LAPSEMME

MLL

MLL100

Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti 1 | 2021

JUONTAJA-KIRJAILIJA

JENNI PÄÄSKYSAARI

”Isä sai minut tuntemaan itseni erityiseksi”

Ilmiö

LAPSET RAKASTAVAT UUTISIA

AARO MÄKELÄ

tähtää paralympialaisiin

Vanhemman itkupotkuraivari

Lisäksi Tunnistetaan yhdessä tähtiä • Maahanmuuttajaäidin ystävä

LAPSET ENSIN
Keräys 2021

Ole pienten puolella.

Osallistumalla Lapset ensin -keräykseen tuet MLL:n paikallisyhdistysten ja piirien toimintaa omalla alueellasi. Jokaisella yhdistyksellä ja piirillä on oma keräyskohteensa, joka on esimerkiksi perhekahvilan tarjoilut, leikkipuiston kohentaminen tai tukioppilastoiminnan tukeminen. Oman alueesi keräyksen kohteesta ja ajankohdasta saat lisätietoa paikallisyhdistyksestä tai piiristä.

Lue lisää Lapset ensin -keräyksestä: mll.fi/lapsetensin

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Päätoimittaja
Milla Kalliomaa, pääsihteeri

MLL:n puheenjohtaja
Mirjam Kalland

Toimituspäällikkö
Maria Gnosspelius

Toimitussihteeri
Kaarina Kokkonen

Ulkoasu ja taitto
Nina Räisänen

Kansikuva
Jani Laukkanen

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

Tilaukset ja osoitteen muutokset
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,
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
39 105 (LT 2020)

Lapsemme 2/2021
ilmestyy 7.5.2021

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

Lapsemme-lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa,
56. vuosikerta

HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE
ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
Painotuotteet
4041-0619

PEFC
PEFC/02-31-151
PEFC-sertifioitu
Tähän painopaperiin käytetty puu on peräisin kestävästi hoidetuista metsistä ja vahvistetusta kohteista
www.pefc.fi

punamusta

Laumasuoja

Kuva: Jani Laukkanen

Kiusaamisesta on tänä talvena puhuttu paljon. Kiusaaminen on ilkeä ongelma, josta lähes kaikilla on jonkin laista kokemusta. Ilkeäksi ongelman tekee se, että lasten keskuudessa ilmiö voi pysytellä aikuisilta piilossa. Lapset voivat olla pelottavan hyviä peittelemään kipeitä kokemuksiaan tai ulkopuolisuuttaan. Häpeä estää joskus puhumasta. Ongelmaan ei myöskään ole olemassa yhtä ratkaisua. Kiusaamisen vastaista työtä täytyy tehdä joka päivä, kaikissa lapsiryhmissä ja yhteistyössä vanhempien kanssa.

Lapsille lauma on tärkeä kasvuympäristö. Toisten kanssa leikitään, opitaan, ratkotaan konflikteja ja opitaan empatiaa. Laumassa jo pienetkin lapset opettelevat myös vallankäyttöä ja asettuvat toisten vallankäytölle alttiiksi. Entä jos lapsi jää yksin, joutuu lauman reunalle tai jopa ulkopuolelle, kuten usein pitkälle jatkuneissa kiusaamistapauksissa olemme surullisesti todistaneet? Kysymys kaverisuhteista on meille vanhemmille joskus se kaikkein herkin kysymys, kun saatamme lapsen ryhmään.

Muistan erään onnistuneen vanhempainillan. Vanhemmat saivat keskustella siitä, millaisena he näkevät oman lapsensa, hänen vahvuutensa ja mikä vanhemmille oli erityisen tärkeää lasta kasvattaessaan. Keskustelu käynnistyi nopeasti vanhempien pienryhmissä, ja vanhemmat osoittivat aitoa kiinnostusta toistensa näkemyksiin. Ja miten hyvältä tuntui saada kertoa omasta lapsesta. Vanhempien laumahenki alkoi syntyä ja se toimi koko lapsiryhmän tukena. Opettaja sai vanhempien tukea lasten keskinäisten suhteiden kannatteluun.

Lapset tarvitsevat henkistä laumasuojaa. Kun opitaan toimimaan rakentavasti ja empaattisesti ryhmässä, se suojaa koko ryhmää ja antaa rohkeutta puuttua loukkaavaan käytökseen, koska siitä tulee ryhmän kulttuuria. Lapset eivät itsestään kasva empaattisiksi tai rohkeiksi puolustamaan heikompia. Laumasuojaa luodaan opettamalla tunnetaitoja, empatiaa ja vuorovaikutusta pienestä pitäen.

Milla Kalliomaa, päätoimittaja

LAPSEMME

Sisältö nro 1 | 2021

3 **Pääkirjoitus**

5 **Missä mennään**

8 **Nyt riittää!** •
Mikä avuksi, kun vanhempi tulistuu lapselleen?

14 **Lasten uutisista, hyvää päivää!** •

19 **Kolumni**
Täyttä elämää

20 **Vieraana Jenni Pääskysari** •
Juontaja-kirjailija rohkaisee nuoria näkemään itsessään olevan hyvän

24 **Pingiksellä Pariisiin** •
Lukiolainen Aaro Mäkelä tähtää paralympialaisiin

28 **Lapsille hyvä on hyvä kaikenikäisille**

29 **Lapsen asialla Esa Iivonen**
Kunnat sote-uudistuksen ja koronan myllerryksessä

32 **Taivaalla riittää tutkittavaa** •
5 vinkkiä tähtien ja planeettojen katseluun

34 **Leikki läpivalaistuna**
Pitääkö kaikki ottaa mukaan leikkiin?

36 **Vapaaehtoinen** •
Maahanmuuttajaäidin ystävä sai hyvän ystävän

39 **Meidän MLL**
Yhdistykset juhlivat

42 **Kainalossa**
Rauhallinen Riku ja ihan paras isä

• Kannessa

Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 4/2020 suosituin juttu oli lastenpsykiatri **Janna Rantalan** haastattelu *Inhimillinen äiti*. Palautteen lähettäneiden kesken arvottiin kolme kappaletta MLL:n juhlavuoden muistikirjaa. Tämän numeron juttuarvonnasta kerrotaan sivulla 40.

Kaikki Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

▸ **mll.fi/lapsemme**

Kuva: Jani Laukkanen

– Rohkaiskaa tyttäriä auktoriteettien haastamiseen ja pinttyneiden asenteiden ravistelemiseen, Jenni Pääskysaari sanoo.

Kuva: Johanna Sarajärvi

Lasten uutinen voi olla sama kuin aikuisen, mutta se kerrotaan lapsen ikään sopivalla tavalla.

Kuva: Jani Laukkanen

Vuonna 2019 Aaro Mäkelä oli Suomen eniten kilpaillut pöytätennispelaaja.

MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.

Kuva: Anna Autio

Haluanko vanhemmaksi?

Moni pohtii, haluanko, jaksanko, ehdinkö tai uskaltaako tehdä lapsia. Oma elämän- tai maailmantilanne ei siihen ole ehkä rohkaissut. Monille sopivan kumppanin löytäminen on ollut vaikeaa.

Lisäksi vanhemmuuteen kohdistuu vaatimuksia ja odotuksia, jotka saattavat aiheuttaa epävarmuutta ja vaikuttaa siihen, että vanhemmuutta lykätään tai siitä luovutaan kokonaan.

Pohdinta omista lapsista on elämän isoja kysymyksiä. MLL:ssa on huomattu, että nuorille aikuisille on hyvin vähän paikkoja, jossa voisi pohtia lapsen hankkimista ja vanhemmuutta ammattilaisten tuella tai toisten samassa tilanteessa olevien kesken.

– Uuden Haluanko vanhemmaksi? -sivustomme tavoitteena on auttaa ihmisiä tekemään tietoisia, itselle sopivia valintoja elämässään, eikä arvottaa mitään asiaan liittyvää ratkaisua toista paremmaksi. Se on tärkeää sanoa ääneen, olemmehan lapsi- ja perhejärjestö. Tärkeintä on, ettei kenenkään tarvitsisi jäädä yksin ajatustensa kanssa, sanoo hankesuunnittelija **Anna Puusniekka**.

MONIPUOLISTA TIETOA

Tuore sivusto on MLL:lle uusia avaus. Ensimmäistä kertaa tukea kohdistetaan suoraan lapsettomille tai lapsia harkitseville aikuisille.

Sivustolla on mahdollisuus jäsentää omia ajatuksiaan käymällä ajatuksenvaihtoa MLL:n työntekijän kanssa. Kyseessä on nimetön ja luottamuksellinen nettikirjepalvelu.

Keskustelupalstalla voi tavata vertaisia. Sivustolla voi myös lukea tarinoita erilaisista elämänvalinnoista ja perhetilanteista. Asiatietoa saa niin lapsiperheen arjesta ja lapsen kehitysvaiheista kuin vapaaehtoisesta lapsettomuudesta.

▸ **mll.fi/haluankovanhemmaksi?**

Kuva: Anna Autio

Valitse sydämellä

MLL on mukana uudessa palvelussa, joka tekee auttamisesta arkea. Valitsesydamella.fi:ssä kuka vain voi tehdä arjen ostoksia ja ohjata osan kaupan tuotosta valitsemaansa avustuskohteeseen. Näin ostoksista tulee merkityksellisiä.

Valitse Sydämellä -palvelusta voi hankkia vaikkapa auton öljynvaihdon, paikallisen kampaamon palveluita tai kilpailuttaa kiinteistönvälittäjän. Käytännössä asiakas saa sähköisen lahjakortin, jolla hän lunastaa ostamansa palvelun. Ostajalle palvelut ovat usein jopa halvempia kuin suoraan liikkeestä hankittuina.

Aina, kun joku tekee ostoksen, Valitse Sydämellä ansaitsee välityspalkkion. Ostaja taas saa mahdollisuuden päättää, mihin kohteeseen osa välityspalkkiosta lahjoitetaan.

Valitse Sydämellä on sitoutunut lahjoittamaan 50 prosenttia voitostaan järjestökumppaniensa keräyskohteisiin. Palvelun takana on Influenssi Oy.

▸ **valitsesydamella.fi**

On mahtavaa, miten pääsee itse vaikuttamaan paikkakunnan lapsiperheviihtyvyyteen ja samalla saa uusia tuttavuuksia. Jokaisen uudelle paikkakunnalle muuttaneen tai muuten yksinäisen ihmisen kannattaisi tutustua MLL:n vapaaehtoistyöhön.

TUTUSTU TÄHÄN

Vauvana ja taaperona digiajassa -sivuille on koottu tietoa siitä, miten vanhempi voi ottaa lapset huomioon käyttäessään digitaalista mediaa ja vahvistaessaan perheen hyvinvointia. Sivuilta löytyy myös Pienenä digiajassa -podcast-sarja, joka vastaa vanhempien kysymyksiin mm. digitaalinen median vaikutuksesta lasten elämään.

▸ **mll.fi/pienenadigiajassa**

MLL:ssa on

81 252

jäsentä.

TESTAMENTTI-ILTA

Tiedätkö, kuka sinut aikanaan perii? Voiko hyvällä testamentilla tehdä verosuunnittelua? Entä kuka sinun asioitasi saa hoitaa, jos sinulle sattuu jotakin vakavaa? Oman elämän suunnittelun, tulevaisuuteen varautumisen sekä itselle tärkeistä ihmisistä ja asioista huolehtimisen vastuun voi ottaa jokainen. Elämäsi tärkeimmät asiakirjat kannattaa tehdä ajoissa.

MLL järjestää to 22.4. klo 17.30 alkaen testamentti-illan verkkoluentona, jossa saat vinkkejä testamentin laatimiseen, testamenttilahjoittamiseen sekä edunvalvontavaltuutukseen liittyen.

Illan puhujina ovat varatuomari **Piia Jeremejeff** ja MLL:n pääsihteeri **Milla Kalliomaa**.

▸ **mll.fi/testamentti-ilta**

LEIKINPAIKKA

Mitä tekisimme? Katso leikkivinkit lomapäivien lystiksi.

▸ **leikkipankki.fi**

APURAHAT

MLL:n tutkimussäätiö myönsi vuodeksi 2021 yhteensä 92 000 euroa seuraaviin väitöstutkimuksiin:

KM **Saara Kauhanen**: I am not a person as I am an immigrant': Exploring normalised practices in the lives of unaccompanied youth.

KM **Anna Kuusi-Naumanen**: Perfectionism, achievement striving, and study-related well-being during upper secondary education: Gender differences and developmental dynamics.

KM **Nina Mellenius**: Mentalisaatio lapsen kehitystä suojaavana tekijänä siirtymävaiheessa kotihoidosta varhaiskasvatukseen.

KM **Suvi Puolakka**: Emotional Climate in the Early Childhood Education Toddler Classroom and Child's Social-Emotional Difficulties and Competence.

TtM **Arja Rantala**: Pelillisen mobiilisovelluksen vaikuttavuus kouluikäisten lasten päiväkirurgisella hoitopolulla.

M.Sc. Environmental Forestry **Kaija Saramäki**: Yhteiskehittely kansainvälisissä verkostoissa.

KM **Pirkko Tahkola**: Tunnesuhteet varhaiskasvatuksessa.

TtM **Tiina Talja**: Elämäntapahtumat ja masennusoireilualle 12-vuotiailla, lasten ja huoltajien kuvaamana – Lasten masennusoireiluun yhteydessä olevia elämäntapahtumia ja perhetekijöitä kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi.

KALENTERIIN

22.4. MLL:n testamentti-ilta, webinaari

24.4. leikkipäivä

9.5. äitienpäivä

87 prosenttia jäsenkyselyyn vastanneista haluaa tulevaisuudessakin lukea Lapsemme-lehden painettuna.

Kuva: Anna Autio

Suosituimmat nettisivut

MLL:n nettisivuilla vieraili vuonna 2020 kaikkiaan 4,1 miljoonaa ihmistä etsimässä tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä. Suosituimpien sivujen joukossa ovat jo pitkään olleet lapsen nukkumiseen liittyvät tekstit sekä uhmaikään pureutuva teksti. Ajankohtaista teemaa käsitellyt Miten puhua koronaviruksesta lasten kanssa -teksti nousi myös luetuimpien sivujen kärkeen. Näiden lisäksi kävijät etsivät mll.fi-sivustolta leikkivinkkejä sekä tietoa vauvan kehityksestä ja kuivaksi oppimisesta.

TOP 10

1. Kotiunikoulut
2. Leikkivinkit
3. Lapsi on uhmaiässä
4. Vastasyntyneen vauvan nukkuminen
5. 1–2-vuotiaan nukkuminen
6. Lapset puhuvat koronasta, mitä aikuiset voivat tehdä
7. Vauvan sosiaalinen kehitys
8. Lapsen uni
9. Vauvan liikunnallinen kehitys
10. Lapsi oppii kuivaksi

Vapaaehtoinen tukimaksu Lasten ja nuorten puhelimelle

Haluatko MLL:n jäsenenä tukea Lasten ja nuorten puhelimen merkityksellistä ja tärkeää toimintaa? Voit tehdä sen kätevästi. Vuoden 2021 jäsenmaksulaskusi liitteestä löydät tukimaksun maksamiseen tarvittavat tiedot. Kiitos tuestasi!

Nyt riittää!

Raivostuminen omalle lapselle pelästyttää ja hävettää. Tilanteeseen havahtuminen on kuitenkin aina mahdollisuus muutokseen.

TEKSTI **NINA RIIHIMAA** KUVAT **ELINA MANNINEN, KEKSI AGENCY**

Kuinka omalle lapselleen voikaan raivostua niin tulisesti? Hänhän on tärkeintä elämässäni! Enkä minä oikeasti ole tällainen, vaan tyyni ja empaattinen. Ystävien ja työkaverien joukossa olen se, joka vasta aivan viimeisenä menettää malttinsa.

– Jokainen raivostuu joskus lapselleen. Ei sellaista vanhempaa olekaan, joka ei koskaan olisi suuttunut, lohduttaa asiantuntija **Emma Laine** Maria Akatemiasta.

Mutta miksi omalle lapselle? Sille rakkaimmalle?

Syy löytyy ihmissuhteen läheisyydestä, Laine selittää. Oma lapsi tai puoliso pääsee kaikkein lähemmäksi sinua, siksi hän myös herättää voimakkaimmat tunteet, hyvässä ja pahassa.

– Suojukset ovat alimpana kaikkein läheisimpien kanssa.

Lisäksi vanhemmuus herättää muistot omasta kasvuhistoriasta lapsuudenperheessä. Sen tunneilmastoa muistelemalla voi löytyä selitys sille, miten vanhempana toimii. Jos tunteet kuumenevat liikaa, voi miettiä esimerkiksi, onko lapsena saanut näyttää tunteita ja kuinka ne on otettu vastaan.

SUURETKIN TUNTEET OVAT SALLITTUJA

Tunteena viha tuntuu pelottavalta, mutta Emma Laine muistuttaa, että se on vain tunne muiden joukossa. Viha sinänsä ei ole paha. Se on tarpeellinen tunne, joka auttaa meitä asettamaan rajoja ja pitämään puoliamme.

– Viha ei ole vaaraksi. Huomio kannattaa kiinnittää siihen, kuinka tunne muuttuu toiminnaksi, toteutuuko se turvallisella tavalla.

Jos aina pyrkii olemaan tyyni, vaikka pinnan alla kuohuu, tekee itselleen ja myös lapselleen karhunpalveluksen.

– Viha ei häviä tukahduttamalla savuna ilmaan. Se jää kytemään ja purkautuu ennem-

> *Väsyneenä ja stressaantuneena ärsytyskynnys madaltuu ja räjähdysherkkyys kasvaa.*

min tai myöhemmin jollain tavalla, joskus hallitsemattomastikin.

Suurten tunteiden peittely on Laineen mukaan osin perua äitimyytistä, joka pitää naisia kiltteinä ja pehmeinä hoivaajina, elämää suojelevina hahmoina. Naisille ei ole sallittua samanlainen aggression näyttäminen kuin miehille.

Tätä äitimyyttiä moni toteuttaa edelleen, oman itsensä kustannuksella. Jo kotona on opittu, että naisen pitää aina olla kiltti, hillitty ja reipas.

– Isoja tunteita ei tarvitse pelätä. Tärkeintä, että tunnistaa ja oppii sanottamaan suuttumuksensa jo silloin, kun se vasta nostaa päätään. Tällöin tunteella ei ole tarvetta kasvaa jättimäisiin mittasuhteisiin.

TOIVEET POIKKEAVAT TOISISTAAN

Ristiriitatilanteita tulee väistämättä olivat lapset minkä ikäisiä tahansa. Kiukunpurkaukset eivät kuulu vain uhmaikäisen kanssa vääntämiseen.

Tyypillisiä pinnaa kiristäviä tilanteita ovat erilaiset siirtymätilanteet: kun valmistaudutaan lähtemään ulos, pitäisi tulla syömään tai iltatoimet painavat päälle.

Vanhempien lapsien kohdalla vaikeita ovat erityisesti puhelin- ja peliajan rajoittaminen ja kotiintuloajoista kiinnipitäminen. Teinien kanssa eripuraa aiheuttaa myös järkevän unirytmin ylläpito.

– Vanhemmalla on toive siitä, kuinka asioiden tulisi mennä, eivätkä ne sitten menekään niin.

Aikuinen ajattelee asioita ketjuna: Olisi hyvä, että lapsi lopettaa television katselun, jotta ehtii rauhoittua ennen nukkumaanmenoa. Olisi hyvä, että lapsi nukahtaa ajoissa, jottei tämä ole väsynyt huomisaamuna päiväkotiin lähtiessä.

Lapsi ei osaa ajatella samoin. Hänestä on tylsää lopettaa lastenohjelmien katselu tai keskeyttää kivat leikit iltatoimien takia.

– Aikuisen ja lapsen ajatukset eivät kohtaa, Emma Laine toteaa.

MIETI ARKEASI

Vanhemman kiukunpuuska ei tule tyhjästä. Sen taustalla on usein joukko kuormitustekijöitä, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja tunteidensäätelyyn. Väsyneenä ja stressaantuneena ärsytyskynnys madaltuu ja räjähdysherkkyys kasvaa.

Koronan takia päällä oleva poikkeustilanne on tuonut arkeen lisää stressitekijöitä. Oma tila on kaventunut etäkoulun tai -työn sekä liikkumis- ja tapaamisrajoitusten takia.

Hengähdystaukojen järjestäminen arkeen on entistä vaikeampaa. Isovanhempia ei voi pyytää lastenhoitoavuksi. Taloudelliset huolet tai oma tai läheisten sairastelu tuovat nekin lisähaasteita.

Yksittäiset kiukunpuuskat eivät vahingoita lasta, mutta jos ne toistuvat usein, tulisi pysähtyä.

– Ensin kannattaa miettiä, millainen oma perusarki ja vaatimukset itseä ja vanhemmuutta kohtaan ovat. Aika usein vanhempi on laatinut arkeensa tiukat raamit. Jos niistä ei pysty pitämään kiinni, soimaa itseään ja turhautuu.

Pitäisi olla armollinen ja laskea rimaa, etenkin jos on joutunut valvomaan, joku perheessä on sairastunut tai on rahahuolia.

– Pienet asiat saavat suuret mittasuhteet, kun omat voimavarat ovat vähissä. Aina ei tarvitse suoriutua yhtä hyvin. Toisena päivänä riittää vähempikin.

JÄRJESTÄ HENGÄHDYSHETKIÄ

Usein vanhemmat tinkivät omista tarpeistaan perheen hyväksi. Lentokoneesta tuttu happinaamarivertaus on kuitenkin hyvä ohjenuora: ensin pitää laittaa happinaamari omille kasvoille, jotta voi auttaa muita.

– Omalle lapselle räjähtäminen kertoo keinottomuudesta. Vanhempi kokee, ettei tilanne ole hänellä hallinnassa.

Usein taustalla on pitkäaikaista stressiä. Monen asian tekeminen yhtä aikaa kiristää pinnaa. Suutahdus tulee, kun jokin tapahtuma ylittää vanhemman sietokyvyn.

Järjestä siis itsellesi hengähdystaukoja. Niiden ei tarvitse olla pitkiä irtiottoja – etenkään nyt korona-aikana, kun harrastukset ovat hyllyllä ja ystävien tapaamista on vaikea järjestää.

Jo viisikin minuuttia omassa rauhassa riittää. Kahvikuppi ilman keskeytyksiä, lempilehti tai mukava musiikki korvanapeista lataa akkuja sen verran, että jaksaa taas eteenpäin.

ANNA TUNTEELLE MUUTA MIETITTÄVÄÄ

Kun päreet palavat, tai mieluummin jo hieman ennen sitä, on tärkeää pysähtyä ja rauhoittaa tilanne. Tunnekuohun aikana on vaikea ajatella järkevästi ja nähdä tilanteen eri puolia. Tunteen vallassa reagoimme tunteella. Se voi johtaa ylilyönteihin, joita jälkikäteen katuu ja häpeää.

Itsensä voi rauhoittaa esimerkiksi hengittämällä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tämä voi tuntua liian helpolta, mutta se toimii ensiapuna.

Tiukassa paikassa hengitys muuttuu huomaamatta pinnalliseksi. Se on kuin hätähuuto keholle, joka reagoi muun muassa erittämällä stressihormoneita. Keskittynyt ja hidas hengitys laskee sykettä ja elimistö rauhoittuu.

Myös poistuminen hetkeksi toiseen huoneeseen tai ulos lievittää kaikkein voimakkaimpia tunteita.

Huomionsa voi kiinnittää muualle myös voimakkaalla aistiärsykkeellä, kuten lasillisella kylmää vettä tai vahvalla pastillilla. Kasvopesu tai lumen pyörittely käsissä saattaa toimia.

– Kun saa katkottua voimakkaimmalta

Kun lapsen kanssa *kihahtaa*

Tärkeintä on pysähtyä, rauhoittua ja käydä tilanne läpi.

OSTA LISÄÄIKAA
laskemalla kymmeneen

Tuntuu ehkä mitättömältä, mutta mieli ja keho ehtivät hiukan rauhoittua.

HENGITÄ KESKITTYNEESTI

Vedä rauhallisesti nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos. Vireystila ja syke laskevat ja kehosi ymmärtää, ettei ole hätä.

Siirrä huomiosi muualle
voimakkaalla aistiärsykkeellä

Juo kylmää vettä, huuhtele kasvosi tai ota käsiin lunta.
Myös voimakas pastilli tai wasabi voi toimia.

POISTU TILANTEESTA
pieneksi hetkeksi

Ehdit rauhoittaa suurimmat tunteet vaikka vessassa, parvekkeella tai ulkona.

Mieti, miten saisit
hengähdystaukoja arkeesi.

Jo viiden minuutin kahvihetki lempimusiikin tai -lehden parissa tai lämmin suihku kaikessa rauhassa lisää jaksamistasi.

Pyydä ***anteeksi***

Selitä lapselle, miksi suutuit ja kerro, että oli väärin raivostua. Kysy, kuinka lapsi koki tilanteen.

PUHU ROHKEASTI
ulkopuoliselle

Keskustelu läheisen kanssa antaa uusia näkökulmia, joskus on parempi hakea ulkopuolista apua.

Vinkit antoi ehkäisevän väkivaltatyön asiantuntija Emma Laine.

KEHITYSVAIHEET HAASTAVAT, MUTTA SINÄ ONNISTUT

Aamukiireessä riuhtaisin ulkovaatteet lapsen päälle liian rajusti. Lapsi säikähti ja jälkikäteen oloni oli karmea.

Tämän kaltaisia vanhemman yhteydenottoja tulee MLL:n auttaviin palveluihin paljon. Oman lapsen kanssa tulee sanottua tai tehtyä asioita, joita säikähtää ja katuu.

Väsyneenä tulee karjuttua lapselle. Hänen ja oman mielen rauhoittamiseen menee pitkään. Kamala syyllisyys. Mutta silloin en vain pysty toimimaan toisin.

Haasteita tunteiden hallinnan kanssa on kaikenikäisten lasten vanhemmilla.

– Pinnan palaminen välillä on luonnollista. Kenelläkään ei ole rautakuorta, joka kestäisi mitä vain, muistuttaa suunnittelija **Anna-Maija Okker** Vanhemmuuden verkkotuki -hankkeesta.

Vauvan jatkuva itku voi aiheuttaa epätoivoa, kun lasta ei saa millään rauhoittumaan. Myös rintaraivarit saattavat tuottaa pettymyksen, kun imetys ei onnistu. Vanhempi tuntee epäonnistuneensa.

– Neuvottomuus voi herättää ahdistusta, jollaista vanhempi ei ole aiemmin kokenut.

Uhmaikäisen kanssa pahimpia ovat siirtymätilanteet, kun puetaan ulkovaatteita tai aloitellaan iltatoimia. Vanhempaa helpottaa, kun hän muistaa uhman kuuluvan lapsen kehitykseen: hän vasta opettelee löytämään omaa tahtoaan.

Koululaisen vanhempi kohtaa uusia haasteita, kun lapsella on kodin rinnalla koulunsa ja kaverinsa. Joskus vanhempi alkaa odottaa liiankin ison lapsen käytöstä, vaikka harjoiteltavaa vielä on.

Murrosikäisen tunteet ovat pinnassa. Joskus talossa helisevät ikkunatkin, kun nuori osoittaa olevansa asioista eri mieltä vanhempansa kanssa. Siinä nousevat vanhemmankin kierrokset, tulee huudettua, joskus jopa tuupittua.

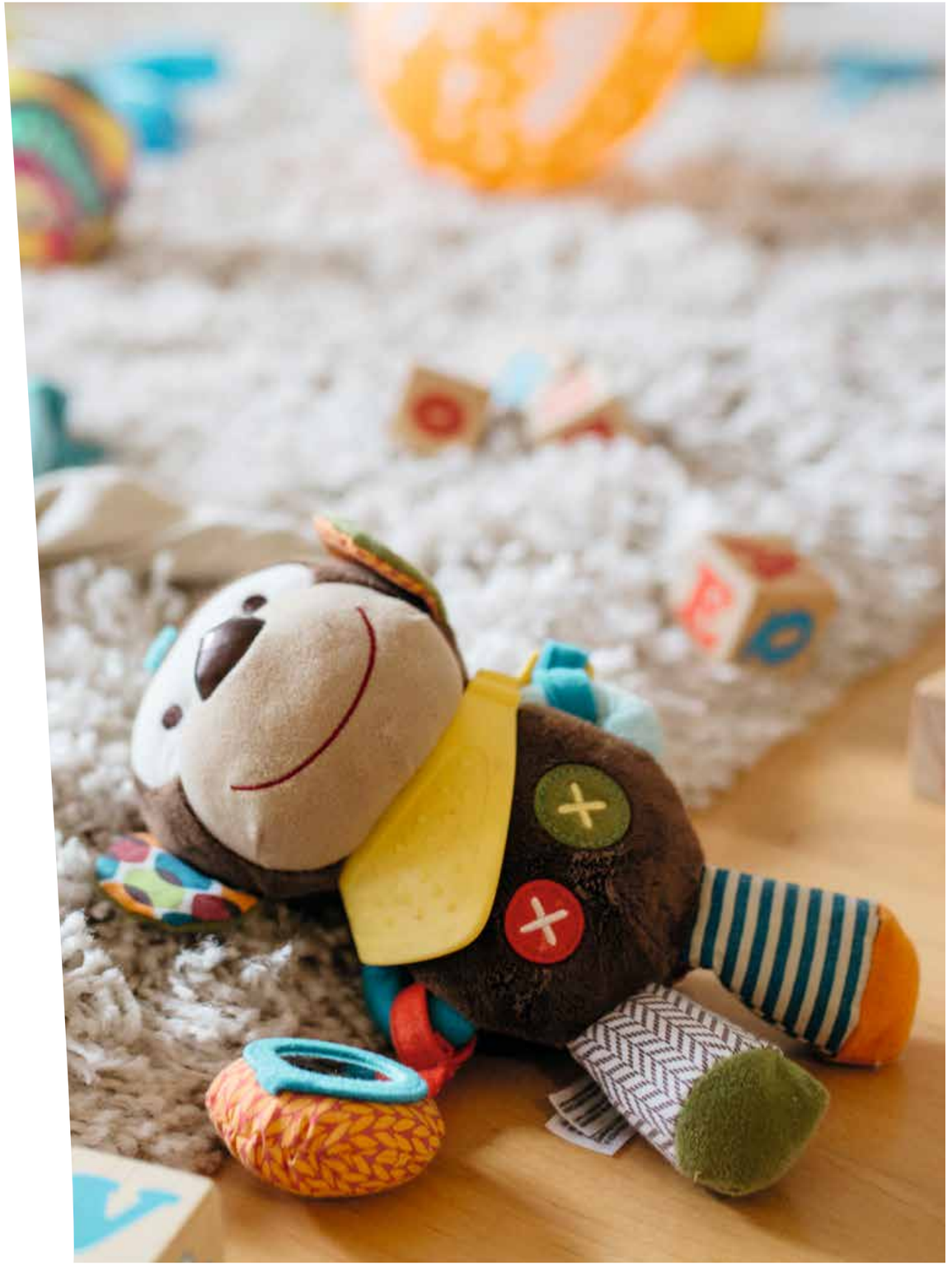
– Murrosikäisessä tapahtuva muutos voi olla vanhemmalle hämmentävää. Mihin se avoin ja kaikesta innostuva lapseni katosi?

Omista tunteista ja hankalista tilanteista kertominen ja keskustelu toisen aikuisen kanssa helpottavat. MLL:n puhelin- ja chattipalveluihin voi ottaa yhteyttä anonyymisti. Tarvittaessa kannustetaan kasvokkain tapahtuvaan ammattilaisapuun.

Yhdessä voidaan miettiä niitä keinoja, joiden avulla onnistuu ensi kerralla. Joskus apu löytyy muistilistasta, jonka toimintaohjeisiin voi tiukoissa tilanteissa tukeutua.

Kaikissa kehitysvaiheissa vanhemman olisi tärkeintä löytää keinot pysyä rauhallisena, Okker muistuttaa.

– Vain tyynenä vanhempi pystyy rauhoittamaan lapsen.



Syytä huoleen on, jos lapsi pelästyy kovasti tai vetäytyy. Vanhemman käytös ei saisi herättää lapsessa pelkoa eikä hän saisi kokea oloaan nöyryytetyksi.

tunteelta terän, pystyy palaamaan lapsen luo astetta rauhallisempana.

KÄY TILANNE LÄPI

Jälkikäteen tilanne tulee käydä yhdessä lapsen kanssa läpi ja pyytää anteeksi. Lapselle kerrotaan, mikä aikuista tilanteessa hermostutti ja vakuuttaa, että tästä mennään uusin eväin eteenpäin.

Pelkkä anteeksipyyntö ei riitä. On tärkeää, että vanhempi todella tarkoittaa sitä ja käy tilanteen läpi lapsen kanssa. Jos lapsi jää epätietoiseksi, hän saattaa luulla tapahtunutta omaksi syykseen. Hän alkaa ehkä kulkea tuntosarvet pystyssä ja yrittää mukauttaa omaa käytöstään sellaiseksi, ettei tilanne uusiutuisi.

Lapselle voi sanoa vaikka: ”Olen pahoillani, kun äiti raivostui. Se oli väärin.”

Lapselle ei saa jäädä sellaista kuvaa, että vika oli lapsessa. Hän kenties toimi raivostuttavasti, mutta teko ei ole sama kuin lapsi.

”Sinä olet rakas. Me selviämme tästä”, on se viesti, joka lapselle tulisi välittyä.

ETSI TOISIA NÄKÖKULMIA

Apua kannattaa hakea, kun oma käytös yhtään mietityttää. Huoli on viesti jostakin, ja sitä kannattaa kuunnella. Parasta on havahtua ennen kuin mitään vakavampaa ehtii tapahtua, muistuttaa ehkäisevän väkivallan asiantuntija Laine.

– Kaikilta palaa pinna joskus, se ei tee kenestäkään huonoa vanhempaa. Tärkeintä on, että ottaa vastuun tekemisistään ja pyrkii muuttamaan käytöstään.

Lapsen reaktiota tilanteeseen kannattaa tarkkailla. Syytä huoleen on, jos lapsi pelästyy kovasti tai vetäytyy. Vanhemman käytös ei saisi herättää lapsessa pelkoa eikä hän saisi kokea oloaan nöyryytetyksi. Silloin kohtuullisuuden raja on ylittynyt.

– Aikuinen yleensä tunnistaa, milloin oma käytös on mennyt yli. Asian tunnustaminen itselleen ei aina ole yhtä helppoa.

Perheen yleistä ilmapiiriä voi myös miettiä. Onko meillä aina kireää vai mahtuuko joukkoon hyviäkin hetkiä? Tunnetilat perheessä siirtyvät ja tarttuvat herkästi. Jos hankala ilmapiiri on jatkunut pidempään, perheenjäsenet herkistyvät aistimaan toistensa tunnetiloja ja saattavat reagoida pieniinkin ärsykkeisiin.

Yksin huolensa kanssa ei pidä jäädä. Puhumattomuus vain lisää taakkaa, etenkin kun ajatuksilla on tapana jäädä kiertämään samoja ratoja.

Lähipiiristä saattaa löytyä keskustelukumppani, joka avaa uusia näkökulmia. Liika hienotunteisuus saattaa vesittää tarkoituksen, jos vanhempi kaunistelee tekemisiään tai läheinen pyöristelee mielipiteitään. Silloin kannattaa hakea ulkopuolista näkökulmaa.

Monet järjestöt, kuten MLL, kunnat ja seurakunnat tarjoavat keskusteluapua vanhemmille. Pienten lasten kanssa pääsee helpoiten liikkeelle kertomalla huolistaan neuvolassa. Koululaisten vanhemmat voivat kääntyä koulupsykologin tai -kuraattorin puoleen.

– Se hetki, kun havahtuu miettimään käytöstään, on arvokas. Siinä on mahdollisuus muutokseen.

HAE APUA TUNTEIDEN SÄÄTELYYN

- neuvola ja perheneuvola
- koulukuraattori ja -psykologi
- MLL:n Vanhempainpuhelin, p. 0800 922 77, Vanhempainchatti, vanhempainnetti.fi
- Maria Akatemian avoin linja p. 09 7562 2260 ja naisenvakivalta.fi-chatti

Lasten uutisista, hyvää päivää!

Lapsille julkaistaan omia uutisia enemmän kuin koskaan ennen. Digisukupolvi lukee niitä myös paperilehdistä.

TEKSTI **MAARIT PIIPPO** KUVAT **JOHANNA SARAJÄRVI**

Suomalaislasten mediankäyttö alkaa itsenäistyä 7-vuotiaana, kun he usein saavat ensimmäisen oman älykännykkänsä koulunkäynnin alkaessa. Siitä lähtien monilla on käsissään netin rajattomat sisällöt.

Suomessa lasten ja nuorten lukutaito on heikentynyt viime vuosikymmenen aikana PISA- ja PIRLS-tutkimusten perusteella. Myös lasten asenne lukemiseen on muuttunut: se kiinnostaa yhä harvempaa.

Kasvatuksen ammattilaiset ovat huolissaan lukutaidosta ja lukemisen ymmärtämisestä.

Samaan aikaan valeuutisten yleistyminen medioissa hämärtää tiedonvälitystä. Nykylapset elävät uutisvirran pyörteissä. Sanomalehtien liiton teettämän tutkimuksen mukaan yksi viidestä yläkouluikäisestä törmää verkossa säännöllisesti valheelliseen, virheelliseen tai epäselvään tietoon.

HUOLI MEDIALUKUTAIDOSTA

Viime vuosina suomalaiset mediatalot ovat vastanneet huoleen lasten lukutaidosta ja mediankäytöstä tuottamalla uutisia alakouluikäisille.

Helsingin Sanomat perusti viitisen vuotta sitten HS Lasten uutiset -konseptin, johon on kuulunut lasten omia viikoittaisia uutissivuja osana peruslehteä sekä lasten uutislähetys nettiin, televisioon ja sosiaaliseen mediaan. Viime syksynä Sanoma julkaisi HS Lasten uutiset -printtilehden, joka on erikseen tilattava lasten sanomalehti.

A-lehdet toteutti vuonna 2019 Apu Junior -aikakauslehden, joka on kahdesti kuukaudessa ilmestyvä lasten tiede- ja ajankohtaisjulkaisu. Lisäksi Hufvudstadsbladet perusti viime syksynä HBL Juniorin, joka on ruotsinkielinen uutislehti lapsille.

Myös Yleisradio aloitti kaksi kertaa viikossa netissä ja sosiaalisessa mediassa ilmestyvän Yle Mix -uutiskonseptin elokuussa 2020. Kohderyhmänä ovat 7–13-vuotiaat, ja videoita jaetaan YLE Areenan lisäksi YouTubessa ja TikTokissa.

Suomalaiset mediatalot ovat ottaneet esimerkkiä muun muassa Ruotsin ja Norjan lastenmedioista, ja julkaisuja on suunniteltu yhteistyössä lasten ja opettajien kanssa. Lähtökohtana on ollut halu tuottaa journalistisin perustein toteutettua, faktapohjaista tietoa kohderyhmälle.

LAPSET ASIANTUNTIJOINA

HS Lasten uutiset seuraa aikuisten sanomalehden rakennetta: sisältönä on ajankohtaistapahtumia Suomesta ja maailmalta, urheilua, kulttuuria ja sarjakuvia. Mukana ovat myös jo klassikoksi muodostuneet lasten tiedekysymykset. Uutisissa on seurattu niin aikuisten lehdestä tuttuja otsikoita, kuten USA:n presidentinvaaleja ja koronatilannetta, kuin lasten arjen tärkeitä asioita, kuten harrastuksia ja peliuutuuksia.

– Lasten uutinen voi olla sama kuin aikuisten, mutta lapsille asiat kerrotaan ikätasoisesti konkreettisemman kielen ja vertauskuvien kautta. Haastateltavat ovat aikuisten sijasta useimmiten lapsia, kertoo HS Lasten uutisten esimies **Fanny Fröman**.

Erityistä on, että lapset pääsevät esille

NÄIN MEILLÄ

Uutiset kiinnostavat minua, ja niitä tulee vastaan joka päivä. Aikuisten uutisia on joskus vaikea ymmärtää, koska niissä on vaikeita sanoja ja ilmaisuja. Liian usein käsitellään ikäviä asioita, kuten sotia ja koronaa. Joskus uutisista tulee tunne, etten ole turvassa ja haluan jutella silloin vanhempien kanssa.

Kavereiden kanssa puhutaan hyvistä uutisista, kuten että jossain päin maailmaa on löydetty uusi apinalaji. Luokassamme keskustellaan uutisista oppitunnilla, ja koulun kirjastoon on tilattu lasten uutislehtiä. Hauskin uutinen oli, kun luokastamme tehtiin juttu lehteen ja nettiin. Haluaisin lukea enemmän lasten uutisia, sillä lapsilla on oikeus tietää asioista.

Askartelutehtävät ja eläintarinat ovat kivoja lasten uutislehdissä. Mieleen on jäänyt myös pleikkapeliarviot sekä juttu lasten kerhosta, joka auttaa muita. Toivon, että uutisissa kerrottaisiin enemmän positiivisista asioita, kuten yhdessä jutussa siitä, että Kanadassa aiotaan kieltää kertakäyttömuovi. Haluaisin enemmän tietoa siitä, mitä eri puolilla maailmaa on tehty ilmaston hyväksi.

Aisha, 12

Maailman uutiset kiinnostavat minua ja seuraan niitä kännykästä. En tykkää lukea lehtiä tai katsoa tv:tä, mutta joskus katsomme sisarusten kanssa koronauutisia tv:stä. En oikein ymmärrä säätiedotusta, koska siinä on outoja sanoja. Lastenkin pitäisi saada tietää, onko tulossa kylmää vai lämmintä säätä!

Uutisissa on seurattu paljon sitä, kun Amerikan presidentti vaihtui. Yleensä keskustelen äidin kanssa uutisista. Kerran kuulin kavereilta, että joku killeri oli pukeutunut pelleksi ja vainosi lapsia. Se pelotti minua niin, että kadulla katsoin koko ajan taakse, kulkeeko joku perässä. En edes halunnut jutella asiasta kenenkään kanssa.

Koulun kirjastossa voi lukea lasten uutisia. Yhdessä lehdessä oli hauska juttu siitä, että lehmien takamukseen piirretään silmät, etteivät leijona syö niitä. Kiinnostava juttu oli myös se, kun haastateltiin lapsia, mitä he haluavat tehdä isona. Haluaisin tietää uutisista, mitä virtahevoille käy, kun niitä uhkaa sukupuutto. Lasten uutisille on tarvetta, koska yleensä lapset ei ymmärrä juuri mitään aikuisten uutisista.

Rahma, 12

> *Niin lasten kuin aikuistenkin on yhä vaikeampaa erottaa valeuutiset oikeista uutisista.*

asiantuntijoina tai lapset voivat itse haastatella asiantuntijaa. HS Lasten uutisissa 9-vuotias reportteri haastatteli presidentti **Sauli Niinistöä**, ja Apu Juniori julkaisee lasten tekemiä kirja-, peli-, näyttely- ja elokuva-arvioita.

– Haluamme tehdä maailmasta lapsille ymmärrettävää ja kannustaa heitä itsenäiseen ajatteluun ja mielipiteen ilmaisuun, kertoo Apu Juniorin vastaava tuottaja **Elisa Miinin**.

Yle Mixin uutiset käsittelevät syventävästi yhtä aihetta kerrallaan. Videoita juontavat nuoret aikuiset ja haastateltavat on pääosin lapsia. Aiheita ovat olleet vaikkapa lasten raha-asiat, somen turvallisuus tai ilmastonmuutos.

– Asiakastutkimuksen perusteella tiedämme, että lapset innostuvat jutuista, joissa heidän ikäisensä pääsevät kertomaan mielipiteensä ja näyttämään osaamistaan, kertoo sisältöpäällikkö **Kirsi Teräväinen** Yle Uutisista.

Vuorovaikutteisuus on lasten medioille tärkeää. Yle Mixin tekijät vastaavat lasten kysymyksiin myös TikTokissa, vaikka palvelun ikäraja, 13 vuotta, ylittää pääosin ohjelman kohderyhmän iän. Käytännössä lapset voivat kirjautua helposti YouTubeen ja TikTokiin esittämällä ikäistään vanhempaa.

– Julkisen palvelun toimijana haluamme tuoda vastuullisesti tuotettua sisältöä sosiaaliseen mediaan, jossa iso osa lapsia joka tapauksessa viettää aikaa, kertoo Teräväinen.

VALEUUTISTEN VAARA

Valeuutisia eli tarkoituksellisesti harhaanjohtavaa uutisointia on käsitelty viime vuosina kouluopetuksessa, mutta mediakasvatuksen haasteena on disinformaation monipuolistuminen ja ammattimaisempi tuotanto. Niin lasten kuin aikuistenkin on yhä vaikeampaa erottaa valeuutiset oikeista uutisista.

– Vaikka lasten tekniset taidot ovat kasvaneet, he eivät välttämättä tunnista median sisältöjä. Tarve taustoittaville ja faktoihin perustuville lasten uutisille on suuri, sanoo Mediakasvatusseuran vt. toiminnanjohtaja **Christa Prusskij**.

Uutismedian liitto tuottaa materiaalia journalismikasvatukseen, minkä puitteissa lähdekritiikin vaikeus on havaittu.

– Lasten oikeus saada luotettavaa tietoa on tärkeää demokratian kannalta. Medialukutaitoon pitää aktiivisesti satsata, huomioi mediakasvatusasiantuntija **Hanna Romppainen** Uutismedian liitosta.

Mediakasvattajat tervehtivät etenkin lasten printtimedian paluuta ilolla, sillä paperilehti tarjoaa hyvää vastapainoa ruutuajalle.

Lasten palaute omille uutisille on innostunutta. Tekijät ovat saaneet kuulla, että lapset jopa rakastavat uutisia!

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 lastenruokalaatuisia. 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 kotiruoanlaittoa 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

Täyttä elämää

Työurallani on katkos, joka alkoi huhtikuussa 1987 ja päättyi tammikuussa 1992. Katkos ei ollut täydellinen, sain maisterinpaperit vauva sylissä ja pidin myös tuntiopetusta. Mutta valtaosa ajasta noina vuosina meni vanhempana kehittymiseen ja lasten kehityksestä innostumiseen. Taloudellisesti perheemme oli pääosin kotihoidontuen ja miehen ansiotulojen varassa. Asuimme pienessä kerrostaloasunnossa. Samassa ympäristössä asui muita perheitä, joilla oli saman ikäisiä lapsia. Nuorempi lapsi kävi ensimmäisten vuosien aikana läpi useita leikkauksia, ja terveydellisiä murheita riitti. Mutta täyttä elämää se oli.

Lasten päiväkoti- ja alakouluaika osuivat lamavuosiin, jolloin palasin työelämään. Määräaikaisten työsuhteiden putki päättyi vasta 2000-luvun alkuvuosina. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut priorisoida toisinkin. Olisin esimerkiksi voinut murehtia tulevaa eläkettäni tai yrittää kerätä enemmän maallista omaisuutta. Palkan mahdollisella ylijäämällä hankittiin sen sijaan apua arkeen. Enkä kadu valintojani. Täyttä elämää se oli.

Viime vuoden lopussa uutisoitiin suomalaisten vanhempien uupumisesta. En ihmettele sitä ollenkaan, enkä tulkitsisi asiaa monimutkaisesti. Toistuvasti on tullut ilmi, että suomalaiset vanhemmat kokevat työelämän ja perhe-elämän yhteensovittamisen hankalana. Ja sitähän se on. Käsi sydämellä, kenen mielestä on helppo yhdistää perhe-elämä ja kokoaikainen työ? Kun pyykit ripustetaan puolenyön aikaan ja noustaan taas kuudelta päivään, johon pitää saada mahtumaan kaikkea lasten harrastuksista ruuanlaittoon, niin onko ihme, jos tuntuu siltä, että elämässä on enemmän kuin siihen mahtuu.

Tilanne vaatii huolellista perhepoliittista pohtimista. Henkilökohtaisesti uskon, että osa-aikatyö sopisi monelle perheelliselle. Esimerkiksi Ruotsissa, Norjassa ja Hollannissa on paljon tavallisempaa, että jompikumpi vanhempi on osa-aikatyössä. Myönnän, että useimmin se on äiti, mutta myös isien osa-aikatyö on Ruotsissa huomattavasti yleisempää kuin meillä. Tällainen muutos vaatisi luonnollisesti taloudellista kompensoimista ja uudenlaista työkulttuuria, mutta jos se on muualla mahdollista, niin miksi ei meillä. Toivoisin, että sen sijaan että esitettäisiin kotihoidon tuen poistamista, esitettäisiin kokonaisremonttia, jonka tavoitteena on lisätä osa-aikatyön kannusteita. Työssäkäynnin keventäminen eri elämänvaiheissa näyttäisi myös pidentävän työuria.

Elämään mahtuu monenlaisia vaiheita. Hyvinvointiin liittyy tunne siitä, että elämässä on riittävästi väljyyttä. Väljyys on erityisen tärkeää silloin, kun lapset ovat pieniä. Väljyys tarkoittaa sitä, että on aikaa yhdessäoloon eikä vain suorittamiseen. Silloin huomaa arjen ihmeitä, ja että voi elää näinkin. Pienesti täyttä elämää.

Mirjam Kalland
MLL:n liittohallituksen puheenjohtaja
varhaiskasvatuksen professori

Jenni Pääskysaari havahtui tyttö- ja naisasiaan nuorena aikuisena.
– Välillä törmää vieläkin ikäviin piileviin asenteisiin, mutta onneksi moni asia on mennyt eteenpäin.

Isän tyttö

Juontaja-kirjailija **Jenni Pääskysaaren** nuoruuden haave romuttui, mutta hän loi uran, jollaisesta ei osannut edes unelmoida. Pääskysaari kannustaa suosituissa voimakirjoissaan lapsia ja nuoria löytämään vahvuutensa.

TEKSTI **TUIJA SILJAMÄKI** KUVAT **JANI LAUKKANEN**

JENNI PÄÄSKYSAARI kasvoi Korson Kulomäen lähiössä Vantaalla. Alue oli uusi, keskelle metsää rakennettu vuokralähiö. Jenni sai olla kahdeksan vuotta vanhempiensa silmäterä ennen kuin pikkuveli syntyi. Äitinsä mukaan hän oli reipas, iloinen ja mukautuvainen lapsi, joka viihtyi hyvin myös itsekseen.

Kotona oli pieni ruskea kirjahylly, josta löytyi aina luettavaa. Äiti luki Jennille paljon. Välillä he köröttelivät bussilla teatteriin tai elokuviin. Oranssissa keittiössä Jenni seurasi usein vierestä, miten isä paistoi perunoita voissa tai keitti makaronivelliä. Isä oli itseoppinut taitava rumpali-kitaristi, kuunteli **Deep Purplea** ja **Led Zeppeliniä** ja ajoi motocrossia. Jenni kulki hänen mukanaan motocross-montun reunalle ja kasvoi rakastamaan moottorin pärinää ja rumpujen jytinää.

NELJÄNNELLÄ luokalla Jenni löysi näytelmäkerhon ja lumoutui täysin, ei vain teatterin maailmasta, vaan myös kerhoa ohjaavan äidinkielen opettajan persoonasta.

– Tuli heti olo, että tänne kuulun.

Jenni huomasi pitävänsä esiintymisestä, vaikka ei niinkään esillä olemisesta. Hänestä oli hienoa olla välillä lehmä, pikku prinssi tai meren valtiatar, olla mitä vaan roolin takana ja kertoa tarinaa. 14-vuotiaana hän ”luuhasi” jo kaiken vapaa-aikansa harrastajateatterissa.

Ainekirjoitus oli Jennistä aina kivaa ja helppoa. Yhdeksännellä luokalla löytyi tädin kirjahyllystä **Woody Allenin** *Sivuvaikutuksia*, jossa on absurdeja, koomisia tarinoita. Nuoren tytön pää oli räjähtää: voiko näin kirjoittaa?

– Aloin kokeilla, millaisia maailmoja kirjoittamalla saa luotua, millaisia tunteita herätettyä.

Kallion ilmaisutaidon lukiossa oli kuitenkin niin paljon kirjallisia lahjakkuuksia, että alemmuudentunne sai vallan. Jennille ei tullut mieleenkään, että hänkin voisi joskus kirjoittaa työkseen. Sitä paitsi hän halusi palavasti näyttelijäksi. Hän haki teatterikorkeakouluun monta kertaa, mutta unelma romuttui. Hetken haavoja parsittuaan hän keksi: hän hakisi opiskelemaan radiotoimittajaksi.

MEDIAURA oli hyvässä vauhdissa, kun Jenni sai suru-uutisen. Hänen isänsä oli kuollut, vain 48-vuotiaana. Oli vaikea tajuta, ettei isää äkkiä ollutkaan, että hänen, kolmikymppisen piti selvittää kuolinpesää ja valita uurnaa, kun teki mieli vain huutaa ja tuupertua maahan.

Uniin isä tuli kuitenkin usein, eikä siinä ole mitään mystistä. Isä voi yhä pulpahtaa mieleen myös tietystä musiikista tai moottoripyörän kärystä.

– Ajattelen, että kuolleet läheisemme jatkavat elämää ajatuksissamme ja arjessamme. Pilkkoessani edellispäivän keitettyjä perunoita paistettavaksi saatan muistaa isän, koska teen sen juuri samalla tavalla kuin hän.

Isänsä kuolinvuonna hän tutustui työnsä kautta **Mikko Kuustoseen**, josta tuli pian läheinen ystävä, miltei kuin isoveli. He huomasivat keskustelevansa paljon isyydestä, onhan Kuustonen kahden tytön isä ja Pääskysaari isän tyttö. Heidän mielestään isän merkityksestä tyttärilleen oli puhuttu aivan liian vähän. Niinpä he päättivät kirjoittaa aiheesta kirjan, *Isän tyttö, tytön isä*.

Pääskysaari muistaa isänsä osoittaneen välittämistä monin tavoin: isä sai hänet tuntemaan itsensä erityiseksi, rakastetuksi. Mutta sitä hän olisi toivonut, että isä olisi rohkaissut häntä ilmaisemaan kaikenlaisia tunteitaan ja mieli-

> *Aina puhutaan, että pitää olla hyvä itsetunto, mutta mistä sitä saadaan?*

piteitään enemmän. Se on hänen viestinsä nykyvanhemmille: rohkaiskaa tytärtä auktoriteettien haastamiseen ja pinttyneiden asenteiden ravistelemiseen.

– Kun isät istuvat olohuoneessa ja puhuvat politiikkaa pöydän ympärillä ja äidit häärivät keittiössä, mihin tyttölapsi saa mennä? Jos tyttö änkeytyy isien porukkaan, niin millä tavalla häneen suhtaudutaan? Kuunnellaanko häntä? Jos tyttöä on rohkaistu avaamaan suunsa ja hänen mielipiteitään on pidetty arvokkaina, tuskin hänelle kovin huonosti käy elämässä.

IDEAN kirjoihin *Tyttö sinä olet...* ja *Poika sinä olet...* Pääskysaari sai kuunneltuaan usein, millaisia negatiivisia mantroja ihmisen mieleen voi jäädä soimaan, kun aikuinen herkällä hetkellä sanoo lapselle ikävästi. Jonkun unelma rumpalinurasta oli murskattu, ja esimerkiksi kirjailija **Tuomas Kyrölle** oli sanottu, ettei hänestä tulisi koskaan yhteiskuntakelpoista.

Pääskysaari halusi kirjoittaa kirjan, joka kumoaisi haitalliset iskulauseet.

– Tiedän, että meillä kasvaa paljon lapsia ja nuoria, jotka saavat kuulla joka päivä kannustavia ja rakastavia sanoja. Kirjani on tarkoitettu sellaisille, jotka eivät saa kuulla niitä tarpeeksi tai koskaan.

Suoraa palautetta lukijoilta on tullut Sinä olet... -kirjoista paljon.

– Kerran kirjamessuilla ujonoloinen tyttö tuli kysymään: ”Oletko sinä kirjoittanut tämän?”, ja kertoi lukeneensa Tyttö sinä olet... -kirjan monta kertaa. Kun kysyin miltä se tuntui, hän sanoi ”kuin joku kehuisi koko ajan”.

Lasten ja nuorten parissa kriisityötä tekevät ovat kertoneet hänelle antavansa kirjan ensimmäisenä nuorille asiakkailleen. Usein sosiaalityöntekijät ovat ostaneet sen omilla rahoillaan.

– Kirjoissa on myös osioita, joita itseni olisi ollut hyvä lukea nuorena. Aina puhutaan, että pitää olla hyvä itsetunto, mutta mistä sitä saadaan? Voiko sitä käydä ostamassa? Miten sitä valmistetaan? Kirjoittaminen muistutti myös itseäni siitä, miten tärkeää on puhua itselleen ystävällisesti.

PÄÄSKYSAAREN synnyinvuonna, 1975, Islannissa tapahtui kummia. Naiset kieltäytyivät menemästä töihin vastalauseena miesten ylivallalle päätöksenteossa. Viisi vuotta myöhemmin saarivaltio valitsi maailman ensimmäisen naispresidentin, **Vigdís Finnbogadóttirin**. Tällaisista pienistä ja suurista, osin unohdetuistakin maailmaa mullistaneista tapahtumista Pääskysaari halusi kertoa viimeisimmässä kirjassaan *Hetki ennen kuin maailma muuttui*.

– Minua ovat aina kiinnostaneet tuntemattomat tarinat tunnettujen tarinoiden takana. Kun historian kirjoihin painetaan joku tärkeä tapahtuma, minua kiinnostaa, mitä on pitänyt tapahtua ennen sitä.

Uskon, että jos kurottautuu toisia ihmisiä kohti, yhdessä voi saada uskomattomia asioita aikaiseksi.

– Historiankirjoitus on täynnä miesten tarinoita. Halusin tässä kirjassa näyttää yhteistyön voiman, sukupuoleen, etniseen taustaan ja ikään katsomatta.

NUORUUDESSA Pääskysaari imi vaikutteitta otsatukkapermanenttinsa takaa **Kummeleista**, **KISS:istä** ja **Aira Samulinin** tanssitunneista. Oli lama. Välillä Pääskysaari hauskuuttaakin tyttäriään kertomalla omasta nuoruudestaan.

– Kunnon naurut saa jo sillä, kun kertoo miten juuri tietynmalliset levikset piti vetää syvälle pyllyvakoon, kääntää lahkeet sileästi sisäänpäin, rutata sukat millilleen tasaisille makkaroille ja suihkuttaa otsisheittoon pullollinen hiuslakkaa.

Hänen omat tyttärensä varttuvat nyt Snapchatin, TikTokin, koronaviruspandemian ja ilmastokriisin aikana.

– Väittäisin, että tulevaisuus pelottaa nyt meitä aikuisia vielä enemmän kuin aikaisemmin. Totta kai asioista pitää puhua, mutta miten pitäisi pelon ja huolen pois katseestaan? Lapset ja nuoret joutuvat elämään ilmastonmuutoksen seurausten kanssa, epävakaassa maailmantilanteessa, perheen taloudellisten huolten ja jaksamisongelmien keskellä, mutta heidän on kuitenkin löydettävä elämän mielekkyys tämän keskellä. Aikuisen tehtävä on uskoa lapseensa, valaa häneen toivoa.

Pääskysaari itse aikoo kulkea nyt korvat ja silmät auki ja muistikirja laukussa, sillä seuraavan kirjan aihe voi pulpahtaa mistä tahansa. Silloin on aika taas kirjoittaa.

Kuka hän on?

JENNI PÄÄSKYSAARI

- Kirjailija, televisiojuontaja, käsikirjoittaja, tuottaja.
- Syntynyt 1975 Vantaalla.
- Perheeseen kuuluu aviomies **Henkka Hyppönen** ja kolme tytärtä.
- Kirjoittanut voimakirjoja lapsille ja nuorille sekä kolme tietokirjaa: *Isän tyttö, tytön isä* yhdessä **Mikko Kuustosen** (Otava, 2016), *Elämän A ja Ö* yhdessä **Arno Kotron** kanssa (Otava, 2017) ja *Hetki ennen kuin maailma muuttui* (Otava, 2019).
- Kirjailijakeskustelusarja Pääskysaari ja Suomen parhaat (2020) kuunneltavissa äänikirjapalveluissa. Mukana mm. **Kari Hotakainen**, **Paula Noronen** ja **Kjell Westö**.
- Juontaa ja käsikirjoittaa *Pitääkö olla huolissaan* -sarjaa.
- Harrastaa tanssia, laitepilatesta ja lukemista.

1 Aaro on kehittynyt pelaajana nopeasti: ensimmäisissä kisoissa hänen pelitasonsa eli rating oli 700, nykyisin se on jo 1 500. Parhaimpien suomalaisten normipelaajien rating on yli 2 500.

Pingiksellä Pariisiin

Pariisin paralympialaiset järjestetään 2024 ja jos hyvin käy, lukiolainen **Aaro Mäkelä** kisaa siellä pöytätenniksen mitaleista.

TEKSTI **MAARIT PIIPPO** KUVAT **JANI LAUKKANEN**

Torstaiaamuna 16-vuotiaan Aaro Mäkelän perheen auto kurvaa Helsingin Ruskeasuon liikuntahallin ovelle. Aaron äiti **Minna Mäkelä** kuskaa Leppävaaran lukion urheiluluokkaa käyvää poikaa treeneihin, sillä lukujärjestyksessä on tänään aamuharjoittelua. Ruskeasuon pöytätennishallista on tullut tärkeä osa lajia tavoitteellisesti harrastavan Aaron elämää.

Synnynnäisen CP-vamman kanssa elävä Aaro löysi monien kokeilujen kautta oman urheilulajinsa apuvälinemessuilta. Pöytätennis tuntui heti sopivalta, vaikka CP-vamma rajoittaa Aaron oikean käden toimintaa ja alaraajojen liikkuvuutta.

– Pöytätennis on hauskaa ja tasa-arvoista. Voin pelata yhdessä sekä vammaisten että vammattomien kanssa, Aaro kertoo.

Kun Aaro saapuu sisälle urheiluhalliin, paikalla on jo treenaamassa muita Suomen parhaita pelaajia. Pingispallojen pompinnan kevyt napsuttava ääni täyttää tilan. Koronarajoitusten vuoksi pöytätennishalli on varattu nyt vain maajoukkuetason pelaajille, ja Aaro on yksi heistä.

TÄYTTÄ URHEILUELÄMÄÄ

Kun Aaro aloitti pöytätenniksen pelaamisen nelisen vuotta sitten, hän omistautui harjoittelulle niin innokkaasti, että kehitys vei nopeasti mukaan seuratoimintaan ja kilpailuihin.

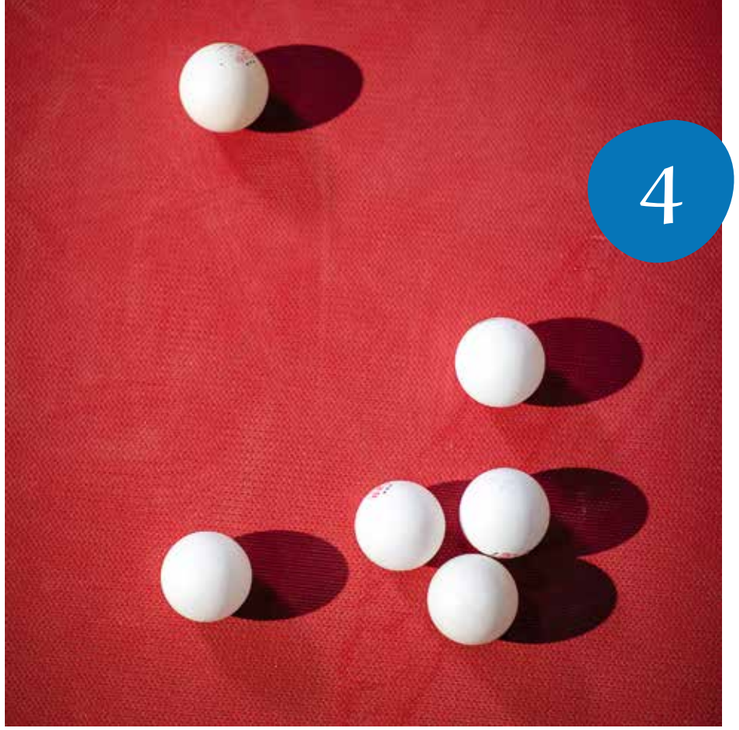
Pari vuotta sitten Aaro pääsi mukaan Suomen nuorten paralympiaryhmään, johon valitaan vuosittain parikymmentä nuorta vammaisurheilijaa harjoittelemaan lajiaan tavoitteellisesti.

– Osallistun neljä kertaa vuodessa ryhmän leireille Pajulahdessa. Päivät ovat tiivistä harjoittelua, mutta on hienoa päästä samalla tapaamaan muita oman ikäisiä paraurheilijoita.

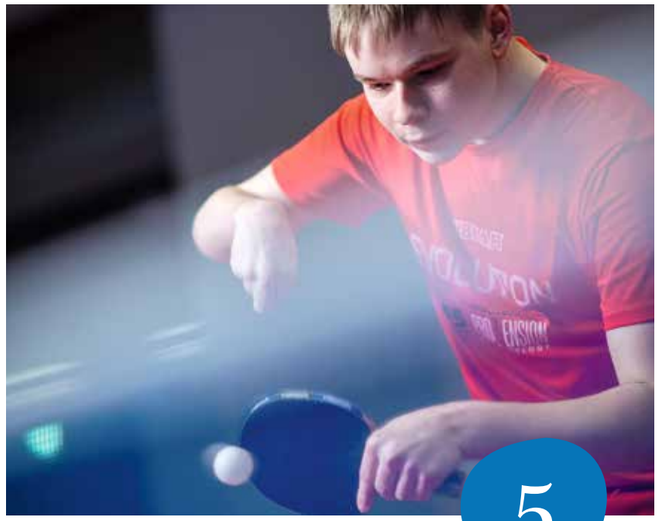
Aaron vasen käsi toimii hyvin. Hän pystyy pitä-

LASTEN MUKANA

2



4



5

3

6

mään mailaa ja ohjaamaan pingispalloa pelin vaatimalla tavalla. Vaikka jalkojen liikkuvuudessa on huomattavia rajoitteita, Aaro pystyy liikkumaan pöytätennispöydän puolelta toiselle riittävästi, niin että pelaaminen sujuu. Pöytätenniksessä menestyksen takana on Aaron valttikortti: luja vasemman käden rystylyönti.

CP-vamma on sikiövaiheessa, vastasyntyneenä tai varhaislapsuudessa tapahtunut pysyvä vaurio aivojen liikettä säätelevällä alueella. Vamma johtaa eriasteisiin liikkumisen, asennon ylläpitämisen ja toiminnan vaikeuksiin.

– Pöytätennis on lisännyt Aaron tasapainokykyä ja kasvattanut lihasvoimaa. Treenaaminen palvelee sekä arkielämää että kehittymistä urheilussa, kertoo Aaron isä **JP Mäkelä**.

TARKKA MAILAKÄSI JA MIKROKESKITTYMISTÄ

Pöytätennishallilla Aaro aloittaa harjoittelunsa lämmittelemällä: hän venyttelee raajojaan ja juoksentelee treenitilaa päästä päähän. Sitten hän alkaa syötellä palloja itsekseen. Hän asettaa pöytätennispöydän toiseen päähän kolme litistettyä pingispalloa maalipalloiksi. Niihin hän tähtää pöydän toisesta päästä syöttämällä palloja toinen toisensa jälkeen.

Kun valmentaja **Hannu Sihvo** saapuu paikalle, Aaro pääsee harjoittelemaan vastapelaajan kanssa. Seuraa pitkiä palloralleja, joissa tarvitaan nopeaa reaktiokykyä. Pöytätenniksessä pelataan erää aina 11 pisteeseen asti, kuitenkin niin, että voittomarginaali on vähintään kaksi pistettä.

Valmennettavan ja valmentajan pelissä pallo pysähtyy aika tasaisesti kummankin puolelle pöytää. Välillä Hannu huikkaa kannustavasti ”Hyvä!”, välillä Aaro huitaisee mailalla ilmaa harmistuksesta helppoon virheeseen. Tällä kertaa Hannu voittaa kaksi erää ja Aaro yhden.

– Harjoituksen idea on, että Aaro pääsee lyömään mahdollisimman kovan lyönnin, jolloin hän saa vastustajan liikkeelle, Hannu kertoo.

Pöytätennis vaatii paitsi hyvää tekniikkaa ja fyysisiä taitoja, myös henkistä kestävyyttä.

– Pelaaja käy läpi ottelun aikana tuhansia pieniä keskittymisen hetkiä, eräänlaisia mikrokeskittymisiä, kuvailee Hannu.

VAHVA MOTIVAATIO HARJOITTELUUN

Aaron peliuraan liittyy yhteistyö pöytätennisseura PT Espoossa. Hän on saanut seurasta tukea ja kontakteja pelaamiseensa. Lajiharjoittelun lisäksi Aaro käy viikoittain kuntosalilla voimaharjoittelussa ja vamman kuntoutukseen fysioterapiassa. Liikunta on tavalla tai toisella osa hänen jokaista päiväänsä.

Vain yksi tärkeä osa urheilun viehätystä puuttuu: kilpatoiminta on ollut lähes kokonaan tauolla koronapandemian aikana. Aaro nauttii kisojen jännityksestä ja sosiaalisuudesta. Vuonna 2019 hän oli Suomen eniten kilpaillut pelaaja pöytätenniksessä.

Laji tarjoaa hyvät mahdollisuudet pelata erilaisista lähtökohdista tulevien kanssa. Suomessa Aaro kilpailee pääasiassa normipelaajien kanssa. Kansainvälisissä parakisoissa pelaajat luokitellaan vammansa rajoitusten mukaiseen luokkaan. Aaron luokitus 6 on alin pystyssä pelaavien luokka. Pyörätuolipelaajilla on omat luokkansa.

Maajoukkuetason urheileminen on raskasta. Se vaatii sitkeyttä ja lukemattomia toistoja. Silti Aaro ei koskaan haluaisi jättää treenejä väliin.

– Aaro on valtavan motivoitunut ja ahkera harjoittelija. Siksi hän on kehittynyt lajissa erittäin nopeasti, kertoo Suomen parapöytätenniksen päävalmentaja **Martti Autio**.

MUKANA URHEILIJOIDEN YHTEISÖSSÄ

Aaron perhe on harrastuksessa vahvasti mukana. Vanhemmat ovat tyytyväisiä siitä, miten urheilu auttaa Aaroa pelikenttien ulkopuolellakin, kuten lukio-opiskelussa. Pöytätennis on rikastanut myös ihmissuhteita: laji- ja seuratoiminnasta on löytynyt hyviä valmentajia, paljon pelikavereita ja uusia ystäviä.

– Pöytätennisyhteisö on loistava tuki- ja, jossa työtä tehdään suurella sydämellä, kiittelee isä JP.

Urheilu on Aarolle tärkeää myös penkkiurheilijana: hän seuraa tarkkaan eri lajien saavutuksia.

Tulevaisuuden tähtäimessä on vuosi 2024 ja Pariisin paralympialaiset.

– Unelmani on menestyä kansainvälisesti ja saada mitali arvokisoista, kertoo Aaro.

2 Koronakeväänä Aaro sai kotiinsa lainaksi pelirobotin, minkä ansiosta tuntuma lajiin säilyi. Nyt treenaaminen jatkuu valmentajien kanssa, sillä pöytätennis ei vaadi lähikontakteja.

3 CP-vamman vuoksi Aaron toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii kuntoutusta läpi elämän. Pöytätennis toimii tähän tarkoitukseen.

4 Pingispallojen pompinta valtaa pelitilan, kun Aaro treenaa mailakätensä tarkkuutta. Harjoittelu vaatii lukemattomia toistoja.

5 Aaro käyttää mailaa, jonka toisella puolella on nypyllinen pinnoite, mikä antaa lyönnille erityistä kierrettä .

6 Aaro käy lukion urheiluluokkaa, jonka ohjelmassa on aamuharjoittelua. Äiti Minna avustaa voimaharjoittelussa ja lihashuollossa, isä JP on mukana kilpailuissa ja leireillä.

Lapsille hyvä on hyvä kaikenikäisille

Kuntapäättäjien pöydillä on jatkossa hyvin paljon lasten ja nuorten asioita. Kun vastuu sote-palveluista poistuu, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen korostuu.

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

Lasten päivästä suuri osa kuluu päiväkodissa tai koulussa, liikuntapaikoilla, kulttuuritaloissa, nuorisotiloissa ja kirjastoissa. Lapset ja nuoret ovat kuntapalvelujen superkäyttäjiä. Siksi kuntavaalit ovat aina olleet perheille vaaleista tärkeimmät, nämä vaalit entistä enemmän.

Tulevalla kaudella lasten ja nuorten palveluiden osuus kaikista kunnan palveluista kasvaa. Sote-palvelut siirtyvät hyvinvointialueille, mutta hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen säilyy kunnan tehtävänä. Lasten hyvinvoinnin turvaamisesta tulee näin ollen kunnan merkittävin tehtäväkokonaisuus.

Lasten ja nuorten asioiden painoarvon kasvaminen ei tarkoita heikennystä muille ikäryhmille, sillä lapsille hyvät ratkaisut ovat yleensä hyviä kaikille. Esimerkiksi lasten ja nuorten tarvitsemat edulliset ja toimivat vapaa-ajan palvelut ovat kaikenikäisten ilo. Hyvin suunnitellut pyöräreitit ja julkinen liikenne helpottavat perheiden arkea mutta tukevat myös seniori-ikäisten liikkumista ja itsenäistä asumista. Jos lastenvaunujen kanssa kulkeminen on helppoa, se onnistuu myös rollaattorin käyttäjältä.

PÄÄTTÄJILTÄ VAADITAAN...

Muutostilanne on aina haastava ja tulevilta valtuutetuilta vaaditaan paljon: kokonaisuuden hahmottamista, epävarmuuden sietoa, kykyä kuunnella eri tilanteissa eläviä kuntalaisia, ahkeruutta ja ennen kaikkea yhteistyökykyä.

Vaikeuskerrointa lisää koronapandemia, jonka kestosta tai kaikista seurauksista ei vielä ole selvyyttä. Kriisillä voi olla pitkäaikaisia ja vakavia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin, jos ongelmat pääsevät pahenemaan. Samalla korjaavien palvelujen tarve kasvaa ja kustannukset nousevat.

Osassa kunnista taloushaasteet hallitsevat kaikkea keskustelua. Pahimmassa tapauksessa niihin etsitään nopeita ratkaisuja, joiden vaikutuksia ei ehditä arvioida. Viisaampaa olisi yhteisvoimin pureutua ongelmien syihin, tehdä vaalikauden yli ulottuvaa suunnittelua ja muistaa lamavuosista kertyneet opit.

PALVELUISTA SELKEÄ KOKONAISUUS

MLL:n lista asioista, joihin kunnissa ensi vaalikaudella on kiinnitettävä huomiota, alkaa lasten hyvinvoinnin turvaamisesta koronakriisin jälkihoidossa. Toimivat peruspalvelut ovat siinä avainasemassa. Lisäksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä kunnan ja hyvinvointialueen palvelujen välille ja lisää moniammatillisuutta varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa.

Kun vastuu perheiden eri palveluista jakautuu kunnille ja hyvinvointialueille, pahin skenaario on vaikeaselkoinen kokonaisuus, jossa tieto ei kulje ja avun löytäminen on vaikeaa. Muutoksessa kannattaa muistaa, että perhekeskus, joka tarjoaa monialaista, myös ennaltaehkäisevää tukea ja pystyy ohjaamaan perheitä tarpeenmukaisen avun piiriin, on hyvä lääke pirstaleisuutta vastaan.

Kuntavaalipäivä 18.4.

Ennakkoäänestys 7.–13.4.2021

KUNNAT SOTE-UUDISTYKSEN JA KORONAN MYLLERRYKSESSÄ

Huhtikuussa valittavat ja kesäkuussa aloittavat kuntien uudet valtuustot ovat suurten myllerrysten äärellä. Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuu on siirtymässä kunnilta uusille hyvinvointialueille vuoden 2023 alussa. Sote-uudistus on suurin muutos kuntien toimintaan sitten kunnallishallinnon perustamisen vuonna 1865. Sosiaali- ja terveyspalveluiden siirtyessä hyvinvointialueille suurin osa kunnan tehtävistä liittyy lasten ja nuorten palvelujen järjestämiseen. Varhaiskasvatus, esi- ja perusopetus, toisen asteen koulutus ja vapaa-ajan palvelut muodostavat jatkossa valtaosan kunnan toiminnasta, henkilöstä ja budjetista.

Lasten, nuorten ja perheiden kannalta on olennaista, että kunnan ja hyvinvointialueen palvelut muodostavat toimivan kokonaisuuden. Palvelupolkujen on oltava joustavia eikä sote-uudistus saa luoda uusia raja-aitoja tai portteja palveluiden välille. Perhekeskusmalli on hyvä tapa yhteensovittaa kuntien, hyvinvointialueiden sekä järjestöjen palvelut ja toiminnot.

Tulevaan valtuustokauteen vaikuttaa merkittävästi myös koronakriisin jälkihoito. Koronakriisin sosiaaliset vaikutukset ovat suuret. Esimerkiksi lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt etäopetuksen ja harrastustoiminnan rajoitusten vuoksi. Poikkeusolot ovat lisänneet monin tavoin lasten, nuorten ja perheiden tuen tarvetta. Lisäksi palveluiden ohentuminen poikkeustilanteen aikana on aiheuttanut palveluvajetta ja -velkaa. Kriisin kielteiset vaikutukset kohdistuvat erityisen vahvasti niihin lapsiin, nuoriin ja perheisiin, joilla on ollut hyvinvoinnin haasteita tai haurautta ja haavoittuvuutta jo aiemmin.

Perheen jälkeen tärkeimmät lasten ja nuorten kasvuympäristöt ovat jatkossakin kuntapalveluita. On välttämätöntä, että kunnissa tunnistetaan koronatilanteesta aiheutuneet lasten ja nuorten hyvinvoinnin tuen tarpeet ja vastataan niihin. Kouluissa ja oppilaitoksissa on vahvistettava sekä oppimisen tukea että opiskeluhuollon tukea. Myös varhaiskasvatuksessa on vahvistettava lasten hyvinvoinnin ja kasvun tukea. Lasten ja nuorten harrastustoiminnan jatkuvuus on turvattava. Tässä tärkeä keino on tuoda harrastuksia koulujen yhteyteen. Valtion kunnille lasten ja nuorten palveluihin suuntaama lisärahoitus on käytettävä siihen tarkoitettuihin kohteisiin.

Muutos- ja murrosaikana on äärimmäisen tärkeää arvioida päätösten ja toiminnan vaikutuksia monipuolisesti. Haastan tulevat valtuutetut varmistamaan, että lapsiin ja nuoriin kohdistuvien vaikutusten arviointi tehdään systemaattiseksi osaksi päätöksentekoa ja toimintaa jokaisessa Suomen kunnassa.

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

KUN VOI HYVIN, JAKSAA OPPIA

Laadukas varhaiskasvatus on kunnalle monin tavoin järkevä investointi: se tukee lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista ja kaventaa lasten hyvinvointieroja. Varhaiskasvatuksessa luodaan pohja elinikäiselle oppimiselle.

Laadukas varhaiskasvatus voi toteutua, kun henkilökunnalla on riittävä koulutus, ryhmät ovat riittävän pieniä ja pysyviä ja yhteispeli vanhempien kanssa on sujuvaa. Hyvinvoinnin tuki vahvistuu yhteistyöllä sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa.

Hyvinvointi ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Koulussa on varmistettava, että lapsilla ja nuorilla on kaikissa tilanteissa riittävä tuki oppimiseen ja palvelut, kuten terveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi, saatavilla. Turvallisuutta koulussa on vahvistettava ja kiusaamiseen, väkivaltaan, syrjintään ja muuhun epäasialliseen kohteluun puututtava tehokkaasti.

KAIKILLE MAHDOLLISUUS HARRASTAA

Mieluinen harrastus lisää kaikkien hyvinvointia, mutta lapsille ja nuorille harrastukset ovat erityisen tärkeitä myös kaverisuhteiden takia. Koska harrastusten kustannukset ovat kasvaneet, osa lapsista jää ulkopuolelle. Hyvä keino varmistaa, että kaikki pääsevät mukaan, on lisätä maksuttomia ja kohtuuhintaisia liikunta-, taide- ja kulttuuriharrastuksia ja tuoda niitä koulun yhteyteen.

Järjestöt, seurat ja vapaaehtoistoiminta vahvistavat kuntalaisten tukiverkostoja ja luovat yhteisöllisyyttä. Ihmisten keskinäinen tuki, avun antaminen ja saaminen perustuvat välittämiseen, jota ei voi siirtää viranomaisille tai yrityksille. Aktiivinen kansalaistoiminta on kaikkien kuntalaisten etu, joten sitä kannattaa tukea. Avustukset, maksuttomat tilat ja kunnan ja järjestöjen kumppanuutta tukevat rakenteet auttavat ylläpitämään ja lisäämään elinvoimaa lisäävää aktiivisuutta.

FIKSU KUNTA ARVIOI PÄÄTÖSTEN VAIKUTUKSET LAPSIIN

Kaikissa kunnissa on oltava lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, jota päivitetään säännöllisesti. Kunnan tehtäviin kuuluu myös turvata lasten oikeuksien toteutuminen. Se edellyttää, että sekä lasten kanssa toimivat ammattilaiset että lapset ja nuoret itse tuntevat lasten oikeudet ja päätöksissä huomioidaan lasten etu.

Oleellista on myös kerätä tietoa eri ikäisten ja eri olosuhteissa kasvavien lasten ja nuorten näkemyksistä ja arvioida lapsiin ja nuoriin kohdistuvat vaikutukset kunnan päätöksenteossa ja toiminnan kehittämisessä. Lapsivaikutusten arviointi on syytä ulottaa myös talousarviopäätöksiin.

KUUNTELE NUORIA, MUISTA ÄÄNESTÄÄ!

Lapsilla ja nuorilla on paljon kokemustietoa kunta-asioista: heillä on arjessa syntynyt käsitys palvelujen toimivuudesta ja usein myös hyviä kehittämisideoita. Vaaleissa heidän äänensä ei tule kuuluviin, elleivät vanhemmat ja muut aikuiset muista kysyä ja kuunnella.

Koronakriisi, ilmastonmuutos ja kouluun liittyvät paineet ovat heikentäneet nuorten hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta. Aikuisten tehtävänä on lujittaa nuorten tulevaisuudenuskoa, tarjota mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa ja rakentaa luottamusta yhteiskuntaan. Lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuudet ja -keinot onkin syytä kirjata kuntastrategiaan ja huolehtia myös siitä, että nuorisovaltuustolla on aidosti mahdollisuus toimia ja vaikuttaa.

AUTETAAN PÄÄTTÄJIÄ ONNISTUMAAN

Kuntavaalit ovat tärkeä osa toimivaa suomalaista demokratiaa. Kuntalaiset valitsevat, ketkä yhteisistä asioista päättävät. Kuntalaisen tärkein vaikuttamisteko onkin äänestää.

Kuntapäättäjän tehtävä on merkittävä ja onneksi edelleen myös haluttu, mutta ei missään tapauksessa helppo. Päätettävät asiat vaativat huolellista paneutumista ja kompromissien teko kuuluu politiikkaan. Reiluun peliin kuuluu, että ne, jotka ottavat vastuuta, saavat muilta apua – tietoa, tukea ja kannustusta. Silloinkin kun oma kanta ei voita.

MLL:n yhdeksän kohdan ohjelma kunnille

1. Turvataan lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa.
2. Luodaan lasten ja perheiden palveluista toimiva kokonaisuus.
3. Varmistetaan laadukas varhaiskasvatus.
4. Vahvistetaan oppimisen ja hyvinvoinnin tukea kouluissa.
5. Tarjotaan jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastamiseen.
6. Edistetään hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäistään hyvinvointi- ja terveyseroja.
7. Turvataan vapaaehtoistoiminnan edellytykset.
8. Edistetään tavoitteellisesti lasten oikeuksien toteutumista.
9. Arvioidaan lapsiin ja nuoriin kohdistuvat vaikutukset.

VALITSESYDAMELLA.FI

VALITSE SYDÄMELLÄ

Vastuullinen valinta mahdolliseksi useimmissa arjen palveluostoksissa

Paikallisten yritysten palvelut yhdessä paikassa - säästät aikaa, vaivaa ja rahaa

Lahjoitamme ison osan tuotoistamme auttamiskohteisiin, sinä päätät minne!

Auttamisesta arkea, valinta kerrallaan

Rekisteröidy palveluun ja muuta arjen kulutusvalintojasi entistä vastuullisempaan suuntaan.

JÄRJESTÖKUMPPANIMME:

Kuopion ruoka-apu ry · SEY Suomen Eläinsuojelu · ViaDia · YHTEISVASTUU · Seta · MLL Mannerheimin Lastensuojeluliitto · Kaikille Kone · Kotimaanapu · Munuais- ja maksaliitto · Operaatio Ruokakassi · Kirkkopalvelut

Taivaalla riittää tutkittavaa

Tähtien tarkkailu ei ole välinelaji. Alkuun pääsee, kunhan vain on pilvetön ilta ja ympärillä pimeää.

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

Tähtiharrastuksessa pääsee pitkälle ilman teknisiä välineitä. Voi opetella tähtikuviot ja selvittää itselleen Kuun vaiheet ja planeettojen liikkeet.

1 KATSO SÄÄTIEDOTUS JA PUKEUDU LÄMPIMÄSTI

Tähtitaivas näkyy jokaisena pilvettömänä iltana. Ensimmäiseksi kannattaa siis tarkistaa säätiedotus. Sitten vain päälle lämpimät vaatteet ja ulos katsomaan taivaalle.

Taivaalta voi etsiä esimerkiksi Otavan ja katsoa, onko Kuu taivaalla tai loistaako joku planeetta erityisen kirkkaana.

Kännykkään ladattavat tähtitaivassovellukset ovat käteviä, mutta kännykän valot häiritsevät tottumista pimeään. Sovelluksen toimintaan kannattaa siis tutustua jo kotona tai käyttää Ursan planisfääriä, muovista tähtikarttaa.

2 PALJAIN SILMIN PÄÄSEE PITKÄLLE

Tähtiharrastuksessa pääsee pitkälle ilman mitään teknisiä välineitä. Voi opetella tähtikuviot ja selvittää itselleen Kuun vaiheet ja planeettojen liikkeet. Tietoa löytyy niin kirjoista kuin netistäkin, esimerkiksi Ursan sivuilta, ursa.fi.

Kätevä tähtikartta löytyy osoitteesta heavens-above.com. Tähtikartassa voi valita paikkakunnan, jossa on katselemassa taivasta, joten on helppo tarkistaa, mitä taivaalla näkyy missäkin suunnassa. Myös ilmaiseksi ladattava Stellarium-ohjelma on näppärä apukeino.

Jos haluaa edetä askelta pidemmälle, jo tavalliset kiikarit auttavat. Kiikarien avulla paljastuu paljon lisää tähtiä ja Kuun pintakin näyttää erityisen hienolta.

3 TUTKI JA HAVAINNOLLISTA

Taivaalta löytyy paljon tutkittavaa. Tähtien, tähtikuvioiden, planeettojen ja Kuun vaiheiden lisäksi voi tarkastella esimerkiksi satelliitteja, auringonnousuja ja -laskuja, Andromedan galaksia, revontulia tai vaikka Kansainvälistä avaruusasemaa (ISS), joka näkyy Etelä-Suomen horisontissa kuukauden välein.

Maailmankaikkeus on 13,8 miljardia vuotta vanha. Ajan kulkua voi havainnollistaa lapsille ja itselleen vaikka piirtämällä huiman aikajanan, johon merkitään merkittäviä tapahtumia maailmankaikkeuden alusta asti: esimerkiksi Aurinkokunta syntyi 4,6, miljardia vuotta sitten ja 250–65 miljoonaa vuotta sitten oli dinosaurusten aika. Rautakaupasta voi esimerkiksi hankkia suojapaperirullan – 13,8 metrin matkalle on helppo sijoittaa tapahtumia oikeisiin kohtiin. Muutakin lapsille sopivaa tietoa löytyy kirjasta *Popin ja Pikkukarhun avaruusmatka* sekä kirjan nettisivuilta.

4 LÖYDÄ PARHAAT PAIKAT TÄHTIEN KATSELUUN

Parhaat tähtienkatselupaikat ovat sellaisia, joissa ei ole suoria silmiin paistavia valoja, jotka häiritsevät hämäränäkökykyä. Hyvässä paikassa horisontti on matalalla eikä ympäristössä ole paljon taivaalle heijastuvia valoja. Kaupungeissa näkee tämän vuoksi tähtitaivaasta vain kalpean aavistuksen.

Parhaat paikat löytyvät kaupunkien ulkopuolelta, peltojen laidalla, järvien tai meren rannalla. Ursan Taivaanvahti-sivustolta, taivaanvahti.fi, löytyy vinkkejä hyvistä havaintopaikoista.

Jos lähdet kotikulmia pidemmälle tähtiä tarkastelemaan, varustaudu hyvillä eväillä, talvimakuualustoilla ja tähtikartalla. Kun makailee selällään tähtitaivasta tarkastellen, ei mikään tähdenlento jää selän taakse. Tähtiretkestä on helppo tehdä koko perheen retki ja lapsille se voi olla unohtumaton elämys.

5 HELMIKUUSSA LOISTAA MARS

Helmikuussa 2021 iltataivaalla etelän suunnalla loistaa kirkkaana Mars. Tähtikuvioista iltataivasta hallitsee helmikuussa Orion; sen kolmen tähden rivistö Orionin vyö on helppo löytää taivaalta. Sen alapuolella on himmeä Orionin sumu, jossa syntyy uusia tähtiä.

Aamuvirkkujen kannattaa tarkkailla idän suuntaa, jossa näkyy Joutsenen tähtikuvio. Pimeässä paikassa voi samalla suunnalla erottaa Linnunradan.

Vinkit kertoi Ursan tähtiopas Tuukka Perhoniemi.

- **stellarium-web.org**
- **ilmatieteenlaitos.fi/revontulet-ja-avaruussaa**
- **ursa.fi/avaruustekniikka/avaruustekniikka/avaruusasemat/iss.html**
- **ursa.fi/avaruustekniikka/satelliitit/satelliittikatsaus.htmlstell**

Seitsemän tähden muodostama kauhaa muistuttava Otava on tutuin tähtikuvio. Löydättekö sen?

Pitääkö kaikki ottaa mukaan leikkiin?

Kaikkia ei tarvitse aina ottaa mukaan leikkiin, mutta ketään ei saa jättää toistuvasti yksin. Aikuisen kannattaa tarkkailla lasten leikkiä ja antaa heidän ratkoa tilanteita myös itse.

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

Leikkitreffeillä kaksi lasta on uppoutunut legomaailmaan. Kolmas tulee paikalle. Tämän isä kannustaa: mene vaan leikkimään toisten kanssa! Lapsi kiemurtelee, joten isä päättää ratkaista tilanteen kysymällä, saako Miina tulla mukaan. Leikkivät lapset mutisevat, mutta nyökkäävät.

Tilanne hoidettu, ajattelee vanhempi. Tosiasiassa leikki saattaa olla kaikkien osalta pilalla.

– Lapsilla on omat lainalaisuutensa, joiden avulla he hoitavat tällaiset tilanteet. He elehtivät, kiemurtelevat ja viivyttelevät, se kuuluu asiaan, sanoo lasten tunneälyä tutkinut filosofian tohtori **Mirja Köngäs**.

Hän vertaa lasten leikkineuvotteluja työpaikan kahvipöytään, jossa kaksi ihmistä juttelee. Kun kolmas tulee paikalle, hän ei hyökkää heti kysymään, saisiko tulla juttuun mukaan. Yleensä tulija istahtaa johonkin lähelle ja liittyy mukaan, jos se tuntuu luontevalta. Aina ei tunnu.

– Joskus kahdella leikkijällä on meneillään dynamiikka, joka rikkoutuisi kolmannesta. Ei se ole paha asia, Köngäs sanoo.

LAPSILLA ON RATKAISUN AVAIMET

Mirja Köngäs kuvasi väitöskirjaansa varten päiväkotilasten leikkiä tiloissa, joissa he toimivat pääasiassa ilman aikuisia. Hän huomasi, että lapsilla on monia tapoja selvittää vaikeita tunnetilanteita keskenään, kun tunneilmapiiri on turvallinen.

– Mutta jos aikuinen on toiminnallaan jo valmiiksi aiheuttanut jännitteitä, lapsilla on tarve testata rajoja, Köngäs huomasi.

Hän kehottaakin aikuisia puuttumisen sijaan seuraamaan lasten keskinäistä kommunikaatiota.

– Silloin näkee, miten lapset itse konfliktin ratkaisevat ja oppivat itse tekemään korjausliikkeitä.

Jos tilanne kärjistyy, aikuisen apua tarvitaan. Silloinkin tärkeintä on ratkaisun tarjoamisen sijaan tunnistaa tunteita.

– Aikuinen voi tukea ulkopuolelle jäänyttä tämän tunteissa ja muistuttaa, että kyse on vain tästä leikistä juuri nyt, ei siitä, että lapsi olisi jotenkin huono. Tai sitten hän voi sanoittaa lapsille toistensa tuntemuksia.

YKSIN JÄÄVÄ TARVITSEE VAHVISTUSTA

Entä, jos lapsi tuntuu jäävän jatkuvasti yksin? Mirja Köngäs kehottaa etsimään juurisyitä.

– Kärsiikö hän tilanteesta vai onko se hänelle ok, koska hän nauttii toisten seurailusta ja muutamista syvistä lapsikontakteista?

Jos toiset lapset kuitenkin puhuvat hyväksyvästi yksin jäävälle, tämä voi olla vain arka uskaltautumaan mukaan.

– Yksi keino on pyytää häntä opettamaan toisille sellaisia asioita, joissa hän on hyvä. Lapselta voi kysellä asioista, joista hän tietää paljon, tai ohjata tekemiset kohti sellaisia, joissa juuri hän on vahvoilla. Näin hän saa vahvistusta luonnollisesta olemisesta muiden kanssa, Köngäs ehdottaa.

Joskus yksinäiseltä vaikuttava lapsi voi olla pomottaja, vaikka se on aikuisten vaikea havaita. Hänen määräilynsä saa toiset lapset pelkäämään yhteisen dynamiikan puolesta ja jättämään hänet ulkopuolelle.

– Pomottava lapsi ei tunnista omia eikä toisten tunteita ja kaipaa tässä apua, Köngäs muistuttaa.

Paras tapa opettaa lapselle tunneälyä on hyvänä esimerkkinä toiminen.

– Vanhemman vastuu katsoa omaan emotionaaliseen peiliin on suuri. Tunnista omia tunnehaasteitasi ja tartu niihin. Muista myös pyytää anteeksi, Köngäs neuvoo.

Kokeile vaikka heti

1 Hyväksy rajojen vetäminen.
Leikin on tarkoitus tuottaa mielihyvää. Niinpä toisen lapsen kanssa leikkiminen ei voi olla pakkoasia, vaikka vanhemmat olisivat järjestäneet leikkitreffit. Anna lasten vetää omat rajansa ja keskustele asiasta tarvittaessa jälkikäteen. Omien lelujenkin kanssa voi vetää rajoja: kun kaveri on tulossa kylään, voit kysyä, onko sellaisia leluja, joita lapsi ei halua lainata ja jotka hän haluaa laittaa pois näkyvistä vierailun ajaksi.

2 Luota lapseen.
Kun menette uuteen sosiaaliseen tilanteeseen, voit käydä sitä ennalta läpi lapsen kanssa, mutta ilmaista, että luotat häneen, neuvoo Mirja Köngäs.

– Leikkipuistossa on tärkeää antaa lapsen kiipeillä itse, vaikka seuraa vierestä. Samoin kaverisuhteissa: olet turvaamassa mutta et tee puolesta. Muuten lapsi ei opi itse.

3 Ota kirjat avuksi.
Esimerkiksi **Katri Kirkkopellon** *Piki-kuvakirja* (2016) ja siihen liittyvä toimintamalli (pikitoimintamalli.fi) auttavat käsittelemään leikkiin liittymistä ja kiusaamista. Muita lasten kaverisuhteisiin liittyviä kirjasuosituksia kannattaa kysellä kirjastosta.

Aikuista johdattelee tunneälyn saloihin esimerkiksi **Mirja Könkään** teos *Tunneäly varhaiskasvatuksessa* (2019). Päiväkotiesimerkeistä huolimatta se antaa välineitä kotioloihinkin.

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

Tarvitaan vain kiinnostusta ja sydäntä

Maahanmuuttajaäidin ystäväksi ryhtynyt **Tarja Koskisola** on saanut **Leylasta** hyvän ystävän.

TEKSTI **ANU KYLVÉN** KUVA **TOMI NUOTSALO**

Yksi tunti viikossa on järjestelykysymys. Sen verran aikaa varmasti on jokaisella, jos vain on kiinnostusta ja sydäntä.

Näin tuumaa Tarja Koskisola, 57, joka on mukana MLL:n Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnassa.

Aluksi Tarja sai ystäväkseen Kiinasta muuttaneen nuoren naisen, joka oli kotiäitinä ja kaipasi seuraa. Kun tämä aloitti opiskelut, tapaamiset vähenivät. Koulusta tuli uusia ystäviä ja tekemistä.

– Tulimme ihan hyvin juttuun, mutta ei meistä sydänystäviä tullut.

Sittemmin Tarja tutustui MLL:n välityksellä Leylaan, joka on kotoisin Kazakstanista. Naiset tapaavat suunnilleen puolentoista viikon välein.

– Määrittelemme itse, missä ja milloin tapaamme. Juttelemme niin kauan kuin juttua riittää. Olen puhelias ja kyselen Leylalta paljon. Voimme puhua mistä tahansa, sillä olemme molemmat hirveän avoimia. Ikäeroakin on vain kolme vuotta.

SYDÄMELLINEN VASTAANOTTO

Leyla opiskelee suomen kieltä ja on innostunut oppimaan uusia sanoja ja sanontoja. Välillä kaksikko hakee englannin tai venäjän sanakirjasta, miten jokin sanotaan.

Yleensä kaverukset tapaavat arki-iltaisin. Muulloin yhteyttä pidetään teksti- ja ääniviesteillä. Tarja ja Leyla käyvät kahviloissa, kävelyillä ja sisustuskaupoissa, joskus taidenäyttelyissäkin.

– Teen Leylan kanssa asioita, joita voisin tehdä kenen tahansa ystäväni kanssa.

Myös ystävän perhe on tullut tutuiksi. Viime talvena Tarja odotti autossa Leylan pihan edessä. Oli tarkoitus mennä taas kahvilaan jutustelemaan, ja hän oli luvannut kyydin. Leyla tuli autolle mutta ehdotti, että Tarja jäisikin viettämään iltaa heille.

– Mielelläni menen, jos kutsutaan. Sain sydämellisen vastaanoton: pöytä notkui tarjottavista, ja Leylan puoliso soitti kitaraa. Molemmat kertoivat olevansa kiitollisia, että annan aikaani heille.

Sittemmin on kyläilty puolin ja toisin. Kerran Leyla kysyi, mitä Tarja ystävätoiminnasta itselleen saa. Kysymys yllätti.

– Saan tästä paljon. Olen päässyt tutustumaan uusiin ihmisiin ja kulttuureihin. Ennen kaikkea olen saanut ystävän – ihmisen, jolle saan kertoa ilot ja huolet. Tällainen toiminta ei vie mitään, mutta antaa paljon.

Yhdessä jutellaan asioista, joista ystävät muutenkin juttelisivat. Siitä, mihin Leylan lasten kannattaa pyrkiä opiskelemaan tai miten saisi pienellä rahalla vähän piristystä olohuoneeseen.

SOPII UJOLLEKIN

Tarja on huomannut, että maahanmuuttajat eivät itse rohkene ehdottaa tapaamisaikoja ja yhteistä tekemistä, ainakaan alkuun. Vapaaehtoisen ystävän pitää itse olla aloitteellinen ja aktiivinen.

Suomalaisen ystävän ei silti tarvitse olla äärettömän puhelias ja ekstrovertti. Tarja sanoo, että toiminta sopii ujoillekin.

– Ei tämä ole pelkästään sitä, että me annamme, tuemme ja olemme olemassa niitä toisia varten. Ujompi ihminen voi vapaaehtoistyön avulla saada kaverin tapahtumaan, johon ei ehkä rohkenisi yksin mennä. Ystävästä voi saada tuen elämän pienissä ja isoissa käänteissä, Tarja toteaa.

– On ihana tunne, kun toinen on odottanut tapaamista ja kysyy aina minulta, miten voin. Suosittelen tätä toimintaa lämpimästi melkein kenelle vain.

Oivallukseni

- Pienikin riittää. Maahanmuuttajaystävät eivät odota valtavia nähtävyyskierroksia. Perusasiat riittävät: se, että kohdataan avoimesti toinen toisemme, katsotaan silmiin ja hymyillään.
- Selvitä rajat. Halaaminen on ihana tapa osoittaa läheisyyttä, ja itse halaan ystäviäni herkästi. Toiselta pitää kuitenkin aina kysyä ensimmäisellä kerralla, sopiiko hänelle, että halataan.
- Anna aikaa. Ei pidä heti alussa vaatia tänne muuttaneita avaamaan elämänkokemuksiaan pohjamutia myöten. Keksi ennemmin konkreettista tekemistä, jonka äärellä voitte yhdessä tutustua.

YSTÄVÄKSI MAAHANMUUTTAJAÄIDILLE

-toiminta tukee maahan muuttaneiden naisten kotoutumista ja kielen oppimista sekä tutustuttaa heidät suomalaiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Vapaaehtoinen tapaa maahanmuuttajaäitiä arkisissa touhuissa ja paikoissa, joihin voi ottaa myös lapset mukaan. MLL:n työntekijä yhdistää ystäväpareiksi naisia, jotka asuvat mielellään lähellä toisiaan ja jolla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita tai elämäntilanne. Tehtävään saa koulutuksen. Kysy lisää lähimmästä piiristä.

▶ **mll.fi/piirit**

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

SUOMEN MONETA

Jo tuhansia euroja kerättynä MLL:lle! Kullattu *Toivon Sydän* -tukimitali

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) ja Suomen Monetan yhteistyö on lähtenyt loistavasti käyntiin: lasten ja lapsiperheiden avuksi on saatu kerättyä jo tuhansia euroja!

- **Suomalainen *Toivon Sydän* on MLL:n virallinen tukituote**
- **Saatavilla kaksi eri versiota: perinteinen mitali ja riipusta muistuttava mitali**
- **Aito 24 karaatin kultaus**
- **Ihastuttava lahjaidea**
- **Mitalin hinta on 20 euroa (maksamme toimituskulut puolestasi), josta 10 euroa menee suoraan MLL:lle.**

Hinta 20 euroa, josta 10 euroa MLL:lle!

”Näillä Toivon Sydämestä kertyvillä lahjoituksilla pystymme auttamaan perheitä ja puolustamaan lasten ja nuorten oikeuksia.”

- MLL:n varainhankintapäällikkö Tiina Vienanlinna

Kolme tapaa tehdä tilaus

Netin kautta: www.suomenmoneta.fi/toivon-sydan
Sähköpostitse: info@suomenmoneta.fi
Soittamalla: 010 80 80 40*

Suomen Moneta on Oy Nordic Monetan Ab:n virallinen aputoiminimi. Pidätämme oikeuden hinta- ja tuotemuutoksiin, sekä mahdollisuuden lähettää uusille asiakkaillemme tuotteet posti-ennakolla. * (Puhelun hinta lankaverkosta on 0,0835 €/puhelu + 0,0655 €/min ja mobiiliverkosta 0,0835 €/puhelu + 0,1805 €/min. ** Tuotteillamme on 14 päivän palautusoikeus (katso www.suomenmoneta.fi/palautusopas tai kysy asiakaspalvelustamme).

MEIDÄN MLL

Etuja, iloa ja yhdistysten kuulumisia.

Kuva: Jere Satamo

Synttärietkot

MLL:n 100-vuotissyntymäpäiväksi 4.10.2020 suunnitellut Koko Suomen lastenjuhlat siirtyivät tulevaan syksyyn.

Vaikka yleisötapahtumat olivat lokakuussa eri puolilla maata monin tavoin rajoitettuja, MLL:n aktiivit eivät jääneet toimettomaksi. Monet yhdistykset juhlistivatkin järjestösankaria omin tapahtumin.

Kokosimme joitakin esimerkkejä syntymäpäiväjuhlinnasta vinkiksi tulevien kekkereiden ja tempausten järjestämiseen:

- Ruoholahti-Jätkäsaaren yhdistys jakoi alueensa 300–400 lapselle yllätyspussit. Niihin saatiin lahjoituksena 5 000 tuotetta 20 yritykseltä kirjankustantajista ruokakauppoihin.
- MLL:n vapaaehtoisten suunnittelemat juhlavuoden villasukat innostivat Hartolassa. Yhdistyksen hallituksen jäsen kutoi ihastuttavat villasukat kaikille Hartolan ekaluokkalaisille.
- Kannuksen yhdistys järjesti juhlaviikonloppuun pehmolelusuunnistuksen, jossa leluja jahdattiin vihjekuvien avulla.
- Alavieskassa soi puistokonsertti. Musiikin lisäksi tarjolla oli tarkkuusheittoa, katuliiduilla piirtämistä, arvontaa, makkaran syöntiä, kahvittelua ja tärkeitä tapaamisia.
- Kauhajoen yhdistys juhli kaikkein pienimpien kera yhdessä seurakunnan kanssa järjestetyssä vauvakirkossa ja -kutsuilla.
- Virkkala ja Lohjan yhdistykset kutsuivat Liessaaren Laavujen kierrokselle Peppi Pitkätossun tervehtimään retkeilijöitä.
- Merimaskussa juhlittiin 100-vuotiasta liittoa ja 75-vuotiasta paikallisyhdistystä ulkona yhdessä liikennepuistokonstaapelien Maltin ja Valtin kanssa.
- Eurassa vietettiin juhlapäivää isolla porukalla metsäretkellä, Kuura Ketun aistipolulla.
- Puistolan yhdistys jakoi alueen lapsiperheille 300 puuhapussia ja vielä enemmän ilmapalloja. Pusseissa oli mm. letuntekoaineet, satuhierontaohjeet, värikyniä ja kartonkia sekä tarvikkeet stressipallon askarteluun.
- Lauttasaaren yhdistys koristeli kaupunkilaisten iloksi kolme heijastinpuuta, josta sai napata heijastimen mukaansa.

MLL:n juhlavuosi jatkuu koronapandemian vuoksi tänä vuonna. Myös moni yhdistys täyttää pyöreitä. Kaksivuotinen juhlintamme huipentuu Koko Suomen lastenjuhliin 3.10.2021.

Tule mukaan kekkerikamujen ryhmään suunnittelemaan juhlia. Löydät ryhmän Facebookista hakusanalla Kekkerikamut.

Kuva: Pudasjärven yhdistys

Kuva: Simpeleen yhdistys

Terkut yhdistyksistä!

Pudasjärven yhdistys jakoi MLL 100 -juhlavuoden Aku Ankka -lehdet kaikille Pudasjärven ekaluokkalaisille lukuinnostuksen virittämiseksi. Lehden lisäksi lapset saivat MLL:n heijastimet. Yhdistys itse täytti viime vuonna komeat 95 vuotta.

Simpeleen yhdistys järjesti paikkakunnan lapsiperheille tonttupolun yhteistyössä 30 yrityksen kanssa. Lapset bongasivat liikkeiden ikkunoista tonttuja, jotka antoivat pikkutehtäviä: oli joulupallojen laskemista, tonttujumppaa ja -leikkejä, sanatehtäviä, lahjojen ideointia pukinpussiin. Kukkakaupan ikkunassa tunnistettiin joulukukkia.

– Tonttupolku tuli juuri sopivaan aikaan, kun kaikki muut tapahtumat jouduttiin perumaan. Rastitehtävillä saatiin luotua mukavaa yhteistä tekemistä kuntalaisille, yhdistyksestä kerrottiin.

Joka jäsenen Lapsemme

Lapsemme-lehti täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Lehteä edelsi *Kenttävies*ti-niminen lehti, joka oli suunnattu paikallisosastojen johtokunnille. 1970 MLL:ssa kuitenkin linjattiin, että lehdestä tehdään vastedes jäsenlehti kaikille MLL:n jäsenille. Tavoitteena oli parantaa viestintää keskusjärjestöstä suoraan jäsenille. Samalla nimi muuttui lähestyttävämmäksi. Tuoreen jäsenkyselyn mukaan Lapsemme-lehti on yhdistyksen jäsenkirjeitten jälkeen tärkein kanava saada tietoa MLL:n toiminnasta.

Onnea 100 vuotta täyttävät yhdistyksemme!

Keuruu 6.1., Pori 25.1., Kajaani 11.3., Kuopio 13.3., Jyväskylä 17.3., Joensuu 22.3., Mikkeli 23.3., Riihimäki 3.4., Tampere 14.4., Hausjärvi 22.4., Värtsilä 22.4.

LUKIJAKILPAILU

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 18.3.2021. Vastaajien kesken arvomme kolme kappaletta **Maija Baricín** Nukketeatteria-kirjaa.

KERRO MUILLEKIN

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

HYVÄ JÄSEN

Ilmoitathan sähköpostisi, jos sitä ei ole vielä jäsenrekisterissä, kiitos.

▸ **mll.fi/sposti**

OTA EDUT KÄYTTÖÖN

Matkailu ja vapaa-aika
- Break Sokos Hotel Eden -kylpylä ja kuntosali (Edut ovat voimassa 28.2.2021 asti.)
- Elixia
- HopLop
- Hotelli Helka
- Hellapoliisi
- 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
- Jesper Junior
- kirpunkoti.fi
- leikkien.fi
- luinliving.fi
- mydreamday.fi
- MySafety
- 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

- 81 000 jäsentä
- 546 yhdistystä
- 10 alueellista piiriä
- Etsi oman alueesi yhdistys tai piiri:
▸ **mll.fi/yhdistyshaku**

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

Hyödynnä jäsenedut

Kuva: KirpunKoti

MLL:n jäsenille 10 %:n etu kaikista KirpunKoti-verkkokaupan tuotteista. Edun saa kirjoittamalla **MLL20** kirpunkoti.fi-verkkokaupan ostoskorin kuponkikoodi-kenttään. KirpunKoti on täysin kotimainen verkkokauppa, jolta löytyy tästä osoituksena Design from Finland- ja Avainlippu-merkit. Verkkokaupassa on laaja valikoima kotimaisia lasten tuotteita. Etu on voimassa toistaiseksi.

ETU 6 %

Kuva: ELLI earlylearning.fi

MLL:n jäsenille 6 %:n etu ELLI earlylearning.fi-verkkokaupan kaikista tuotteista (pl. nettohinnoitellut kumppanituotteet, jotka ovat ELLI:llä jälleenmyynnissä olevia kotimaisia tuotteita, tuotteiden kohdalla on sekä verkkokaupassa että tuotekuvastossa maininta ”kumppanituote”). Etu on voimassa toistaiseksi.

Kuva: HopLop

ETU alk. 13,90€/ lapsi

MLL:n jäsenille päivänsankarin HopLop-synttärit veloituksetta, kun juhlavieraita on päivänsankarin lisäksi vähintään kuusi. Edun voi lunastaa varaamalla juhlat etukäteen hoplop.fi/lastensynttarit koodilla **MLLSYNTTÄRIT**
Etu on voimassa lähes kaikissa HopLop-puistoissa (pl. Rovaniemi).

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

Tietoa jäsenyydestä

Oma MLL -palvelusta voit mm. ladata jäsenkorttisi, maksaa jäsenmaksusi, päivittää omat ja perheesi muiden MLL:n jäsenten tiedot. Palvelusta löydät jäsenedut ja sieltä voit myös näyttää jäsenkorttisi. Lue lisää **mll.fi/omamll**.

Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen **jasenpalvelu@mll.fi** tai soittaa ti ja to klo 9–11 numeroon 075 324 5540.

Rauhallinen Riku ja ihan paras isä

TEKSTI **ANU KYLVÉN** KUVA **KATI LÄNSIKYLÄ**

Petri Tuominen, 53, Forssa

Riku pelaa jalkapalloa ja on mukana sukellusseuran norppatoiminnassa, jossa opetellaan muun muassa snorklaamista. Snorklaus ja sukeltaminen vaativat rauhallisuutta ja jonkinlaista rohkeutta. Riku on aika rauhallinen ja malttaa keskittyä.

Pianotunneillakin Riku käy. Myös se vaatii keskittymistä: soittaessa ei voi ajatella muuta. Itse en osaa soittaa ja ihailen, miten Riku on kehittynyt soittajana. Soittaminen on hieno taito, vaikkei siitä tulisi harrastusta kummempaa.

Riku hoitaa säntillisesti asiansa – harrastusvarusteet, pianoläksyt ja myös kouluhommat. Hän pitää sovitusta kiinni. Toisaalta hän ei tunge mitään maton alle: jos jotain joskus jää tekemättä, hän sanoo sen rehellisesti. Kun sanakokeeseen lukeminen unohtui, hän heräsi aamuvarhain kertaamaan sanoja.

Toimin Rikun jalkapallojoukkueen apuvalmentajana. Kun liikumme joukkueen kanssa, olen ylpeä Rikun käyttäytymisestä. Hän on kaikille kohtelias eikä mesoa. Hän ottaa toiset huomioon. Ei sitä ole hänelle toitotettu, se tulee luonnostaan.

Riku Tuominen, 11

Sukeltaminen alkoi kiehtoa, kun isä kertoi, missä kaikkialla oli sukellellut – esimerkiksi avolouhoksessa. Isä on mukana harjoituksissani. Nyt ne tosin ovat tauolla.

Isä on hyvä urheilussa. Hän pelasi nuorena jääkiekkoa ja jalkapalloa aika korkealla tasolla. Joskus pelailemme kahdestaan jalkapalloa kotipihassa tai jollain lähikentällä.

Isä on mukava ja huumorintajuinen. Meillä on aika samanlainen huumorintaju: nauramme yhdessä esimerkiksi oudoille äänille.

Olen oppinut isältä, että kaikissa tilanteissa pitää ensin miettiä, mitä tekee – esimerkiksi, mitä julkaisee verkossa. Joku varomattomasti sanottu tai tehty asia voi kaduttaa jälkikäteen.

Isä on auttavainen ja esimerkiksi tilaa minulle uudet pianokirjat hyvissä ajoin. Läksyihin saan apua, jos tarvitsen, ja välillä ennen koetta hän kyselee minulta koealueen asioita. Viimeksi isä auttoi matikassa. Meillä oli aiheena yhtälöt, ja ne eivät ensin meinanneet sujua.

Isällä on aina aikaa olla juttusilla – varsinkin loppuvuodesta meillä oli mukavasti yhteistä aikaa, kun hän oli kotona etähommissa.

Hän on paras isä.

LEIKKIEN LÄHELLE LUONTOA

LEIKKIPÄIVÄ 24.4.2021
LEIKKIPAIVA.FI

Hopeinen
Sofia-riipus

69 €

www.tira.fi

Lahjaksi vai omaksi?

Sofia on Tira Jewelleryn Mannerheimin Lastensuojeluliitolle suunnittelema MLL 100 -juhlavuoden koru. Se on saanut innoituksensa lasten piirroksista ja nimensä MLL:n perustajiin kuuluneen Sophie Mannerheimin nimeä mukaillen.

Hopeinen koru on suunniteltu ja valmistettu kotimaassa ja sen myyntihinnasta 5 euroa lahjoitetaan MLL:n työhön. Korua on saatavissa sekä aikuisten että lasten ketjukoolla.

MLL100 MLL

TIRA
JEWELLERY