LAPSEMME

MLL

MLL100

Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti 1 | 2020

KEHITYS:

KAKKAJUTTUJA

Vapaaksi vaipoista

MLL:N HISTORIANTUTKIJA

EEVA KOTIOJA

Tutustui radikaaliin uudistajaan

Vinkit

PERHEEN

RUOKARUMBAAN

Näe erityislapsen supervoimat

Lisäksi Nuoren luontokuvaajan matkassa • Mikä saa teinin lukemaan? • Ruoka-apua lapsiperheille

Leikkien
Opettavainen lelukauppa

MLL-JÄSENETU -10 %

OPPIMISEN ILOA LEIKKIEN!

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

www.leikkien.fi

Leikkien Outlet -myymälä, Sarankulmankatu 12, Tampere

Päätoimittaja
Milla Kalliomaa, pääsihteeri

MLL:n puheenjohtaja
Mirjam Kalland

Toimituspäällikkö
Maria Gnosspelius

Toimitussihteeri
Kaarina Kokkonen

Ulkoasu ja taitto
Nina Räisänen

Kansikuva
Tomi Nuotsalo

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

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

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

Vuosikerta
25 euroa. Jäsenillä lehti sisältyy jäsenmaksuun

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

Ilmoitusaineistot
lapsemme@bouser.fi

Levikki
43 473 (LT 2018)

Lapsemme 2/2020
ilmestyy 8.5.2020

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

Lapsemme-lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa,
52. vuosikerta

Painotuotteet
4041-0619

punamusta

Arkipäiväistetään hyvä

Kuva: Jani Laukkanen

MLL:n 100-vuotisvuosi on avattu! On huikean hienoa työskennellä järjestössä, joka on ollut osa suomalaisen lapsiperheen arkea niin monella merkittävällä tavalla. Tänä vuonna tarjoamme lukijoillemme otteita tältä pitkältä matkalta pieninä annoksina. Lapsen kannalta tärkeintä on kuitenkin elämä tässä ja nyt. Jokaisella lapsella on oikeus parhaisiin mahdollisiin olosuhteisiin kasvaa ja kehittyä täyteen potentiaaliinsa. Lapsen oikeuksia toteutetaan joka päivä. Se on inhimillistä ja eettisesti kestävää, mutta se on myös järkevää. Kun lapset voivat hyvin, Suomi voi hyvin.

Sata vuotta sitten Mannerheim vetosi suomalaisiin pyytäen kansalaisten tukea jokaisen lapsen hyvinvoinnin, hellyyden ja huolenpidon turvaamiseksi. Tänään me kutsumme uudelleen kaikkia mukaan tähän MLL-perheeseen. Kuten perheeseen kuuluu, sen jäsenet ovat monenlaisia. Mukana voi olla jäsenenä, lahjoittajana, talkoolaisena ja vapaaehtoisena. Listaa voisin jatkaa niillä monenlaisilla antoisilla tehtävillä, joita paikallinen vapaaehtoistoiminta tarjoaa. Oletko koskaan haaveillut hattarakonevastaavan hommasta?

Uskallan luvata yhden asian. Saat sen, minkä olet valmis antamaan. Vapaaehtoistoiminnassa syntyy iloa, merkitystä ja myötätuntoa, jotka kannattelevat meitä myös omissa ihmissuhteissamme. Kun riittävän monet kokoavat voimavaransa yhteen lasten puolesta, myös hyvä arkipäiväistyy yhteiskunnassa.

Milla Kalliomaa, päätoimittaja

LAPSEMME

Sisältö nro 1 | 2020

3 **Pääkirjoitus**

5 **Missä mennään**

8 **Villivarsa perheesä** •
Rutiinit helpottavat ADHD-lapsen perheen arkea

14 **Vapaaksi vaipoista** •

19 **Kolumni**
Osaatko jutella nuoren kanssa?

20 **Vieraana Eeva Kotioja** •
Historiantutkija vaikuttui MLL:n värikkäästä historiasta

24 **Linssin läpi näkee tarkemmin** •
Nuoren luontokuvaajan mukana Porvoossa

28 **Odotettavissa lähivuosina: sopeutumista ja uusia mahdollisuuksia**

29 **Lapsen asialla Esa Iivonen**
Ihmisoikeudet kestävän hyvinvointipolitiikan perustana

32 **Kohta syödään** •
5 vinkkiä yhdessä syömisestä ruokahävikin vähentämiseen

34 **Kirjallisia kysymyksiä** •
Mikä innostaa teinin lukemaan?

36 **Vapaaehtoinen**
Lasten ja nuorten puhelimen päivystäjä on aina lapsen puolella

39 **Meidän MLL** •
Kempeleen yhdistys järjestää ruoka-apua vähävaraisille lapsiperheille

42 **Kainalossa**
Lotta ja sen mummo

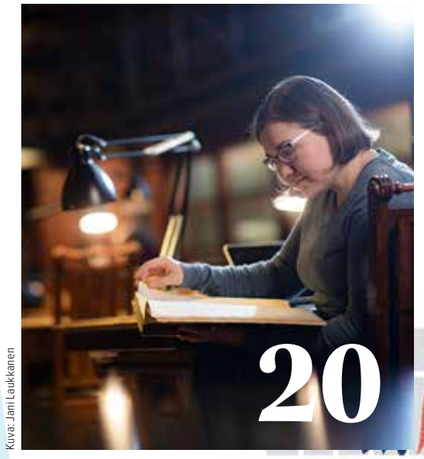
Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 4/2019 suosituin juttu oli *Riittävän hyvä vanhempi*. Palautteen lähettäneiden kesken arvottiin kaksi kappaletta Nivean tuotepakkausta.

Tämän numeron juttuarvonnasta kerrotaan sivulla 40.

Kaikki Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

► **mll.fi/lapsemme**



Kuva: Jani Laukkanen

20

Eeva Kotioja on kirjoittanut kirjan MLL:n satavuotisesta historiasta.

• Kannessa

Lapsi oppii parhaiten kuivaksi, kun vanhemmat eivät kiinnitä asiaan isommin huomiota.

Kuva: Johanna Sarajärvi

14

Kuva: Anna Autio

Mummo Kaarina Ruohola ihailee lapsenlapsensa sinnikyyttä.

42

MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.

Kuva: Tasavallan presidentin kanslia

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö ja rouva Jenni Haukio toimivat Mannerheimin Lastensuojeluliiton suojelijoina.

MLL:n suojelijoiden tervehdys

Mannerheimin Lastensuojeluliiton perustamisjulistuksen antamisesta tulee tänä vuonna kuluneeksi 100 vuotta. Liiton työn päämääränä oli, ja on yhä edelleen, jokaisen lapsen oikeus hyvään elämään ja huolenpitoon.

Suomi oli 100 vuotta sitten hyvin toisenlainen. Repivän sisällissodan jälkeen maa oli jälleenrakennettava ja auki olevia haavoja hoidettava. Mannerheimin Lastensuojeluliiton perustamisjulistuksessa Mannerheim vetosi kaikkiin suomalaisiin yhteistyön puolesta erityisesti lasten hyväksi.

Tänään Suomi on lähes kaikissa hyvää mittaavissa tutkimuksissa maailman kärjessä. Hyvä kehitys on vaatinut yhteisiä päätöksiä ja ponnisteluja. Paljon on tehty, mutta tehtävää riittää edelleen. Maamme pienimpien hyvinvointi vaatii meistä jokaisen huomiota. Jokainen lapsi tarvitsee rakkautta, turvaa, naurua ja leikkiä. Aikaa saada kehittyä juuri sellaisena yksilönä kuin on. Meistä aikuisista riippuu, toteutuvatko nämä asiat lapsen elämässä.

Arkemme on toisinaan kiireistä ja kuormittavaa. Pysähdy silti. Pieneltäkin tuntuvat teot auttavat. Aivan erityisesti haluamme vedota sen puolesta, että lasten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin eteen tehtävää vapaaehtoistyötä tuettaisiin. Jokainen voi toimia voimiensa ja mahdollisuuksiensa sallimalla tavalla. Lapsilla tulee olla tukenaan nyt ja tulevaisuudessa hyvää tahtovia ja huolehtivia aikuisia.

Onnittelemme Mannerheimin Lastensuojeluliittoa 100-vuotiastaasta taipaleesta sekä kiitämme tärkeästä ja edelleen jatkuvasta työstänne lasten hyväksi.

Sauli Niinistö
Tasavallan presidentti

Jenni Haukio
Tasavallan presidentin puoliso

Kuva: Jukka Pelkonen

Vuoden tärkein kokous

Ensi kesänä 13.–14.6. kokoonnutaan Helsinkiin sopimaan MLL:n yhteisistä tavoitteista ja samalla juhlimaan järjestöämme.

Liittokokous on MLL:n ylin päättävä elin. Kokouksessa paikallisyhdistysten ja piirien edustajat päättävät siitä, mitkä asiat MLL:n työssä tulevina vuosina painottuvat ja ketkä liittoa johtavat.

Kokous valitsee liittovaltuuston puheenjohtajiston, jäsenet ja varajäsenet sekä -hallituksen puheenjohtajan sekä hyväksyy kolmivuotissuunnitelman vuosiksi 2021–24. Kokouksessa kuullaan myös raportti siitä, miten edellinen kolmivuotissuunnitelma toteutui.

Yhdistykset ja piirit nimeävät kokoukseen viralliset, äänivaltaa käyttävät kokousedustajansa. Heidän lisäkseen kokoukseen voivat osallistua kaikki MLL:n henkilöjäsenet ja toimihenkilöt.

Liittokokous on työntäyteinen viikonloppu, jonka aikana tehdään tärkeitä päätöksiä. Erityiseksi kokousviikonlopun tekee se, että voimme yhdessä juhlia myös satavuotiasta järjestöämme. Luvassa on mm. illanvietto historian pyörteissä.

▸ **yhdistysnetti.mll.fi**

Tajusin, että se, mistä olin itse kantanut huonoa omaatuntoa, oli piirtynyt lasteni mieleen ihan tavalliseksi muistoksi.

▸ **mll.fi/lihapasteijamutsi**

OSALLISTU TÄHÄN

Lapset ja nuoret kutsutaan mukaan suunnittelemaan MLL 100 -juhlavuoden korua yhdessä Tira Jewelleryn **Minna Meskasen** ja kultaseppä-kaivertaja **Kari Puustisen** kanssa.

Korun suunnittelutyöhön voi osallistua piirtämällä, maalaamalla tai muotoilemalla oma teos aiheesta juhlapäivä. Aikaa on 10.3. saakka. Kaikkien määräaikaan mennessä saapuneiden töiden pohjalta Tira Jewellery muotoilee juhlavuoden kunniaksi lasten innoittaman koruteoksen.

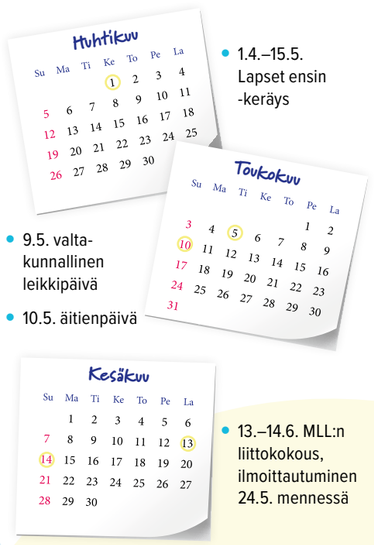
▸ **mll.fi/juhlakoru**

MLL:ssa on

85 853

jäsentä.

KALENTERIIN



- 1.4.–15.5. Lapset ensin -keräys
- 9.5. valtakunnallinen leikkipäivä
- 10.5. äitienpäivä
- 13.–14.6. MLL:n liittokokous, ilmoittautuminen 24.5. mennessä

APURAHAT

MLL:n tutkimussäätiö myönsi vuodeksi 2020 yhteensä 86 000 euroa seuraaviin tutkimuksiin:

TtM **Heli Kerimaa**: Mobiilisovellusintervention vaikuttavuus leikki-ikäisten lasten pelkoon ja kipuun sekä vanhempien ahdistukseen ja stressiin päiväkirurgiassa

LL **Kaisa Kettula**: Sukupuolidysforian muuttuva diagnostiikka ja kliininen kuva: Arviointi ja hoitojen vaikuttavuus

KM **Maria Lahtinen**: Pienten lasten kerrontaa tunteista, toimijuudesta ja sukupuolitapaisuudesta lapsi-vanhempisuhteiden valta- ja konfliktitilanteissa

PsM **Mirjam Raudasoja**: Fear of Childbirth, Birth Experiencies, Parental Burnout and Self-Esteem (Synnytyskokemukset ja vanhemmuus)

KM **Johanna Sourander**: Parental reflective functioning, stress and the role of support among first-time parents

KM **Tuula Stenius**: Pienten lasten huumori – väitöstutkimus lasten tuottamasta huumorista ja sen merkityksistä päiväkodin lapsiryhmässä

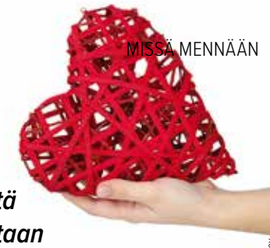
KM **Ville Tikkanen**: Nuoruusiän sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat skitsofrenian perinnölliseen alttiuteen liittyvinä ominaisuuksina

KM **Enni-Mari Ylikörkkö**: Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksessa – Ideologiaa vai käytännön arkea?

LEIKINPAIKKA

Leikki yhdistää monenlaisia lapsia, sukupolvia, eri kulttuuri- ja kielitaustoista tulevia, ihmistä ja ympäristöä. Leikissä yhdistyy oppiminen, ilo ja vuorovaikutus. Tänä keväänä leikille omistetaan kokonainen viikko, joka huipentuu valtakunnalliseen leikkipäivään 9.5.

▸ **leikkipäivä.fi**



Kuva: Colourbox

Jokaisena päivänä keskimäärin viittä lasta tai nuorta rohkaistaan ja autetaan kääntymään ammattiavun puoleen.

Lasten ja nuorten puhelimen ja nettipalveluiden vuosiraportti 2019

Kuva: Jani Laukkanen

Nuorisoneuvola vanhemmille

MLL:n nettisivustolla on avautunut vanhemmille uusi osio, Nuorisoneuvola. Siellä on kootusti tietoa nuoren kehityksestä sekä vinkkejä ja apuvälineitä perheen arkeen. Varaamalla ajan chattiin vanhempi voi keskustella MLL:n ammattilaisen kanssa mistä tahansa nuoreen liittyvästä asiasta. Palvelu on luottamuksellinen ja maksuton. Keskusteluja voidaan sopia useampia ja mukaan voi tulla myös nuori itse sekä toinen vanhempi.

▸ **mll.fi/nuorisoneuvola**

Sydän sukassa

MLL:n vapaaehtoiset innostuivat suunnittelemaan juhlavuoden kunniaksi ihastuttavat MLL 100 -villasukat. Liiton tunnusvärejä mukailevia juhlasukkia voi neuloa lahjaksi lapsille, vanhemmille, ystäville tai vaikka yhdistyksen arpajaispalkinnoksi.

▸ **mll.fi/villasukka**

Kuva: Laura Riihelä

Villivarsa perheessä

Tarkat rutiinit, ohjeiden toistaminen ja lääkkeet auttavat ADHD-perheessä selviämään aamu- ja iltatoimista, koulupäivistä ja muista arkitilanteista. Muilta ihmisiltä erityislapsen äiti toivoo ymmärrystä: lapsi ei ole ilkeyttään sellainen villikko kuin on.

TEKSTI **NINA RIIHIMAA** KUVAT **COLOURBOX**

Elmeri oli erittäin vilkas ja kekseliäs jo pienestä pitäen.

– 2-vuotiaana kielsin häntä leikkimästä vessan vesihanalla. Kun käänsin selkäni hetkeksi, poika oli siirtynyt istumaan keittiön lavuaariin jatkamaan roiskuttelua. Toruessani hän vastasi: ”Mutta äiti, sinähän kielsit leikkimästä vessan hanalla!”

Vaatteiden pukemiseen oli varattava puolitoista tuntia. Äiti ei kuitenkaan osannut ihmetellä, sillä yksilapsisessa perheessä ei ollut kokemusta muiden aamutoimista. Päiväkodissa ja eskarissa poika pärjäsi hyvin. Hän oli yltiösosiaalinen ja yltiöpositiivinen ja kävi piipahtamassa kaikkien leikeissä.

Koulussa asiat muuttuivat. Äiti ja isä saivat jatkuvasti palautetta siitä, ettei Elmeri malttanut istua paikoillaan. Wilmaan tuli päivittäin viestejä, opettaja tai rehtori soitti useamman kerran viikossa. Poika konttasi luokan lattialla tai kiipesi ikkunalaudoille, kun olisi pitänyt keskittyä opetukseen.

Kokemus on tuttu lastenpsykiatri **Jaana Nuotiolle**, joka toimii MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiössä Paimiossa.

– Usein ADHD:tä eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä aletaan epäillä eskarissa tai ekaluokkalaisena. Erilaisuus tulee esiin, kun lapsi siirtyy osaksi isompaa joukkoa, jossa on uudenlaisia vaatimuksia ja paljon erilaisia ärsykkeitä, kuten ääntä ja hälinää.

ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, jonka kehittymisessä perimän ja ympäristötekijöiden vaikutus on merkittävä. Tyypillisiä oireita ovat keskittymisvaikeudet, lyhytjänteisyys, levottomuus, ylivilkkaus, kärsimättömyys ja harkitsematon toiminta. Osalla on lisäksi esimerkiksi aistiyliherkkyyksiä tai oppimisvaikeuksia.

ADHD:n oireita havaitaan usein jo leikki-ikäisenä, mutta diagnoosin tekeminen ennen kouluikää vaatii huolellisuutta. Myös aikuisella voidaan todeta ADHD, joskus myös oman lapsen ADHD-arvioinnin myötä. Usein oireet lievittyvät aikuisena tai ainakin niiden kanssa oppii elämään.

Verkkovinkit!

- adhdtutuksi.fi
- adhd-liitto.fi
- kaypahoito.fi (ADHD)
- kela.fi (sopeutumis-valmennuskurssit)

AIVOT TIETÄVÄT, JALAT VIEVÄT

Koulutarvikkeista, omista tavaroista ja läksyistä huolehtiminen on Elmerille vaikeaa.

– Hanskoja ostetaan kerralla kuusi paria, mutta niistä ei muutaman päivän päästä ole kenties yksiäkään jäljellä, äiti kertoo.

Koulumatkaa on puoli kilometriä. Siihen saattaa mennä kaksi tuntia, vaikka poikaa on ohjeistettu tulemaan suoraan kotiin.

– Jokin ärsyke vie mukanaan: hän jää juttelemaan tai leikkimään ojalle. En usko, että kaikki ymmärtävät, miten paljon meillä toistetaan asioita. Samoja sääntöjä ja ohjeita kerrataan joka päivä.

Ongelmat lisääntyivät Elmerin ollessa kakkosluokalla. Muut lapset alkoivat yllyttää helposti innostuvaa poikaa. Hän esimerkiksi laski housunsa nilkkoihin koulun pihalla, kun yksi epäili hänen uskallustaan tehdä se. Poika ei osannut erottaa, mikä oli järkevää ja mikä ei.

– Jälkikäteen poika yleensä tietää, ettei kaikki mennyt niin kuin piti. ”Aivot tajuavat, mutta kädet ja jalat ehtivät ensin”, Elmeri kuvailee toimintaansa.

Pöljäilyjä kertyi paljon. Koulusta hänet erotettiin käytöksen takia ensimmäisen kerran kolmannella luokalla. Jossain vaiheessa jälkiselvittelyjä riitti vanhemmille

Lapsen itsetuntoa voi tukea supervoimakorteilla, johon on kirjattu, missä hän on erityisen hyvä. Siitä hän saa voimaa vaikeina hetkinä.

”Tiedät kaiken lentokoneista. Niistä voimme oppia sinulta aina uusia asioita.”

viikon jokaiseksi illaksi.

– Olemme keskustelleet paljon siitä, mitä on hyvä kaveruus. Reilu kaveri ei usuta tekemään pöljyyksiä, äiti kertoo.

RUTIINEILLA ARKEEN HELPOTUSTA

Lapsi ei käyttäydy villivarsan tavoin ilkeyttään tai ole poissaoleva laiskuuttaan. Sekä lapsen että vanhemman on tärkeä ymmärtää, että taustalla on hermoston toisenlainen toimintatapa.

ADHD:n ja sen toisen muodon, pelkän tarkkaavuuden häiriön ADD:n hoidon kulmakivi on psykososiaalinen tuki. Perheiden ja lapsen valmennuksessa tavoite on saada arki rullaamaan niin kotona kuin päiväkodissa tai koulussakin.

Keinoina toivotun käytöksen vahvistamisessa ovat muun muassa palkkiot, kannustus ja ei-toivotun käytöksen rajaaminen. Lasta auttavat myös ennakointi, sopimukset, rentoutus ja ongelmanratkaisun ja sosiaalisten taitojen harjoittelu.

Samanlaisina toistuvat arjen rutiinit ovat hyväksi. Ohjeiden tulee olla lyhyitä ja niistä

> *Aivot tajuavat, mutta kädet ja jalat ehtivät ensin.*

on pidettävä kiinni johdonmukaisesti. Monelle päiväohjelman hahmottamista helpottavat kuvakortit, jotka kertovat, mitä ja missä järjestyksessä asiat tehdään.

– Käskyt kannattaa kääntää myönteiseksi ohjaamiseksi. Viesti menee paremmin perille, jos ei sanota ”älä juokse” vaan kehotetaan ”kävele portaissa”, ADHD-sopeutumisvalmennuskurssilla työskentelevä opettaja **Kirsi Kero** sanoo.

LÄÄKE TASOITTAA TIETÄ

Keskeisenä hoidossa ovat myös lääkkeet. Jos ne katsotaan tarpeelliseksi, aloitetaan kokeilu yleensä psykostimulanteilla. Myös muita vaihtoehtoja on. Oikean lääkkeen ja sopivan annostuksen löytäminen on joskus hidasta. Parhaimmillaan lääke rauhoittaa niin, että koulu ja vapaa-aika sujuvat ilman suurempia ongelmia.

Lääkekokeilut ovat tuttuja pohjoissuomalaisessa perheessä. Elmerillä todettiin ADHD kolmannella luokalla.

– Negatiivista palautetta oli kertynyt niin paljon, että nauru ja positiivisuus olivat katoamassa. Poika koki, että oli turha yrittää, kun saa aina moitteita, äiti muistelee.

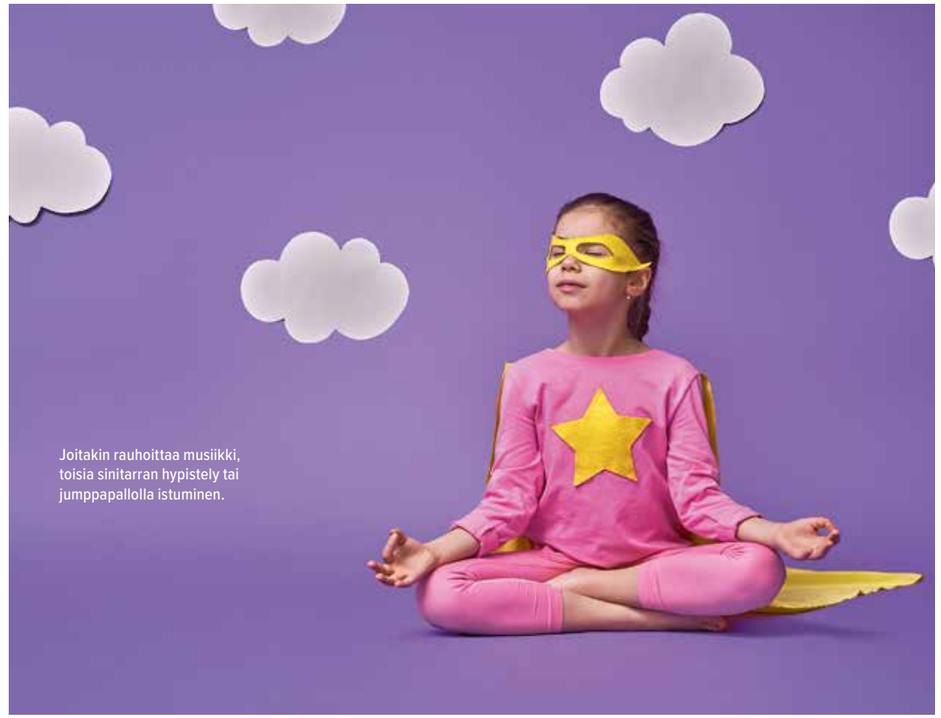
Perhe ohjattiin koulusta perheneuvolaan ja sieltä erikoissairaanhoitoon, jossa todettiin ADHD-tyyppistä impulsiivisuutta ja lisäksi Aspergerin oireyhtymän piirteitä. Käytökselle oli löytynyt selitys ja siihen määrättiin psykostimulantteja.

– Lääke tasoitti koulunkäyntiä. Sen vaikutus kestää kuitenkin vain kuudesta kahdeksaan tuntia, joten kotona illat ovat entisenlaisia.

Viidennellä luokalla lääkitys tuplattiin. Elmeristä tuli aggressiivinen: hän saattoi huutaa kurkku suorana koko illan, jos hänen piti tehdä jotain, mistä ei tykkää tai äiti oli tehnyt hänen mielestään väärää ruokaa. Myös astiat ja huonekalut lentelivät.

– Kahden kuukauden päästä olin valmis luovuttamaan. Mietin jo, että tässä joutuu laitokseen joko poika tai minä, äiti kertoo.

Lääke vaihdettiin ja tilanne normalisoitui. Se ei tarkoita sitä, että arki olisi helppoa. Elmeri tarvitsee jatkuvaa ohjausta esimerkiksi läksyihin ja iltatoimiin. Äiti on



Joitakin rauhoittaa musiikki, toisia sinitarran hypistely tai jumppapallolla istuminen.

”Kukaan ei ole yhtä rohkea kuin sinä.”

Kun kohtaat erityislapsen

1 Kehu ja kiitä. Jokainen ansaitsee kehuja ja positiivista palautetta. Etsi se pieni asia, joka meni hyvin tai ainakin paremmin kuin edellisellä kerralla. Hyvien puolien korostus toimii paremmin kuin jatkuva moittiminen. Kielteiset kommentit syövät itsetuntoa ja turhauttavat.

2 Näe yksilö. Kohtaa erityislapsi yksilönä, jolla on omat erityispiirteensä ja haasteensa, mutta myös vahvuutensa, kuten meillä kaikilla. Älä vertaa muihin.

3 Ole johdonmukainen. Selkeät ja aina samoina pysyvät säännöt ovat tärkeitä. Jos joudut muuttamaan aiemmin sovittua, kerro siitä hyvissä ajoin ja perustele, miksi näin tehdään. Ole valmis toistamaan asia monta kertaa.

tahansa itsetuntoon. Mieleen hiipii tunne tyhmyydestä tai huonommuudesta.

Jatkuvan moittimisen sijaan ADHD-lasta voi kannustaa pienillä palkkioilla. Aineettomat palkkiot toimivat paremmin kuin tavarat. Jotkut perheet esimerkiksi keräävät yhteiseen purkkiin helmiä onnistumisista ja tekevät purkin täytyttyä retken uimahalliin, elokuviin tai metsään.

ADHD-sopeutumisvalmennuskursseilla lapsille tehdään supervoimakortit, joihin listataan vahvuuksia. Joillakin se on rikas mielikuvitus, toisella vaikka nopeus, energisyys tai empaattisuus.

– Supervoimakortit ovat selvästi saajilleen tärkeitä. On ihanaa kuulla olevansa jossain erityisen hyvä, Kirsi Kero sanoo.

joutunut vaihtamaan vuorotyöstä päivätyöhön, sillä poika tarvitsee koulun jälkeen jatkuvasti seuraa. Hän kävelee perässä ja vaatii huomiota.

Äiti on ollut reilun vuoden virallisesti pojan omaishoitaja, jolle kuuluisi kolme vapaapäivää kuukaudessa. Ne eivät toteudu, sillä kunnalla ei ole osoittaa Elmerille sopivaa hoitopaikkaa.

– Onneksi poika pääsee välillä isovanhempiensa tai enonsa luo viikonlopuksi yökylään. Hän tykkää puuhastella enon tai mummon kanssa.

Elmerillä on ADHD:lle tyypilliseen tapaan taipumus peliriippuvuuteen. Jos hän saa pelata puoli tuntia ennen koulua, lopettamisesta seuraa valtava kiukku. Poika ei hahmota ajan kulua: hän saattaa sanoa pelanneensa puoli tuntia, vaikka todellisuudessa on mennyt kaksi tuntia.

Äiti hallitsee pelaamista Family Link -sovelluksella, jonka avulla hän voi määritellä, mitä pelejä Elmeri voi ladata ja kuinka kauan niitä saa pelata. Sovelluksen paikannusominaisuudesta on apua, kun poikaa ei kuulu sovitussa ajassa kotiin.

VAHVISTA VAHVUUKSIA

Levoton lapsi saa herkästi kielteistä palautetta. Jatkuva kurja palaute vaikuttaa kenen tuntia viikossa, että äiti saa hetken levähtää.

Kaikesta erityisyydestä ja sen mukanaan tuomista vaikeuksista huolimatta äiti sanoo, ettei hän vaihtaisi päivääkään pois. Hänellä on hieno poika, jota kehutaan, kiitetään ja halitaan joka päivä.

Poikaansa äiti on luvannut puolustaa henkeen ja vereen aina, kunhan tämä pysyy totuudessa.

– Olen oppinut iloitsemaan pienistä asioista. Esimerkiksi siitä, että lapsi tulee suoraan koulusta kotiin tai muistaa tuoda reppunsa. Ne riittävät tekemään minut onnelliseksi.

Pojan nimi on muutettu.

Elmerin vahvuuksia on musikaalisuus. Hän on soittanut rumpuja 2-vuotiaasta ja lisäksi hänellä on kitara ja basso.

– Musiikki on pojalle henkireikä. Kun hän tykästyy johonkin biisiin, hän ottaa sen nopeasti haltuunsa, äiti kertoo.

KEHUJA JA HALEJA

Elmeri on nyt 12-vuotias. Hän on normaalilla luokalla, mutta tehostetun tuen piirissä. Avustajaa hänellä ei ole.

Opettajan rooli on suuri. Hänen on kyettävä olemaan se auktoriteetti, jonka ohjeita poika kuuntelee. Aina näin ole ollut, mutta tämän hetkistä opettajaa äiti kehuu.

Kokeisiin valmistaudutaan kotona ainakin viikon verran, sillä Elmeri ei jaksa keskittyä kauan kerrallaan. Onneksi oppimisessa ei sinänsä ole ongelmia. Poika opetteli lukemaan 4-vuotiaana ja yhteen- ja vähennyslaskutkin sujuivat hyvin ennen kouluikää. Kokeista tulee enimmäkseen hyviä tai kiitettäviä numeroita.

– Suurin pelkoni on, että poika lytätään jo ala-asteella niin, että hänellä on suuri vaara syrjäytyä yhteiskunnasta. Toivon, että hän lukee niin pitkälle kuin mahdollista, kun kerran oppimiskykyä on.

Viime syksynä Elmerille saatiin vihdoin tukihenkilö. Hän on pojan seurana pari

> *”Minulla on hieno poika, jota kehutaan, kiitellään ja halitaan joka päivä.*

Pienistäkin asioista kehuminen toimii paremmin kuin jatkuva moittiminen.

Koulussa erityisyys huomioon

Nykyisessä koulussa on paljon sellaista, mikä aiheuttaa haasteita lapsille, joilla on neuropsykiatrinen häiriö tai oppimisvaikeuksia. Ilmiöoppiminen, suuret ryhmäkoot ja luopuminen rajatuista luokkatiloista ovat osalle koululaisista innostavia. Kun keskittymiskyky on heikko, tällaiset järjestelyt voivat tehdä koulupäivistä rankkoja.

ADHD:n vuoksi tutkimuksiin lähetettyjen alakoululaisten määrän on todettu viime vuosina nousseen selvästi. ADHD sinänsä ei ole lisääntynyt, vaan määrän kasvun arvellaan liittyvän oireiden aikaisempaa parempaan tunnistamiseen.

Lastenpsykiatri **Jaana Nuotio** ja opettaja **Kirsi Kero** tietävät, että nykykoulun muutokset voivat olla vaikeita, kun lapsella on ADHD.

– Kahden luokan yhdistetyt ryhmät, joissa voi olla 45 oppilasta, ovat haaste. Hälinää ja ärsykkeitä on liikaa.

Positiivistakin isoista ryhmistä löytyy. Kahden opettajan malli voi joissakin tapauksissa olla lapselle avuksi.

– Jos oppilas ei esimerkiksi tule toimeen toisen opettajan kanssa, ehkä toisen kanssa synkkaa, Kirsi Kero toteaa.

Paljon voi kuitenkin tehdä oppimisolosuhteiden parantamiseksi. Jaana Nuotio ja Kirsi Kero korostavat, että avainsana on yksilöllisyys: se mikä sopii yhdelle ADHD-lapselle, ei toimi toiselle. Omalle lapselle sopivia ratkaisuja kannattaa etsiä yhdessä koulun, vanhempien, lapsen ja hänen kuntoutuksestaan vastaavan ammattilaisen kanssa.

Hyviä kokemuksia on saatu esimerkiksi oman rauhoittumispaikan järjestämisestä. Joskus rauhoittuminen onnistuu kuulosuojaimilla tai sermeillä, toisinaan koululaiselle on rakennettu oma työskentelytila varastoon, siivouskomeroon tai muuhun erilliseen tilaan.

Kokeissa esimerkiksi lisäaika, tauotus tai suullinen vastaamismahdollisuus voi olla tarpeen. Erillisjärjestelyjä saa hakea myös ylioppilaskirjoituksiin.

Paikallaan istumisen tuskaa voi vähentää esimerkiksi jumppapallolla. Jotkut keskittyvät parhaiten vatsallaan maaten.

Vireystilan säätelyyn käytetään erilaisia apuvälineitä, kuten stressipalloja, sinitarran hypistelyä tai purukoruja. Joillekin hälinän rauhoittamiseen toimii musiikin kuuntelu kuulokkeilla.

Joskus ratkaisut ovat hyvinkin luovia. Nuotio ja Kero kertovat oppilaasta, jonka pulpetin kannen alle on rakennettu rauhoittava etelän maisema. Kannen sisäpintaan on teipattu kaunis kesäkuva ja pulpetissa on Minigrip-pussissa hienoa hiekkaa. Pieneen hermostukseen auttaa hiekan tunnustelleminen pussin läpi, suuremmassa häiriötilanteessa hiekkaa voi juoksuttaa sormien läpi.

Vapaaksi vaipoista

Mitä isot edellä, sitä pienet perässä. Vessan avoimet ovet auttavat lasta kuivaksi opettelussa.

TEKSTI **VIRVE JÄRVINEN** KUVAT **JOHANNA SARAJÄRVI**

Siellä se on vessassa, pöntön vieressä. Se on sininen ja siinä on nallekarhun kuva. Vanhempien mielestä se on valtavan hieno potta, ja siinä on tosi mukava istua. Vielä mukavampaa olisi, jos lapsi pissaisi tai kakkaisi pottaan.

Vanhemmat ovat esitelleet pottaa lapselleen jo väsymiseen asti, mutta parivuotias on päättänyt viihtyä vaipoissaan. Miksi kuivaksi oppiminen ei kiinnosta?

– Jos lapsi kieltäytyy potalle menosta, hän ei ole siihen vielä valmis. Lapset kypsyvät ja kehittyvät yksilöllisesti, Lähineuvolan terveydenhoitaja, vauvaperhevalmentaja **Mushka Koivuniemi** vastaa.

Vaikka parivuotias alkaa vähitellen hallita rakon ja suolen toimintaa, se ei yksistään riitä kuivaksi oppimiseen.

– Kuivaksi opettelu vaatii lapsen omaa mielenkiintoa asiaa kohtaan. Ellei asia vielä kiinnosta, opetteluun kannattaa ottaa aikalisä.

Jotta pottailu innostaisi, lapsen pitää tunnistaa, koska pissa ja kakka ovat tulossa. Se edellyttää lapsen kasvua, eikä sitä voi hoputtaa.

– Maltti on valttia pottatouhuissakin. Jokainen lapsi oppii omaan tahtiinsa, Koivuniemi muistuttaa.

AVOIMET OVET VESSASSA

Aikuisten maailmassa pissa ja kakka ovat vähemmän toivottuja puheenaiheita. Mutta kun perheessä on pieni lapsi, niistä saa ja pitää puhua.

– Vessa-asiatkin pitää sanoittaa. Jotta lapsi oppii aikanaan yhdistämään hädän tunteen tuotokseen, hän tarvitsee sanoja.

Vaipanvaihtohetki ei ole hiljainen hetki. Jo pienelle vauvalle kannattaa kertoa, mitä vaipasta löytyy. Tuotosta voi ihastella ja todeta lempeästi, kuinka hyvä olo vauvalla on, kun kakka on vaipassa eikä masussa kiertämässä.

Taaperonkaan vaippaa ei heitetä vaiti roskikseen. Häntä voi kehua siitä, kuinka hienosti kakka tai pissa on päätynyt vaippaan.

– Kakka- ja pissajutuista vaikeneminen tekee niistä häpeällisiä asioita, ja häpeä hidastaa ja jopa estää kuivaksi oppimista.

Lapsi oppii pitämään vessa-asioita luonnollisina, kun hän saa nähdä, mitä vanhemmat tai sisarukset vessassa puuhaavat.

– Lapsi oppii paitsi jäljittelemällä myös toisten kokemuksista. Pottatouhuista on tehty useampikin lasten kuvakirja, ja nukella ja nallella voi olla oma potta, Mushka Koivuniemi vinkkaa.

POTTA ON KIVA

Osa vanhemmista istuttaa lapsen potalle heti, kun tämä osaa istua. Heidän ei kuitenkaan kannata odottaa, että alle 1-vuotias tekisi pottaan täytettä. Lapsen mielestä potta voi olla pikemmin hyvä nukkumapaikka pienelle pehmolelulle tai sen voi laittaa omaan päähän kypäräksi.

– Alussa riittää, että lapsi osoittaa kiinnostusta pottaan. Jos hän haluaa, hän voi istuskella siinä housut tai vaippa jalassa, Mushka Koivuniemi sanoo.

Yksikseen vessassa kököttäminen tuntuu kurjalta. Potta kannattaa alussa sijoittaa sinne, missä perhe viettää aikaa.

Näin meillä

Lapset ovat todellakin yksilöitä, eikä heitä pidä vertailla keskenään. Esikoinen luopui vaipoista 2,5-vuotiaana, mutta 3-vuotias kuopus tahtoo vielä kakata vaippaan.

Tarjosin esikoiselle pottaa ensimmäisen kerran parivuotispäivänä. Hän istuskeli siinä aika ajoin, oman fiiliksensä mukaan. Parin kuukauden päästä neiti jo halusi kulkea sisällä pikkuhoususillaan. Vaipat jäivät vähän kuin vahingossa.

Lapsi oppii parhaiten kuivaksi, kun vanhemmat eivät kiinnitä asiaan isommin huomiota. Olen ihan tyyni, kun kuopus sanoo *itse*, pyytää vaippaa, vetäytyy omaan rauhaansa ja tekee ison siihen ison hädän. Meillä on ollut kiireistä. Veikkaan, että kuopus hakee tällä tavalla huomiota.

Loma lähenee ja perheellämme on aikaa touhuta keskenään. Sen jälkeen meillä taitaa olla kaksi täysin kuivaa lasta.

Äiti, 34

Puoliso oli kesän töissä, minä kotona 2,5-vuotiaan kanssa. Olimme varanneet syksyksi matkan. Ajattelin, että olisi kiva lähteä reissuun, jos ei tarvitsisi huolehtia vaipoista.

Kesä oli lämmin ja annoin tytön leikkiä pihalla pelkkä mekko yllään, ilman pikkuhousuja. Olin nostanut potan terassille, mutta tyttö kyykisteli pensaissa ja kukkapenkissä. Ihan kuin hän olisi seurannut perheemme koiraa. Puoliso taisi vähän huolestua, että tyttö tekisi tarpeensa jatkossakin ulos.

Saimme juhannusvieraita, joilla on puoli vuotta vanhempi lapsi kuin omamme. Omanikäisen kaverin esimerkki on vahva. Kun kaveri kyykistyi potalle, tytär halusi tehdä samoin. Kesän lopussa tyttö ilmoitti olevansa iso tyttö ja luovuimme päivävaipoista. Minulle hän on aina pieni tyttö, ilman vaippojakin.

Isä, 39

MLL on opastanut vanhempia erilaisissa lastenhoito- ja kasvatuspulmissa läpi vuosikymmenten. Valistuslehtisiä kirjoittivat lääkärit ja niitä julkaistiin valtavia painosmääriä. Kuvassa lehtisiä 1950-luvulta.

Potta kannattaa alussa sijoittaa sinne, missä perhe viettää aikaa.

– Potasta ei tarvitse tehdä numeroa. Riittää, että kertoo lapselle, että se on olemassa häntä varten.

Kun potalla istuskelu housut jalassa on tullut tutuksi, lapsi voi kokeilla, miltä se tuntuu paljaalla pepulla. Hän voi selailla siinä kuvakirjaa tai kuunnella musiikkia – tehdä asioita, jotka tekevät potalla istumisen mukavaksi. Lapsi saa nousta pois potalta, jos haluaa.

– Lasta kannattaa kehua aina, kun hän haluaa mennä potalle – vaikkei sinne mitään tulisikaan. Kakan tai pissan kyttääminen ja väkisin istuttaminen voivat saada lapsen kieltäytymään koko touhusta.

Kuivaksi opettelu kannattaa ajoittaa rauhalliseen ajankohtaan. Pikkusisaruksen syntymä tai päivähoitoon meno ovat huonoja hetkiä.

– En innostu ajatuksesta opettaa lapsi intensiivisellä harjoittelulla viikonlopussa kuivaksi. Ellei se osu lapsen valmiuksien kannalta oikeaan ajankohtaan, yliyrittämisestä tulee lapselle ikävä olo.

VAHINKOJA SAA SATTUA

Lapsi kertoo usein teoillaan ja eleillään itse, koska hän on valmis jättämään vaipat. Aluksi tieto tulee jälkijunassa. Myöhemmin lapsi näyttää sen esimerkiksi kiemurtelemalla ja teputtamalla paikoillaan.

– Hätä tulee tyypillisesti heti heräämisen ja syömisen jälkeen. Sen tunnistaminen helpottuu, kun vanhempi ohjaa lapsen aina niiden jälkeen potalle.

Jos pottaan tulee jotain, tuotoksesta iloitaan yhdessä. Ellei tule, olkoon tulematta. Pottatouhuissa ei ole kyse onnistumisista eikä epäonnistumisista.

Potalla ei kannata ravata jatkuvasti siksi, että rakko oppii nopeasti vaatimaan tiuhaa tyhjentämistä.

– Opetteluvaiheessa vanhempi voi tarjota lapselle vähän enemmän juotavaa, jolloin rakolla on luontainen tarve tyhjentyä.

Vaikka lapsi osaisi tehdä pissat pottaan ja pärjäisi päivät pitkälti pikkuhoususillaan, vaippoja ei kannata laittaa heti kiertoon. Moni tekee silti kakan vaippaan, ja yöllä ja kodin ulkopuolella sitä voidaan tarvita vielä pitkään.

– Sängyn kasteleminen tuntuu ikävältä. Yövaipasta voi luopua vasta, kun vaippa on ollut viikon pari aamulla kuiva – yleensä vasta 2-vuotissyntymäpäivän jälkeen.

Senkin jälkeen vahinkoja sattuu, mutta niistä ei kannata olla moksiskaan. Moitteet voivat saada lapsen karttamaan pottaa visusti.

– Kun vahinko siivotaan vähin äänin, lapsi ei tunne siitä häpeää eikä myöskään tee vahingosta tapaa saada huomiota.

Huomio, pohjoisen pikkuiset!

Uudistimme Piltti Pohjoisen Maut -tuotesarjan – makeus vain marjojen ja hedelmien omasta sokerista.

Uutuudet nyt kaupoissa – maista jo tänään!

MLL 100

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

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

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

On fiksua auttaa ennemmin kuin myöhemmin. Lahjoita.

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

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

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

Juttele nuoren kanssa

Pohdittavaksi!
Kun lapset ovat pieniä, heille usein tarjotaan iltapala ja luetaan iltasatu. Millaiset iltarutiinit teillä on nuoren kanssa?

Arki-ilta. Ovet paukkuvat ja jääkaappi tyhjenee. Muuten nuoren läsnäolon huomaa lähinnä siitä, että kengät ovat keskellä eteisen lattiaa? Ei välttämättä. Joskus tehdään ruokaa yhdessä ja jutellaan päivän kuulumiset. Katsotaan silmiin ja nauretaan.

Jos tulee keskusteltua vain, kun nuori unohtaa lukea kokeisiin tai huone on jäänyt siivoamatta, kannattaa jutella mukavista asioista. Esimerkiksi pelaamisesta tai päivän kommelluksista, lähettää hauskoja viestejä, yrittää saada nuori nauramaan, osoittaa jotenkin, että hänen seurassaan on kiva olla.

Voit keksiä vaikka oman kampanjan: Sano hänelle joka päivä ainakin yksi myönteinen asia. Hymyile ainakin kaksi kertaa päivässä ja katso silmiin. Arvioi viikon päästä, tapahtuiko jotain jommassakummassa. Helpottiko oma tunnekuormasi? Joko sait vastauksen hymyyn? Ja kyllä, myönteistä palautetta voi antaa jostain muusta, vaikka olisi juuri joutunut huomauttamaan kielenkäytöstä.

Nuoren synkkä ilme ei välttämättä kerro, että hän olisi alun perin ärtynyt sinulle, vaikka saattaakin purkaa sitä sinuun. Tunne tarttuu, mutta älä ärähdä takaisin. Jospa sanotkin ”Huomaan, että sinua harmittaa. Haluatko puhua siitä?”, silloin voit kuulla tarkemmin. Esimerkiksi että nuori kokee mokanneensa tai kaverit ovat käyttäytyneet loukkaavasti, peilikuva näyttää kamalalta, yöunet jäivät vähiin. Saatkin lohduttaa, sen sijaan että olisit kiukun kohteena.

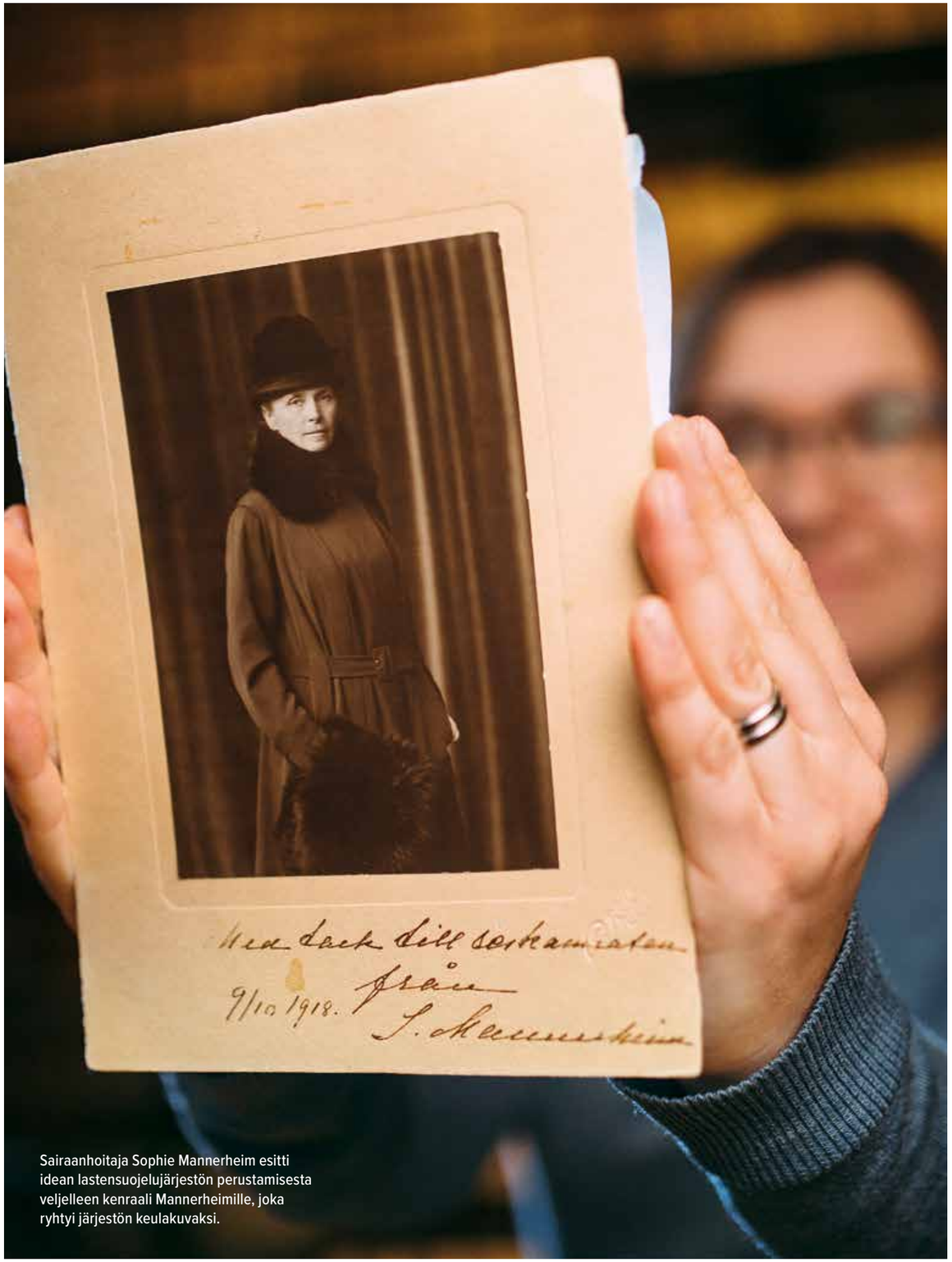
Kun nuori alkaa kertoa asioistaan, kannattaa kuunnella loppuun. Hän ei välttämättä kerro heti mieltään vaivaavaa asiaa, vaan ensin jotain muuta. Tunnustellen, että kestät kuulla. Ja jos sinua huolestuttaa joku nuoren asia, kysy. Älä oleta.

Kaikilla on huonoja päiviä, vanhemmallakin. Silloin ne kengät voivat olla keskellä lattiaa, eikä huvita tehdä mitään. Ehkä sohva ja hyvä kirja kutsuvat? Pyydä nuori seuraksi. Vaikka sitten näpyttelemään kuulokkeet päässä viestejä kavereilleen. Mutta siitä se juttu voi alkaa.

Jenni

Jenni Helenius
MLL:n nuorisotyön päällikkö

Tällä kolumnipaikalla vuorottelevat MLL:n asiantuntijat.



Sairaanhoitaja Sophie Mannerheim esitti idean lastensuojelujärjestön perustamisesta veljelleen kenraali Mannerheimille, joka ryhtyi järjestön keulakuvaksi.

Sisarusten suunnitelma mullisti Suomen

Sophie Mannerheim näki yksinäisten äitien ahdingon sisällissodan jälkeen. Hänen voimakas halunsa auttaa lapsia loi pohjan Suomen merkittävimmälle lastensuojelujärjestölle.

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

KUVASSA Sophie Mannerheim katsoo suoraan kameraan vakavana ja ryhdikkäänä. Lyhyt liitto Suomen rikkaimman miehen, **Hjalmar Linderin**, kanssa oli päättynyt eroon. Sophie on 36-vuotias lapseton pankkivirkailija lähtiessään opiskelemaan sairaanhoitajaksi **Florence Nightingalen** perustamaan kouluun Lontooseen.

– Sophie työskenteli sisällissodan ajan SPR:n sairaalassa ja näki hädän ja puutteen, joka vallitsi myös siviiliväestön keskuudessa, kertoo **Eeva Kotioja**. Kotioja on tutkinut tänä vuonna sata vuotta täyttävän Mannerheimin Lastensuojeluliiton historiaa.

Kerrotaan, että pian sisällissodan jälkeen, kun Sophie Mannerheim on kävelyretkellä Kalliossa ystävänsä kanssa, hän tapaa erään suojaa etsivän köyhän äidin vauvansa kanssa ja järkyttyy hänen tilanteestaan. Yksinhuoltajaäideillä on tuohon aikaan vain huonoja vaihtoehtoja: lasten elättämiseksi oli päästävä töihin, mutta lapsille ei ole mitään paikkaa työpäivän ajaksi. 4-vuotias saatetaan jättää pitämään huolta pienemmistään päiväksi.

Äitien ahdinko vaivaa Sophieta niin paljon, että hän perustaa Kallioon äiti-lapsi-kodin, Lastenlinnan. Se tarjoaa hoitopaikan lapsille ja kodin myös äidille.

Sophie Mannerheim haluaa kuitenkin auttaa vielä enemmän. Hän haluaa perustaa järjestön.

VUONNA 1920 Suomessa on kolme miljoonaa asukasta. Miljoona heistä on alle 15-vuotiaita. Joka kymmenes kuolee jo vauvana. Sophie houkuttelee yhdistyksen keulakuvaksi veljensä, marsalkka **Gustav Mannerheimin** sekä lastentautiopin dosentti **Arvo Ylpön**. Myös Sophien ystävä, kouluneuvos **Erik Mandelin** auttaa organisoinnissa.

Perustamiskokousta seuraavana päivänä kaikissa sanomalehdissä julkaistaan Gustav Mannerheimin tukivetoomus. Järjestöön alkaa tulvia avunpyyntökirjeitä.

Arkistoja penkoessaan Eeva Kotioja löysi noita lasten kirjoittamia riipaisevia kirjeitä.

– Kirjeissä 8–10-vuotiaat lapset pyytävät päästä lastensuojelun piiriin. 'Saisinko tulla', he kysyvät. Tai että: 'Olen hoitanut kaksi vuotta naapurin orpolasta, ottaisitteko hänet?' Sisällissota jätti paljon sotaorpoja. Se näkyi kirjeissä käsinkosketeltavasti, ne jäivät kyllä kummittelemaan mieleen.

Lastensuojeluaate saa yllättävän nopeasti tulta alleen 1920-luvun Suomessa. Erik Mandelin kiertää maakunnissa puhumassa ja perustaa yhä uusia paikallisosastoja. Kahden vuoden kuluttua perustamisesta paikallisosastoja on jo yli sata.

Arvo Ylppö asettaa järjestön tärkeimmäksi tavoitteeksi imeväiskuolleisuuden vähentämisen. MLL:n terveyssisarjärjestelmän avulla siinä onnistutaankin ripeästi.

TOISEN maailmansodan jälkeen liitto saa paljon avustuksia ympäri maailmaa. Lahjoitusvaroilla rakennetaan jokaiseen kuntaan moderni terveystalo. Talossa on kätilön ja terveydenhoitajan asunnot sekä vastaanottotilat ja yhteistila, jossa saattoi järjestää valistus- ja koulutustilaisuuksia.

– Se oli terveyskeskusjärjestelmän edeltäjä. Tavoite oli jo 1920-luvulta pitäen kansanterveydellinen. Se oli mullistavaa ja edellä aikaansa, sillä suomalaisessa terveyspolitiikassa alettiin puhua kansanterveydestä vasta 1940-luvulla.

MLL:ssa ymmärretään pian, että myös henkinen hyvinvointi on tärkeää lapselle. Aletaan järjestää erilaisia kerhoja: maatalouskerhoa, tyttö- ja poikakerhoa ja erilaisia harrastekerhoja. Kesäisin lomiaan viettäville koululaisille tarjotaan uimakouluja, yhteisiä retkiä, pelejä ja leikkejä.

– Arkisto on täynnä riemukkaita kesäkuvia, joissa lapsil-

Historiantutkija Eeva Kotioja kertoo osallistuneensa 4-vuotiaana MLL:n järjestämiin kuperkeikkakisoihin Seinäjoella. Paikalla oli myös Arvo Ylppö.

MLL puhui internetin turvallisuudesta ensimmäisten joukossa.

la on todella kivaa. Pidän tärkeänä, että liiton toiminta on tuonut hauskuutta, iloa ja leikkiä lasten elämään.

1960-LUKU ravistelee yhteiskuntaa, niin myös järjestöjä.

– Ajan henki muuttui, ja liittokin oli vähän kriisissä.

MLL on kuitenkin aina luottanut vahvasti tieteeseen, joten se onnistui jälleen kerran pysymään mukana yhteiskunnallisessa keskustelussa.

1960-luvun kuuma peruna on päivähoitokysymys ja äitien oikeus käydä töissä. Se ratkeaa päivähoitolain myötä 1973, kun kuntia velvoitetaan järjestämään päivähoitopaikka.

Suuret ikäluokat ovat 1960-luvulla teini-iässä. Äkkiä nuoria on kaikkialla. Heitä ei kiinnostakaan partio tai käytöskoulu, vaan he haluavat luoda itse oman kulttuurinsa.

Ikävä kyllä myös huumeongelma roihahtaa. Vuonna 1969 liitto perustaa huumeklinikan, joka on moderni ja uraauurtava laitos.

Liiton tilaama, **Risto Jarvan** ohjaama *Lapsen oikeudet* -elokuva kohahduttaa yleisöä vuonna 1970. Siinä kuvataan autoja peruuttamassa lastenvaunujen päälle ja lapsia surullisesti leikkimässä pakettiautojen välissä. Näytetään dramaattisesti, ettei modernissa maailmassa ole tilaa lapsille.

– Elokuvaa haukuttiin joka puolelta, mutta kohun ansiosta se keräsi paljon katsojia MLL:n osastojen omissa tilaisuuksissa. Se onnistui herättämään keskustelua lapsen oikeuksista.

Vuotta myöhemmin liitto käynnistää kampanjan lapsimyönteisen asumissuunnittelun edistämiseksi ja seuraavana vuonna antaa leikkipaikkasuosituksen.

1980-LUVULLA niin MLL:lla kuin lapsillakin yleisesti ottaen rullaa hyvin.

– Se oli ihanaa aikaa, selvästi nousukauden vuosikymmen. Hyvinvointivaltio toimi. Liitto pystyi keskittymään henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen Suomessa. Neuvoloita rakennettiin kehitysyhteistyömaihin Nigeriaan ja Ugandaan.

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin perustetaan vuonna 1980, mitä Eeva Kotioja pitää tärkeänä merkkipaaluna.

– Ajatus siitä, että kuunnellaan lasta oli iso käänne. Yleisen asennemuutoksen taustalla oli YK:n Lapsen oikeuksien vuosi 1979. Sen sijaan että suojellaan lasta ylhäältä käsin, ajatellaankin lapsella olevan oma tahto ja ääni. Liitto on pysynyt lähellä lasten arkea ja pystynyt tuomaan lasten ääntä esiin, kun tieto tulee suoraan lapsilta, sensuroimatta.

Liitto kuuntelee Lasten ja nuorten puhelimen viestejä ja reagoi satsaamalla perheiden yhteisen ajan tukemiseen leikki- ja taidekasvatushankkeilla, perustamalla perhekahviloita ja tukemalla yhteisöllisyyttä.

1990-luvulla iskee lama. Ajat ovat ankeat.

– Hyvä kehitys loppui kuin seinään. Ei ehditty käydä arvokeskustelua siitä, mitä tapahtuu, kun leikataan lapsilta ja nuorilta, leikattiin vain. Liitto reagoi nopeasti perustamalla lapsiperheiden selviytymisprojektin ja työllistämällä nuoria.

2000-luvun alusta pitäen yhteiskunta digitalisoituu yhä kiihtyvään tahtiin. MLL pysyy kärryillä.

– Liitto oli läsnä Habbo-hotellissa ja IRC-galleriassa ja puhui internetin turvallisuudesta ensimmäisten joukossa. Tärkeä kanava oli Lapsemme-lehti, jossa selitettiin, miten hymiöt ja matopelit toimivat ja millaisia yhteisöjä lapsille on verkossa.

NÄYTTÄÄ siltä, että MLL on vuosikymmenestä toiseen onnistunut aistimaan muutosten tuulet ja reagoimaan ketterästi. Eeva Kotioja pitää selvänä, että läheinen kosketus ihmisten arkeen valtakunnallisen verkoston kautta on pitänyt MLL:n monessa suhteessa edelläkävijänä.

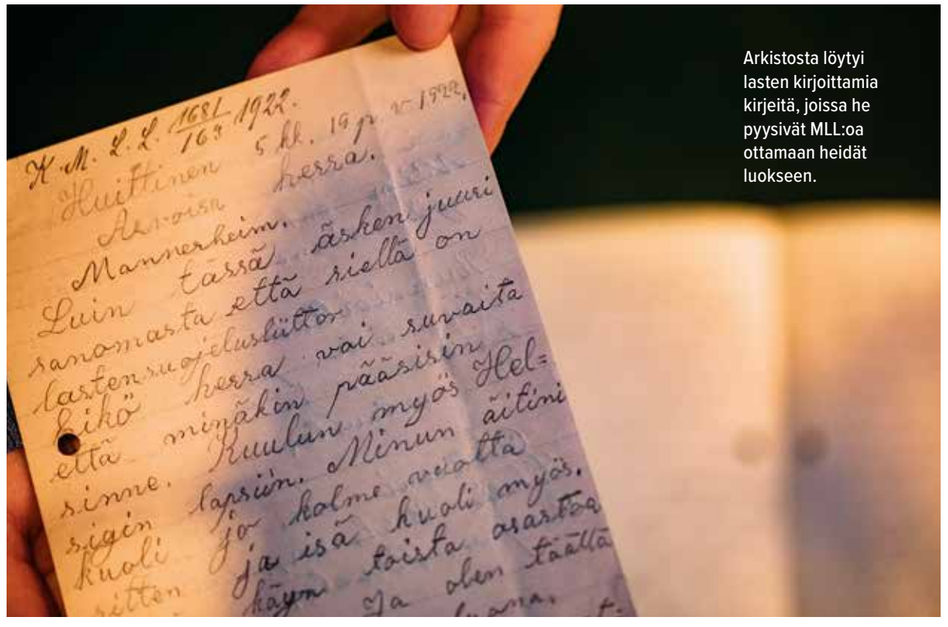
– Keskusjärjestö asiantuntijoineen paketoi tietoa, mutta Kainuussa tiedetään parhaiten, mitä siellä asuvat lapset tarvitsevat, mikä juuri heitä koskettaa. Paikallisuus on ollut tärkeä voimavara koko sata vuotta.

Maakunnista on noussut monia valtakunnalliseksi ilmiöksi nousseita moderneja ideoita, kuten koulurauhanjulistus Varsinais-Suomen piiristä. Kokkolasta nousi aloite järjestää vauvanhoitotasot myös miesten wc-tiloihin jo 1970-luvulla. Perhekahvilat alkoivat Rovaniemeltä 1980-luvulla, ja pitävät edelleen paikallistason elinvoimaisena.

Sophie Mannerheim kuoli vain kahdeksan vuotta MLL:n perustamisen jälkeen, mutta ehti nähdä sen laajenemisen maanlaajuiseksi. Mitähän hän olisi ajatellut liitosta nyt?

– Luulen, että hän olisi arvostanut erityisesti liiton tukea perheiden kasvatustyölle ja yhdessäololle. Alkuperäinen Lastenlinnan idea oli tarjota koti ja yhteisö aviottomille äideille. Perhekahviloita lasten ja vanhempien vertaistuellisen yhdessäolon paikkoina voisi ajatella tämän ajatuksen jatkumona, ja siitä Sophie Mannerheim olisi varmasti pitänyt.

Eeva Kotiojan kirjoittama kirja Mannerheimin Lastensuojeluliiton satavuotisesta historiasta julkaistaan lokakuussa.



Arkistosta löytyi lasten kirjoittamia kirjeitä, joissa he pyysivät MLL:oa ottamaan heidät luokseen.

Linssin läpi näkee tarkemmin

1 Utön ulkosaaristosta oman kirjan julkaissut 15-vuotias Topi Lähteenmäki tutustuu nykyisin kameransa takaa Porvoon kaupunkiluontoon. Meri tyrskyineen on vaihtunut jokivarren tyyneen rauhaan.

Topi Lähteenmäki on kuvausretkillään oppinut, että parasta otosta kannattaa odottaa.

TEKSTI **MAARIT PIIPPO** KUVAT **TOMI NUOTSALO**

Aamulla Topi Lähteenmäki katsoo ikkunasta ulos – näkymä on hämärä ja harmaa. Joulukuussa, juuri ennen talvipäivän seisausta, porvoolaisesta maisemasta ei löydy puiden vihreyttä, ei taivaan sineä eikä hankien valkoisuutta.

Silti Topi ottaa kameransa esille ja pakkaa sen reppuun. Hänellä on koulusta vapaa aamupäivä ja hän päättää viettää sen rakkaimman harrastuksensa parissa. Kameran linssin läpi kaikissa olosuhteissa voi löytyä kiinnostavaa katseltavaa.

Nyt 15-vuotias Topi on kuvannut 8-vuotiaasta lähtien, jolloin hän sai ensimmäisen järjestelmäkameransa lahjaksi. Topi alkoi itsenäisesti opiskella valokuvauksen perusteita etsimällä tietoa kirjoista ja netin tutoriaaleista. Uteliaasti hän lähti kokeilemaan kameran tekniikkaa yrityksen ja erehdyksen kautta.

– Hyvä kuva kertoo aina jonkin tarinan – pitää vain mennä ulos ja opetella katsomaan. Pääsin sisälle valokuvaukseen aluksi purjehdusreissuilla kuvaamalla merta ja taivasta, Topi kertoo.

LINTUBONGARIN PARATIISISSA

Luontokuvaus valtasi Topin vapaa-ajanvieton, kun hän muutti perheensä kanssa Utön saarelle Suomen ulkosaaristoon pariksi vuodeksi.

Pienellä saarella asuu ympärivuotisesti vain nelisenkymmentä asukasta ja järjestettyjä harrastuksia tai tapahtumia ei ole tarjolla paljon. Utön ainoaa koulua kävi Topin aikana vain viisi oppilasta. Silloin ympäröivä meri ja karu luonto nousivat erityiseksi kiinnostuksen kohteeksi.

Ihmisten sijaan Utösta löytyy paljon lintuja, joiden lajituntemukseen Topi syventyi. Pian hän sai ikuistettua kuviinsa kymmenittäin erilaisia lintuja, kuten suokukon, sarvipöllön, tuulihaukan ja peukaloisen. Etenkin keväisin Utö on lintubongarin paratiisi, jonne muuttolinnut pysähtyvät matkan varrella lepäämään.

– Kerran sain seurata, miten yksi pikkulintu melkein tipahti taivaalta pitkästä taipaleesta väsyneenä.

2

4

3

5

Odotin yöhaikaraa kuusi tuntia.

UTÖN KUVISTA OMA KIRJA

Utön kuviin taltioitui myös merenkäyntiä myrskyineen, läheisiä saaria, laivoja ja majakoita, joiden ilme vaihteli vuodenaikojen mukaan. Mitä enemmän Topi vietti aikaa kamera kädessään, sitä enemmän kuvaustaidot kehittyivät. Mieleen tuli, että parhaat otokset voisi koota kirjaksi.

Topi päätti opetella julkaisujen taittoa saarella asuvan taiteilijan opastuksella ja 13-vuotiaana häneltä ilmestyi omakustanteena kirja, jonka kuvat, teksti ja taitto olivat omaa käsialaa. *Nyt Utö, ulkosaariston elämää* -kirjan 200 kappaleen painos on myyty loppuun.

– Kirjaprojekti oli tapa rahoittaa kuvaamista, sillä hyvän kameran varusteet ovat aika kalliita. Lintujen kuvaamisessa tarvitaan pitkää objektiivia ja tarkkaa zoomia sekä erilaisia linssejä, jalustoja ja suojia.

Lintukuvaus opettaa kärsivällisyyttä. Kuvaajan pitää jaksaa odottaa luonnossa pitkäänkin liikkumatta ennen kuin linnut uskaltavat tulla esille. Toisaalta on reagoitava nopeasti vaihtuviin tilanteisiin lintujen pyrähtäessä lentoon.

– Pisimmillään olen odottanut luonnossa kuusi tuntia ennen kuin onnistuin nappaamaan kuvan harvinaisesta yöhaikarasta.

HARMAAN SÄVYJÄ JA PUNAMULLAN HEIJASTUKSIA

Sittemmin Topi on muuttanut Utösta Porvooseen, ja merenranta kallioineen ja heinikkoineen on vaihtunut pikkukaupungin arkkitehtuuriin ja jokivarren maisemiin. Porvoon keskiaikaisen tuomiokirkon takaa alkaa metsikkö, jonka elämää Topi lähti katsomaan kaulassaan moneen tilanteeseen soveltuva yleiskamera, Canon EOS 5D mark IV.

Joulukuinen Porvoo on leuto ja lumeton, aiemmin sataneesta lumesta muistuttaa vain muutama mudan likaama kinos. Juuri ennen metsikköä märkä maa on kasautunut hiekkatielle lätäköksi, jonka Topi yrittää ylittää. Vettä on kuitenkin niin paljon, että kengät uhkaavat kastua, ja Topi joutuu perääntymään.

Kun metsäkuvaus ei onnistu, hän lähtee katsomaan, miltä Porvoon joki näyttää loppusyksyn maisemassa. Sillan kupeessa joen ruskeaan veteen peilautuu jokivarren punamultaisten varastorakennusten väriläikät. Lehdettömien puiden mustat oksat töröttävät paljaina harmaata taivasta vasten. Läheisestä pensaasta kuuluu jonkin talvehtimaan jääneen linnun piipitys, mutta yhtään lintua ei näy ilmoilla.

Luonnossa kuvaaminen on olosuhteiden hyväksymistä, aina suunnitelmat eivät onnistu. Kuvaajan on opittava tulemaan toimeen itsensä kanssa ja sopeuduttava tilanteisiin.

– Luonnossa harmauskaan ei ole tylsää, se on kuvissa jopa parempi tausta kuin kirkas taivas.

TARINOITA HORISONTISSA

Kuvauskeikan jälkeen Topi purkaa kuvat kamerasta tietokoneelle ja katsoo niitä uusin silmin. Kuvankäsittelyssä säädetään valkotasapainoa sekä tarkistetaan valotus ja kontrastit. Joskus varjokohdista saa kaivettua uusia sävyjä esille.

Näin kävi, kun Topi kuvasi Utössä tyrskyjen heittäytymistä rantakalliolle ilta-auringossa. Aallokon keskeltä kajasti vihreä valo, kun auringon keltainen sekoittui meren sineen. Yli tunnin odotuksen ja lukemattomien kameran laukaisujen jälkeen Topin onnistui ikuistaa kuvaan tyrskyn korkein huippu. Tuloksena oli kuva, joka sai toisen palkinnon vuoden 2019 luontokuvakilpailun nuorten sarjassa.

Tällä kertaa Topin kuvasaalis ei ole yhtä dramaattinen. Kuvista paljastuu Porvoon vanhan kaupungin ylle laskeutunut harmaa, sumuinen ja tyyni, jopa pysähtynyt tunnelma.

– Tietokoneen ääressä kuvia pitää katsoa useampana päivänä, ennen kuin voi päättää, onko niissä jotain erikoista säilytettäväksi.

Pidempi odottelu olisi voinut sillä kertaa tuottaa uusia tarinoita. Juuri kun Topi päätti lopettaa kuvausretken ja pakkasi kameransa reppuun, taivaanrannasta avautui kalpea häivähdys auringonkeltaista.

2 Topi jaksaa innostua valokuvaamisesta yhä uudestaan, sillä häntä motivoi tilanteiden ikuistaminen. Kuvissa muistot ja niiden tunnelmat avautuvat uudestaan.

3 Vaikka Topilla on ammattitasoinen kamera käytössään, joskus kännykkäkamera on paras väline, kun kiinnostava tilanne tulee yllättäen.

4 – Joskus olen liian kriittinen omia kuviani kohtaan, Topi myöntää. Usein kannattaisi odottaa muutama päivä ja katsoa uusin silmin ennen kuin poistaa kuvatiedostot lopullisesti.

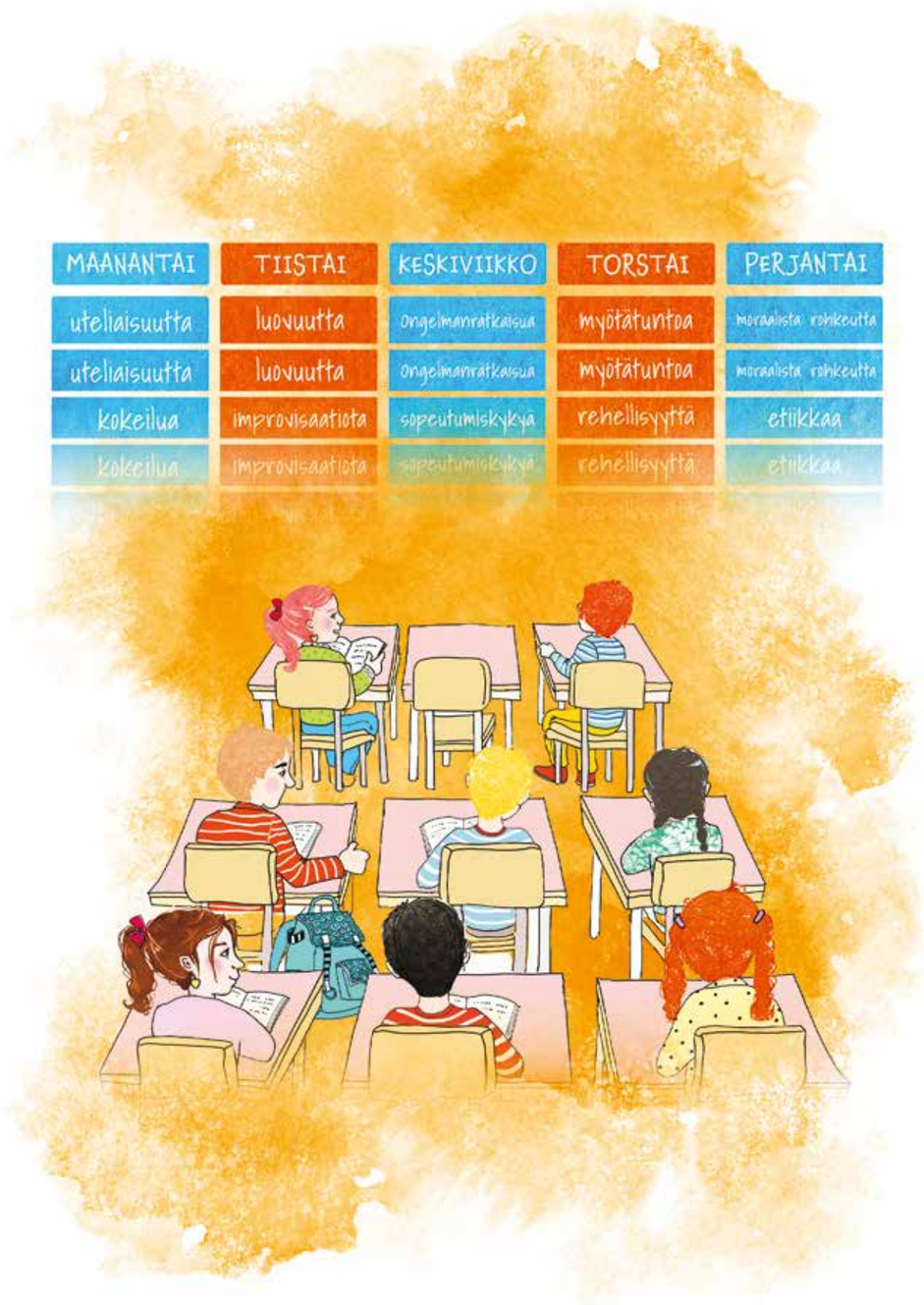
Innostus ja ahkeruus ovat vieneet Topia teenpäin, mutta silti hän ei suunnittele valokuvaamisesta ammattia, vaan haluaa pitää sen rakkaana harrastuksena.

5 Valo on kuvaajalle tärkeää, mutta myös hämäryys voi olla kiinnostavaa. Talvella Topi haluaa kuvata tähtiä yöllä pitkällä valotusajalla.

Odotettavissa lähivuosina: **sopeutumista ja uusia mahdollisuuksia**

Satavuotiaan MLL:n suurimpia vahvuuksia on ollut kyky tunnistaa muutoksia ja reagoida niihin. Millaisia ilmiöitä nopeasti muuttuvassa maailmassa on nyt meneillään?

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



Vuosi 2019 saatetaan myöhemmin nimetä vuodeksi, jolloin maailma laajasti heräsi ilmastonmuutokseen. Koululaisten toistuvat ja näkyvät ilmastomielenosoitukset olivat tärkeä osa herätystä. Lasten ja nuorten huoli siitä, millaisen maailman he meiltä perivät, on tullut selväksi ja se on otettava vakavasti.

Tarve muuttaa sekä politiikkaa että kulutustottumuksia on ymmärretty. Jo nyt on näkyvissä merkkejä kasvissyönnin yleistymisestä, kierrätyksen tehostumisesta ja matkailun suuntautumisesta uusiin kohteisiin. Nykyistä suruttoman kuluttamisen kulttuuria voi olla myöhemmin hyvin vaikea jälkipolville selittää tai itsekään ymmärtää.

VAUVAPULA

Suomessa lähivuosien suurimmat muutokset liittynevät väestöön. Syntyvyys on laskenut vuosi toisensa perään koko 2010-luvun. Viime vuonna syntyi vain 45 600 vauvaa, kaksi tuhatta vähemmän kuin toissa vuonna. Merkkejä suunnan kääntymisestä ei ole näkyvissä.

Lasten väheneminen vaikuttaa monella tavalla etenkin harvaanasutuilla alueilla. Esimerkiksi päiväkotien ja koulujen verkosto harvenee joillakin alueilla merkittävästi. Kun veronmaksajien määrä laskee, palveluja on vaikea pitää hyvällä tasolla, mikä taas on omiaan kiihdyttämään väen muuttoa kasvukeskuksiin. Pitenevät välimatkat vaikuttavat myös järjestöjen toimintaan.

Suomen syntyvyysluvut olisivat vielä karummat, ellei meillä olisi maahanmuuttajaperheitä. Uusimman tilaston mukaan joka seitsemäs lapsi syntyy ulkomailta muuttaneelle äidille. Uudellamaalla ja Ahvenanmaalla jopa joka neljäs. Osuus on kasvanut nopeasti viime vuosina.

Suomi tarvitsee kipeästi työntekijöitä, joten maahanmuuttoa on helpotettava. Asiasta käydään varmasti tiukkaa poliittista keskustelua, mutta ilman uusia suomalaisia nykyistä palvelurakennetta ei ole mahdollista ylläpitää. Tulijoiden kotiutumisen tukemisessa tarvitaan monen tahon yhteistyötä.

LAPSUUS HÄMÄRTYY?

Optimisti sanoo, että lasten määrän vähentyessä lasta kohti varatut voimavarat ovat isommat ja voimme nykyistä paremmin varmistaa, että jokainen lapsi saa riittävän tuen kasvuunsa ja kehitykseensä. Toisaalta

IHMISOIKEUDET KESTÄVÄN HYVINVOINTIPOLITIIKAN PERUSTANA

Ihmisoikeussopimuksissa turvataan ihmisille tärkeitä oikeuksia. Ihmisoikeudet ovat paitsi oikeuksia myös yhteisiä arvoja ja periaatteita. Niissä on sekä oikeudellinen että moraalinen ulottuvuus. Kestävä ja johdonmukainen hyvinvointipolitiikka nojaa ihmisoikeuksiin ja niiden aktiiviseen toteuttamiseen. MLL:n vaikuttamistyö perustuu lasten, nuorten ja perheiden ihmisoikeuksien edistämiseen.

MLL:n ja muiden lapsi- ja perhejärjestöjen vahvasti ajama ja nyt valmisteilla oleva kansallinen lapsistrategia luo pohjaa kestävälle lapsia ja perheitä koskevalle politiikalle. Lapsistrategian kantavana ajatuksena on sen perustuminen ihmisoikeuksille. Ihmisoikeudet haastavat pohtimaan esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Millä keinoin koulukiusaamista voitaisiin ehkäistä nykyistä paremmin? Mitä tulisi vähentää lapsiperheköyhyyttä? Miten vammaisten lasten kuulemista palveluissa voitaisiin parantaa? Millä keinoin lasten ja nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa ilmasto- ja ympäristöasioihin voitaisiin vahvistaa? Miten perheiden ja vanhemmuuden tukea voitaisiin parantaa?

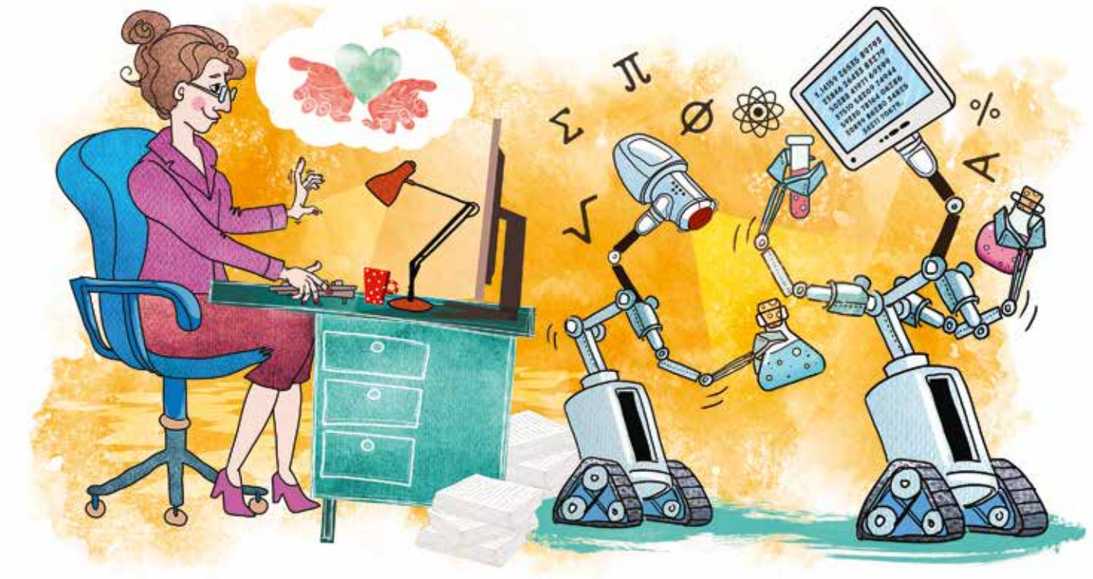
VANHEMPIA ARVOSTETTAVA

Viime aikoina on kannettu aiheellisesti huolta alenevasta syntyvyydestä. Paljon on ollut puhetta yhteiskunnan lapsi- ja perhemyönteisyyden lisäämisestä. Vähemmän on pohdittu sitä, voiko yhteiskunta olla lapsi- ja perhemyönteinen, jos se ei arvosta ja kannusta vanhempia.

Suomalaista keskustelua ei aina voi kutsua vanhempia arvostavaksi ja kannustavaksi. Vanhemmuuden sanotaan olevan hukassa. Vanhemmat ovat uusavuttomia tai ainakin curling-vanhempia. Lasten ongelmista puhuttaessa syyttävä sormi löytää aina vanhemmat, heidän toimintansa tai toimimattomuutensa. Vanhempia mollaava puhe korostaa suomalaisessa yhteiskunnassa muutoinkin vahvaa yksinpärjäämisen kulttuuria.

MLL:n viestinä on vanhempien arvostaminen ja kannustaminen sekä vanhemmuuden tukemisen tärkeys. Vanhemmat tarvitsevat ja ovat aina tarvinneet ydinperheen ulkopuolista tukea ja apua. Vanhemmuus ei ole yksilölaji.

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



Tulevaisuudessa tekoäly hoitanee useimmat laskemista vaativat tehtävät. Ihmisen erityiskykyjä, kuten mielikuvitusta ja empatiaa, tarvitaan jatkossakin.

sekin on mahdollista, että voimavaroja kutistetaan ikäluokkien pienenemisen tahdissa tai jopa enemmän. Pahimmillaan eri ikäryhmien tarpeet nähdään vastakkaisina ja keskenään kilpailevina, vaikka esimerkiksi lapsille turvallinen elinympäristö on yleensä hyvä kaikenikäisille.

Lasten määrän vähentyessä kokemus lasten kanssa olemisesta lyhenee ja harvinaistuu. Samalla ymmärrys lasten kehityksestä ja tarpeista voi heikentyä. Vaikka lasten määrä kutistuisi, on koko yhteiskunnan etu säilyttää ymmärrys lapsuuden merkityksestä ja varmistaa, että pystymme pitämään hyvän huolen kaikista lapsista.

IHMISAIVOT ARVOONSA

Tekniikka ja erilaiset digipalvelut ovat jo nyt osa elämäämme eikä kehitys ole hidastumassa, päinvastoin. Samalla moni kantaa huolta tulevaisuuden työpaikoista. Osa nykyisistä työtehtävistä varmasti katoaakin, koska tekoäly on joissakin tehtävissä ihmiseen nähden ylivoimainen.

Ihmisellä on kuitenkin ominaisuuksia, joita robotti ei pysty korvaamaan. Nuori futuristi **Perttu Pölönen** on yksi niistä, jotka neuvovat vahvistamaan erityisesti inhimillisiä taitoja. Hänen tulevaisuuden lukujärjestyksessään on ongelmanratkaisutaitoja, improvisaatiota, etiikkaa ja moraalista rohkeutta, tarinankerrontaa ja kriittistä tulkintaa. Näiden taitojen opettamista voi lämpimästi kannattaa, sillä niistä ei varmasti ole kenellekään haittaa, mutta niistä voi olla lapselle arvaamattoman paljon hyötyä.

Parhaimmillaan ihmisen ja koneen vahvuudet voivat yhdistyä ratkomaan niin sanottuja ilkeitä ongelmia ja keksimään keinoja, joilla voidaan lisätä hyvinvointia ja vähentää samaan aikaan luonnon kuormitusta.

PUHKEAVAT KUPLAT?

Verkostoitumisen sanotaan olevan yksi isoista ilmiöistä lähitulevaisuudessa. Yhdessä kehittäminen ja uudet yllättävätkin kumppanuudet yleistyvät. Kehitystä tukee nopea tiedonkulku ja erilaiset työkalut, jotka mahdollistavat laajojen joukkojen keskustelut.

Toivottavasti kaksikymmenlukua kuvataankin myöhemmin kekseliäisyyden, verkostojen ja tiivistyneen kansainvälisen yhteistyön aikana. Se tosin edellyttää, että omia kuplia uskalletaan puhkoa ja erottavien asioiden sijaan etsitään yhteisiä nimittäjiä. Esimerkiksi kaupungin ja maaseudun vastakkainasettelun tilalle toivoisi syntyvän yhdessä kehiteltyjä ideoita, joilla erilaiset elämäntavat olisivat jatkossakin mahdollisia.

UUSIA LIIKKEITÄ

Muutosten ristiaallokossa, jollaisena lähivuodet voivat näyttäytyä, ajelehtiminen ei-toivottuun suuntaan on mahdollinen riski. Siksi on tärkeää muistaa, että muutosten suuntaan vaikuttaminen ei ole vain päättäjien vaan myös yritysten ja kansalaisten käsissä. Jokainen ostopäätös on mahdollisuus vaikuttaa talouteen. Jokaiset vaalit ovat mahdollisuus vaikuttaa politiikkaan.

Sosiaalinen media on tehnyt tiedon levittämisen ja keskusteluun osallistumisen helpoksi ajasta ja paikasta riippumatta. Nykyisten järjestöjen ja kansalaistoiminnan rinnalla saatetaan hyvinkin nähdä yhä enemmän uusia vaikuttamisryhmiä ja kansanliikkeitä, joiden tavoitteet voivat olla hyvin monenlaisia ja keskenään ristiriitaisia.

Tulevaisuus on aina epävarmaa ja siksi myös innostavaa. Muuttuvassa maailmassa aikuisten tehtävä on tarkastella asioita myös lasten ja nuorten näkökulmasta, kuunnella heidän ajatuksiaan ja varmistaa, että lasten oikeudet toteutuvat kaikissa olosuhteissa.

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

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

WWW.YHTEISVASTUU.FI/LAHJOITA

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

Kohta syödään

Ruoan ja syömisen ympärille kertyy helposti stressin aiheita. Pienellä suunnittelulla ja rennolla asenteella ruoka-arki helpottuu.

TEKSTI **MERJA RÄTY** KUVA **ANNA AUTIO**

Pula-aikaan 1930-luvulla MLL:n osastot (nykyiset paikallisyhdistykset) pitivät maatalouskerhoja, joissa lapset ja nuoret mm. säilöivät kasvatamiaan vihanneksia. Euran osaston säilykkeiden laittajat esittelevät tuotteitaan kerhonäyttelyssä.
Kuva: MLL:n arkisto

1 SUUNNITTELE RUOKALISTA KOKO VIIKOKSI

Hae aterioiden suunnitteluun apua valmiista ruokalistaehdotuksista, joita löytyy muun muassa netistä. Koulujen ruokalistat voivat antaa ideoita, ja valmiita listoja on esimerkiksi Marttojen sivuilla. Haku 'ruokalista lapsiperheelle' antaa myös useita vaihtoehtoja reseptien kera.

Tee isompia eriä kerralla, niin voit pakastaa heti osan. Tämän päivän päivällisestä puolestaan voi riittää vielä huomisen lounaaksi.

Herättele lasten kiinnostusta ruokaan ja ota heidät mukaan perheen ruokien suunnitteluun ja valmistamiseen. Jokainen vaikkapa ehdottaa kunkin viikon listalle yhden oman toiveruokansa, ja ruokaa tehdessä lapsille voi antaa pieniä tehtäviä; kasvisten kuoriminen ja raastaminen sujuvat jo pieniltäkin lapsilta. Yhdessä tehden voi myös jutella ruoasta ja sen alkuperästä.

Ruokalistasuunnittelu helpottaa kauppareissuja: valmiin listan kanssa ostosten teko on nopeampaa ja vältyt helpommin turhilta hankinnoilta.

2 MIETI SOPIVA AIKA YHTEISELLE RUOKAHETKELLE

Pyri järjestämään perheelle päivittäin yksi yhteinen ruokahetki. Mieti, mikä sopii teidän perheenne aikatauluihin: Pienikin yhteinen ateriahetki on osa ruokakasvatusta. Jos yhteinen päivällisaika on hankala järjestää, voi yhdessä kokoontua vaikka väli- tai iltapalalle.

Anna oman esimerkkisi puhua. Kun istutaan yhdessä pöytään, voidaan kertoa kuulumisia tai vain olla mukavasti yhdessä. Yhteisellä aterialla pannaan kännykät sivuun eikä vilkuilla televisiota.

Yhteisen ajan voi asettaa ruoanlaittoon käytettävän ajan edelle. Ruoanlaitossa on myös lupa käyttää oikopolkuja, sillä yksittäiset ruokavalinnat eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä, vaan kokonaisuus ratkaisee.

3 VALMISTELE VÄLIPALAT ENNAKKOON

Viisas välipala koostuu kasviksista, viljatuotteesta ja proteiinin lähteestä. Ravitsemuksellisesti hyvät välipalat ovat tärkitä niin lapsille kuin aikuisillekin. Erityisen tärkeitä välipalat ovat valikoivasti syöville lapsille.

Koululaiselle välipalat voi valmistaa edellisenä iltana. Smoothie on kätevä välipala, johon voi upottaa monenlaista ja sen voi tehdä yhdessä valmiiksi ja kaataa laseihin. Kasvikset voi pilkkoa mukavasti syötäviksi paloiksi, vaikkapa tikuiksi.

Voileivät voi nekin tehdä valmiiksi tai laittaa ainekset rasioihin. Ruoka-annoksen voi annostella valmiiksi ja ruoan lämmittämistä harjoitella, kun lapsen taidot siihen riittävät.

4 ÄLÄ ANNA KIUKUN YLLÄTTÄÄ

Huolehdi omasta energiatasostasi. Jos ateriasta on liikaa aikaa, on nälkä ja nälkäinen on herkemmin kiukkuinen. Siksi myös vanhemman kannattaa huolehtia omasta energiatasostaan.

Kotimatkalle päiväkodista kotiin voi varata pienen välipalan, vaikka puolikkaan banaanin tai antaa kotona välipalan, jotta lapsen nälkä ei ylly liian isoksi varsinaista ruokaa odotellessa.

Entä jos nälkäkiukku kaikesta huolimatta iskee? Silloin jätetään muut asiat sikseen, tarjotaan syliä ja lohdutusta ja odotetaan rauhoittumista.

5 VÄHENNÄ RUOKAHÄVIKKIÄ ENNAKOIMALLA

Paras tapa vähentää ruokahävikkiä on ennaltaehkäisy: on hyvä seurata, paljonko hävikkiä syntyy omassa taloudessa ja pohtia, miten siihen voisi vaikuttaa.

Myös perheen ruokatalouden pitkäjänteinen suunnittelu auttaa. Kun ostaa tarpeeseen, ei hutiostoksia tule. Oman jääkaapin sisällöstä on hyvä olla tietoinen ja nostaa tasaisin väliajoin vanhemmat tuotteet eteen ja uudemmat taakse. Ennen kauppaan suunnistamista kannattaa kurkata jääkaappiin ja ottaa siitä kuva muistutukseksi.

Tuotteiden säilyttämine oikein on tärkeää. Ruoan valmistuttua nopea jäähdytys ja yli aterian menevä osa jääkaappiin tai pakastimeen.

Luota aisteihisi. Parasta ennen -päiväys ei välttämättä kerro sitä, että tuote olisi syömäkelvoton.

Luovuus on sallittua – kokoa aterialle ruokabuffetti rippeistä ja käytä nahistuneet kasvikset vaikkapa sämpylöihin.

Vinkit antoi koordinaattori **Katariina Silanen** Martoista. Tietoa aiheesta löytyy myös sähköisesti luettavissa olevista THL:n julkaisuista Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille ja Terveyttä ja iloa ruoasta sekä sivustolta

▶ **www.neuvokasperhe.fi**

Mikä innostaa teinin lukemaan?

Nuori voi lukea päivän aikana paljon, vaikka harvemmin kirjoja. Sisällön pitää olla omantyyppistä.

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

Tämän moni tietää, kiitos median: 15-vuotiaiden suomalaisten lukutaito on Pisa-tutkimuksessa heikentynyt jatkuvasti vuodesta 2006 lähtien, lukuinto on vähentynyt ja osaamiserot oppilaiden välillä ovat kasvaneet. Se on huolestuttavaa.

Mutta hyviäkin uutisia aiheesta on: Kirjojen lukeminen on Tilastokeskuksen mukaan yleisintä 10–14-vuotiaiden ikäryhmässä. Suomalaisteinit ovat Pisa-tutkimuksessa lukutaidoltaan maailman huippua, ja he lukevat arjessaan paljon monipuolisempia tekstejä kuin vanhempansa heidän ikäisinään.

– Instagram-postauksia, WhatsApp-viestejä, SnapChatia..., luettelee 16-vuotias ilmaisutaidon lukiossa opiskeleva **Anni Iikkanen** päivän lukemisiaan.

Kirjoista hän on viimeksi lukenut **Pajtim Statovcin** Kissani Jugoslavian, joka oli syksyllä koulutehtävänä.

– Se oli hyvä. En kuitenkaan lue kovin paljon kirjoja, koska mieluummin katson videoita tai sarjoja tai olen Instassa. Puhelin on helppo avata, lukeminen tuntuu raskaammalta, hän analysoi.

Silti kirjoille on hänestä paikkansa.

– Viime vuonna, kun nukuin semihuonosti, minulla oli tapana lukea aamuisin bussissa elämäkertoja. Se rentoutti ennen koulupäivän alkua.

LUKEMISEN PITÄÄ TUNTUA AKTIIVISELTA

Anni Iikkaselle kaverit ovat läsnä jatkuvasti sosiaalisen median kautta. Hän on tottunut siihen, että koko ajan on oltava aktiivinen, kuunneltava ja otettava kantaa. Lukeminen tuntuu siksi oudolta.

– Sen kanssa samaan aikaan ei voi tehdä mitään.

Lukemispaikan on ainakin oltava sopiva.

– Bussi on hyvä paikka lukea, koska siellä häiriötekijöitä on sopivasti mutta ei liikaa. Hiljaisessa huoneessa en osaa lukea, koska se ei tunnu aktiiviselta tekemiseltä.

Iikkasen mielestä lukemiselle olisi kyllä aikaa. Kuitenkin kirjan pitäisi olla aidosti itseä kiinnostava, kuten hänen taannoin lukemansa artisti **Amy Winehousen** englanninkielinen elämäkerta. Nuorille osoitetut kyselytkin kertovat, että he haluavat itse valita lukemisensa.

– Somesta on tosi helppo löytää itseä kiinnostavia yhteisöjä. Itse esimerkiksi seuraan drag queeneja ja olen tutustunut sen kautta livenäkin ihmisiin. On paljon vaikeampi saada selville, millaisia erilaisia kirjoja on, Iikkanen miettii.

Kirjat eivät siis varsinaisesti kävele vastaan siellä, missä hän päivänsä viettää.

– Todellakin lukisin, jos löytäisin vaikka drag queen -aiheisia kirjoja, hän sanoo.

SIVISTYÄ VOI ILMAN KIRJOJAKIN

Sanoma- ja aikakauslehtien lukeminen on vähentynyt huomattavasti erityisesti nuorten keskuudessa. Anni Iikkanenkaan ei niitä lue. Hän huomauttaa, että sosiaalinen mediakin sivistää.

– Sieltä olen oppinut kaiken mitä tiedän tasa-arvosta ympäri maailmaa, ilmastonmuutoksesta tai vasemmistolaisuudesta. Somessa voi kohdata erilaisia näkemyksiä kuin mitä omassa perheessä on. Tämä auttaa muodostamaan omia mielipiteitä, hän sanoo.

Hän ajatteleekin, että pelkkä painotuotteiden lukeminen ei ole sivistyksen mitta. Kyse on myös siitä, mitä lukee ja ketä kuuntelee. Ääniä on maailmassa paljon.

– Sivistynyt ihminen on sellainen, joka tietää oman näkökulmansa elämään ja osaa perustella sen. Se voi olla haastavaa, mutta se on se *goal*.

Pitkien tekstien lukeminen opettaa kyllä kirjoittamaan, Iikkanen myöntää.

– Siksikin sitä pitäisi tehdä enemmän."

Kirjabrunssilla nautitaan eväistä ja yhteisistä lukuhetkistä.

Lähteet: PISA 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 3.12.2019. Vapaa-ajan osallistuminen, Lukemisen muutokset 2017, Tilastokeskus.
Julia Harju: Osaavatko teinit enää lukea? Lukemisen kulttuurit yläkouluikäisten kirjoituksissa. Kasvatus & Aika, Vol 12 Nro 2 (2018)

Kokeile vaikka heti

1 Kiinnostu siitä, mitä teini lukee.
Media täyttyy artikkeleista, joissa kauhistellaan nuorten vähentynyttä lukuintoa ja huonoa lukutaitoa. Tällainen puhetapa ei välttämättä innosta lukemaan. Huomioi, mitä nuori jo lukee, ja ole siitä ylpeä. Kenties hän tunnistaa, millainen lähde on luotettava tai kahlaa läpi suuren määrän erilaisia tekstejä joka päivä? Ehkä hän lukee Aku Ankkaa vessassa tai osaa koota ohjeista huonekalun?

2 Ehdota kirjoja aihe edellä.
Teiniä kiinnostavat kirjat eivät välttämättä ole nuortenkirjoja. Lempiaiheesta kertovaa kirjallisuutta kannattaa etsiä myös englanninkielisestä valikoimasta, jos kieli yhtään sujuu. Muista tietokirjat, runot ja esseet!

3 Mieti omia lukutottumuksiasi.
Nuorten lukemisesta puhutaan taajaan, mutta myös ahkerasti lukevia aikuisia on vähemmän kuin ennen. 25–44-vuotiaista vain reilu kymmenesosa lukee yli kymmenen kirjaa puolessa vuodessa, kun vielä 15 vuotta sitten aktiivilukijoita oli tässä ikäryhmässä lähes 30 prosenttia. Jos aikuiset viihtyvät parhaiten älylaitteilla, ei ehkä ole yllättävää, että tilanne on sama perheen nuorison parissa. Yhdessä voi yrittää miettiä, miten olosuhteet kotona palvelisivat parhaiten keskittymistä myös pidempiin teksteihin. Auttaisiko hyvä lukuvalo, kännykätön tunti tai rojusta raivattu tila? Myös sitä kannattaa ääneen miettiä, mitä hyötyä lukutaidosta itselle on.

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
tule mukaan

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

Kuuntelija on aina nuoren puolella

Lasten ja nuorten puhelimen ja netin päivystäjät kuulevat hurjista kokemuksista ja riipaisevista tunteista, mutta aistivat myös lämmön ja välittämisen.

TEKSTI **ANU KYLVÉN** KUVA **ANNA AUTIO**

Yhtenä kesäiltana mökin terassilla **Mimmun** tytär kysyi, tiesikö äiti puhelimesta, johon nuoret voivat soittaa ja kertoa huolistaan. – Sä olisit tosi hyvä siinä, 15-vuotias sanoi.

Mimmu ei tiennyt mutta innostui itsekin. Pian hän meni kurssille ja aloitti Lasten ja nuorten puhelimen sekä netin päivystäjänä. Siitä on nyt kuusi vuotta.

– En ole katunut hetkeäkään. Tämä on todella antoisaa ja palkitsevaa.

Mimmu päivystää iltaisin kaksi kertaa kuussa. Tahti sopii työssäkäyvälle aikuiselle, ja vuorot voi valita itse. Hän istuu MLL:n tarjoamassa toimistossa luurit päässä tai tietokoneen ääressä. Puhelinvuoroissa hän vastaa soittoihin ja nettivuorossa chat-viesteihin tai netin kautta tulleisiin pidempiin kirjeisiin. Joskus chat-keskustelu voi kestää kolme tuntia, päivystäjät eivät koskaan hoputa nuorta.

Vuoron päätteeksi on puolen tunnin purku, ja päivystäjät voivat jakaa mieleen jääneet asiat. Paikalla on aina koko vuoron ajan MLL:n ammattilainen, jolta voi tarvittaessa pyytää apua.

RINNALLA HETKEN VERRAN

Suurin osa soittajista ja viestittelijöistä on 12–17-vuotiaita. Joku kaipaa vain juttuseuraa, toista jännittää lähestyvä matikankoe.

Joku pohtii, mitä kaikkea seksissä pitää osata, joku kertoo alkavansa kohta viillellä itseään. Aikuisen luotettavuutta testaavia pelleilysoittoja tulee melkein joka kerta. Aika moni on yksinäinen.

Päivystäjät pitävät aina nuoren puolta eivätkä kyseenalaista sitä, mitä tämä sanoo. He valavat rohkeutta ja korostavat, että jokainen ansaitsee tulla kohdelluksi hyvin.

– Puhun asioista, joista nuori haluaa, enkä siitä, mistä minä haluan. Joskus voi kysyä, mitä elämässäsi on meneillään ja haluatko puhua tästä tai tästä. En tyrkytä neuvoja väkisin, Mimmu sanoo.

– Aina nuori ei hae ratkaisuja, vaan lämpö ja kuunteleva korva riittävät. Tehtäväni on kulkea nuoren rinnalla puhelun tai viestiketjun mittainen matka. Tarvittaessa kannustan pitkäaikaisemman tuen hakemiseen.

ELÄMÄN KAIKKI VÄRIT

Kerran chattiin kirjautui 11-vuotias tyttö. Mimmu kyseli kuulumisia, ja pitkään tyttö vastasi vain surunaama-emojilla. Mimmu alkoi tunnustella, mihin surullinen asia voisi liittyä. Kävi ilmi, että edellisellä viikolla soitonopettaja oli pannut kätensä tytön housuihin. Tyttö oli hämmentynyt, ja seuraava tunti pelotti.

– Mietimme yhdessä, miten ratkaista tilanne. Paikkakunnalla ei ole muita opettajia, ja vanhemmat olivat juuri ostaneet kalliin soittimen. Keksimme keinon, jolla tyttö sai vähän lisäaikaa kerätäkseen rohkeutta kertoa tapahtuneesta vanhemmilleen. Yritin valaa häneen uskoa, että siitä voi kertoa.

Mimmua surettaa ja kiukuttaa, sillä samankaltaiset tarinat toistuvat. Jotkut aikuiset käyttävät valtaansa väärin.

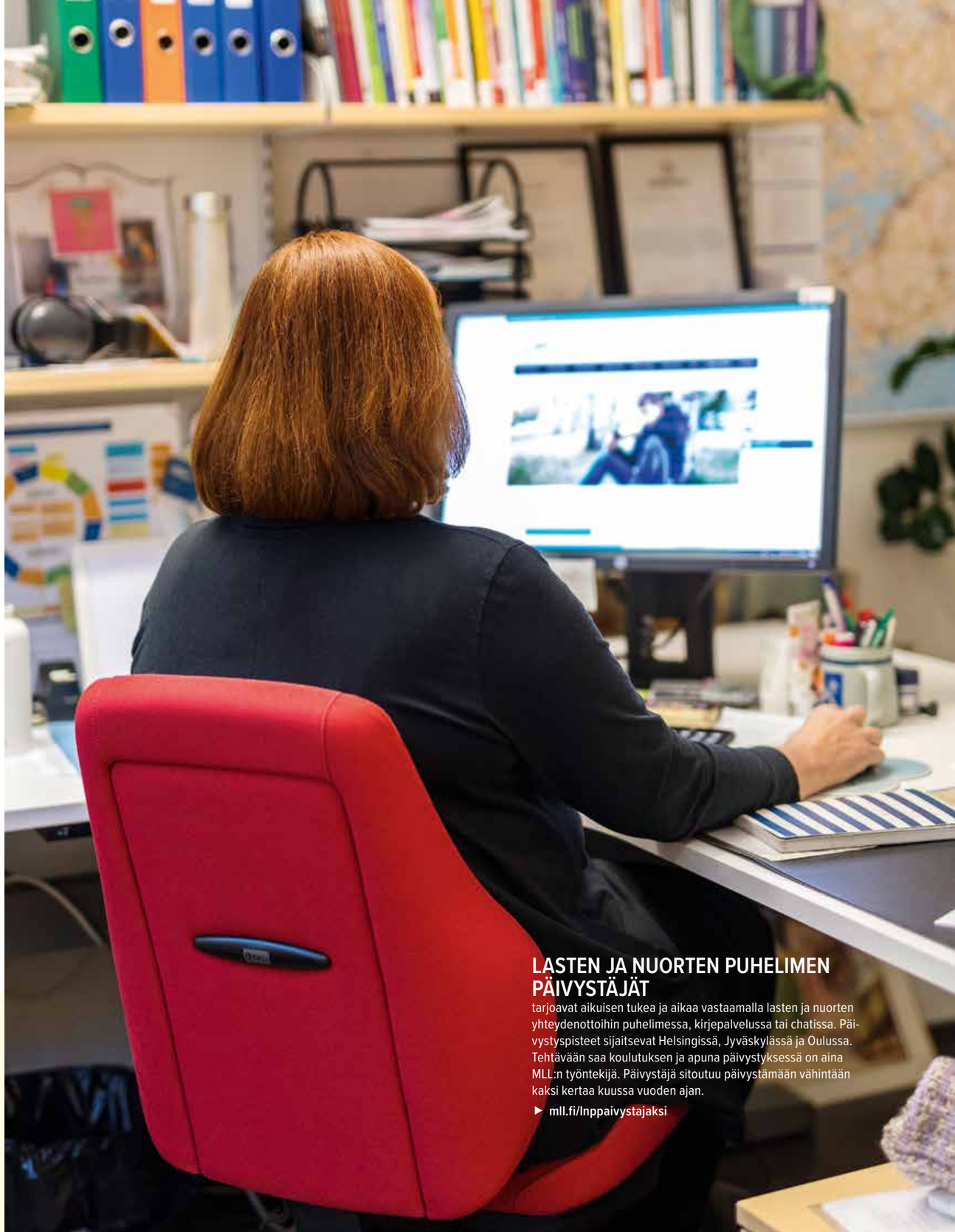
– Vakka nuori on pettynyt aikuisiin, vakuutan, että aikuisten joukossa on myös hyviä ja luotettavia tyyppejä.

Yhteydenotoissa näkyy nuorten elämän surullinen puoli mutta välillä myös lämpö ja huolenpito. Joku saattaa soittaa kaverin asialla. Joskus teinipoikien kanssa kehkeytyy syvällisiä keskusteluja seurustelusta.

– Minä ja omat lapseni olemme eläneet tasaisen nuoruuden Helsingissä, ja kapea näkökulmani on nyt laajentunut. Kohtaan ihmisiä, jotka eivät ole aiemmin osuneet elämääni. Se on äärimmäisen arvokasta ja on tehnyt minusta entistä suvaitsevamman. Ensimmäistä kertaa olen puhunut esimerkiksi nuoren narkomaanin kanssa.

Oivallukseni

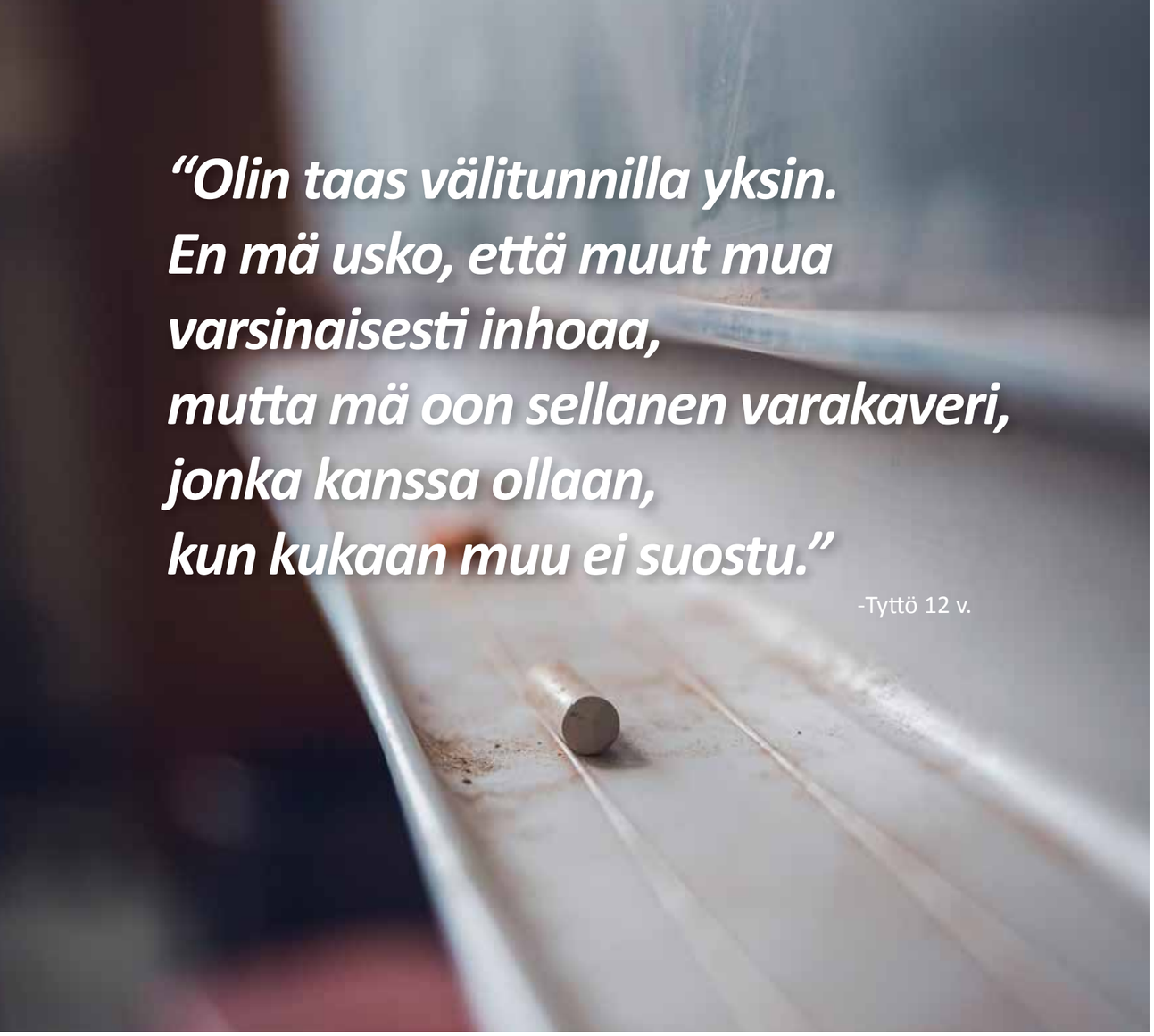
- Nuoret pelastavat maapallon. He ovat viisaita ja osaavat huolehtia toisista.
- Omia neuvojaan ei kannata tyrkyttää väkisin.
- Huono käytös on vain pintaa. Kannattaa miettiä, mitä taustalla on: miksi joku voi pahoin tai käyttäytyy ikävästi. Tästä näkökulmasta on hyötyä myös työelämässä.



LASTEN JA NUORTEN PUHELIMEN PÄIVYSTÄJÄT

tarjoavat aikuisen tukea ja aikaa vastaamalla lasten ja nuorten yhteydenottoihin puhelimessa, kirjepalvelussa tai chatissa. Päivystyspisteet sijaitsevat Helsingissä, Jyväskylässä ja Oulussa. Tehtävään saa koulutuksen ja apuna päivystyksessä on aina MLL:n työntekijä. Päivystäjä sitoutuu päivystämään vähintään kaksi kertaa kuussa vuoden ajan.

▶ **mll.fi/lnppaivystajaksi**



Tue turvallista lapsuutta
- Ryhdy kuukausilahjoittajaksi

MLL:n kuukausilahjoittajana autat meitä kiusaamisen vastaisessa työssämme ja olet kanssamme tarjoamassa tukea sitä tarvitseville lapsille ja nuorille.

mll.fi/kuukausilahjoitus

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Keräyslupa: POL-2014-15321. Lupa on voimassa 13.1.2015–31.12.2019. Kuva: Pexels.

Moni tarvitsee ruoka-apua

MLL:n Kempeleen paikallisyhdistys on tarjonnut ruoka-apua alueen vähävaraisille lapsiperheille syksystä 2015 alkaen

Ruokajakoihin osallistuu säännöllisesti noin 200 perhettä. Ruokaa lahjoittavia yhteistyökumppaneita on viisi, ja jakorinkiin kuuluu 20–30 vapaaehtoista.

Yhdistyksen verkkosivuilla on lomake, jota kautta perheet voivat ilmoittautua ruokajakoon mukaan. Toimintaa mainostetaan myös somessa.

– Kempeleessä toimii joka päivä ruokajako. Keskustelemme jakajien WhatsApp-ryhmässä, kenen luokse hakija ohjataan, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja **Liisa Lumijärvi**.

TAUSTALLA ERILAISIA TARINOITA

Puheenjohtajan mukaan ruokajakoon osallistuvat voi karkeasti ottaen jakaa kahteen ryhmään: ihmisiin, joille on tapahtunut odottamaton elämänmuutos sekä ihmisiin, joiden hankala elämäntilanne on jatkunut jo pidempään.

– Taustalla voi olla velkaantuminen, matalapalkkainen työ tai vaikkapa velkainen hometalo yhdistettynä vuokrarästeihin. Pahimmassa tapauksessa myös terveys ja työpaikka ovat menneet. Ruokajako on tällaisille perheille jatkuva apu. Heihin verrattuna yllättävän tilanteen vuoksi ruokajakoon tulevat ihmiset ovat mukana muutamia kuukausia – siihen saakka, kunnes tilanne korjaantuu.

Hakijan ei kuitenkaan tarvitse selittää ruoka-avun tarvettaan, vaan luottamus on kaiken pohjana.

– Jos sadasta hakijaperheestä yksi ei ole välttämättömän ruoka-avun tarpeessa ja loput 99 ovat todellisessa tarpeessa, apu menee oikeaan paikkaan, Lumijärvi korostaa.

MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA

Liisa Lumijärvi on hoitanut parhaimmillaan seitsemän jakoa viikossa. Tällä hetkellä hän hoitaa viikoittain yhden jaon, jossa on mukana 15 perhettä.

Avun matala kynnys ja nopeus voivat pelastaa pahaltakin kierteeltä:

– Jos laskun saa maksettua, kun ei tarvitse miettiä ruokarahoja, avulla on merkitystä. On myös tärkeää, että työtä tehdään näkyväksi ja asioita tilastoidaan, jotta kunnalle saadaan tietoa vähävaraisista lapsiperheistä.

Kolmen lapsen äitinä Lumijärvi ajattelee asiaa myös jälkikasvunsa kautta. Ruokajako koskettaakin tätä nykyä koko perhettä.

– Mieheni hoitaa ruokajaon, jos en itse pääse jakoon. Myös lapsemme ovat välillä mukana. Ruokajako on kuulunut useana vuonna perheemme jouluaattoon ja siitä on tullut uusi, tärkeä joulurutiini.

Lue Liisa Lumijärven vinkit ruokajaon aloittamiseen.

▶ **mll.fi/lapsemme**

Terkut yhdistyksistä!

Etelä-Tuusulan yhdistyksen kevään säbäsunnuntait alkoivat yleisöryntäyksellä. Sali täyttyi 70 isommasta ja pienemmästä liikkujasta. Lapset tutustuvat salibandyyn leikkimielellä yhdessä ohjaajan ja tutun aikuisen, vaikkapa papan kanssa. Mailat ja suojalasit saa paikanpäältä ja mukaan voi tulla kerran tai vaikka joka kerta, eikä maksa mitään. Yhdistys on järjestänyt säbäsunnuntaita yhteistyökumppaneiden kanssa jo kahden vuoden ajan.

Seinäjoen yhdistyksen lukupiiriläisiä yhdistää rakkaus kirjoihin ja ajatusten vaihto kirjojen aiheesta. Lukupiirejä kokoontuu kolme, joista ruuhkavuotisten ja nuorten lukupiirit käynnistyivät syksyllä. Viimeksi nuoret tutustuivat *Annen Frankin päiväkirjaan* ja aikuiset *Purppuranpunaiseen hibiskukseen* ja *Westendiin*. Luettavan lisäksi lukupiiristä löytää uusia ystäviä, joten kuukauden kohokohtaa ei hevillä missata. Yksi piiriläisistä on ollut mukana vuodesta -12 alkaen.

Historiapala: *"**Lavian osastossa** pidettiin hiihtokoulu 4–10-vuotiaille. Osanottajamäärä oli 52. Kuutena päivänä kartutettiin tietoja ja taitoja tässä jalossa urheilussa. Osanottajat saivat todistuksen ja hihaan kiinnitettävän Muumi-merkin. Viimeisenä päivänä pidettiin hiihtokilpailut. Kilpailijat saivat kunniakirjan sekä hyvät palkinnot, mm. jaettiin lusikoitakin 44 kpl." Kenttäviesti 5/1963.*

Vapaaehtoiset tukimaksut

MLL:n jäsenillä on jäsenmaksun yhteydessä tilaisuus tukea liiton työtä vapaaehtoisilla tukimaksuilla. 5 euron suuruinen tukimaksu ohjataan liiton kehitysyhteistyöhön Malawissa. Toisena mahdollisuutena on tukea haluamallaan summalla Lasten ja nuorten puhelinta.

KERRO MUILLEKIN

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

Onnea!

MLL:n vanhimmat paikallisyhdistykset ovat Hanko ja Hämeenlinna, jotka täyttävät tänä vuonna sata vuotta.

VASTAA JA VOITA

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

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

Lähetä vastauksesi netissä tai postissa viimeistään **13.3.2020**. Vastaajien kesken arvomme neljä arkkia MLL:n juhlavuoden postimerkkejä. Yhden arkin arvo on 16 euroa.

OTA EDUT KÄYTTÖÖN

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

Alennukset tuotteista ja verkkokaupasta
- addnature.fi
- decola.fi
- earlylearning.fi
- Instru Optiikka
- GuardianX Technologies Ltd
- Jesper Junior
- kirpunkoti.fi
- larunmoms.fi
- leikkien.fi
- luinliving.fi
- mydreamday.fi
- Sanoma Media
- shadeshares.com
- Synsam
- vaapero.fi
- VM Carpet

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

- 87 000 jäsentä
- 547 yhdistystä
- 10 alueellista piiriä
- Etsi oman alueesi yhdistys tai piiri:
- ▶ **www.mll.fi/yhdistyshaku**
- Keskusjärjestö
- ▶ **www.mll.fi/yhteystiedot**

Hyödynnä jäsenedut

Kuva: Disney

MLL:n jäsenille Aku Ankka -lehden tilaus 4 kk + 1 kk (etu 56 % + lisälehdet), 25 €, jonka jälkeen tilaus jatkuu normaalina, mikäli asiakas ei sitä peruuta. Tilaa itsellesi ja lahjaksi osoitteessa: **tilaa.sanoma.fi/mll**. Tarjous on voimassa 29.2.2020 saakka.

Kuva: Luin Living

MLL:n jäsenille kaikista kotimaisen Luin Livingin normaalihintaisista tuotteista 15 %:n etu. Alennus voimassa luinliving.fi-verkkokaupassa koodilla MLL15 ja Tampereen myymälässä jäsenkorttia näyttämällä. Etu on voimassa 31.12.2020 saakka.

Kuva: Elli Early Learning

MLL:n jäsenille www.earlylearning.fi-verkkokaupassa 6 %:n etu kaikista tuotteista (pl. nettohinnoitellut kumppanituotteet, joiden kohdalla on maininta "kumppanituote"). Edun saa kirjoittamalla MLLELLI verkkokaupan kampanjakoodi-kenttään ja Kalasataman myymälässä näyttämällä voimassaolevaa MLL:n jäsenkorttia. Etu on voimassa toistaiseksi.

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

Kysy jäsenyydestä

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

Lotta ja sen mummo

TEKSTI **ANU KYLVÉN** KUVA **ANNA AUTIO**

Lotta Laitila, 11, Riihimäki

– Mummo tykkää hauskutella. Hän heittää läppää, kuinka pappa on makuri-pappa, joka syö paljon karkkia. Kun papan kanssa haemme jäätelöä, mummo huutaa perään 'saanko minä ollenkaan'. Hän osaa nauraa itselleenkin. Eilen olimme lähdössä asemalle, ja kiireessä mummo hukkasi puhelimensa. Mummoa nauratti, kun se löytyi papan laukusta.

Mummo on kärsivällinen ja jaksaa auttaa. Kun tekemäni sukka meni pilalle, hän auttoi purkamisessa ja vaikean kohdan uusiksi tekemisessä. Minä taas olen opettanut mummolle Whatsappin ja Youtuben käyttöä. Mummo on jo ladannutkin joitakin videoita puhelimellaan.

Leipominen on meidän yhteinen juttu, ja mummo on siinäkin erittäin hyvä. Teemme esimerkiksi pipareja ja muffineja. Mummolla on silmää sisustamiseen ja tosi kaunis talo.

Jos minulla on paha mieli tai on vaikka haukuttu koulussa, mummo jaksaa piristää. Vähän aikaa sitten olin harmissani, kun kiusaajat heittivät kaverini kengän koulussa vessanpönttöön. Silloin mummo kannusti, että tuollaisesta kannattaa kertoa heti opettajalle, jotta asia saadaan pian selvitettyä.

Kaarina Ruohola, 69

– Jos Lotta jotain päättää, silloin tapahtuu. Kun hän keksi ostaa perheen koirille joululahjat eivätkä vanhemmat ehtineet kuskata, hän lähti omin päin Riihimäeltä junalla Hyvinkäälle ostoksille.

Kun Lotta oli pieni, vein kerran häntä eskariin ja pikkusiskoa tarhaan. Vaihdoin pari sanaa ohjaajien kanssa, ja sillä välin Lotta oli jo kiinnittänyt ruokalaput pientenryhmäläisille ja laittanut heidät istumaan ennen kuin oli jatkanut eskaripuolelle.

Yksi lapsistani pitää ravintolaa. Kun käyn siellä, otan mielelläni Lotan mukaan. Hän tykkää pyyhkiä pöytiä ja kantaa laseja. Meitä yhdistää tekemisen meininki.

Tapaamme viikoittain. Kerran Lotta sanoi: 'Onneksi te olette lähellä ja voi aina soittaa, jos tarvitsee apua.' Se tuntui hyvältä. Olemme jutelleet kiusaamisesta, ja Lotta on sanonut puolustavansa, ettei ketään haukuta. Hän on rohkea, myötämielinen ja haluaa olla kaikille kiltti.

Ihailen Lotan määrätietoisuutta voimistelussa ja cheerleadingissa. Usein hän panee puhelimesta videon pyörimään ja harjoittelee videon mukana askeleita. Lotta vie asiat loppuun asti. Olisinpa itsekin sellainen, että jos ei ihan heti onnistu, yrittäisin hyvillä mielin aina uudestaan.

NUORTEN MLL

Sun jutuilla on väliä.

nuortennetti.fi
Tietoa, tekemistä, testejä, keskusteluja.

Lasten ja nuorten puhelin
p. 116 111. Soita, kirjoita, chattaa, kysy apua.

Ole pienten puolella.

Osallistu Lapset ensin -keräykseen 1.4.–15.5.2020

Keräyksen tuotto käytetään MLL:n paikalliseen toimintaan. Yhdistystemme lähes 1800 vuotuista perhetapahtumaa, yli 650 viikoittaista perhekahvilaa ja 1000 kerhoa ovat arjen tukea parhaimmillaan. Auta meitä rakentamaan perheiden turvaverkkoa.

Lue lisää www.mll.fi/lapsetensin

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

MLL100

LAPSET ENSIN