassa on sykähdyttäviä kuvia liiton julisteista ja opastauluista vuosikymmenten varrelta.

OTA EDUT KÄYTTÖÖN

Matkailu ja vapaa-aika
- Airport Hotel Bonus Inn
- Airport Hotel Pilotti
- Break Sokos Hotel Eden -kylpylä ja kuntosali
- Duudsonit Activity Park
- Elixia
- HopLop
- Hotelli Helka
- Ikaalisten Matkatoimisto
- Ranuan eläinpuisto
- SIIDA – Saamelaismuseo ja Luontokeskus
- Viking Line

Alennukset tuotteista ja verkkokaupasta
- decola.fi
- earlylearning.fi
- finlandiakirja.fi
- hopea-puro.com
- Instru Optiikka
- GuardianX Technologies Ltd
- Jesper Junior
- kirpunkoti.fi
- leikkien.fi
- luinliving.fi
- mydreamday.fi
- omanimitarra.fi
- Sanoma Media Finland
- shadeshares.com
- Synsam
- vaapero.fi

Auto- ja välinevuokraus
- Hertz-autovuokraamo

Paikalliset edut
- MLL:n jäsenperheet saavat yleensä alennuksia mm. paikallisyhdistysten kerhomaksuista. Muista mahdollisista paikallisista jäseneduista yhdistyksesi tiedottaa jäsenkirjeissään ja nettisivuillaan.

MLL PÄHKINÄNKUORESSA

- 86 000 jäsentä
- 547 yhdistystä
- 10 alueellista piiriä
- Etsi oman alueesi yhdistys tai piiri:
- ▶ **mll.fi/yhdistyshaku**

- Keskusjärjestö
- ▶ **mll.fi/yhteystiedot**

Hyödynnä jäsenedut

Kuva: Hatch Entertainment

MLL:n jäsenille Hatch Entertainmentin Hatch Kids -pelisovellus kuukaudeksi käyttöön maksutta (norm. 6,99 €/kk). Edun saa käyttöön lataamalla Hatch Kids -pelisovelluksen Google Play -kaupasta ja syöttämällä latauksen yhteydessä etukoodin **MLL2020**. Tilauksen voi peruuttaa maksutta koska tahansa, jos palvelun käyttöä ei halua jatkaa ilmaisen kuukauden jälkeen. Lahjakooditarjous koskee ainoastaan uusia tilaajia. Etu on voimassa 31.12.2020 saakka.

Kuva: Tarrame Finland

MLL:n jäsenille omanimitarra.fi-verkkokaupan lastenvaatteiden ja tavaroiden merkitsemiseen tarkoitetuista nimikointitarroista 15 %:n etu. Alennus koodilla **MLL15**. Etu on voimassa toistaiseksi. Jokaisesta tilauksesta lahjoitetaan 50 senttiä MLL:lle.

Kuva: Decola

MLL:n jäsenille Decolan kaikista tuotteista 15 %:n etu. Edun saat syöttämällä koodin **MLLALE** decola.fi-verkkokaupan kampanjakoodi-kenttään. Myymälässä saat alennuksen esittämällä voimassaolevan MLL:n jäsenkortin. Etu on voimassa toistaiseksi.

Jäsenetujen tarkempi sisältö ja voimassaoloaika sekä lisätiedot muista jäseneduista
▶ **mll.fi//jasenedut**

Kysy jäsenyydestä

Voit lähettää sähköpostia osoitteeseen **jasenpalvelu@mll.fi** tai soittaa **ti ja to klo 9–11** numeroon **075 324 5540**. Muuttuneet yhteystietosi voit ilmoittaa täyttämällä lomakkeen osoitteessa
▶ **mll.fi/jäsenyys**

Roger on minulle korvaamaton

TEKSTI **ELINA RIKKILÄ** KUVA **TOMMI KORPIHALLA**

Milaja Mäntyniemi, 26, Iisalmi
Roger syntyi kauan odotettuna lapsena. Hän on vastaus rukouksiini. Kahden kuukauden ikäisenä Roger sairastui homealtistuksen takia harvinaisiin ihosairauksiin ja jouduimme viettämään pitkiä aikoja sairaalassa. Ihosairauksien takia poikani ei ole juurikaan ollut muiden hoidettavana, koska hygienian kanssa pitää olla tarkkana, ja Rogerin vastustuskyky on muita heikompi. Ehkä senkin takia minulla ja Rogerilla on hyvin tiivis suhde. Kun juttelen perhekahvilassa muiden äitien kanssa, poika on selvästi vähän mustasukkainen. Roger on kotona saanut paljon syliä, läheisyyttä ja huomiota. Hän on minulle korvaamaton. Rogerilla on myös tiukat rajat, koska minun ja mieheni mielestä lapsen on opittava kunnioittamaan vanhempiaan.

Roger on vahvatahtoinen ja temperamenttinen lapsi ja tunnistan hänessä paljon samaa kuin itsessänikin. Minusta voimakas tahto on lapselle vain hyväksi. Se on auttanut Rogeria selviytymään sairaudestaan ja kannattelee häntä varmasti muinakin vaikeina hetkinä.

Roger on hyvin empaattinen muita ihmisiä kohtaan. Jos Roger näkee minun olevan surullinen, hän tulee halaamaan minua ja kysyy, miksi äidillä on paha mieli. Roger on ehtiväinen poika, ketterä kiipeilemään ja pitää äidin valppaana. Kerran hän oli kiivennyt rasvakaapille ja voidellut itsensä, leikkidinosauruksensa ja lattian kosteusvoiteella ennen kuin ehdin väliin. Roger auttaa minua mielellään ruoanlaitossa. Välillä ruoasta kyllä huomaa, että poika on kaatanut kattilaan vähän reilummin maustetta. Ensi syksynä arkirutiinimme muuttuvat, kun jatkan töitäni lähihoitajana ja Roger menee päiväkotiin.

Roger Mäntyniemi, 2,5
Äiti on kaunis. Minä leikin dinosauruksilla. Äitikin leikkii dinosauruksilla. Minä annan dinosauruksille salaattia. Äiti on pehmeä.

MLL 100

Neuvolat, keskoshuolto, lasten ja nuorten puhelin, tukioppilastoiminta ja perhekahvilat.

Me MLL:ssa olemme pitäneet lapsista huolta 100 vuoden ajan.
Oman aikansa innovaatiot ovat nykypäivän itsestäänselvyyksiä,
joita ilman Suomi näyttäisi hyvin toisenlaiselta.

Joka vuosi syntyy uusia lapsia. Heistä jokainen ansaitsee hoivaa ja hellyyttä.
Jokainen vanhempi tarvitsee tehtäväänsä tukea.

On fiksua auttaa ennemmin kuin myöhemmin. Lahjoita.

MOBILEPAY 24233
LÄHETÄ TEKSTIVIESTI MLL NUMEROON 16499 (10 €)
MLL.FI/LAHJOITA

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Keräyslupa: Poliisihallitus RA/2019/983, myönnetty 7.11.2019, voimassa 1.1.2020–31.12.2024 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Varat käytetään lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Perheet tarvitsevat apuamme nyt.

Kuulemme paljon hätää MLL:n auttavissa puhelin- ja nettipalveluissa. Perheillä on pulaa ruoasta, huolta perheenjäsenten terveydestä ja perheen toimeentulosta. Kodeissa tunnelma tiivistyy, jos tilaa on vähän ja huolia paljon.

Autetaan yhdessä -keräyksen tuotoilla pystymme vahvistamaan tukeamme lapsiperheille. Jaamme muun muassa ruoka-apua sekä tuemme lapsia, nuoria ja perheitä esimerkiksi auttavien puhelimiemme ja verkkopalveluidemme kautta.

Yhdessä voimme auttaa!

Lahjoita:

lahjoita.mll.fi/autanyt

MobilePay 16658

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Poliisihallitus RA/2019/983, myönnetty 7.11.2019, voimassa 1.1.2020–31.12.2024 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.