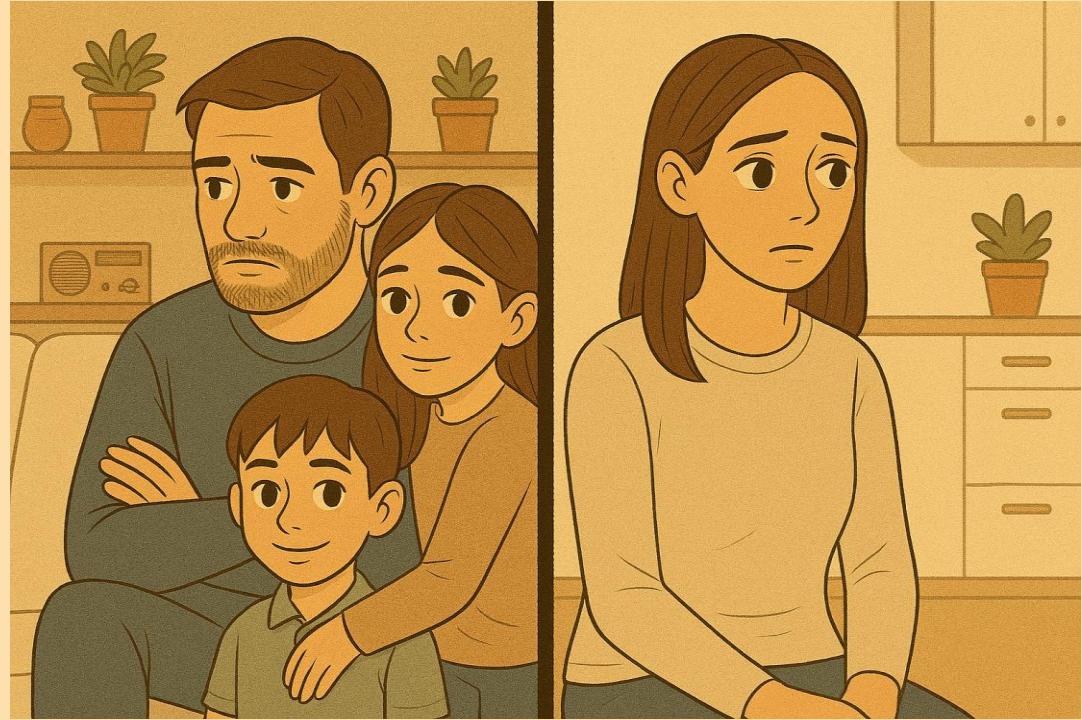


Vanhemprien ero lapsen silmin



Kymenlaakson perheneuvola: Kirsi Ollikainen ja Anu Vanhalakka 28.9.2026

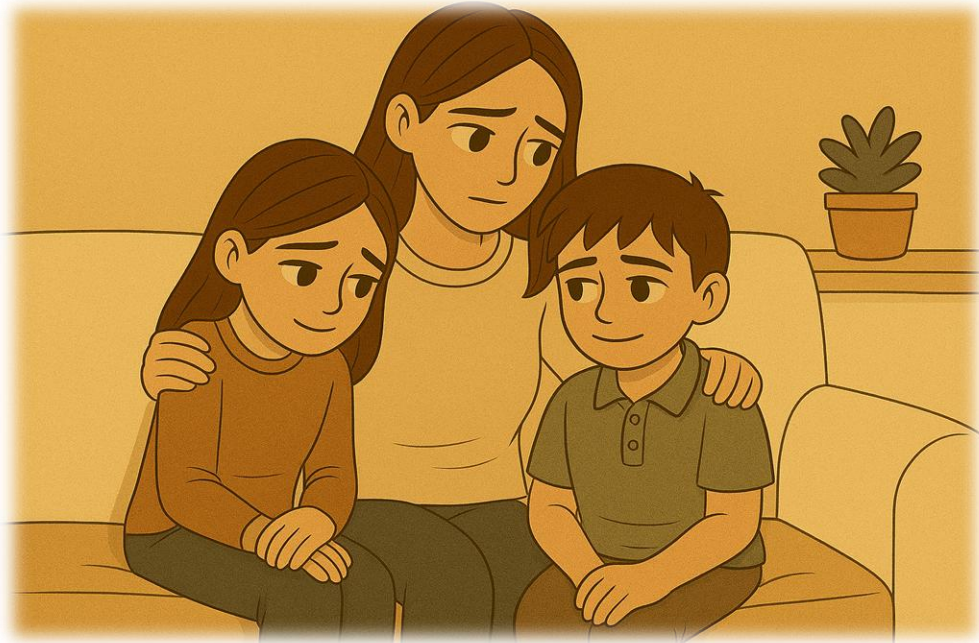
Vuosittain arviolta noin
40 000 lasta kokee
vanhempiansa eron tai
eron uusperheessä.



- Vanhempien parisuhteen päättyminen on yksi lapsen elämän suurimmista haasteista
- Ero ei ole lapselle väliaikainen kriisi, vaan koko elämää muuttava kokemus. Vanhempien eron jälkeen lapsen lapsuus, nuoruus ja aikuisuus ovat erilaisia.
- Eroon liittyvä myytti "jos vanhemmat ovat onnellisia, niin lapset ovat myös" ei välttämättä pidä paikkaansa.



- Ensisijaisesti erosta kertominen ja siihen liittyvien asioiden käsittely ja niistä keskusteleminen on vanhempien vastuulla.



Lapsen toiveita vanhemmalle

- Kerrottehan minulle erosta yhdessä, varaattehan siihen aikaa ja rauhallisen hetken.
- Puhuthan toisesta vanhemmasta ja hänen suvustaan myönteisesti minun kuullen.
- Riidelkää minun korvieni ulottumattomissa.
- Ethän käytä minua viestinviejänä, vaan puhukaa keskenänne tai lähettäkää viestejä toisillenne.
- Katsothan asioita minun silmin.
- Auta minua pitämän yhteyttä toiseen vanhempaan ja isovanhempiin sekä muihin minulle tärkeisiin ihmisiin.
- Kerro minulle eroon liittyvistä asioista niin, että ymmärrän mistä puhut.
- Kerro miten ero tulee vaikuttamaan minun elämääni.
- Anna minulle aikaasi.
- Anna minun puhua ja näyttää kaikki tunteeni.
- Kuuntele ajatuksiani ja toiveitani.
- **Vaikka eroatte, älä eroa minusta!**



Miten minulle käy?

- Lapselle vanhempien ero on usein yllätys ja järkytys. Lapsi kokee vanhempien eron yleensä kielteisenä asiana.
- Riitaisissa tai väkivaltaisissa tilanteissa ero voi olla lapselle myös helpotus.
- Ero tulee todeksi toisen vanhemman muuttaessa pois yhteisestä kodista tai lapsen muuttaessa toisen vanhemman kanssa uuteen kotiin.
- Lapsen reaktiot voivat olla monenlaisia. Joskus lapsi ei näytä reagoivan vanhempien eroon lainkaan. Tällä voi olla tärkeä lapsen mieltä suojaava merkitys.
- Tärkeää on, että lapsi saa näyttää kaikki tunteensa, hänelle tulee antaa rauha myös olla näyttämättä niitä.



Minun ajatuksiani, kun te eroatte



©Sari Herskoi/Järvenpään, Tuusulan ja Keravan perheoikeudellinen yksikkö

Tapoja auttaa lasta vanhempien erotessa

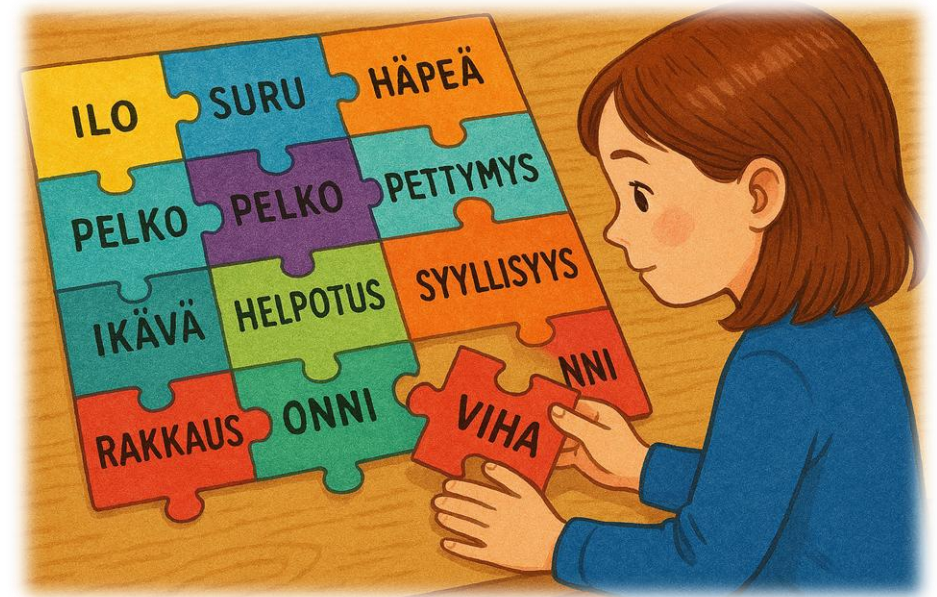
- Turvaa lapselle tuttu ja tavanomainen arki
 - Lapsen lähipiiriin kuuluvat neutraalit aikuiset ovat merkittäviä lapselle, joka elää hankalassa tilanteessa
 - Pidä arki tasaisena ja turvaa tutut rutiinit
 - Tee lapsen kanssa tuttuja ja kivoja asioita
 - Ole läsnä
 - Kerro, että olet valmis kuuntelemaan, älä painosta
 - Tarjoa läheisyyttä, jos se on roolissasi mahdollista: ota kainaloon, anna hierontaa, käykää kävelyllä, pyydä mukaan yhteiseen tekemiseen...

Mitä tapahtui ja miksi?

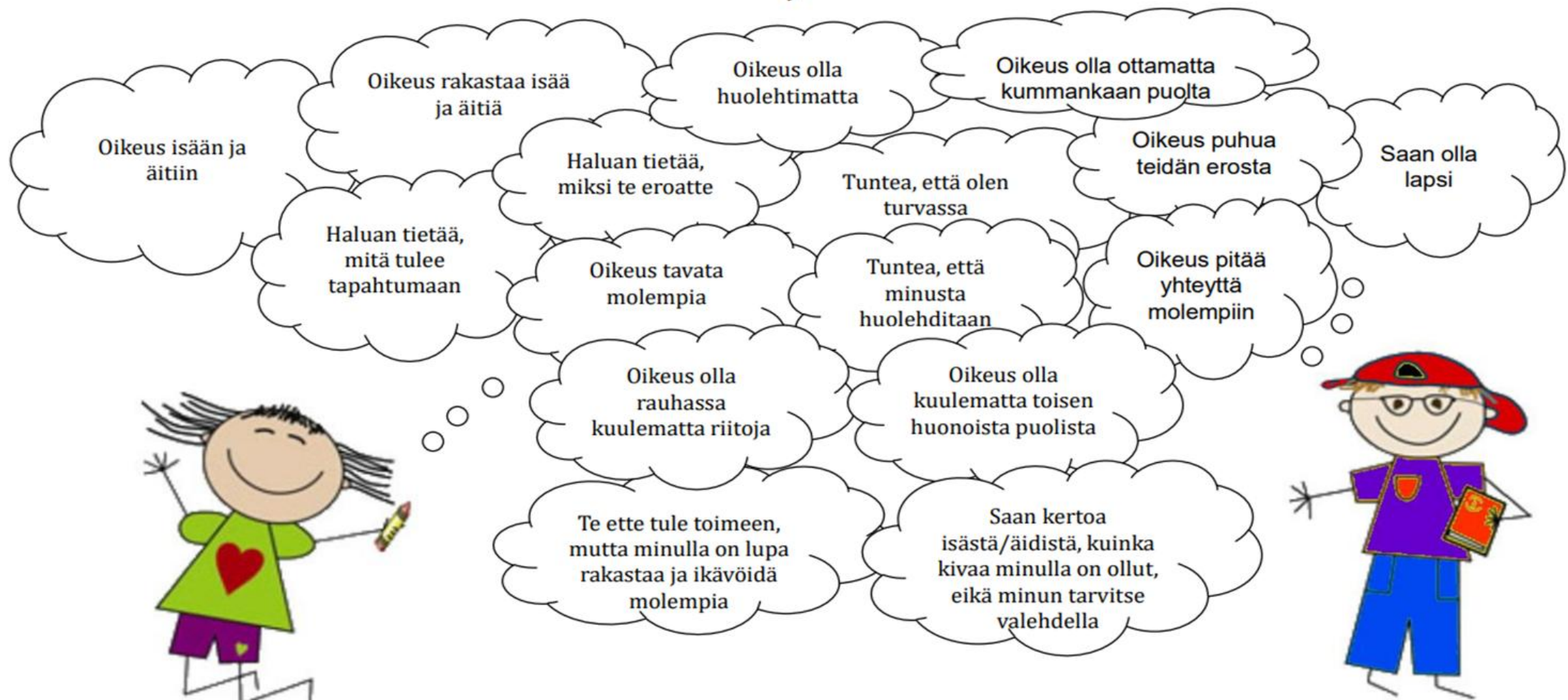
- "Alkujärkytys" kestää joistakin viikoista muutamaan kuukauteen.
- Lapselle voi ilmaantua monenlaisia kehollisia oireita, kuten univaikeudet, painajaiset, ruokahaluttomuus tai erilaiset kivut. Lapsi voi vetäytyä, mutta oirehdinta voi suuntautua myös ulospäin.
- Lapsen mieli käynnistyy hiljalleen käsittelemään tapahtunutta.
- Lapsen tulee saada selitys ja ymmärrys siihen, miksi vanhemmat eroavat
- Lapsen on tärkeää ymmärtää, mitä vanhempien ero tarkoittaa hänelle sekä se, ettei ero MILLOINKAAN ole lapsen syy



- On luonnollista, että lapsi kokee monenlaisia tunteita vanhempiaan kohtaan; tunteet näkyvät monin eri tavoin tai ei lainkaan.
- Lapsen tunteet vaihtelevat
 - Viha, syyllisyys, pelko, häpeä, suru, ikävä, pettymys, helpotus, ulkopuolisuus ...
- Lapset ilmaisevat tunteitaan eri tavoin. Lasta on hyvä rohkaista kertomaan tunteistaan ja ajatuksistaan. Tunteita voi ilmaista ja tuoda ulos kehosta myös sanattomin keinoin, liikkeellä, musiikilla, maalaamalla ym.
- Lapsen on tärkeää tietää omat oikeutensa erossa.



Minun oikeuteni isän ja äidin erotessa



©Sari Herskoi/Järvenpään, Tuusulan ja Keravan perheoikeudellinen yksikkö

Miten tästä selvittäään?



- Lapsi sopeutuu vähitellen uuteen tilanteeseen.
- Oireilu vähenee ja ajatukset alkavat liikkua muissakin asioissa kuin vanhempien erossa.
- Joillakin lapsilla voi olla muisti- tai keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Noin joka viidennen lapsen kohdalla eron laukaisema oireilu on hankalaa ja tavanomaista pitkäkestoisempaa.
- Vanhempien eroon sopeutumiseen liittyy myös surutyötä ja haave vanhempien yhteen paluusta voi elää lapsen mielessä vuosien ajan.
- Lapsen kehittyminen ja ymmärryksen lisääntyminen voivat nostaa vanhempien eron käsiteltäväksi yhä uudelleen.

Tapoja auttaa lasta ensivaiheen jälkeen

- Edelleen lapsi tarvitsee läsnäoloa ja tuttua & turvallista arkea.
- Anna mahdollisuus tulla kuulluksi. Lapsella saattaa olla tarve puhua tapahtumasta uudelleen ja uudelleen. Puhuminen on usein tärkeää toipumisen kannalta.
- Joskus lapsi tarvitsee vanhemmilta luvan puhua erosta ja omista tunteista.
 - Kirjallinen lupa voi auttaa lasta
- Mahti Susi tunnekortit:
<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Huolisyöppö: [HUOLISYÖPPÖ – SYÖTÄ HUOLESI JA KATSO MITÄ TAPAHTUU!](#)
- Lapsen oma kirja: <https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/wp-content/uploads/sites/7/2016/10/Lapsen-oma-kirja.pdf>
- Tehtäväkirja lapsille vanhempien erotessa: https://www.e-julkaisu.fi/lahden_ensi_ja_turvakoti/lilli_ja_miki/mobile.html#pid=1
- Juttelu, saduttaminen, leikkiminen erilaisilla hahmoilla, piirtäminen sarjakuvien teko ym.

Tapoja auttaa lasta

- Tarjoa lapselle monipuolisesti tietoa ja tukea, jos hän pyytää sitä
- Tue lasta itsenäiseen tiedon etsintään
- Vertaistukiryhmään osallistuminen on usein hyödyllisintä, kun erosta on kulunut jo jonkin aikaa.
 - Vahvuuskortit
 - Unelmakarttatyöskentely
 - Tulevaisuuden muistelu



Elämä jatkuu –sittenkin



- Lapsi on tottunut elämään muuttuneessa tilanteessa.
- Tapahtuman aiheuttama suru ei välttämättä katoa, mutta lapsi on oppii elämään sen kanssa ja ilo palaa hiljalleen elämään.
- Vanhempien erosta selviytyminen vie lapsesta tai hänen iästään riippumatta 2-5 vuotta.
- Vanhemman elämässä tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös lapsen elämään.
- Vanhempien pitkittyneet riidat ovat lapselle vahingollisia ja viivästyttävät erosta selviytymistä.

Ajatuksia vanhemman tukemisesta erotilanteessa



- Yhteistyötahojen on tärkeää huomioida, että molemmilla vanhemmilla on pääsääntöisesti oikeus olla tietoinen lapsen liittyvistä asioista.
- Puolueettomana pysyminen (aina lapsen puolueessa 😊)
- Sama tieto molemmille vanhemmille
- Mahdollisuus tapaamisiin lapsen asioissa myös erikseen
- Empatia ja ymmärrys tunteita ja tilannetta kohtaan
- Vanhemman ohjaaminen tarpeellisten palveluiden piiriin

Vaikka parisuhde päättyy vanhemmuus jatkuu!

On tärkeä auttaa vanhempia ymmärtämään ero näiden asioiden välillä

- Toisinaan auttaa, jos ajattelee ex-puolisoa ensisijaisesti lapsen vanhempiana, eikä entisenä kumppanina
- On olemassa paikkoja, joissa voi purkaa ajatuksia ja tunteita sekä saada tukea
 - Ystävät ja muut läheiset
 - Perheneuvola: Sosiaalihuollon asiakasneuvonnan puhelinpalvelu 05 220 600
 - Seurakunnan perheneuvonta: [Parisuhde - Kouvolan seurakunnat](#)
 - Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, Eroauttamistyö Polku: <https://kymenlaaksonensijaturvakoti.fi/palvelut/eroauttamistyö-polku/>
 - Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Erovanhempana-keskustelut - MLL:n Kaakkois-Suomen piiri ry](#) ,
 - Apua eroon- sivusto: [Apua eroon](#)
 - Miessakit, Erosta elossa: <https://miessakit.fi/toimintamuodot/erosta-elossa/>

Arjen rutiinien muuttuessa on lapsen asioista pystyttävä sopimaan, jotta lapsella on turvallinen olo

- Erovanhempana voi toimia monilla eri tavoilla:
- **Yhteistyövanhemmuus**, jolloin vanhemmat toimivat yhteistyössä lapsen asioissa.
- **Rinnakkaisvanhemmuus**, jolloin vanhemmat toimivat itsenäisesti lapsen asioissa ja välttävät suoraa keskinäistä vuorovaikutusta.
- Lasten asioista voi jutella ja sopia
 - perheneuvolassa
 - lastenvalvojalla
 - sovittelussa
 - käräjäoikeudessa (huoltoriita)



Sivuja joilla kannattaa vierailla ja suositella myös vanhemmille

- Kasper – kasvatus- ja perheneuvonta ry:
 - <https://suomenkasper.fi/eroauttaminen/>
- Ensi- ja turvakotien liitto; apua eroon:
 - <https://apuaeroon.fi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto: Ero lapsiperheessä
 - <https://helsinki.mll.fi/ero-lapsiperheessa/>

Kiitos mielenkiinnosta ja aurinkoisia syyspäiviä!



Toivottelevat Kymenlaakson perheneuvoloiden väki

Meihin saa yhteyden sosiaalihuollon asiakasneuvonnan kautta p. 05 220 6000