

Miten
vanhemmat
voivat tukea
lasta
erotilanteessa

Psykologi Oona Laitila ja sosiaalityöntekijä
Anu Salmenkangas

Pirkanmaan hyvinvointialue/
Perheneuvolat

20.10.2025

Aiheet

- ▶ Miten lapset voivat reagoida erotilanteeseen?
- ▶ Mikä vanhempia mietityttää?
- ▶ Mikä lapsia mietityttää?
- ▶ Miten tukea lasta erosurujen sulattelussa?

Miten lapset voivat reagoida erotilanteeseen?

- ▶ Ero usein sokki, vaikka vanhemmilla olisi ollut vaikeuksia pidempään.
- ▶ Monenlaiset tunteet: hämmennys, pelko, hylätyksi tuleminen, vihaisuus, pettymys, suru, helpotus, ikävöinti ym.
- ▶ Syyllisyyden tunteet: olisinpa ollut kiltimpi, en tarpeeksi hyvä koulussa...
- ▶ Sukupuoli: Tytöt herkemmin sisäänpäin kääntyviä, pojat ulospäin.
- ▶ Reaktiot heti tai viiveellä. Ilmenee mm. keskittymisvaikeuksina, vetäytymisenä, uhmakkuutena.. lapselle tyypillisellä tavalla.

... jatkoa

- ▶ Ikävaihe vaikuttaa: pienet haavoittuvampia, taantumista tilapäisesti kehityksessä ja leikissä. Huoli vanhemman katoamisesta, tarrautuvuutta.
- ▶ Kouluikäiset: käsittelykeinot laajemmat, tuen haku toisilta. Keskittymisvaikeudet tavallisia ajoittain.
- ▶ Nuoret: tunteiden voimakkuus, toisaalta omaa maailmaa ja tukiverkostoa jo enemmän. Voivat etääntyä vanhemmista liiaksikin, eivät ilmaise tarpeitaan.
- ▶ Yksilöllisyys: perheen lapset voivat reagoida hyvin eri tavoin
- ▶ Historia: eroa edeltäneiden kokemusten merkitys

Mikä vanhempia mietityttää?

- ▶ Mitä ja miten kertoa erosta lapselle?
- ▶ Miten järjestää lapsen arki (asuminen, tapaamiset, hoito/koulu, harrastukset)?
- ▶ Miten ero vaikuttaa lapseen?
- ▶ Miten auttaa lasta selviytymään erosta?

Mikä lapsia mietityttää?

- ▶ "Miksi te erositte ja johtuuko se minusta?"
- ▶ "Kaduttaako, että menitte naimisiin?"
- ▶ "Mitä minulle tapahtuu?"
- ▶ "Mikä auttaa suruun?"
- ▶ "Tykkäätkö minusta, kun muutit pois?"
- ▶ "Haluatko nähdä minua?"
- ▶ "Aiotteko olla kavereita?"
- ▶ "Miksi riitelette eron jälkeen?"
- ▶ "Palaatteko vielä yhteen?"
- ▶ "Miten pärjää?"
- ▶ "Onko sinulla joku uusi?"



Miten tukea lasta erosurujen sulattelussa?

* ” MINÄ SELVIYDYN.”

* ” SINÄ SELVIYDYT.”

* ” ME SELVIYDYMME.”

Teemat

- ▶ pidä huolta omasta jaksamisesta
- ▶ vahvista turvallisuuden tunnetta
- ▶ keskustele lapsen kanssa erosta
- ▶ tue tunteiden ilmaisua
- ▶ anna lupa iloon
- ▶ tue ikätasoista toimintaa
- ▶ huolehdi, että suhde molempiin vanhempiin säilyy
- ▶ ole yhteistyössä toisen vanhemman kanssa lapsen asioissa
- ▶ suojaa riidoilta
- ▶ anna aikaa sopeutua uusiin ihmisiin

Pidä huolta omasta jaksamisesta

- ▶ Pyydä konkreettista ja henkistä apua muilta aikuisilta, kerro lapselle siitä.
- ▶ Kerro lapselle, että ei ole hänen tehtävänsä pitää huolta vanhemmista.
- ▶ Anna lapselle lupa puhua erosta tarvittaessa jollekulle muulle luotettavalle aikuiselle.

Vahvista turvallisuuden tunnetta

- ▶ Minimoi muutokset.
- ▶ Pidä kiinni tutuista rutiineista.
- ▶ Helpota siirtymiä ja ikävää (esim. turvaesineet).
- ▶ Anna läheisyyttä ja syliä.
- ▶ Kerro, että aikuiset pitävät lapsesta huolta.
- ▶ Toivon näkökulma on tärkeä – Me selviydytään.
- ▶ Kerro tilanteesta ja sen muutoksista hoitopaikkaan ja kouluun.

Keskustele erosta lapsen kanssa

- ▶ Kerro, mitä on tapahtumassa. Mikä pysyy samana, mikä muuttuu (koti, hoitopaikka/koulu, kaverit, harrastukset, suhde sukulaisiin).
- ▶ Suojaa lasta aikuisten asioilta.
- ▶ Rohkaise lasta kysymään.
- ▶ Kerro eron syy siltä osin, mitä lapsi kokenut.
- ▶ Ero ei ole lapsen syy.
- ▶ Vanhemmat eroavat toisistaan, rakkaus lapseen säilyy.
- ▶ Onko mahdollista, että vanhemmat palaavat yhteen.
- ▶ Aikuiset päättävät lapsen asioista.
- ▶ Mitä erosta voi kertoa ulkopuolisille (esim. kavereille).

Tue tunteiden ilmaisua

- ▶ On normaalia, että lapsi reagoi eroon.
- ▶ Anna mallia tunteiden ilmaisemisesta.
- ▶ Jaa lapsen kanssa tunteita, puhukaa niistä.
- ▶ Keksikää sopivia tapoja ilmaista tunteita, esim. surua, vihaa, pelkoa, ikävää.
- ▶ Lohduta.
- ▶ Anna aikaa sulatteluun.
- ▶ Vahvista omanarvontunnetta.

Anna lupa iloon

- ▶ Kannusta lasta tekemään asioita, joista hän nauttii.
- ▶ Järjestä yhteisiä mukavia hetkiä.
- ▶ Tue kaverisuhteita ja harrastuksia.
- ▶ Vaalikaa kivoja muistoja.

Tue ikätasoista toimintaa

- ▶ Tue ikätasoista toimintaa ("elämään mahdollisimman tavallista 5- tai 15-vuotiaan elämää").
- ▶ Huolehdi, että lapsi ei ota vastuuta aikuisten asioista ja tehtävistä.
- ▶ Hyväksy tilapäinen taantuma.

Huolehdi, että suhde molempiin vanhempiin säilyy

16

- ▶ Ota huomioon lapsen ikä.
- ▶ Mahdollista tapaamiset, pidä lupaukset.
- ▶ Luo säännöllisyyttä ja ennakoitavuutta .
- ▶ Pidä yhteyttä monin tavoin lapseen (esim. puhelut, videopuhelut, tekstiviestit, osallistuminen päivähoidon/koulun/harrastusten tapahtumiin).
- ▶ Helpota siirtymätilanteita kodista toiseen.
- ▶ Vuoroasumista helpottaa lähekkäisyys ja hyvä yhteistyö.
- ▶ Jos tapaamiset eivät toimi, anna selitys.
- ▶ Arvioikaa järjestelyjen toimivuutta lapsen kasvaessa ja elämäntilanteen muuttuessa.

Ole yhteistyössä toisen vanhemman kanssa lapsen asioissa

17

- ▶ Päättäkää yhdessä lapsen elämän tärkeistä asioista, kertokaa siitä lapselle.
- ▶ Keskustelkaa aika ajoin, mitä lapsen elämään kuuluu.
- ▶ Kahden kodin kalenteri.
- ▶ Tarkista tarvittaessa lapsen kertoma suoraan toiselta vanhemmalta.

Suojaa riidoilta

- ▶ Huolehdi, ettei lapsi joudu kuuntelemaan riitoja.
- ▶ Vältä toisen vanhemman haukkumista lapsen kuullen.
- ▶ Lapsen ei tarvitse valita puolta riidoissa, saa tykätä molemmista.
- ▶ Huolehdi, ettei lapsi joudu sovittelijan tai viestinviejän rooliin.

Anna aikaa sopeutua uusiin ihmisiin

- ▶ Anna lapselle aikaa sopeutua mahdollisiin uusiin kumppaneihin ja lapsiin.
- ▶ Mieti, milloin ja miten on hyvä tutustuttaa.
- ▶ Huolehdi edelleen henkilökohtaisen huomion antamisesta lapselle.
- ▶ Luokaa uusperheen säännöt ja tavat.
- ▶ Anna lapselle lupa kiintyä ex-puolison uusperheeseen.

