

PERHEEN TARPEIDEN TARKISTUSLISTA

Alustusteksti

Perheen tarpeiden tarkistuslista-sovellus on tarkoitettu käytettäväksi lasta odottaville, lapsiperheiden vanhemmille tai muille aikuisille, jotka haluavat pohtia lapsen turvallisen hyvinvoinnin toteutumista omassa perheessään. Tarkoituksena on auttaa sinua sovelluksen avulla pohtimaan omaa, koko perheen ja lastesi tämänhetkistä tilannetta ja tunnistamaan mahdollinen muutoksen tai varhaisen tuen tarve. Sovelluksen tavoitteena on lisätä tutkimukseen perustuvaa tietoa tekijöistä, jotka edistävät turvallisuutta ja hyvinvointia samoin kuin tietoa niitä heikentävistä tekijöistä. Lisäksi sovellus sisältää palvelutietoa ja hyödyllisiä linkkejä, joiden kautta pääset lisätiedon sekä varhaisen tuen lähteille.

Turvallisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa moni asia erikseen ja monet asiat yhdessä. Kaikki perheet kohtaavat useita haasteita elämässään. Niitä liittyy mm. lapsen odotukseen, syntymään, kasvuun kasvattamiseen, omaan tai lapsen kouluttautumiseen, parisuhteeseen, perheen ihmissuhteisiin, ...lista on pitkä. Haasteet voivat olla positiivisia tai negatiivisia, ennakoituja tai ennakoimattomia, nopeasti ohi meneviä tai toistuvia. Haasteet saattavat kehittyä ylipääsemättömiksi murheiksi erityisesti silloin, kun niitä on paljon, ne pitkittyvät tai perheeltä puuttuu suojaavia tekijöitä kuten yhteiskunnan tai lähipiirin tuki, kyky hallita vaikeaa tilannetta tai tieto, miten toimia parhaalla tavalla vaikeissa tilanteissa. Erityisesti lapset ovat haavoittuvia ja oirehtivat herkästi, kun turvallisuus perheessä järkkyy.

Tämä sovellus kehitettiin osana eurooppalaista tutkimushanketta, jonka avulla edistetään väkivallatonta tulevaisuutta lapsille ja perheille. Perheen tarpeiden tarkistuslistaa ollaan parhaillaan validoimassa ja testaamassa. Sovellus on tarkoitettu vain sinun oman henkilökohtaisen pohdintasi tueksi eikä sen tiedot välity muille. Halutessasi, voit lopussa tulostaa vastauksesi myöhempää käyttöä varten. Tiedot eivät tallennu mihinkään vaan häviävät poistuessasi sovelluksesta. [tietosuojaseloste\(linkki\)](#)

Sovelluksen alussa on tieto-osio. Tämän jälkeen esitetään 28 väittämää, joihin vastataan samaa mieltä (S) tai eri mieltä (E). Tarkoituksena on omalta osaltasi pohtia kunkin väittämän kohdalla, toteutuuko se sinun kohdallasi vai ei. Väittämät kattavat laajasti perhe-elämässä esiintyviä turvallisuuteen liittyviä haasteita. On hyvä olla itselleen reilusti rehellinen, sillä väittämäosion lopussa saat vastaustesi perusteella palautteen. Tämä sisältää tietoa riskitekijöistä, suojaavista tekijöistä sekä palvelutarjonnasta pohdintasi tueksi. Jos sinulla herää huoli omasta, lapsesi tai muun perheenjäsenen turvallisuudesta ja hyvinvoinnista, ole rohkea ja toimi varhain. Istahda nyt rauhalliseen paikkaan ja aloita pohdintamatkasi.

Tieto-osio

Tiedätkö	
Mitä kaikkea lapsen kaltoinkohtelu tarkoittaa? <i>Lapsen kaltoinkohtelu tarkoittaa vanhemman tai huoltajan tekemää, alle 18 -vuotiaaseen lapseen tai nuoreen kohdistuvaa fyysistä, seksuaalista ja henkistä väkivaltaa ja huolenpidon laiminlyöntiä, joka aiheuttaa todellista tai mahdollista haittaa lapsen terveydelle, selviytymiselle, kehitykselle tai ihmisarvolle. Kaltoinkohtelua on myös vanhempien välisen väkivallan näkeminen, väkivallan ilmapiirissä eläminen ja kuritusväkivalta.</i>	INFO
Mitä kaikkea lapsen fyysinen väkivalta tarkoittaa?	INFO

<p>Lapsen fyysinen väkivalta tarkoittaa fyysistä pahoinpitelyä, jolla vahingoitetaan lasta ja joka mahdollisesti jättää lapseen fyysisiä merkkejä tai vammoja. Joskus se voi johtaa lapsen kuolemaan. Fyysistä väkivaltaa on lisäksi kasvatuksellinen kuritus, jolloin puhutaan kuritusväkivallasta. Fyysisen väkivallan tekoja ovat esimerkiksi tukistaminen, kuristaminen, puristaminen, tukehduuttaminen, lyöminen esineellä tai ilman, palovamman aiheuttaminen, töniminen ja potkiminen. Lisäksi fyysistä väkivaltaa ovat vauvan ravistelu, kemiallinen väkivalta, kuten lapsen huumaaminen tai lääkitseminen lääkkeillä, joita ei ole tarkoitettu hänen hoitoonsa. Fyysistä väkivaltaa ovat myös sairauden oireiden aiheuttaminen lapselle tai väärin sairaustietojen antaminen lapsesta, minkä johdosta lapselle aiheutuu turhia, kajoavia lääketieteellisiä toimenpiteitä. Fyysistä väkivaltaa ovat myös lapsen sukuelinten silpomiseen tähtäävät toimet.</p>	
<p>Mitä kaikkea lapsen henkinen väkivalta tarkoittaa? Henkinen väkivalta tarkoittaa lapsen henkisen hyvinvoinnin vahingoittamista. Henkistä väkivaltaa ovat lapsen liikkumisen rajoittaminen tai alistaminen, mustamaalaaminen, vähättely, huomioimattomuus, hylkääminen tai muu sellainen toiminta, joka jättää hänet ulkopuoliseksi tai saattaa hänet naurunalaiseksi. Se voi olla lapselle huutamista, hänen pelotteluaan tai hänen joutumistaan elämään väkivallan ilmapiirissä. Sitä on myös lapsen altistaminen näkemään tai kuulemaan perheessä ilmenevää väkivaltaa tai sen seurauksia. Henkinen väkivalta sisältyy kaikkiin lapsen kaltoinkohtelun muotoihin.</p>	INFO
<p>Mitä kaikkea lapsen seksuaalinen väkivalta tarkoittaa? Lapsen seksuaalinen väkivalta tarkoittaa seksuaalisia tekoja tai niiden yrityksiä, jotka tapahtuvat pakottamalla ja toisen tahtomatta tai sellaista henkilöä kohtaan, joka ei kykene kieltäytymään tai ymmärtämään tekojen tarkoitusta. Se on myös tirkistelyä, seksuaalisuuteen kohdistuvia kommentteja tai lähentelyjä. Lasten seksuaalista väkivaltaa on vaikeaa havaita. Lapsi ei usein uskalla tai halua ilmoittaa väkivallasta. Yleensä seksuaalista väkivaltaa tapahtuu kotona, silloin kun vanhempi ei pysty tarjoamaan riittävää hoivaa, tukea ja turvallista kotiympäristöä lapselleen tai ei pysty havaitsemaan tai arvioimaan vaaran, uhan tai väkivallan merkkejä. Seksuaalisen väkivallan uhrit kokevat sekä henkistä että fyysistä väkivaltaa. Lapselle pitkäaikaisia seurauksia voivat olla puutteellinen herkkyys, ankaruus ja turvallisten rajojen asettamisen vaikeus myöhemmin vanhempana ollessaan. Tieto ja taidot seksuaalisuudesta, terveistä parisuhteista kotona, tietoisuus väkivallasta ja tieto siitä, miten tai mistä hakea apua Raiskauskriisikeskus Tukinainen – Tukinainen suojelee lapsia seksuaaliselta väkivallalta. Tietoa lapsen seksuaalisuudesta löydät täältä Lapsi ja seksuaalisuus Hyväksymys.fi (hyvakysymys.fi) ja tietoa lapsen seksuaaliseen tukemiseen täältä 5d3763c4-tuelapsenkehitysta-a3-pdf-2020.pdf (vaestoliitto.fi)</p>	INFO
<p>Mitä kaikkea lapsen laiminlyönti tarkoittaa? Lapsen laiminlyönti tarkoittaa vanhemman tai huoltajan sellaista huolenpidon puutetta, joka vaarantaa lapselle välttämättömien perustarpeiden täyttymisen ja lapsen terveen kehittymisen. Lapsen välttämättömiä perustarpeita ovat esimerkiksi rakkaus, hoiva, hygienia, ravinto, vaatetus, suojelu, koti, koulunkäynti, riittävä valvonta ja ohjaus, tarvittava lääkärin hoito tai muu ammatillinen hoito. Usein lapsen laiminlyönti sisältää monien eri perustarpeiden laiminlyöntiä ja se on usein myös toistuvaa. Lapsen laiminlyönnin riskiä lisäävät esimerkiksi vanhemman tai huoltajan oma lapsuudessa kokema kaltoinkohtelu, mielenterveyden ongelmat, alhainen koulutustaso, epäsosiaalinen käyttäytyminen tai rikostausta.</p>	INFO
<p>Mitä kaikkea lähisuhdeväkivalta ja perheväkivalta tarkoittavat? Parisuhdeväkivalta voi olla parisuhteessa tapahtuvaa fyysistä väkivaltaa, kuten lyömistä, potkimista, repimistä tai aseiden käyttöä. Se voi olla henkistä väkivaltaa, kuten nimittelyä, halveksuntaa tai huutamista. Se voi olla pakkokeinojen käyttöä, kuten käyttäytymistä, joka tähtää toisen valvontaan, kontrollointiin ja uhkaamiseen. Tällaisia voivat olla erilaiset eristämiskeinot, liikkumisen valvonta ja rajoittaminen, arestissa pitäminen, ystävien tapaamisen, harrastusten tai opiskelun rajoittaminen, uhkailu toisen satuttamisella, nukkumisen tai syömisen kontrollointi. Lisäksi parisuhdeväkivalta voi olla</p>	INFO

<p>taloudellista väkivaltaa, kuten rahankäytön tai työssäkäynnin rajoittamista tai taloudellista hyväksikäyttöä. Se voi olla myös seksuaalista, kuten raiskaamista, seksuaalista häirintää tai painostamista seksiin, toisen ihailuun, suutelemiseen tai seksuaalisten mediasisältöjen katseluun. Parisuhdeväkivalta voi myös olla vainoamista, kuten toistuvaa, ei-toivottua huomiohakua ja yhteydenpitoa, joka aiheuttaa pelkoa tai huolta omasta tai toisen turvallisuudesta. Se voi olla esimerkiksi toisen tarkkailua tai seuraamista, ei-toivottua sähköpostiviestittelyä tai sosiaalisen median kautta tapahtuvaa viestittelyä. Se voi olla myös esimerkiksi lasten käyttämistä vainon välineinä, kohteina tai liittolaisina.</p>	
<p>Mitä ravistelu voi aiheuttaa vauvalle? Ravistelu voi aiheuttaa vauvalle elinikäisiä vammoja ja vammaisuutta. Vauva voi olla temperamentiltaan haastava tai hänellä voi olla jokin terveysongelma kuten vatsaoireita. Vanhempi voi kokea vauvan ärtyneeksi, yliaktiiviseksi tai muutoin vaikeaksi käsitellä. Vanhemmalla voi olla epärealistisia odotuksia vauvan kyvystä hallita omaa käyttäytymistään, tai vanhemmalle tulee toivoton olo, kun hän kokee, ettei kykene selviytymään haastavasta tilanteesta. Ravistelun riski kasvaa entisestään, jos perheessä ilmenee päihteiden käyttöä tai perheväkivaltaa. Tosiasia on, että seuraukset vauvan ravistelusta ovat usein hyvin vakavia ja peruuttamattomia. Lisäksi ravistelu on aina fyysistä väkivaltaa. Siksi on ratkaisevan tärkeää hakea apua ennaltaehkäisevästi. Voit lukea lisää vauvan ravistelusta täältä. https://1596011.169.directo.fi/@Bin/1a5a2400aec79f8c8723219d70fe5cbf/1612537674/application/pdf/196700/K%c3%a4sitetl%c3%a4v%c3%a4%20varoen.pdf Kiiretilanteessa saat apua 24h Mieli ry:stä Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi) tai arkisin esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitosta. https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat</p>	INFO

Tarkistuslistan väittämät

Ajattele omaa tilannettasi

NO.	Väittämä	SAMAA MIELTÄ	ERI MIELTÄ
1.	Minua on kaltoinkohdeltu lapsena	S	E
2.	Olen kokenut lapsena traumaattisia tapahtumia enkä ole päässyt niistä yli	S	E
3.	Minulla on toisinaan epärealistisia odotuksia millaista lapseni käyttäytymisen pitäisi olla	S	E
4.	En aina pysty hallitsemaan lapseni tottelematonta käyttäytymistä	S	E
5.	Olen 18-vuotias tai nuorempi	S	E
6.	Minulla ei ole ammattikoulutusta	S	E
7.	Elän stressaavia aikoja	S	E
8.	Käytän päihteitä kuten tupakkaa, huumeita tai alkoholia	S	E
9.	En tiedä mikä on turvallinen raja alkoholikäytölle lapsiperheessä	S	E
10.	Minulla on rikostausta	S	E
11.	Minulla on mielenterveyden haasteita esimerkiksi arvottomuuden tunnetta tai masentuneisuutta	S	E
12.	Minun on käytettävä paljon terveystalvijoita lapseni kanssa koska lapseni sairastelee paljon tai voi huonosti	S	E
13.	Minulla on vaikeuksia huolehtia lapseni päivittäisistä tarpeista esimerkiksi hampaiden hoito, yleinen hygienia, vaatetus sekä terveellinen ja ravitseva ruoka.	S	E

14.	Minulla on vaikeuksia täyttää lapseni sosiaalisia ja henkisiä perustarpeita kuten tarvetta myönteiseen ja rakentavaan vuorovaikutukseen, rohkaisuun ja myönteisiin tunnekokemuksiin.	S	E
15.	Minulla on vaikeuksia huolehtia lapseni perustarpeista kuten koulunkäynnistä ja nukkuma-ajoista.	S	E

Ajattele perhetilannettasi

16.	Olen yksinhuoltaja tai eronnut vanhempi	S	E
17.	Minulla on kolme tai useampia lapsia	S	E
18.	Perheemme elää jatkuvassa taloudellisessa ahdingossa tai perheessämme on työttömyyttä	S	E
19.	Minulla on kolmevuotias tai sitä nuorempi(a) lapsi(a)	S	E
20.	Tunnen itseni yksinäiseksi enkä saa tarpeeksi tukea yhteisöltäni, sukulaisiltani, ystäviltiltäni tai puolisoltiltäni	S	E
21.	Olen kokenut lähisuhdeväkivaltaa kotonani	S	E
22.	Lapseni on joutunut todistamaan tai kohdannut perheväkivaltaa kotonamme	S	E

Ajattele tilannetta koskien lastasi

23.	Lapsellani on todettu raskauteen tai synnytykseen liittyviä vaikeuksia	S	E
24.	Lapseni itkee paljon	S	E
25.	Lapsellani on todettu kehityksellinen tai fyysinen sairaus, tai hänellä on tunteisiin tai sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita	S	E
26.	Lapseni on usein tottelematon, ärsyttävä, uhmakas tai huonosti käyttäytyvä	S	E
27.	Lapsellani on haasteita koulussa tai päiväkodissa	S	E
28.	Minun täytyy rauhoitella lastani lääkkeillä tai muilla aineilla	S	E

Yleispalaute jos riskitekijöitä ei ole

Onnittelut! Perhe-elämäsi näyttää olevan turvallista ja terveellistä lapsellesi, sinulle ja muille perheenjäsenille tällä hetkellä. Älä epäröi käyttää sovellusta uudelleen heti, kun sinun tai perheesi elämäntilanne muuttuu haasteelliseksi, tarvitset tutkittua tietoa tai tietoa tukipalveluista. Tärkeintä on toimia varhain. Muistathan, että tukea tarjoavilla ammattilaisilla on salassapitovelvollisuus ja he pyrkivät työskentelemään ripeästi ja tehokkaasti sinun ja perheesi turvallisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kaikissa elämäntilanteissa. Perheillä on oikeus saada tukea turvallisen arjen toteutumiseksi. Vieraillessasi lapsiperhepalveluissa, voit kertoa heille tästä tuloksesta. Näin ammattilaiset tulevat tietoiseksi perheesi tilanteesta ja siitä voidaan keskustella avoimesti aina tapaamisilla. Silloin tarpeisiinne sopiva tuki voidaan järjestää mahdollisimman joustavasti ja nopeasti. Suomessa monet järjestöt toimivat perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi matalalla kynnyksellä. Kaikki sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt löytyvät [täältä](https://kansalaisyhteiskunta.fi/jarjestohakemisto/?industry=sosiaali-ja-terveysyhdistykset&organization_tag=#results).

Palautteet väittämiin

1. Minua on kaltoinkohdeltu lapsena

Tiesitkö, että lapsuuden kaltoinkohtelulla saattaa olla vakavia vaikutuksia terveyteen kuten esimerkiksi pään vamma, kasvuhäiriöt, lihavuus, heikentynyt tiedollinen toiminta ja kielenkehitys,

neurologiset toimintahäiriöt, mielenterveysongelmat, heikentyneet sosiaaliset taidot, tunteiden säätelyn ja ilmaisemisen vaikeudet, epäsosiaalinen, riskialtis tai ongelmallinen käyttäytyminen, aggressiivisuus ja rikollisuus. Lapsuuden kaltoinkohtelu ja laiminlyönti saattaa lisätä riskiä parisuhdeväkivallalle. Vanhemmat ja huoltajat saattavat kokea sosiaalista eristäytyneisyyttä, jos heillä ei ole terveitä ja tukea antavia aikuissuhteita saatavilla silloin kun he sitä tarvitsevat. Vanhemman kokemus lapsuuden kaltoinkohtelu voi ilmetä myöhemmin lapselle haitallisina kasvatuskäytänteinä kuten heikentyneenä herkkyytenä lapsen tarpeille, mikä voi johtaa lapsen hoidon ja huolenpidon laiminlyöntiin. Se voi ilmetä myös fyysisenä vihamielisyytenä, kuten häirintänä ja tunkeilevuutena, ruumiillisena kurittamisena, valvonnan puutteena, ylikontrollointina tai hylkäämisinä. Lisäksi se voi ilmetä sanallisena vihamielisyytenä, kuten liiallisen kriittisinä kannanottoina, haukkumisena tai uhkailuna.

Vanhemmilla, jotka ovat kohdanneet kaltoinkohtelua lapsuudessaan on ilmeisesti kohonnut riski kaltoinkohtella omia lapsiaan. Tiedetään myös, että kaikki vanhemmat eivät siirrä kokemaansa kaltoinkohtelua yli sukupolven eivätkä kaikki kaltoinkohtelevat vanhemmat ole lapsuudessaan kokeneet kaltoinkohtelua. Positiiviseen vanhemmuuteen kuuluvat esimerkiksi empaattisuus, sitoutuminen, väkivallattomat valvonnan keinot, positiivinen vaikuttaminen, herkkyyden reagoida lapsen tarpeille, rakentava vuorovaikutus, tukea antava läsnäolo ja sydämellinen kasvatustyyli. Turvalliset, vakaat ja hoivaa antavat vuorovaikutussuhteet kotona perheenjäsenten kesken sekä emotionaalinen läheisyys ja tyytyväisyys parisuhteessa suojaavat kaltoinkohtelun ylisukupolviselta siirtymiseltä. Jos havaitset huolen aiheita, pyydä rohkeasti neuvoa tai tukea oman kuntasi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselta, esimerkiksi terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai kolmannen sektorin ammattilaiselta. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/> Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huolet muuttuvat murheiksi. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

2. Olen kokenut lapsena traumaattisia tapahtumia enkä ole päässyt niistä yli

Lapsuuden traumaattiset tapahtumat, kuten esimerkiksi luonnonkatastrofi, sota, väkivalta ja kansanmurha, lisäävät lasten kaltoinkohtelun esiintyvyyttä perheissä. Vakavia traumoja kokeneilla vanhemmilla tai huoltajilla, joilla on todettu mielenterveyden häiriö tai traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) on kohonnut riski kaltoinkohtella omia lapsiaan fyysisesti ja henkisesti. Vanhemman kokemuksen trauman vaikutukset heikentävät vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen laatua ja lisäävät perheväkivallan riskiä. Voit lukea lisää trauman vaikutuksista ihmissuhteisiin [täältä](https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/lapsuuden-traumat-vaikuttavat-ihmissuhteisiin/). <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/lapsuuden-traumat-vaikuttavat-ihmissuhteisiin/> Kaltoinkohtelulta suojaavat muun muassa tietoisuus väkivallasta ja tieto siitä, miten hakea ammattilaisten apua selviytymiseen ja toipumiseen traumakokemuksen jälkeen. Eri mielenterveyspalvelujen avulla on mahdollista parantaa omaa selviytymis- ja sietokykyään sekä itsetuntoaan. Pyydä rohkeasti ja varhain apua oman kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Voit myös hyödyntää kolmannen sektorin ammattilaisten palveluita. <https://mieli.fi/> Tärkeintä on toimia varhain ennen kuin huolet muuttuvat murheiksi. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

3. Minulla on toisinaan epärealistisia odotuksia millaista lapseni käyttäytymisen pitäisi olla

Toisinaan vanhemmalla tai huoltajalla ei ole riittävästi tietoa lapsen kehityksestä. Vanhempi saattaa kääntyä lapsen puoleen saadakseen turvaa ja tukea. Lapselle annettu vastuu suojella ja kannustaa vanhempiaan, sisaruksiaan ja koko perhejärjestelmää kuitenkin kuormittaa lasta sillä hän ei ole tarpeeksi kehittynyt täyttääkseen tällaista roolia. Vanhemmat, jotka ovat kokeneet tällaista taakkaa omassa lapsuudessaan, saattavat osoittaa vähäisempää sydämellisyyttä sekä epävarmaa reagoitakykyä lastaan kohtaan. Vanhemman sydämellisyys tarkoittaa lämpöä,

positiivista äänensävyä ja vaikuttamista, lapselle osoitettua fyysistä kiintymystä sekä lapsen palkitsemista ja kannustamista. Reagointikyky tarkoittaa herkkyyttä havaita ja hyväksyä lapsen tunteet sekä täsmällistä vastaamista lapsen tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Vanhemman tieto lapsen kehityksestä tuottaa tyytyväisyyttä ja panostusta vanhemmuuteen sekä varmuutta omasta osaamisesta. Tieto vähentää myös vanhemmuuteen liittyvää stressiä. Jos olet sitä mieltä, että ymmärrät lapsesi kehitystä huonosti, pyydä herkästi ja varhain apua perheenjäseniltä, lähipiiriltä tai oman kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Voit myös hyödyntää kolmannen sektorin lapsi- ja perhepalveluita. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/> Löydät tietoa lapsen kehityksen virstanpylväistä myös täältä <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/> ja vinkkejä positiiviseen vanhemmuuteen saat täältä. <https://positiivinenkasvatus.fi/tietopankki/mita-on-positiivinen-kasvatus/> Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

4. En aina pysty hallitsemaan lapseni tottelematonta käyttäytymistä

Vanhemman tai huoltajan kokema lapsuuden kaltoinkohtelu voi aiheuttaa ihmissuhteisiin liittyviä aggressiivisia reaktioita ja ennakoasenteita. Lapsilla todetaan useammin käytösongelmia, jos he kokevat tai todistavat lähisuhdeväkivaltaa tai kokevat ankaraa kasvatusta tai ruumiillista kurittamista kotona. On sen vuoksi tärkeää, että vanhempi tai huoltaja tunnistaa tämän riskin ja hakee tarvittaessa tukea, jolla pyritään parantamaan ihmissuhdetaitoja. Turvalliset, vakaat, kannustavat ja huolehtivat suhteet perheessä ja muissa ihmissuhteissa, henkinen tuki, kiintymys lapseen ja vanhempien sydämellinen kasvatustyyli suojaavat lasta kaltoinkohtelulta. Lisäksi tyytyväisyys omaan vanhemmuuteen, sosiaalisen verkoston tuki, harrastukset, yhteisöllinen osallistuminen ja positiiviset ihmissuhteet ylläpitävät ja lisäävät tukea antavia verkostoja vanhempien elämään. Jos sinulle herää huoli, pyydä apua lähipiiriltäsi, omalta terveydenhoitajaltasi tai oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Kiiretilanteessa saat apua 24h Mieli ry:stä [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](https://www.kriisipuhelin.fi/) tai arkisin esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitosta. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat> Kiintymyssuhteesta lapseen voit lukea täältä [Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde-mannerheimin-lastensuojeluliitto-mll-fi) ja vinkkejä kannustavaan kasvatukseen saat täältä. <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/kannustavan-kasvatuksen-verkkokurssi/vahvista-sidettasi-lapsen/>

5. Olen 18-vuotias tai nuorempi

Olet nuori vanhempi, mutta saatat pärjätä aivan hyvin lapsesi kanssa. Aiemmat elämäkokemukset huolenpidosta ja hoivaamisesta ovat usein seurausta turvallisesta ja terveestä lapsuuden perhe-elämästäsi. Toisaalta hyvin nuorilla vanhemmilla on lisääntynyt riski lapsen kaltoinkohteluun. Vanhemman nuori ikä, epävakaa parisuhde, mielenterveysongelmat tai sopeutumisongelmat voivat vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen omaa lastaan kohtaan. Monella nuorella vanhemmalla oma tunne-elämä sekä sosiaalinen ja tiedollinen kehitys ovat vielä kehittymisvaiheessa ja sen vuoksi heillä voi joskus tulla vaikeuksia olla kypsä, rauhallinen ja hyvin pärjäävä vanhempi. Selviämistaidot ovat voimavaroja ja kykyä hallita mielialaa ja tunteita, ajatuksia, tekoja, haluja, sosiaalisia suhteita ja elämänolosuhteita. Taitojen avulla ratkaistaan arjen haasteita tai pyydetään apua, jos omat voimavarat eivät riitä. Nuoret vanhemmat ovat myös alltiita erilaisille tunneperäisille, sosiaalisille ja taloudellisille vaikeuksille. Köyhyydessä elämisen ja sinkkuna olemisen tai eron on havaittu olevan riskitekijöitä erityisesti lasten hoidon ja huolenpidon laiminlyönnille.

Vanhemman empaattisuuden [Myötätunto - Terveyskirjasto](https://www.mll.fi/tyo-ja-terveys/tyo-ja-terveyskirjasto) on todettu suojaavan pelokkaita vauvoja vähentämällä vauvan herkkyyttä tunneperäisille ärsykkeille, mikä auttaa vauvaa

selviytymään tilanteesta paremmin. Vanhemman korkeampi empatiakyky edistää lapsen sosiaalista tukemista, omaa elämänhallintaa ja luottamusta omiin kykyihin. Lisäksi vanhemman empatiakyky on yhteydessä kykyyn havaita lapsen antamia vihjeitä tarpeistaan. Iältään nuorten äitien empatiakyky ei eroa kuitenkaan muista äideistä, vaan empatiataitojen mahdollinen puutteellisuus johtuu normaalista kehityksestä. On mahdollista että, nuorella äidillä on riski alentuneeseen empatiakykyyn johtuen kehityksellisestä kypsymättömyydestä, jolloin lapsen tarpeisiin vastaaminen voi olla vielä heikkoa. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että nuoret vanhemmat saavat tukea sekä omalle kasvulle että lapsen turvalliselle ja terveelle kasvulle. Pyydä herkästi ja varhain apua perheenjäseniltä, lähipiiriltä tai oman kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Voit myös hyödyntää kolmannen sektorin lapsi- ja perhepalveluita kuten oma seurakuntasi, evl seurakunnat, [Apua ja tukea - evl.fi](http://www.apuja-tukea.fi) Mannerheimin lastensuojeluliitto <https://www.mll.fi/> tai [Ensi- ja turvakotien liitto. https://ensijaturvakotienliitto.fi/](https://ensijaturvakotienliitto.fi/) Sinusta voi olla hyödyllistä saada lisää tietoa nuoruusiän kehityksestä [täältä, https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/) jotta voit ymmärtää paremmin lapsesi tai omia kasvun virstanpylväitä. Kiiretilanteessa saat apua 24h [Mieli ry:stä. Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](https://mieli.fi/)

6. Minulla ei ole ammattikoulutusta

Toivomme, että koulutuksesi kautta sinulla on mahdollisuus työskennellä haluamallasi alalla. Koulutuspolkusi saattaa myös olla vielä alussa tai käynnissä. Koulutus on tunnetusti yksi tärkeimmistä asioista, joka takaa vakaan, turvallisen ja tyydyttävän työ- ja perhe-elämän. Lapsen hankkimisen aikana voi olla vaikeaa jatkaa itsensä kouluttamista. Älä epäröi pyytää apua perheeltäsi tai paikallisilta koulutus- ja työelämän ammattilaisilta, [Koulutusneuvonta - TE-Palvelut \(Te palvelut, kela ja oppilaitosyhteistyö\)](https://www.te-palvelut.fi/) joilta voit saada apua koulutuksen suunnitteluun. Tarvitsetko [apua kiireellisesti? https://mieli.fi/](https://mieli.fi/)

7. Elän stressaavia aikoja

Muun muassa vanhemman stressaavan ja uuvuttavan elämäntilanteen tiedetään olevan vakava riskitekijä lapsen kaltoinkohtelulle tai jopa surmaamiselle. Tiedetään myös, että vanhempien omat kokemukset välttelevästä tai etäisestä parisuhteesta tai suhteesta toiseen vanhempaan lisäävät vanhemmuuden stressiä sekä riskiä perheessä tapahtuvalle lähisuhdeväkivallalle ja lapsen kaltoinkohtelulle. [Täältä https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiintymystyyli-parisuhteessa/](https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiintymystyyli-parisuhteessa/) saat tietoa eri kiintymystyyleistä parisuhteessa. Jos koet, että olet jatkuvasti [stressaantunut, https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976) eikä voimavarasi riitä, keskustele kumppanisi tai muun läheisesi kanssa, tai pyydä tukea omalta terveydenhoitajaltasi tai oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Kiiretilanteessa saat apua 24h [Mieli ry:stä Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](https://mieli.fi/) tai arkisin esimerkiksi [Ensi- ja turvakotien liitosta. https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat](https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat)

8. Käytän päihteitä kuten tupakkaa, huumeita tai alkoholia

Päihteiden käyttö kuten huumeiden, tupakan tai alkoholin käyttö, ovat yleisesti tunnettuja riskitekijöitä yli sukupolvien jatkuvalla lasten kaltoinkohtelulle, lähisuhdeväkivallalle ja perhesurmille. Päihteiden käyttö, vähäinen sosiaalinen tuki ja lapsen nuori ikä yhdessä lisäävät riskiä toistuvalla lapsen kaltoinkohtelulle perheessä. Huumeita käyttävien vanhempien lapsille kehittyy lyhyellä ja pitkällä aikavälillä muita todennäköisemmin erilaisia fyysisiä, tunne-elämän, käyttäytymisen, tiedollisia, koulutukseen liittyviä ja sosiaalisia ongelmia. Sen lisäksi, että huumeiden käyttö tekee vanhempien elämästä kaoottista, huumeidenkäyttö heikentää vanhempien kykyä valvoa ja ohjata lapsiaan. Tämä voi heikentää vanhemman kykyä tarjota lapsilleen turvallinen ja hoivaava kotiympäristö. Se voi myös lisätä epävakautta työelämässä, perheen

sisällä, asumisessa, lastenhoidossa ja taloudessa, ja siten vaikuttaa kielteisesti lasten hyvinvointiin.

Äidin raskaudenaikaisen altistuminen huumeille aiheuttaa äidille raskauteen liittyviä häiriöitä ja sikiölle/vastasyntyneelle sikiövaurioita, fyysisiä toimintahäiriöitä sekä keskushermoston toimintahäiriöitä. Vanhemmilla lapsilla on todettu tiedollisen ja käyttäytymisen kehityksen heikentymistä. Vanhemmat, joilla on päihdeongelma, saattavat reagoida lapsen tarpeisiin heikommin, kokevat vanhemmuuden vähemmän palkitsevana ja kokevat lisääntyneitä stressiä vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Vanhemman toistuva ja jatkuva päihteiden käyttö raskauden aikana ja sen jälkeen lisää riskiä lapsen turvattoman kiintymyssuhteen syntymiselle. Voit lukea lisää kiintymyssuhteesta [täältä](#). [Kiintymyssuhdemallit - Terveyskirjasto](#)

Passiivinen tupakointi on yhdistetty myös lasten ja nuorten terveysongelmiin ja sen tiedetään lisäävän lasten oman tupakankäytön aloittamisen ja riippuvuuden riskiä. Raskauden aikana tupakan sisältämät aineet päätyvät sikiön verenkiertoon istukan kautta. Tupakointi vaikuttaa muun muassa sikiön aivojen kehitykseen, ja lisää keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Tupakoivien äitien lapset ovat keskimäärin pienempiä syntyessään. Passiivinen tupakointi heikentää myös sikiön kehitystä. Raskaudenaikainen tupakointi lisää sairastumisriskiä syntymän jälkeen. [Täältä](#) [Tupakka | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) voit lukea lisää tupakoinnin terveyshaitoista. [Täällä](#) [Huumeet | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) voit täyttää DAST-20-huumeiden käyttötestin ja DUDIT-huumeidenkäytön riskitestin. [Tupakan riippuvuudesta | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) ja [nuuskatesti | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) auttavat määrittämään nikotiiniriippuvuuden asteesi. Alkoholin käytön terveyshaitoista ja -riskeistä löydät tietoa [täältä](#). [Alkoholinkäytön terveyshaitat ja -riskit | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) ja [täällä](#) voit määrittää alkoholin riippuvuuden asteesi. [Alkoholi | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) [Päihdelinkki Mistä apua? | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) auttaa sinua huolissasi. Paikalliset terveydenhuollon ammattilaiset ovat myös tukenasi. Tärkeintä on toimia aikaisin ennen kuin huolet muuttuvat vakaviksi murheiksi. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa päihteetön elämä itsesi ja perheesi vuoksi. Tarvitsetko apua kiireellisesti ja anonyymisti? Soita 0800 900 45 (maksuton numero)

9. En tiedä mikä on turvallinen raja alkoholinkäytölle lapsiperheessä

Vanhemman tai huoltajan humalahakuinen juominen saattaa heikentää vanhemman kykyä valvoa ja ohjata lastaan asianmukaisesti. Se lisää lapsen henkisen kaltoinkohtelun tai muiden kaltoinkohtelun muotojen riskiä sekä lapsen loukkaantumisen vaaraa. Lapsuuden aikaisilla kaltoinkohtelukokemuksilla voi olla merkittävä vaikutus lapsen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille ja ne lisäävät riskiä lapsen omalle alkoholien väärinkäytölle myöhemmin elämässä. Runsaasti ja haitallisessa määrin juovien vanhempien kotitalouksissa, lapset altistuvat lähes neljä kertaa useammin perheväkivallalle ja fyysiselle loukkaantumiselle verrattuna kotitalouksiin, joissa vanhemmat eivät juo runsaasti tai haitallisessa määrin alkoholia. Ylipäätään päihteitä väärinkäyttävien vanhempien lapsille kehittyy lyhyen ja pitkän aikavälin kuluessa muita todennäköisemmin erilaisia fyysisiä, tunne-elämän, käyttäytymisen, kognitiivisia, koulutukseen liittyviä ja sosiaalisia ongelmia.

Siispä kysymys: ”Juotko runsaasti ja haitallisessa määrin alkoholia?” on tärkeä meille kaikille. Meidän on pohdittava suhdettamme alkoholiin ja sen haitallisia vaikutuksia sekä henkilökohtaiseen elämään että perhe-elämään. Alkoholien käytölle ei ole turvallista rajaa, koska alkoholien käytön riskirajat ovat suuntaa antavia. Lisäksi yksilölliset tekijät vaikuttavat haittavaikutusten esiintymiseen ja siksi täysin turvallisen käytön rajaa ei ole mahdollista määrittää. Pienen riskin tasolla haitat ovat kuitenkin todennäköisesti vähäisiä. Alkoholien ongelmakäytöllä tarkoitetaan juomatapaa, joka aiheuttaa jonkin haitan, tai johon liittyy merkittävään haitan riski. Alkoholien käytön terveyshaitoista ja -riskeistä löydät tietoa [täältä](#). [Alkoholinkäytön terveyshaitat ja -riskit | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)

ja täällä voit määrittää alkoholiriippuvuuden asteesi. [Alkoholi | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) Täältä Alkoholin ongelmakäyttö lapsiperheessä | Päihdelinkki.fi (paihdelinkki.fi) saat tietoa, miten juominen vahingoittaa lapsia. Täällä https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/p_ihteet_lapsen_silmin voit tarkastella alkoholin seurauksia lapsen silmin. Päihdelinkki [Mistä apua? | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#) auttaa sinua huolissasi. Toimi ennen kuin lapsesi kokee oman tai jonkun perheenjäsenen alkoholinkäytöstä aiheutuvia haittoja. On tärkeää saada apua mahdollisimman varhain ja ilman häpeää. Tärkein ensimmäinen askel on tunnustaa ongelmien olemassaolo ja hakea apua. Me kaikki haluamme parasta itsellemme ja kumppaneillemme ja lapsillemme! Tarvitsetko apua kiireellisesti ja anonyymisti? Soita 0800 900 45 (maksuton numero)

10. Minulla on rikostausta

Turvallinen ja terve kasvu on jokaisen perheenjäsenen ihmisoikeus. Rikosrekisteri itsessään ei tarkoita sitä, ettet olisi hyvä vanhempi tai huoltaja lapsellesi. Rikosrekisteri, joka koskee esimerkiksi päihteiden väärinkäyttöä tai väkivaltaa, lisää riskiä perheessä ilmenevään väkivaltaan ja jopa perhesurmaan. Vanhemman epäsosiaalinen ja rikollinen tausta voi sisältää vanhempien välisiä fyysisiä tappeluita alkoholin vaikutuksen alaisena, aseiden käyttöä ja ongelmia viranomaisten kanssa. Tällaisissa olosuhteissa lapsen kaltoinkohtelu voi olla lapsen jokapäiväisten tarpeiden kuten hoidon ja huolenpidon laiminlyöntiä, vanhempien tai muiden perheenjäsenten välisen väkivallan todistamista tai kokemista. Perheessä ilmenevä väkivalta voi olla myös lapseen kohdistuvaa, ruumiillista, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa. Jos sinulla rikollisuuteen sekä päihteisiin tai väkivaltaan liittyviä haasteita, joita et pysty itse ratkaisemaan, ota rohkeasti yhteyttä alueesi lähimpään sosiaalityöntekijään tai kolmannen sektorin ammattilaisiin, esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitto, <https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/> Maria akatemia, <https://www.mariaakatemia.fi/> Miessakit <https://www.miessakit.fi/> ja päihdelinkki, <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/mita-tapahtuu-todella> jotta voitte yhdessä arvioida sinun ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Täältä Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi) saat apua kiireellisessä tilanteessa.

11. Minulla on mielenterveyden haasteita esimerkiksi arvottomuuden tunnetta tai masentuneisuutta

Kerrot kärsiväsi mielenterveyden haasteista. Yleisimpiä lasten kaltoinkohtelun ja laiminlyönnin riskitekijöitä ovat vanhemman tai huoltajan vaikeat mielenterveyden ongelmat. Näitä ovat esimerkiksi mielenterveyden häiriöt, kuten traumaattinen stressihäiriö, ahdistuneisuus, apeus, dissosiaatiohäiriö, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00360/dissosiaatiohairiot?q=dissosiaatioh%C3%A4iri%C3%B6> äidin synnytyksen jälkeinen masennus tai syntymänaikainen heikko mielenterveys, vanhemmalla aiemmin todettu psykiatrinen häiriö, kuten masennus, mielialahäiriö tai skitsofrenia.

Äidin kokemaa voimakasta ahdistusta raskauden ja synnytyksen jälkeisenä aikana ilmeisesti heikentää äidin empatiakykyä, lisää äidin turhautumisen tunnetta ja ajatuksia lapsen vahingoittamisesta. Vanhemman empaattisuuden Myötätunto - Terveyskirjasto on todettu suojaavan pelokkaita vauvoja vähentämällä vauvan herkkyyttä tunneperäisille ärsykkeille, mikä auttaa vauvaa selviytymään tilanteesta paremmin. Vanhemman korkeampi empatiakyky edistää lapsen sosiaalista tukemista, omaa elämänhallintaa ja luottamusta omiin kykyihin. Lisäksi vanhemman empatiakyky on yhteydessä kykyyn havaita lapsen antamia vihjeitä tarpeistaan. Masentuneilla äideillä, jotka ovat kokeneet kaltoinkohtelua lapsuudessaan, erityisesti henkistä väkivaltaa tai henkistä tai fyysistä laiminlyöntiä, on havaittu suppeampia sosiaalisia verkostoja ja puutteita joissakin vanhemmuuden taidoissa, kuten lapsen hoivaamisessa ja kannustamisessa.

Perheessä voi olla muitakin vanhempien mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä, kuten kumppanin puuttuminen perhe-elämästä tai lähisuhdeväkivalta, jotka lisäävät lapsen kaltoinkohtelun riskiä. Vanhemman mielenterveysongelmat, pienet tai suuret, koskevat koko perhettä. Jos koet uupumusta, eikä voimavarasi tahdo riittää arjen pyörittämiseen, keskustele kumppanisi tai muun läheisesi kanssa, tai pyydä tukea omalta terveydenhoitajaltasi tai oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Katso tästä [Miksi ahdistaa? | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) ”Miksi ahdistaa?” video. Vahvista mielenterveyttä [täällä](#). [Vahvista mielenterveyttä - MIELI ry](#) Kiiretilanteessa saat apua 24h [Mieli ry:stä](#) [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#) tai arkisin esimerkiksi [Ensi- ja turvakotien liitosta](#). <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat>

12. Minun on käytettävä paljon terveystalvaeluja lapseni kanssa koska lapseni sairastelee paljon tai voi huonosti

Jos lapsesi on usein sairas, siihen on yleensä syy. Joskus sairaus voi olla aluksi outokin, mutta syy yleensä löytyy ja lapsesi saa parhaan mahdollisen hoidon. On tärkeää, että molemmat vanhemmat osallistuvat lapsen hoitoon ja viettävät aikaa lapsen kanssa. Siten molemmat vanhemmat saavat käsityksen lapsen voinnista. Joskus vanhempi alkaa nähdä lapsen pelkästään sairauksien kautta, silloinkin kun lapsi on terve. Se voi olla erittäin haitallista lapsen turvalliselle ja terveelle kasvulle. Silloinkin kun lapsella on diagnosoitu pitkäaikainen sairaus, on tärkeää keskittyä lapsessa olevaan terveyteen, voimavaroihin ja ainutlaatuisuuteen. Perhe-elämä on erittäin vaikeaa, kun lapsi on usein sairas. Vaikeinta tämä on lapselle, sillä sairaus estää normaalin fyysisen, emotionaalisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen. Sairaus tuottaa jatkuvaa kärsimystä. Toistuvat käynnit esimerkiksi sairaalassa keskeyttävät koulunkäynnin ja ainaiset poissaolot voivat heikentää lapsen vertaissuhteita. Nämä voivat myös edesauttaa koulunkäynnin keskeyttämistä, jolla voi olla huonoja psykososiaalisia seurauksia aikuisiässä. Lapsen sairaus vaikuttaa myös vanhempiin, sillä se heikentää normaalia sosiaalista, perhe- ja työelämää. Jos tilanne lapsesi kanssa muuttuu haastavaksi etkä pysty ratkaisemaan sitä yhdessä puolisoisi tai lähisukulaisesi kanssa, pyydä tukea omalta terveydenhoitajaltasi tai oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tarvitsetko apua kiireellisesti? [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#)

13. Minulla on vaikeuksia huolehtia lapseni päivittäisistä tarpeista esimerkiksi hampaiden hoito, yleinen hygienia, vaatetus sekä terveellinen ja ravitseva ruoka.

Olet havainnut itselläsi vaikeuksia huolehtia lapsesi fyysisistä päivittäisistä tarpeista. Syitä tähän voi olla monia, kuten esimerkiksi rahan puute, perheen kuljetusongelmat, vaikeudet palvelujen löytämisessä, puutteellinen ymmärrys tuen tarpeesta, riittämättömät palvelut, omat fyysisen tai henkisen terveyden haasteet tai sosiaaliset ongelmat, koulutuksen tai tiedon puute lapsen perustarpeiden täyttämistä, vaikeus löytää yhteistä aikaa lapsen kanssa tai ylivoimainen työtaakka.

Vanhempien toiminnalla on tärkeä ja suuri vaikutus pienten lasten terveyteen ja kehitykseen. Esimerkiksi lapsen hampaiden reikiintyminen on ilmeisin merkki siitä, että suun terveyden huolehtimisessa on puutteita. Lapsen hampaiden hoidon laiminlyönti aiheuttaa plakkia, suun tulehduksia, verenvuotoa suun limakalvossa, hampaiden reikiintymistä, kipua, turvotusta, puremisvaikeuksia ja hymyilemisen välttämistä. Lisäksi se voi aiheuttaa unihäiriöitä, fyysisiä kasvuhäiriöitä sekä ongelmia koulunkäynnissä ja sosiaalisen toiminnassa. Se saattaa esimerkiksi häiritä lapsen leikkiä tai aiheuttaa lapselle syömisvaikeuksia. Maitohampaiden reikiintyminen voi aiheuttaa häiriöitä myös pysyvien hampaiden hammaskiilteen kehitykselle. Lisäksi lapset saattavat

tarvita nukutuksen kivuliaiden ja reikiintyneiden hampaiden poistamiseksi. Lapsesi suun terveydestä huolehtiminen säännöllisellä hampaiden harjauksella vähentää hampaiden reikiintymistä. Erityisesti pienet lapset ovat riippuvaisia hoitajistaan suun terveyden ylläpitämisessä. Tähän kuuluu suun hygieniasta huolehtiminen, terveyttä edistävän ruokavalion toteuttaminen ja hoitoon hakeutuminen säännöllisesti ja tarvittaessa. Tutustu suun terveyteen [täällä](#). [I Love Suu / Suunterveys / Hampaiden hoito](#) Riittävä ja ravitseva ruoka edistää lapsen tervettä kasvua ja ehkäisee kasvun viivästyksiä tai mahdollista lihavuutta. Riittävä hygienia ja vaatetus takaavat lapsen hyvän yleisen terveyden. Lapsen suotuisaa kehitystä ja tervettä kasvua voidaan seurata ja edistää, kun lapsi viedään ajallaan terveystarkastuksiin. Samalla mahdollistuu vanhempien riittävä tuen saanti ja ohjaus. Jos sinulle herää huoli lapsesi perustarpeiden täyttymisestä, pyydä rohkeasti apua omalta terveydenhoitajaltasi, oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, päiväkodin tai [kolmannen sektorin ammattilaiselta](#), <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/> jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Kiiretilanteessa saat apua 24h [Mieli ry:stä](#) [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#) tai arkisin esimerkiksi [Ensi- ja turvakotien liitosta](#). <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat>

14. Minulla on vaikeuksia täyttää lapseni sosiaalisia ja henkisiä perustarpeita kuten tarvetta myönteiseen ja rakentavaan vuorovaikutukseen, rohkaisuun ja myönteisiin tunnekokemuksiin.

Olet havainnut itselläsi vaikeuksia huolehtia lapsesi päivittäisistä tunne-elämän ja sosiaalisista tarpeista. Jokaisella lapsella on tarve olla rakastettu ja huolehdittu sellaisenaan, olla vuorovaikutuksessa vanhempien ja läheisten perheenjäsenten kanssa ja olla yhteydessä heihin. Jokaisen lapsen tulee myös kyetä kehittymään itsenäiseksi ihmiseksi, joka rakastaa ja arvostaa itseään ja pystyy kommunikoimaan vaikuttavasti ja mielekkäästi muiden ihmisten kanssa. Erityisesti fyysisesti pahoinpideltyjen ja/tai laiminlyötyjen lasten kielenkehityksen on havaittu olevan viivästyneempi kuin niiden lasten, jotka eivät ole kokeneet pahoinpitelyä ja/tai laiminlyöntiä. Tiedetään myös, että vanhempien omat kokemukset epäluotettavista ihmissuhteista voivat aiheuttaa ei-toivottua tunteiden säätelyä ja vanhemmuutta, johon liittyy alentunutta herkkyyttä ja reagoitakykyä vastata lapsen tarpeisiin sekä hoivata lasta. Syitä voi olla myös monia muita, kuten omat fyysisen tai henkisen terveyden haasteet tai sosiaaliset ongelmat, koulutuksen ja tiedon puute lapsen perustarpeiden täyttämistä, rahan puute, vaikeus löytää ja saada palveluita, riittämätön ymmärrys palvelujen tarpeesta, riittämättömät palvelut, vaikeus löytää yhteistä aikaa lapsen kanssa tai ylivoimainen työtaakka. Vanhemman [empaattisuus](#), [Myötätunto - Terveyskirjasto](#) sitoutuminen, väkivallattomat valvonnan keinot, positiivinen vaikuttaminen, herkkyyys reagoida lapsen tarpeille, rakentava vuorovaikutus, tukea antava läsnäolo, ymmärtäväisyys, johdonmukaisuus, sydämellisyys, rakkaus ja luotettavuus ovat erittäin tärkeitä lapsen terveen henkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Jos sinulle herää huoli lapsesi perustarpeiden täyttymisestä, pyydä rohkeasti apua omalta terveydenhoitajaltasi, oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, päiväkodin tai [kolmannen sektorin ammattilaiselta](#). [Etusivu - Ensi- ja turvakotien liitto \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](#) Vahvista sidettäsi lapseen [täällä](#). [Vahvista sidettäsi lapseen | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) Tarvitsetko [apua kiireellisesti?](#) [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#)

15. Minulla on vaikeuksia huolehtia lapseni perustarpeista kuten koulunkäynnistä ja nukkuma-ajoista.

Olet havainnut itselläsi vaikeuksia huolehtia lapsesi koulutuksen tai valvonnan tarpeesta. Se voi olla todella vaikeaa! Tähän voi olla monia syytä, kuten omat fyysisen tai henkisen terveyden haasteet tai sosiaaliset ongelmat, koulutuksen ja tiedon puute lapsen perustarpeiden täyttämiseksi, rahan puute, vaikeus löytää ja saada palveluita, riittämätön ymmärrys palvelujen tarpeesta, riittämättömät palvelut, vaikeus löytää yhteistä aikaa lapsen kanssa tai ylivoimainen työtaakka. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että koulunkäynti, riittävä valvonta ja turvalliset rajat ovat lapsen perustarpeita. Koulusta poissaolo ilman hyvää syytä heikentää lapsen oppimismahdollisuuksia. Lapsella turvallisten rajojen puute edistää turvattomuuden tunnetta, liiallisia reaktioita ja saa lapsen etsimään rajojaan. Lapseni oppimisen ja turvallisuuden tunteen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää käyttää positiivisia vanhemmuuden keinoja, joita ovat esimerkiksi empaattisuus, Myötätunto - Terveyskirjasto sitoutuminen, väkivallattomat valvonnan keinot, positiivinen vaikuttaminen, herkkyyden reagoida lapsen tarpeille, rakentava vuorovaikutus, tukea antava läsnäolo, ymmärtäväisyys, johdonmukaisuus, sydämellisyys, rakkaus ja luotettavuus. Jos sinulla on lapseesi tai perhe-elämään liittyviä huolia, suuria tai pieniä, kysy neuvoa ja tukea esimerkiksi koulun terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä, päivähoidon opettajalta, koulun opettajalta tai kolmannen sektorin ammattilaiselta. Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) Tärkeintä on toimia ajoissa, ennen kuin huolet muuttuvat murheiksi. Täältä Perhepulma - Apua ja tukea lapsiperheille | Hyväkysymys.fi (hyvakysymys.fi) löydät apua perhepulmiin ja täältä Kannustavan kasvatuksen verkkokurssi | Hyväkysymys.fi (hyvakysymys.fi) tukea positiiviseen vanhemmuuteen. Tarvitsetko apua kiireellisesti? Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi)

16. Olen yksinhuoltaja tai eronnut vanhempi

Voit hallita kodin arjen pyörittäminen aivan hyvin myös yksin lastesi kanssa. Tiedetään kuitenkin, että yksin lasten kanssa elävä vanhempi kohtaa monia vanhemmuuden ja perhe-elämän vaikeuksia, jotka on kohdattava ilman kumppanin tai muiden läheisten perheenjäsenten apua. Monesti yksinäiselle vanhemmalle asetetaan liian kovia vaatimuksia perheen asioiden huolehtimisesta. Tämä saattaa heikentää vanhemman voimavaroja, jolloin esimerkiksi lasten kanssa vietettyä aikaa jää vähemmän. Etsi rohkeasti ja matalalla kynnyksellä tukea lähipiiriltäsi tai paikallisilta lapsiperheiden ammattilaisilta, jotta saat apua mahdollisimman varhain. Tutustu rohkeasti myös kolmannen sektorin palvelujen järjestäjien toimintaan, Verkkotapaamiset yksin lapsiaan kasvattaville | Hyväkysymys.fi (hyvakysymys.fi) missä vanhemmat ja lapset voivat kokoontua, olla vuorovaikutuksessa, tukea ja oppia toisiltaan. Eroperheen vanhempana saatat kokea helpotusta päästyäsi eroon haitallisesta parisuhteesta. Toisaalta ero voi olla raastava kokemus, jos toinen päättää lähteä yhteisestä kodista. Avioero on aina jollakin tavalla järkyttävää kaikille perheenjäsenille, mutta erityisesti lapsille, koska he rakastavat molempia vanhempiaan ehdoitta eivätkä ymmärrä miksi perhe hajoaa. Erotilanteessa on tärkeää, että lapset voivat ylläpitää terveitä suhteita molempiin vanhempiin, kun se on mahdollista. Lapsille on hyvin haitallista kuunnella ja katsella vanhempien riitelyä, kiusaamista tai kokea tahallista eristämistä toisesta vanhemmasta. Siksi aikuisten on välttämätöntä saada tukea ja tietoa vanhemmuudesta eron jälkeen. Tärkeintä on, että perheessä säilyy turvallinen ilmapiiri, sekä avoimet ja lämpimät ihmissuhteet. Eroperheille on olemassa monia palveluja ja tietoa, kuinka selvitä tästä stressistä ja kärsimystä aiheuttavasta elämäntapahtumasta. Esimerkiksi Apua eroon <https://apuaeroon.fi/> ja Tukea perheen huoliin ja kriiseihin. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/> Tietoa on tarjolla myös lapsille. <https://apuaeroon.fi/lapsi-ja-ero/> Tarvitsetko apua kiireellisesti? Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi)

17. Minulla on kolme tai useampia lapsia

Monen lapsen vanhempana voit tuntea elämän syvimmän olemuksen ja kaikki sen värit; kikatusta, naurua, hälinää ja itkua. Vanhemmuuteen liittyy suuri vastuu jokaisen lapsesi turvallisen ja terveen kasvun varmistamisesta. Jos perheessä on paljon lapsia, se saattaa hankaloittaa vanhemman fyysisten, henkisten ja sosiaalisten voimavarojen jakamista tasapuolisesti kaikille lapsille. Tiedetään, että suuri perhekoko on riskitekijä lasten kaltoinkohtelulle. Jos tunnet että kätesi ovat täynnä töitä eikä aikasi riitä jokaiselle lapsellesi, keskustele puolisisi kanssa luovasti siitä, miten jaksaisitte paremmin yhdessä, tai pyydä tukea varhain lähisukulaisilta, oman kotikuntasi lapsiperheiden ammattilaisilta tai kolmannen sektorin ammattilaisilta kuten [väestöliitto](#), [Vanhemmat - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](#), [Mannerheimin lastensuojeluliitto](#) [Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi\)](#) tai [Ensi- ja turvakotien liitto](#), [Etusivu - Ensi-ja turvakotien liitto \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](#) Tie uupumukseen on lyhyt, joten toimi varhain, mieluiten ennakoiden. Mannerheimin Lastensuojeluliiton [lastenhoitopalvelut](#) <https://www.mll.fi/vanhemmille/helpota-arkeasi-ja-huolehdi-jaksamisestasi-me-hoidamme-lapsesi/> auttavat sinua myös.

18. Perheemme elää jatkuvassa taloudellisessa ahdingossa tai perheessämme on työttömyyttä

Köyhyys, alhainen sosioekonominen asema ja työttömyys perheessä ovat tunnettuja parisuhdeväkivallan ja lasten kaltoinkohtelun riskitekijöitä. Perheen alhaisen sosioekonomisen aseman lisäksi esimerkiksi erilaisen kulttuuritaustan omaavat perheet voivat kamppailla eriarvoisuuden tunteiden ja paikalliseen kulttuuriin sopeutumisen ongelmien kanssa. Lisäksi ongelmia lisää kulttuurisesta sopeutumisesta johtuvat ihmissuhderiidat, kuten patriarkaaliset uskomukset, arvot, normit ja muutokset naisten ja miesten välisessä voimadynamiikassa sekä väkivallan ja rankaisemisen hyväksyminen omassa kulttuurissa. Jos koet ylipääsemätöntä taloudellista ahdingkoa tai työttömyyttä, pyydä apua paikalliselta sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida sinun ja perheesi mahdollisia tukitarpeita työllistymisen ja taloudellisen pärjäämisen edistämiseksi. Saat tukea arjen raha-asioista selviytymiseen [täältä](#). [Etusivu - Takuusäätiö \(takuusaatio.fi\)](#) Myös [täältä](#) [Perhepulma - Apua ja tukea lapsiperheille | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) löydät apua perhepulmiin. [Täältä](#) [Koulutusneuvonta - TE-Palvelut](#) saat apua työllistymiseen ja koulutukseen. Tarvitsetko [apua kiireellisesti?](#) [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#)

19. Minulla on kolmevuotias tai sitä nuorempi(a) lapsi(a)

Hoidat ja kasvatat hyvin pientä lasta tai sinulla on useita hyvin pieniä alle 3-vuotiaita lapsia. Saatat olla tietoinen, että jokaisella ihmisellä on yksilöllinen temperamentti, josta myöhemmin muodostuu ihmisen persoonallisuus. Temperamentti on joukko valmiuksia, taipumuksia ja reaktiotyylejä esim. aktiivisuus, verkkaisuus, sosiaalisuus, taipumus mielipahaan ja ärtyvyyteen. Vauvat voivat ilmentää temperamenttiaan ärtyisänä, mutta eivät voi hallita reaktioitaan. Vauvat ja pienet lapset ovat siksi hauraimpia ja puolustuskyvyttömiä. Väsynyt tai uupunut vanhempi saattaa turhautua ja kokea riittämättömyyttä, jos vauva on hyvin ärtyisä ja vaativa. On mahdollista, että turhautuneena vanhempi on altis vahingoittamaan lasta yrittäessään kontrolloida vauvan ärtymystä. Vauva voi saada pysyviä elinikäisiä vammoja tai jopa kuolla kaltoinkohtelun seurauksena. On tärkeää saada tietoa [temperamentista ja niiden eroista](#) <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/> sekä [vauvan turvallisesta käsittelystä](#). <https://1596011.169.directo.fi/@Bin/1a5a2400aec79f8c8723219d70fe5cbf/1612537674/application/pdf/196700/K%c3%a4silt%c3%a4v%c3%a4%20varoen.pdf> Katso myös video vauvan rauhoittelumenetelmästä [täältä](#). [Vauvan rauhoittelumenetelmä \(Happiest Baby\) - ViVa ja vauva-arki - Bing video](#) Jos sinulla herää huoli, pyydä apua lähipiiriltäsi, omalta terveydenhoitajaltasi tai

oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Kiiretilanteessa saat apua 24h Mieli ry:stä [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](https://www.mieli.fi/kriisipuhelin) tai arkisin esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitosta.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat>

20. Tunnen itseni yksinäiseksi enkä saa tarpeeksi tukea yhteisöltäni, sukulaisiltani, ystäviltäni tai puolisoiltani

Näytät olevan yksin huolehtimassa perheestäsi. Kaiken touhun ja viilseen hallinta ilman puolison, muiden sukulaisten tai yhteisön riittävää tukea voi polttaa sinut nopeasti loppuun. Uupunut vanhempi on riski lapsen terveille ja turvallisuudelle kehitykselle, samoin kuin poissa oleva vanhempi tai vanhempi, joka on harvemmin tekemisissä lapsensa tai puolisonsa kanssa. Tiedetään, että alhainen sosiaalinen tuki, vanhempien päihteiden käyttö ja lapsen nuori ikä muodostavat yhdessä merkittävän riskin lasten toistuvalla kaltoinkohtelulla. Tämän vuoksi on tärkeää käydä yhteinen keskustelu perheenjäsenten kesken ja selvittää, kuinka voisitte auttaa toisianne. Myös oman kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja kolmannen sektorin ammattilaiset, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainnetti, [Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi\)](https://www.vanhempainnetti.fi) Ensi- ja turvakotien liiton chat [Etusivu - Ensi- ja turvakotien liitto \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](https://www.etusivu.fi) sekä Väestöliiton perhepulma-sivusto [Vanhemmat - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](https://www.vanhemmat.fi) auttavat sinua. Jotkut ihmiset voivat kärsiä myös läheisriippuvuudesta. He tuntevat olonsa yksinäisiksi ja avuttomaksi ollessaan yksin ja pitävät itseään heikkoina, epäpätevinä, tehottomina ja muita kykenevinä ja voimakkaina. Liiallisesti läheisriippuvaiset ihmiset ovat usein alistuvia, mukautuvia ja halukkaita miellyttämään. Toisaalta he ovat joskus myös mustasukkaisia, omistushaluisia, epävarmoja ja hallitsevat heikosti kykyään vastustaa mielijohteen, halun tai kiusauksen herättämää tarvetta toimia. Heillä ei myöskään ole aina riittäviä pulmallisten tilanteiden selviytymiskeinoja ja hoitamisen taitoja, minkä vuoksi heillä on suurempi riski kaltoinkohtella lapsiaan. Jos sinulla herää huoli, pyydä apua lähipiiriltäsi, omalta terveydenhoitajaltasi tai oman paikkakuntasi sosiaalityöntekijältä, jonka kanssa voitte yhdessä arvioida omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tärkeintä on toimia varhain, ennen kuin huoli muuttuu murheeksi. Kiiretilanteessa saat apua 24h Mieli ry:stä [Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](https://www.mieli.fi/kriisipuhelin) tai arkisin esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitosta.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/mistaapua/?ref=ninchat>

21. Olen kokenut lähisuhdeväkivaltaa kotonani

Väkivaltaisen kumppanin kanssa asuminen lisää riskiä parisuhdeväkivallalle ja yli sukupolvien jatkuvalla lapsen kaltoinkohtelulle perheessä. Perheessä, kuten esimerkiksi pakolaisperheissä koetut traumaattiset tapahtumat lisäävät myös perheväkivallan, parisuhdeväkivallan sekä lasten kaltoinkohtelun riskiä. Esimerkiksi pakolaisperheissä voidaan kamppailla eriarvoisuuden tunteiden ja paikalliseen kulttuuriin sopeutumisen ongelmien kanssa. Lisäksi ongelmia lisää kulttuurisesta sopeutumisesta johtuvat ihmissuhderiidat, kuten patriarkaaliset uskomukset, arvot, normit ja muutokset naisten ja miesten välisessä voimadynamiikassa sekä väkivallan ja rankaisemisen hyväksyminen omassa kulttuurissa. Tämä on erittäin vaikea ratkaistava asia, sillä parisuhteeseen kuuluu yleensä myös paljon rakkautta ja ihmisten on usein vaikea löytää ulospääsyä vaikeasta elämäntilanteesta.

Terve parisuhde sisältää rakkautta, avoimuutta, luottamusta ja toisen vapauden kunnioittamista. Tämä kaikki on saavutettavissa ihmisen kasvun kautta, mikä edellyttää sitoutumista oppimiseen ja

kasvua edistävään työskentelyyn. Turvallinen koti on jokaisen ihmisoikeus. Parisuhdeväkivaltaa kokenut vanhempi saattaa käyttää kasvatuksessa lapselle haitallisia keinoja, kuten fyysistä aggressiota (lyöminen, potkiminen tai läimäyttämisen), psyykkistä aggressiota (heikentynyt kommunikaatio ja yhteydenpito, lapsen huomion ottamisen välttäminen, nimittely, uhkaaminen ja pelottelu lapsen satuttamisella tai hylkäämisellä), laiminlyöntiä (ruoan antamatta jättäminen tai muu fyysinen laiminlyönti, valvonnan puute) ja itsevaltaista käyttäytymistä (tiukka, vaativa, jäykkä, hallitseva, sortava, tunkeileva käytös).

On myös näyttöä siitä, että vanhemmat, jotka ovat kokeneet parisuhdeväkivaltaa, reagoivat lapsilleen lämpimästi ja hoivaavasti. Positiiviset vanhemmuuden käytännöt suojaavat lasta pahoinpitelyltä. Näitä ovat vuorovaikutus lapsen kanssa (lapsi saa puhua tunteistaan, lapsen tarpeisiin reagoidaan, lapsi saa puhua vapaasti), tehokkaat vanhemmuuden taidot (ongelmia ratkaiseva, demokraattinen, johdonmukainen, selvittelevä, suojaava), positiivisten tunteiden ilmaisu (lämmän, iloinen sävy, herkkä) ja sitoutuminen (kannustaminen, leikkiminen lapsen kanssa, lapsen palkitseminen, lapsilähtöisyys, osallistuminen).

Jos tunnet olosi turvattomaksi kotona, on tärkeää pohtia nopeasti tapoja, kuinka sinä, kumppanisi ja lapsesi voisit elää turvallisesti kotonasi. Nettiturvakoti <https://nettiturvakoti.fi/> tarjoaa sinulle monia mahdollisuuksia. Voi olla sietämätöntä yrittää selviytyä yksin ja yrittää pitää lapsesi turvassa. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

Jos olet itse väkivaltainen, saatat myös kokea vaikeutta hallita vihaasi näissä tilanteissa. Kukaan ei ole luonnostaan väkivaltainen. Väkiältä kasvaa väkivaltaisessa ympäristössä. Sinua on ehkä kaltoinkohdeltu omassa lapsuudessasi. Lue lisää (väkivaltaiset miehet), <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/turvakodit-muu-vakivaltaty/> Lue lisää (väkivaltaiset naiset). <https://www.mariaakatemia.fi/> Jos sinulla on huolenaiheita, kysy neuvoa tai tukea paikalliselta ammattilaiselta, esimerkiksi terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai kolmannen sektorin ammattilaisilta esimerkiksi Miessakit Ry <https://www.miessakit.fi/> ja Maria Akatemia. <https://www.mariaakatemia.fi/> Tärkeintä on hakea apua ja ratkaista ongelmat kotona ja ammattilaisten kanssa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lue eri kiintymystyyleistä parisuhteesta täältä. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiintymystyyliit-parisuhteesta/> Tarvitsetko apua kiireellisesti? Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi)

22. Lapseni on joutunut todistamaan tai kohdannut perheväkivaltaa kotonamme

Turvallinen koti on jokaisen ihmisoikeus. On vahvaa näyttöä siitä, että lapsen altistuminen parisuhdeväkivallalle voi aiheuttaa monia haitallisia seurauksia, kuten käyttäytymisongelmia, fyysisiä terveysongelmia, masennusta ja trauman oireita. Lapset oppivat ja muodostavat käsityksiä siitä, mikä on sopivaa ja hyväksyttävää käyttäytymistä kotona. He tarkkailevat, kuinka heistä huolehtivat aikuiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Vanhemmat ja huoltajat toimivat lapsille mallina siitä, miten he perustelevat väkivaltaista käyttäytymistään sosiaalisesti ja moraalisesti. Jos vanhemmat esimerkiksi käsittelevät konflikteja tai stressiä aggressiivisesti tai väkivallalla, lapsella on kohonnut riski käyttäytyä samalla tavalla. Lapsi saattaa uskoa, että väkivalta on hyväksyttävä ja tehokas tapa ratkaista ongelmia. Lapsi, joka kokee vanhempien ristiriidat uhkaavana itselleen tai vanhemmilleen, kokee ahdistusta. Lapset voivat myös syyttää itseään vanhempinsa riidoista ja kokea häpeää ja syyllisyyttä. Perheväkivaltaympäristössä lapsen tarpeista huolehtiminen saattaa olla heikkoa, ja lapsi voi jäädä ilman vanhemman hoivaa ja huolenpitoa. Tämän seurauksena lapset voivat muodostaa turvattoman tai jäsentymättömän kiintymyssuhteen Kiintymyssuhdemallit - Terveyskirjasto vanhempiinsa. Lapsi voi kokea turvattomuutta ja epävarmuutta perheen vakaudesta sekä toisen tai

molempien vanhempien turvallisuudesta. Lapsi voi tulla väliin väkivaltaisiin tilanteisiin yrittääkseen estää vanhempien välistä väkivaltaa.

Perheväkivaltaa tapahtuu harvoin vain kerran. Se on usein toistuva tai pitkään jatkuva ongelma kotona ja sen seuraukset voivat ulottua aikuisuuteen. Väkivallalta suojaavia tekijöitä ovat perheiden varhainen sosiaalinen tuki, matalan kynnyksen vuorovaikutteiset tukiverkostot, vakaat ja tukea antavat perhesuhteet, sukupuolten välinen tasa-arvo, väkivallaton perheympäristö ja perheen kasvatuksellinen tukeminen. Perheväkivallan negatiivisia vaikutuksia vähentää vanhempien sydämellisyys, positiivinen vaikuttaminen, hyväksyntä ja tukea antava läsnäolo, herkkyys ja turvalliset rajat. Positiivisten vanhemmuuden [Kannustavan kasvatuksen verkkokurssi | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) käytäntöjen oppiminen, esimerkiksi lapsen kehuminen, lapsen kanssa ajan viettäminen ja rauhallisten, väkivallattomien kurinpitokäytäntöjen, kuten aikalisän tai etuoikeuksien poistamisen johdonmukainen käyttö auttavat edistämään vanhempien ja lasten välistä suhdetta ja puuttumaan lapsen käyttäytymisen haasteisiin. Jos olet huolissasi, pyydä neuvoa tai tukea paikalliselta ammattilaiselta, esimerkiksi terveydenhoitajalta, sosiaalityöntekijältä tai väkivaltatyön ammattilaisilta kuten [Miessakit ry. <https://www.miessakit.fi/>](https://www.miessakit.fi/) [Maria Akatemia <https://www.mariaakatemia.fi/>](https://www.mariaakatemia.fi/) ja [Nettiturvakoti. <https://nettiturvakoti.fi/>](https://nettiturvakoti.fi/) Tärkeintä on hakea apua ja ratkaista ongelmat kotona ja ammattilaisten kanssa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

23. Lapsellani on todettu raskauteen tai synnytykseen liittyviä vaikeuksia

Raskausaika ja synnytys ovat mullistava elämänmuutos perheelle. Tätä aikaa voivat monimutkaistaa erilaiset vauvan terveyteen kohdistuvat haasteet, kuten alhainen syntymäpaino, ennenaikainen syntymä tai alhainen APGAR-pistemäärä. [Syntymäasfyksia | Lastentalo.fi | Terveyskylä \(terveyskyla.fi\)](#) Äitien terveydelle haasteita ovat esimerkiksi huono raskaudenaikainen hoito tai tupakointi. Perheen terveydelle haasteita ovat ahdas koti, riittävät perhesuhteet, yksinhuoltajuus tai taloudellinen ahdinko. Ne voivat hankaloittaa äidin ja vauvan välillä syntyvää suhdetta, esimerkiksi, jos vauva on joutunut heti syntymänsä jälkeen eroon vanhemman välittömästä läheisyydestä. Se voi haitata vauvalle elintärkeän kiintymissuhteen kehittymistä. Suhdetta vahvistava vanhempi reagoi ja havaitsee vauvan viestit, tulkitsee ne oikein ja vastaa niihin sopivasti ja säännöllisesti. Kun vauvan kutsuun vastataan ajallaan, hän alkaa luottaa siihen, että vanhempi on aina lähellä ja antaa ruokaa, suojaa, hyväksyntää ja rakkautta. Näin vauva alkaa tuntea olonsa tärkeäksi, turvalliseksi, rakastetuksi ja kiintyy vanhempaan. Jos vanhempi kokee vauvan hoitamisen haastavaksi, voi vauva kokea olonsa turvattomaksi. Turvaton tai jäsentymätön kiintymyssuhde [Kiintymyssuhdemallit - Terveyskirjasto](#) vanhempaan puolestaan haittaa kasvavan lapsen luottamuksen ja myönteisen minäkuvan kehittymistä. Pohdi omaa suhdettasi lapseesi ja keskustele läheistesi kanssa, ja ota tarvittaessa rohkeasti yhteyttä omaan terveydenhoitajaasi, jotta voit arvioida yhdessä hänen kanssaan oman ja perheesi mahdolliset tuen tarpeet. Saat tukea myös kolmannen sektorin ammattilaisilta. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/> Kiintymyssuhdetta on mahdollista vahvistaa läpi elämän. Vauvan ja vanhemman suhteesta voit lukea lisää täältä. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/> Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

24. Lapseni itkee paljon

Itku on lapsen tapa ilmaista nälkää, mielipahaa, kipua, hätää tai omaa tahtoa lapsen iästä ja kehitysvaiheesta riippuen. Vanhempi voi turhautua, jos hän ei selviydy haastavasta tilanteesta lapsen kanssa. Lapsella voi olla haastava temperamentti. [Lapsen ja nuoren temperamentti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#) ja vauvoilla voi olla erilaisia vatsaoireita, kuten ilmavaivat.

Vanhemman mielestä vauva voi olla ärtyisä, yliaktiivinen tai muuten vaikea käsitellä. Vanhemmilla voi olla epärealistisia odotuksia vauvan kyvystä hallita omaa käyttäytymistään, tai he voivat tuntea olonsa toivottomaksi, kun he eivät pysty selviytymään haastavasta tilanteesta. Vauvan erittäin runsas itkuisuus aiheuttaa epätoivoisuutta perheessä, romuttaa arjen, haittaa rintaruokintaa, eristää vanhemmat yksinäisyyteen, rasittaa ja rikkoo perhesuhteita ja aiheuttaa vanhemmuuden epäonnistumisen tunteita. Se voi johtaa fyysiseen ja mielenterveyden uupumukseen, saattaa asettaa vauvan kaltoinkohtelun [Käsiteltävä varoen 1.jpg \(directo.fi\)](#) tai jopa kuoleman vaaraan ja lisätä ongelmia myöhemmin elämässä. Erittäin runsaasti itkevän vauvan vanhemmat yrittävät aktiivisesti ratkaista ongelmaa ja sopeutua. Yleensä he selviytyvät negatiivisista oireista, tunteista ja muistoista ajan kanssa. Aina emme voi estää itkua, mutta voimme valita, miten reagoimme tilanteeseen. Paras tapa on mennä lapsen luo ja selvittää, miksi lapsi itkee. Vauvan kanssa vanhempi havainnoi vauvan viestejä ja vastaa niihin sopivasti ja säännöllisesti. Isomman lapsen kanssa on hyvä käydä lempeä ja rauhallinen keskustelu ja kuunnella lapsen näkemys itkun aiheuttajasta. Rauhallisuus, halaus ja lohdutus lievittävät lapsen hätää. Kokeile vauvojen kanssa hapiest baby -rauhoittelemenetelmää. (https://www.youtube.com/watch?v=j_Y8S5Mehwl) Apua haastavaan tilanteeseen vauvan kanssa, tai isompienkin lasten kanssa (neuvonta Chat) löydät täältä (<https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/vauvan-itkua-on-raastavaa-kuulla/>). Oppaan vuorovaikutuksen kehitykseen ja kielenkehityksen alkuvaiheisiin löydät täältä (https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/vuorotellen-opas_2014_netti.pdf). Jos tilanne lapsesi kanssa muuttuu jatkuvasti haastavaksi etkä pysty selviämään siitä, pyydä tukea puolisoiltasi, lähisukulaisiltasi tai ota yhteyttä terveydenhoitajaan, sosiaalityöntekijään, päivähoidon opettajaan tai esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnettiin, Vanhempainnetti - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi) jotta voit arvioida oman ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

25. Lapsellani on todettu kehityksellinen tai fyysinen sairaus, tai hänellä on tunteisiin tai sosiaalsiin tilanteisiin liittyviä haasteita

Olet vanhempana lapselle, joka on erityinen ja jolla on erityistarpeita. Lapsesi kanssa viettämäsi aika on usein iloista, mutta myös uuvuttavaa. Saatat huomata, että resurssit vähenevät nopeasti. Tiedetään, että erityislapset tarvitsevat huomattavasti jatkuvaa, yksilöllistä välitöntä hoivaa ja ohjausta. He tarvitsevat usein toistuvia terveydenhuollon käyntejä, mutta heidän kohdallaan voi olla rajallisesti näkymiä parannuksista lapsen hyvinvointiin. Vanhemmilla on myös usein rajallisesti mahdollisuuksia hengähdystaukoihin lapsen hoitamisesta. Tämä aiheuttaa vanhemmille huomattavia, fyysisiä, taloudellisia ja emotionaalisia vaatimuksia, joita he itse kuvaavat mm. "Olla stressaantunut, uupunut, loppuun palanut tai vailla järkeä, ja tehdä raskasta ja jatkuvaa hoitotyötä 24/7/365, joka ei koskaan lopu". Tällaista stressiä kuvataan korkea-asteiseksi stressiksi.

Lapsen elämän alkuvaiheessa tarvitseman intensiivisen sairaalahoidon tai myöhempien useiden sairaalajaksojen vaikutuksesta vanhemman ja lapsen välinen side saattaa jäädä kehittymättä. Lapsi saattaa käyttäytyä haastavasti, mikä aiheuttaa vanhemmille korkea-asteista stressiä ja mielenterveysongelmia. Lisäksi vanhempien tulee tasapainotella muiden perheenjäsenten vaatimusten kanssa. He saattavat kokea eristyneisyyttä ja sosiaalisia ongelmia. He voivat kokea vakavaa henkistä ahdistusta ja heillä on suurempi riski sairastua masennukseen kuin vanhemmilla, joilla ei ole erityislasta.

Useimmat vanhemmat tarjoavat lapsilleen turvallisen ja rakastavan kodin. Korkea-asteinen stressi saattaa kuitenkin aiheuttaa vanhempien taholta sellaista käyttäytymistä, joka voi johtaa lapsen kaltoinkohteluun tai jopa kuolemaan. Lapsen laiminlyöntiä voi esiintyä tilanteissa, joissa vanhemmilla on puutteellinen ymmärrys lapsen erityistarpeista tai kyvyttömyys vastata näihin erityistarpeisiin. Erityislapsen vanhemmat tarvitsevat jatkuvaa tukea ja erityistä herkkyyttä

ammattilaisilta kaikilla yhteisön tasoilla. Yhteisötyössä perimmäinen tavoite on, että sinua kuunnellaan ja tuetaan sinun ja perheesi tarpeiden mukaan. Pohdi tilannettasi usein ja kun lapsesi, oma tai perheesi tilanne sitä vaatii, ota herkästi yhteyttä omaan terveydenhoitajaasi, sosiaalityöntekijään, kuntoutusohjaajaan, päivähoidon tai koulun opettajaan tai esimerkiksi [Kehitysvammaliittoon](#). [Kehitysvammaliitto » Etusivu](#) Vertaistukea löydät muun muassa [täältä https://leijonaemot.fi/](https://leijonaemot.fi/). Kaikki kansalaisjärjestöt löydät [täältä https://kansalaisyhteiskunta.fi/jarjestohakemisto/](https://kansalaisyhteiskunta.fi/jarjestohakemisto/) Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

26. Lapseni on usein tottelematon, ärsyttävä, uhmakas tai huonosti käyttäytyvä

Tottelematon, huonosti käyttäytyvä, vaikea tai ärtyisä lapsi voi olla haastava, todellakin! Lapsen kasvuun liittyy kehityshaasteita, jotka ratkaisemalla lapsi kasvaa ja kehittyy suotuisasti kohti aikuisuutta. Lapsi tarvitsee aikuista näiden haasteiden läpikäymiseen. Läheinen ja tukea antava vuorovaikutus [Kannustavan kasvatuksen verkkokurssi | Hyväksymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) lapsen kanssa on tärkeää. Vanhemman on tärkeää ylläpitää kannustavaa ja tukevaa ilmapiiriä ja vakaita perhesuhteita, turvallisia rajoja sekä käyttää harkintakykyä ja toimia oikein haastavissa tilanteissa. Se ei ole aina helppoa. Monet asiat voivat haitata ponnistelumme esimerkiksi väsymys, mielenterveysongelmat, vaikeus selviytyä haastavasta tilanteesta, keinottomuus ymmärtää lapsen tunteita tai kehitysvaihetta, huono suhde lapseen, kiireinen elämä ja vain vähän aikaa lapselle, vaikeus ylläpitää johdonmukaisia turvallisia ja terveyttä edistäviä kasvatusmenetelmiä, perheväkivalta tai päihteiden väärinkäyttö.

Lapsella voi olla myös erityisiä vaikeuksia, jotka aiheuttavat ongelmia vanhemmuudelle, kuten esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriö (ADHD). ADHD-lapsen kanssa eläminen voi olla kiireistä ja stressaavaa, ja perheen arki voi olla kaoottista ja täynnä riitatilanteita 24 tuntia vuorokaudessa. Riitaisuus voi aiheuttaa uupumusta, toivottomuutta ja avuttomuutta, vaikka sen ratkaisemiseksi vanhemmat tekevät parhaansa. Muiden perheenjäsenten kanssa vietetty aika voi muodostua rajalliseksi, koska yhteistyö erilaisten ammattilaisten kanssa vie aikaa. Lapsen hoitaminen voi häiritä myös työelämää. Vanhemmat saattavat kokea, että heitä ei ymmärretä ystävien, perheen, ammattilaisten tai yhteiskunnan taholta. He kokevat usein, että heidän on taisteltava saadakseen tukea koulutus-, sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmistä.

Kun vanhemmat pystyvät hyväksymään lapsen sellaisena kuin hän on, vanhemmat toipuvat ja alkavat suhtautua tulevaisuuteensa optimistisemmin. ADHD:n on havaittu liittyvän myös lasten kaltoinkohteluun. Tämän vuoksi on tärkeää saada runsaasti ennaltaehkäisevää perhetukea. Kaltoinkohtelulta suojaavia tekijöitä ovat vanhemmille helposti saatavilla olevat palvelut, jotka tukevat perheitä ja toimivat yhteistyössä, vakaat ja tukea antavat perhesuhteet, läheinen ja hoivaava vanhemman ja lapsen välinen suhde sekä taitojen ja tuen saaminen väkivallattomiin kasvatusmenetelmiin. Lisäksi kaltoinkohtelulta suojaavia tekijöitä lapsille ovat pääsy turvalliseen, osallistavaan ja elämäntaitoja kartuttavaan koulutukseen, tietoisuus väkivallasta sekä tieto siitä, miten ja mistä etsiä apua. Lisäksi läheiset ja tukihenkiset suhteet vanhempiin ja hoitajiin, tuen saaminen selviytymiseen ja itsetunnon rakentamiseen sekä mahdollisuus saada varhaisia tuki- ja interventiopalveluita suojaavat lasta kaltoinkohtelulta.

Jos lapsesi tilanne on haastava ja sinusta tuntuu, että et pysty ratkaisemaan sitä puolisisi tai lähisukulaisen kanssa, ota nopeasti yhteyttä esimerkiksi terveydenhoitajaan, kuntoutusohjaajaan, sosiaalityöntekijään, päivähoidon tai koulun opettajaan. Voit arvioida yhdessä ammattilaisten kanssa omia ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Lisäksi [Mannerheimin lastensuojeluliitto https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-kokeilee-rajoja/lapsen-haastava-kaytos-voi-vaatia-apua/](https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-kokeilee-rajoja/lapsen-haastava-kaytos-voi-vaatia-apua/) tai [Ensi- ja turvakotien liitto https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/#vanhemmuus](https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/#vanhemmuus) auttavat sinua. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

27. Lapsellani on haasteita koulussa tai päiväkodissa

Jos lapsellasi on haasteita koulussa tai päiväkodissa, siihen pitäisi reagoida varsin nopeasti ja päättäväisesti. Lapselle on elintärkeää saada tukea nopeasti, jotta kasvu etenisi suotuisasti. Lapsella voi olla esimerkiksi oppimishaasteita, keskittymisvaikeuksia, väsymystä, kokemuksia koulussa tai päiväkodissa tapahtuvasta kiusaamisväkivallasta tai kodissa tapahtuvasta väkivallasta, tunne-elämän vaikeuksia, ystävien puutetta...lista on pitkä. Jos lapsesi tilanne muuttuu haastavaksi etkä pysty ratkaisemaan sitä kotona, yritä ratkaista ongelmia puolisoasi tai lähisukulaisesi kanssa tai ota yhteyttä lapsesi koulun henkilökuntaan ongelman ratkaisemiseksi. Voit myös ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan, sosiaalityöntekijään tai kolmannen sektorin ammattilaiseen, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnettiin (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/mista-apua-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/>) voidaksesi arvioida oman ja perheesi mahdollisia tukitarpeita. Tarvitsetko apua kiireellisesti? <https://mieli.fi/>

28. Minun täytyy rauhoitella lastani lääkkeillä tai muilla aineilla

Lapsellasi voi olla lääkärin määräämiä lääkkeitä. On tärkeää, että lapsi saa oikein annettuna kaikki lapselle määrätyt lääkkeet. Jos lapsella on tarvittaessa annettavia lääkkeitä, niitä voi antaa vain oireiselle lapselle. Muiden lääkkeiden antaminen lapselle, jos niitä ei ole saatavilla lapsille ilman reseptiä ja apteekin ohjaamana, on lain vastaista ja lasten kaltoinkohtelua. Myös alkoholin tai muiden huumaavien aineiden antaminen lapselle tai lapsen oireiden väärentäminen esimerkiksi lääkärin reseptin saamiseksi on lain vastaista ja lapsen kaltoinkohtelua. Jos sinulle herää kysymyksiä lasten lääkkeistä, saat tietoa täältä. <https://www.terveyskyla.fi/laaketalo/> Voit myös kysyä neuvoja omalta lääkäriltäsi. Myrkytystietokeskuksen palvelut löydät täältä. [Myrkytystietokeskus | HUS](#)