

Sara Kimppa, Ellinoora Huotari

LAPSEN TUNTEET JA TUKEMINEN VANHEMPIEN AVIOEROSSA

Katsaus vanhempien avioeroa käsittelevään kirjallisuuteen

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Joulukuu 2020

TIIVISTELMÄ

Ellinoora Huotari ja Sara Kimppa: Lapsen tunteet ja tukeminen vanhempien avioerossa – Katsaus vanhempien avioeroa käsittelevään kirjallisuuteen

Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Varhaiskasvatus
Joulukuu 2020

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia tunteita lapsi käy läpi vanhempien erossa ja miten lapsen roolia erossa voidaan tukea. Avioerosta on tullut yhä yleisempi ilmiö yhteiskunnassamme, joka koskettaa monella tavalla myös lapsia. Viimeisempien tilastojen mukaan noin puolet avioeroista tapahtuu lapsiperheissä. Lapsiperheissä avioeron seuraukset ovat laajempia ja edellyttävät vanhemmilta tiedostettua lapsen roolin tunnistamista. Vanhempien tulee ratkaista monia käytännön ongelmia, kuten lapsen huoltajuus ja asumisjärjestelyt. Erotilanne aiheuttaa monenlaisia tunteita koko perheessä. Vanhemman on kyettävä omilta tunteiltaan myös tukemaan lapsen tunteiden käsittelyä ja elämää eron jälkeen.

Tutkimusaineistona hyödynnettiin viimeisen kymmenen vuoden aikana kirjoitettua suomenkielistä kokemuskirjallisuutta ja oppaita avioerosta selviytymiseen. Kirjallisuus koostui kahdestatoista teoksesta. Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla kirjallisuutta ja tekemällä muistiinpanoja niiden keskeisistä sisällöistä. Samalla kirjan sisällöt jaettiin kahteen luokkaan, lapsen tunteisiin ja lapsen tukemiseen. Aineistoa analysoitiin sisällönanalyysillä, jossa käytettiin teemoittamista. Käytimme teemoittamisessa hyödyksi värikoodeja, joilla aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Tutkimuksen tuloksena laadittiin kuusi keskeisintä teemaa, jotka olivat yksinäisyys, helpotus ja onni, suru, pelko, lapsen tukeminen kotiympäristössä ja kodin ulkopuoliset tukikeinot. Lapsen ylemmät tunnekatgoriat jakautuvat pienempiin tunneluokituksiin. Tunteiden esiintyminen on yksilöllistä, joten myös tukitoimien tulee olla monipuolisia ja suunniteltu lapsen tarpeisiin kohdistetuiksi. Vanhemmat ovat keskeisimmässä roolissa lapsen tukemisessa. Tärkeänä pidettiin myös perheen ulkopuolisia tukikeinoja.

Avainsanat: Avioero, lapsi, vanhemmuus, tunteet, kirjallisuuskatsaus, sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	AVIOERO	5
2.1	Avioeroon johtavat yleisimmät syyt.....	6
2.2	Avioero ja huoltajuus.....	7
2.3	Avioero ja vanhemmuus	8
2.4	Tunteet ja tunnekasvatus	9
2.5	Avioero ja lasten tunteet	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
3.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	13
3.2	Tutkimuksen kulku	14
3.2.1	<i>Aineistonkeruu</i>	14
3.2.2	<i>Analyysin kulku</i>	18
3.2.3	<i>Aineiston sisällönanalyysi, teemoittaminen</i>	18
4	TULOKSET	20
4.1	Yksinäisyys	20
4.1.1	<i>Ikävä ja kaipaus</i>	21
4.1.2	<i>Sulkeutuneisuus, häpeä ja kuulumattomuus</i>	21
4.2	Helpotus ja onni	23
4.2.1	<i>Helpotus vanhempien riitelyn päättymisestä</i>	24
4.2.2	<i>Sopeutuminen ja luottamus osana helpotusta ja onnea</i>	25
4.2.3	<i>Kahden kodin ja uusperheen tuoma helpotus</i>	26
4.2.4	<i>Onnellisuus ja oppi elämästä</i>	26
4.3	Suru.....	27
4.3.1	<i>Hämmennys ja huoli</i>	28
4.3.2	<i>Ahdistus ja viha</i>	29
4.3.3	<i>Pettymys vanhempaan ja luottamuksen menettäminen</i>	30
4.4	Pelko	30
4.4.1	<i>Turvallisuuden tunteen särkyminen ja vanhempiin liittyvät pelot</i>	31
4.4.2	<i>Epätietoisuus, ymmärtämättömyys ja syyllisyys</i>	32
4.5	Lapsen tukeminen kotiympäristössä.....	33
4.5.1	<i>Eron hetki ja siitä kertominen</i>	34
4.5.2	<i>Eron jälkeen</i>	35
4.6	Kodin ulkopuoliset apukeinot	38
5	POHDINTA	40
5.1	Tulosten pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset.....	40
5.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	42
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Suomessa avioeroon päätyy joka vuosi noin 13 000–14 000 avioparia. Näistä avioeroista noin 50–60% tapahtuu lapsiperheissä (Tilastokeskus 2020). Aivoeroja on hyvin monenlaisia. Osa niistä on sopuisia, jolloin yhteiset asiat on mahdollista sopia yhteisymmärryksessä. Osa avioeroista on taas hyvin haastavia ja riitaisia, jolloin parin on vaikea olla tekemisissä ja sopia asioista. Aivoero ei ole suinkaan vaan vanhempien välinen, vaan se koskettaa lasta monella tavalla. Oli avioero sitten sopuisa tai riitaisa, muuttaa se lapsen elämää konkreettisella tasolla merkittävästi. Avioerossa vanhempien on kyettävä päättämään lapsen huoltajuudesta, siitä kumman luona lapsi asuu ja miten elatusvastuu jakaantuu. Osa vanhemmista kykenee tekemään päätökset itsenäisesti, mutta toiset tarvitsevat asioiden selvittämisen avuksi esimerkiksi lastenvalvojaa tai vaikeimmissa tapauksissa käräjäoikeuden määräysvaltaa. (Väestöliitto 2018.)

Käytännön muutosten lisäksi lapsen elämä ajautuu kriisiin myös tunnetasolla, sillä avioero on usein surullinen ja rankka kokemus koko perheelle. Lapsen elämässä avioero saattaa useinkin olla ensimmäinen suuri pettymys elämässä, jolloin vastaavanlaisten kriisitilanteiden käsittely ei vielä ole tuttua, eikä lapsella ole valmiita keinoja tilanteesta selviämiseen. Perheessä vallitseva kriisitilanne yhdistettynä mahdollisiin elinympäristön muutoksiin voi aiheuttaa lapselle merkittävää stressiä. On tärkeää, että tutkimustieto on mahdollisimman tuoretta, jotta lasten roolia ja tunteita pystytään ymmärtämään ja tukemaan ajankohtaisella tasolla. Tulevina varhaiskasvatuksen opettajina meille on tärkeää, että lasten perheen tilanne otetaan huomioon oppimisessa, kasvussa ja kehityksessä. Erolasten tunteiden huomioiminen varhaiskasvatuksessa on iso apu perheelle ja lapselle itselleen. Kiinnostuksen kohteenamme on nykyajan opetussuunnitelmissakin lisääntynyt varhainen tunnekasvatus ja lasten tukeminen pedagogisten keinojen avulla tunnemyrskyjen keskellä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa pyrimme tuomaan esille mahdollisimman monipuolista ja tuoretta tietoa lasten tunteista avioeron keskellä.

2 AVIOERO

Avioeron kontekstissa kyseessä on perhe. Perhe tarkoittaa tässä tutkimuksessa kahden tai useamman vanhemman sekä vähintään yhden lapsen ryhmää. Lasten katsotaan olevan 0–15-vuotiaita. Vanhemmilla tarkoitetaan tämän tutkimuksen kontekstissa lapsen huoltajia sekä lapsen kanssa asuvia aikuisia. Avioeroon liittyy usein myös erilaiset perheryhmät eli uusperheet. Uusperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa lapsen omien vanhempien lisäksi hänen elämäänsä tulee uusia aikuisia tai lapsia. Kanadalainen psykologi Arthur Leonoff käsittelee kirjassaan *The Good Divorce* (2015) uusperheen muotoja. Perheitä sisällytetään tiettyyn sosiaaliseen kontekstiin. Perhe on muutakin kuin yhteen liittyviä eri ikäpolven sukulaisia. Avioerojen ja uusien suhteiden myötä tulee uusia perheryhmiä, jotka vaativat paljon lapsilta. Uusperheet vaativat lojaalisia, vuorovaikutteisia sekä selviä rajoja pitäviä ihmissuhteita, jotta uuden perheryhmän elämä onnistuisi. (Leonoff 2015, 155.)

Lapsiperheiden avioerot ovat erittäin yleisiä nykyisessä yhteiskunnassamme ja joka vuosi yli 30 000 lasta joutuu kokemaan vanhempiensa eron (Pruuki & Sinkkonen 2017, 8). Avioero tarkoittaa kahden avioliitossa eli juridisesti naimisissa olevan ihmisen eroa. Sitä voivat hakea puoliso yhdessä tai kumpi tahansa erikseen jommankumman puolison kotikunnan käräjäoikeudesta. Avioerossa yleistä on keskustelu omaisuuden jaosta, lasten huollosta ja elatuksesta sekä muista yhteisistä asioista. (Väestöliitto 2018.) Avioeron voidaan siis todeta olevan jatkuva ilmiö, joka toistuu vuodesta toiseen. Avioeron yleisyyden ja pysyvän yhteiskunnallisen ongelman takia tutkimus on tärkeää minä tahansa ajankohtana. Avioero on prosessi, jota tulee tulkita kokonaisuutena.

Avioeron on useissa aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä muun muassa lapsen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä kognitiivisiin taitoihin (Goisis, Özcan & Van Kerm 2019, 286). Eroaminen on kaikkein yleisintä taaperoikäisten eli noin 0–3-vuotiaiden lasten perheissä, mikä on lasten

mielenterveyden kannalta huolestuttavaa (Sinkkonen 2017, 11). Lasten hyvinvoinnin näkökulmasta on aivan eri asia, eroavatko vanhemmat liitosta, jossa on ollut paljon riitoja, kiistelyä tai ehkä jopa väkivaltaa, kuin liitosta, joka on lasten näkökulmasta ollut sopuisa. Ero voi tulla siis lapsille joko helpotuksena tai täytenä shokkina. Joidenkin tutkimusten mukaan eroissa, joissa vanhempien liitto on ollut sopuisa, lapset ovat kärsineet enemmän. (Sinkkonen 2017, 14.) Avioeron vaikutukset lapseen eivät suinkaan näy aina heti eron hetkellä, vaan ne voivat olla hyvinkin kauaskantoisia (Goisis, Özcan & Van Kerm 2019, 787). Käsittelemättömät tunteet vanhempien erosta voivat vaikuttaa vielä aikuisiässäkin. On siis tärkeää tunnistaa lapsen tunteiden rooli eron keskellä ja ymmärtää niiden pitkäkestoiset vaikutukset, jotta lapsia voitaisiin kaikin mahdollisin tavoin suojella väistämättömältä erolta. Tämän mahdollistamisessa avainasemassa on tutkimustieto siitä, miten lapsen tunteiden käsittelyä eron hetkellä voisi tukea.

2.1 Avioeroon johtavat yleisimmät syyt

Väestöliiton ja Osmo Kontulan (2013) tekemässä perhebarometrissä käsitellään suomalaisten parisuhteita, ristiriitoja ja erojen syitä. Tutkimukseen poimittiin vuonna 2005 avio- ja avoliiton solmineita pariskuntia. Tutkimukseen vastanneita oli noin 3000 keski-ikäistä naista ja miestä, joista puolet jatkoivat edelleen vuonna 2005 alkanutta suhdetta ja loput heistä olivat eronneet kyseisestä suhteesta. Tutkimus toimii jatkona aiempaan vuonna 2003 tehtyyn perhebarometriin, uutena pointtina tutkimuksessa on kuitenkin avoparit ja heidän avoeronsa. (Kontula 2013, 11.) Tutkimuksessa selvitetään avio- ja avoeroon liittyneitä syitä ja suhteessa olleita ristiriitoja.

Eroiin liitetään usein monia asioita ja ne ovat harvoin yksiselitteisiä. Tutkimuksesta selviää, että yleisimmät syyt ristiriitoihin ja sitä kautta eroon olivat arvomaailman, vapaa-aikaan, tunteisiin ja läheisyyteen liittyvät asiat. Ristiriitoja aiheuttivat myös kotityöt, lasten kasvatusta ja hoitaminen, raha, työt, päihteet, sukulaiset ja kommunikaatio. (Kontula 2013, 114.) Ristiriitoja aiheuttavat tekijät eivät kuitenkaan suoranaisesti aja pariskuntia eroon. Tutkimuksessa on tuotu esiin myös tekijöitä, joita parit ovat pitäneet isoimpina tai tärkeimpinä eron syinä.

Tutkimukseen oli listattu erilaisia tekijöitä taulukkoon, taulukoissa oli jaoteltu erikseen naisten ja miesten kertomat tekijät. Molempien mielestä väkivalta oli isoin eroon johtava syy. Myös uskottomuus ja rakastuminen toiseen oli molempien mielestä isossa roolissa. Tämän lisäksi vastaajat ovat kertoneet alkoholinkäytön, välinpitämättömän käytöksen kumppania tai lapsia kohtaan, läheisyyden puutteen, kommunikaatio ongelmien, lapsettomuuden, talouden, mustasukkaisuuden sekä vastuun ottamisen koituneen ongelmaksi. (Kontula 2013, 154.) Parisuhteet ja erot ovat aina yksilöllisiä eikä niitä voi yleistää. Kuitenkin tutkimukseenkin pohjautuen, voidaan todeta, että avioeroissa ja parisuhteissa tapahtuvissa ristiriidoissa on paljon yhtäläisyyksiä. Avioeroja ja siihen johtaneita syitä on tärkeä tutkia, jotta voidaan ymmärtää eroon johtaneiden tekijöiden yhteys vanhempien ja lasten kokemiin tunteisiin.

2.2 Avioero ja huoltajuus

Avioeroja ja niistä johtuvaa lasten oireilua on tutkittu niin Suomessa kuin kansainvälisestikin suhteellisen paljon 1960-luvulta lähtien (Sinkkonen 2017, 13). Aiempien tutkimusten mukaan avioerolukemat ovat pysyneet samoina jo monta vuotta, joten aiheen pysyvyyden vuoksi avioero on tärkeä tutkimuksen kohde. Suhtautuminen avioeroon ja lapsen rooliin erossa on muuttunut vuosien saatossa. Ennen eron sattuessa lapsi jäi äidilleen asumaan ja isä sai tavata lasta tiettyjen sopimusten mukaisesti. Tämän uskottiin 1970-luvulla suojelevan lasta vanhempien riitelyltä. Isä sai huoltajuuden hyvin harvoissa tilanteissa, joihin syynä oli useimmiten äidin kyvyttömyys tasapainoiseen vanhemmuuteen. Isien rooli vanhemmuudessa on nykyään paljon enemmän esillä ja isät ovatkin nousseet puolustamaan oman roolinsa merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä. Tänä päivänä lapsen yhteishuoltajuus on normi, josta poiketaan vain erityisistä syistä johtuen. Jakaantuupa lapsen huoltajuus eron sattuessa miten tahansa, on muistettava toimia aina lapsen oikeuksien ja kehityksellisten tarpeiden mukaisesti. Nykyään avioero ei ole enää paheksuttua vaan normaali ilmiö suomalaisissa perheissä. (Sinkkonen 2017, 13, 14.) Sen vuoksi myös yhteiskunnalta saatava tuki kriisitilanteissa on nykyään kattavampaa ja lapsen

tunnekasvatus on tullut entistä voimakkaammin osaksi lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

2.3 Avioero ja vanhemmuus

Avioero sanana saa usein negatiivisen leiman, mutta täytyy kuitenkin muistaa sen mahdollistavan myös aiempaa onnellisempaa elämää perheille. Vanhemman rooli erossa on merkittävässä asemassa, kun tulkitaan eron positiivisia puolia. Vanhempi voi helpottaa lapsen asemaa erossa tai pahentaa sitä entisestään (Pruuki 2017, 67). Lapsen näkökulmasta vanhempien eroon liittyy usein riitelyä ja turvattomuuden tunnetta, jolloin oma koti ei tunnu onnelliselta ja hyvältä paikalta kasvaa. Kokemukset turvallisuudesta ja jatkuvuudesta lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat kykyyn rakentaa ihmissuhteita myöhemmin. Sen vuoksi vanhemman tulisi erosta huolimatta olla läsnä lapsen elämässä ja ylläpitää kiintymyssuhdetta häneen. (Pruuki 2017, 70.)

lästä huolimatta vanhemman rooli lapsen tunteiden käsittelyn tukena on merkityksellinen lapsen erosta selviytymisen kannalta. Ero ei yksinään ole lapselle riski, vaan merkittävää on lapsen ja vanhempien suhde eron aikana ja sen jälkeen. Toimiva erovanhemmuus on keskeisesti yhteydessä lapsen eroon sopeutumiseen ja täten eron positiivisiin puoliin. Vanhempien tulisi asettaa lasten huolenpito etusijalle ja ottaa tasapuolinen vastuu vanhemman vuorovaikutuksesta suhteessa lapseen. Lapsella on oikeus ylläpitää suhdettaan kumpaankin vanhempaan entiseen malliin, vaikka vanhemmat olisivatkin päätyneet eroon. Vanhempien tulee turvata tämä oikeus lapselle ja kyetä tukemaan lapsen suhdetta toiseen vanhempaan, sillä lapselle ja nuorelle on suuri merkitys sillä, miten eronneet vanhemmat suhtautuvat toisiinsa ja puhuvat toisistaan lapselle. (Pruuki 2017, 67–71.)

Vanhempien on tärkeää kyetä huomioimaan lapsen näkökulma, suojaamaan häntä vanhempien välisiltä konflikteilta ja pyrkiä olemaan joustavia ristiriitatilanteissa. Sen lisäksi riittävän yhdenmukainen selitys eron syistä ja avoimuus auttavat lasta erotilanteessa. Lapsen turvallisuus vahvistuu, kun hän näkee omat vanhempansa järkevinä ja vastuullisina ihmisinä, jotka ovat päätyneet siihen ratkaisuun, että ero on kaikkien kannalta paras ratkaisu. Eroon

liittyviä asioita tulee käydä lapsen kanssa läpi rauhallisesti ja hänen tunteensa huomioiden useaan kertaan. Molempien vanhempien läsnäolo keskustelutilanteissa on merkityksellistä. Sen lisäksi vanhempien on tärkeää säilyttää vanhemmuuden rooli niin erossa kuin sen jälkeenkin, jotta lapsi kokisi olevansa turvassa eikä kokisi yksinäisyyttä. (Pruuki 2017, 72–73, 75.) Lähtökohtana vanhemman antamalle tuelle on siis vanhemman hyvät suhteet lapseen. Merkityksellistä on myös vanhempien keskinäinen suhde vanhemmuuden näkökulmasta eli siitä, millaisia vanhempia he ovat yhdessä. Oli ero millainen tahansa, on sillä aina vaikutus lapsen elämään tunnetasolla. Sen vuoksi on tärkeää, että myös vanhemmille on tarjolla tietoa lapsen tukemisesta avioeron keskellä.

2.4 Tunteet ja tunnekasvatus

Tunteet eli emootiot mielletään usein yksilön sisäisten mielentilojen ilmauksiksi. Ne ovat myös sosiaalisia ja kulttuurisia toimintoja sekä käytäntöjä, jotka ovat osa yksilön, yhteisön ja ryhmien arkea. Tunteet ovat osa minuuksien, sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen aktiivista jäsentämistä. (Forsberg 2018, 31.) Tässä tutkimuksessa tunteita esitellään lasten näkökulmasta vanhempien avioeron keskellä. Tunteilla tarkoitetaan siis lapsen kokemia tunteita kriisin keskellä. Emootioista puhuessa ajatellaan usein jotain tunteiden joukkoa. Perustunteisiksi kutsuttu joukko sisältää yleisimmät tunteet. Perustunteita ovat suru, viha, inho, ilo, hämmästyminen ja häpeä. Perustunteet ovat kulttuurista riippumattomia, kaikille yleisiä tunteita. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Tunteet ovat siis osa ihmisyyttä. Perustunteiden lisäksi ihmisellä on myös suuntaavia emootioita, jotka viestivät aivoille, että jotain tärkeää on ympärillä. Kontekstista riippuen aivot tulkitsevat miten kehon täytyy reagoida. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Tunteiden tärkeys koostuu siitä, että niiden avulla osaamme reagoida asioihin.

Ihmisten tunnetaidot ovat kaikilla eri tasolla. Lasten tunneilmaisut ovat erilaisia kuin aikuisilla ja he kokevat eri tunteet eri tavalla. Heillä ei myöskään ole tunnesanastoa ja ovat myös siinä mielessä riippuvaisia kasvattajistaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77.) Vanhempien ja muiden aikuisten läsnäolo on siis erittäin tärkeää lapsen kasvussa ja kehityksessä, varsinkin, jos perhe on kriisin

keskellä. Myös tunteiden säätely on eri ikäisillä eri tasolla. Pieni lapsi ei vielä pysty tunteiden säätelyyn yhtä taitavasti kuin aikuiset. Ihminen haluaa luonnollisesti sellaiseen tilaan, jonka hän kokee miellyttäväksi. Kriisin keskellä tunteiden säätely on tärkeää, jotta epämiellyttävä tunnetila ei jatku liian pitkään. Epämiellyttävän tunteen ollessa pinnassa liian pitkään, ihmisen käytös muuttuu ja ajan myötä se voi muuttua myös fyysiseksi oireiluksi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82.) Ihmisen tunteet ja sitä kautta tunnesäätely ovat jokapäiväisiä asioita, jotka vaikuttavat meihin sekä psyykkisesti että fyysisesti.

Ihmisen tunteet ovat biologisia ja neurologisesti sisäsyntyisiä (Eerola & Pirskanen 2018, 9). Ne voivat olla myös henkilökohtaisia, sosiaalisia, kulttuurista riippuvaisia tai jopa poliittisia. Helsingin sanomien artikkelissa Sara Heinämaa käsittelee tunteita Covid-19 ja koronakriisin keskellä. Heinämaa tuo esiin, että tunteet ovat tärkeitä myös poliittisissa keskusteluissa. Heinämaa puhuu siitä, kuinka Suomessa on poikkeuksellisen huono ymmärrys tunteista. Heinämaan mukaan tunteet tuovat tietoa. Erilaiset tunteet kertovat erilaisia asioita, pelko kertoo vaarasta, ilo onnistumisesta. Jokaisella tunteella on oma viestinsä todellisuudesta. (Heinämaa, 2020.) Heinämaan artikkelin myötä tunteiden tärkeys ja niiden käsittely tulee hyvin esiin.

Tunteiden lisäksi tutkimuksen käsitteisiin liittyy vahvasti tunnekasvatus. Tunnekasvatus auttaa ennaltaehkäisemään ja tukemaan lasta vanhempien eron aikana. Tunnekasvatuksella tarkoitetaan puolestaan varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa pedagogista tunteiden opettamista ja kasvatuksellista näkökulmaa. Tässä tutkimuksessa tunnekasvatus tarkoittaa sekä pedagogista tunnekasvatusta että perheissä tapahtuvaa ennaltaehkäisevää tunnekasvatusta. Varhaiskasvatuksessa tärkeää on antaa lapsille avaimia ja taitoja tulevaisuuteen. Osa varhaiskasvatusta on myös tunnekasvatus ja tunteiden esiin tuominen, niiden harjoittelu ja nimeäminen. Lasten tunnetaidot kehittyvät, kun heidän kanssaan opetellaan vahvistamaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.)

Varhainen tunnekasvatus on uusi tulokas kasvatusalalla, ja se voi olla iso osa perheen kriisin ennaltaehkäisyä. Tunnekasvatuksen avulla lapsi oppii tunnepohjaista välittämistä, tunneilmaisua sekä itsesäätelyä, mikä auttaa lasta ymmärtämään esimerkiksi eron aiheuttamia tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23–26.) Tunteiden ja

tunnekasvatuksen merkityksellisyyden vuoksi on tärkeää, että nykykirjallisuus tarjoaa tukea avioerokriisissä oleville perheille.

2.5 Avioero ja lasten tunteet

Niin nuoremmat lapset kuin teini-ikäisetkin nuoret kokevat avioerossa monia syviä tunteita, vaikka he eivät niitä ulospäin niin syvinä näyttäisikään. Vanhemmat ovat usein niin kuormittuneita omasta erostaan, etteivät kykene havaitsemaan lapsen tunteita eroon liittyen. Toisinaan vanhemmat eivät myöskään halua myöntää eronsa vaikutuksia lapsiinsa. Lapset ja nuoret myös havaitsevat vanhempiansa tuskan ja pyrkii täten piilottamaan omat tunteensa suojellakseen vanhempiaan. Vanhempi saattaa myös torjua lapsen tunneilmaisut ja ohittaa ne tarjoamalla esimerkiksi jotain kivaa tekemistä. Sen seurauksena lapsi tai nuori saattaa ajatella, ettei hänen tuskaansa kestä kukaan tai häntä ei haluta kuunnella. Näin lapsi jää kokemuksiinsa ja tunteineen helposti yksin. (Pruuki 2017, 81.)

Yksinäisyys sekä turvallisuuden tunteen puuttuminen ovat suurimmassa roolissa lapsilla, jotka oireilevat vanhempiansa erosta. Emotionaalinen turvallisuus tarkoittaa perhesuhteisiin liittyvää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Emotionaalinen turvallisuus tukee lapsen uskoa vaikeista tilanteista selviytymiseen sekä suojaa lasta itseään ja helpottaa lapsen oloa perhesuhteissa tapahtuvien muutosten keskellä. (Notko & Sevòn 2018, 67.) Yksinäisyys on osa monen lapsen kokemusta. Yksinäisyys voi tulla hyvin äärimmäiseksi, mikäli lapsi ei koe läsnäoloa tai rauhoittavaa ilmapiiriä vanhempien luona (Leonoff 2015, 235). Emotionaalinen turvallisuus on helpottava ja ehkäisevä tekijä lapsen yksinäisyyden tunteen kanssa. Avioerossa vanhempien on tärkeää yrittää tehdä prosessista lapselle helpoin mahdollinen. Lapsen yksinäisyys vanhempien erotilanteissa on yleistä, ja he usein tuntevat olevansa tilanteessa yksin. (Leonoff 2015, 74.) Yksinäisyyden estämiseksi myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden täytyy auttaa niin lasta kuin perhettä parhaansa mukaan.

Oli avioeron keskellä oleva lapsi tai nuori minkä ikäinen tahansa, on hänen saatava ilmaista kaikkia tunteita vanhempiaan kohtaan, mitä erotilanne aiheuttaa. Kun vanhemmat ovat vastaanottavaisia lapsen tunteita kohtaan, lapsi saa

mahdollisuuden harjoitella tunteiden sietämistä ja käsittelyä ja täten hän oppii selviytymistaitoja myös tulevaisuutta varten. Pienten lasten ensimmäinen reaktio vanhempien eroon on yleensä suru. He eivät kuitenkaan osaa näyttää surun tunnetta niin selvästi ja siksi vanhempi saattaa luulla, ettei lapsi tunne surua. Todellisuudessa lasten tunteiden prosessointi kestää yleensä kauemmin kuin vanhempi olettaa. Lapsen suru tulee usein esille esimerkiksi leikki-tilanteissa ja leikki auttaakin lasta käsittelemään tapahtumia. Suru voi tulla esille monella tavalla ja sen ilmaiseminen muuttuu lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Lapset eivät useinkaan ilmaise suruaan ja muita vaikeita tunteitaan puhumalla, vaan ne voivat tulla esille esimerkiksi fyysisinä kipuina tai keskittymis- ja oppimisvaikeuksina. Aikuisten on siis tarkkailtava lasta ja reagoitava muutoksiin esimerkiksi lohduttamalla. Lapselta kannattaa myös kysyä miltä hänestä tuntuu ja esimerkiksi seurata hänen leikkejään, sillä niissä voi ilmetä useitakin erilaisia lapsen kokemia tunteita. Vanhemmat voivat kertoa omista tunteistaan ja ajatuksistaan tavalla, jonka lapsi ymmärtää. Tieto tosiasioista ja tapahtumista sekä tapahtumaan liittyvistä tunteista auttavat lasta. (Pruuki 2017, 81–83.)

Vanhemmat lapset ja teini-ikäiset saattavat reagoida eroon surua yleisemmin vihan tunteella. Vihan taustalla on kuitenkin se sama tunne, mikä nuoremmillakin lapsilla. Suru, pettymys ja menettämisen pelko. Nuori saattaa paeta vanhempien eroa olemalla enemmän ystävien ja harrastusten parissa. Vanhempien tulee antaa nuorelle tilaa ja ymmärtää nuoren raivo ja sen takana olevat tunteet. Vihan ja muiden negatiivisten tunteiden taustalla on kuitenkin nuoren tarve huolenpitoon ja rakkauteen. Vanhempien tulee osoittaa olevansa läsnä ja saatavilla, kun nuori ilmaisee tunteitaan. Vihan purkamista aggressiona on pyrittävä ehkäisemään ja rauhoittamaan nuorta, jottei hän satuttaisi itseään tai muita. (Pruuki 2017, 83–84.)

Surun ja vihan jälkeen lapsi ja nuori alkaa usein kokemaan kaipuun ja ikävän tunteita. Myös ahdistuneisuutta saattaa esiintyä. Aikuisen tulee osoittaa kyseisten tunteiden olevan luonnollisia ja sallittuja. Hänen on tarjottava lapselle tai nuorelle lohtua ja tukea tunteiden käsittelyyn. Ymmärrys, rauhallisuus ja syli auttavat niin lasta kuin nuortakin tunnekuohun keskellä, oli koettu tunne sitten mikä tahansa. (Pruuki 2017, 84.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Hyödynnämme tutkimuksessamme valmista jo julkaistua aineistoa, jonka pohjalta koostimme kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsaukselle olennaista on oman pohdinnan ja kirjallisuuden yhteensovittaminen. Aiheestamme oli jo hyvin aiempaa kirjallisuutta, joten halusimme tehdä katsauksen ajankohtaiseen aineistoon ja siihen millaisia tunteita lapset käyvät läpi erossa ja miten niitä voi tukea kirjallisuuden mukaan. Tutkimuskysymykset on tärkeä laatia, jotta niiden avulla voidaan etsiä ratkaisua tutkimusongelmaan. Ne ovat tutkijoiden työkaluja tuloksellisen tutkimuksen toteuttamiseen. Jotta tutkimuskysymyksillä on mahdollisuus vastata tutkimusongelmaan, niiden on oltava tarkkaan asetettuja. (Kananen 2015, 57–58.) Olemme muotoilleet tutkimuskysymyksemme kirjallisuuden pohjalta niin, että niiden avulla saamme vastauksia tutkimusongelmaamme. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia tunteita lapsi käy läpi vanhempien erotessa?
2. Miten lapsen roolia erossa voidaan tukea?

3.1 *Kvalitatiivinen tutkimus*

Valitsimme tutkimukseemme laadullisen tutkimusmenetelmän. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää todellisen elämän kuvaamista sisältäen ajatuksen todellisuuden moninaisuudesta. Todellisuutta on syytä tarkastella aina kokonaisvaltaisena ilmiönä pirstaleisuuden sijaan. Syynä tähän on ilmiöiden suhde toisiinsa, sillä mitään tapahtumia tai kokonaisuuksia ei voi täysin irrottaa toisistaan, vaan ne ovat aina yhteydessä toisiinsa. Huomioitavaa on myös tutkijan arvoperustan yhteys tutkimuksen ilmiöiden tulkintaan ja ymmärtämiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 161.) Voimme siis todeta avioeroon liittyvien kokemusten tulkinnan olevan moninaista, jossa eri tapahtumat ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa. Sen lisäksi tutkijoiden oma arvoperusta vaikuttaa näiden

avioeroon liittyvien kokemusten ja tunteiden tulkitsemiseen ja ymmärtämiseen. Laadullinen tutkimus on usein prosessilähtöinen, sillä tutkija itse oppii tutkimusta tehdessään yhä paremmin tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tutkimus ei myöskään etene aina etukäteissuunnitelman mukaisesti vaan tutkimukseen liittyvät ratkaisut saattavat kehittyä ja muotoutua vasta sitä tehdessä. Tutkimuksen eri elementit muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti tutkimusta tehtäessä. (Kiviniemi 2018, 62.)

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttajalla on usein hieman vapaampi mahdollisuus tulkita aineistoa oman näkökulmansa mukaisesti ja kiinnittää huomioita tiettyihin tekijöihin aineistossa (Eskola & Suoranta 1998, 16). Laadulliselle tutkimukselle on olennaista, että tiedonhankinta on kokonaisvaltaista ja tapauksia nähdään ainutlaatuisina ja niitä käsitellään sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2016, 164). Tiedonhankinnan kokonaisvaltaisuuden ja tapauksien ainutlaatuisuuden takia laadullinen tutkimus sopii hyvin kokemuskirjallisuuden käsittelyyn. Laadullisessa tutkimuksessa ainutlaatuista on myös se, että sen ei aina tarvitse olla perinteistä tutkimusta haastatteluilla tai havainnoimalla, vaan erilaisia vaihtoehtoja on monia (Alasuutari 2011, 27). Laadullinen tutkimus antaa meille siis mahdollisuuden suunnitella tutkimuksen toteuttamista omien lähtökohtiemme mukaisesti. Päädyimme kirjallisuuskatsauksen tekemiseen, sillä löysimme paljon valmista aineistoa koskien lasten roolia avioeroissa. Yksi syy tämän tutkimistavan valitsemiseen oli myös Covid-19 viruksesta johtuvat poikkeusolot, joiden vuoksi esimerkiksi lasten havainnoiminen päiväkodissa tai haastattelun toteuttaminen kasvokkain olisi ollut hyvin haasteellista.

3.2 Tutkimuksen kulku

3.2.1 Aineistonkeruu

Aineisto kerättiin hakuprosessilla, joka on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen onnistumisen kannalta yksi tutkimuksen kriittisimmistä osuuksista. Mikäli hakuprosessissa tapahtuu virheitä ne näkyvät suoraan tuloksissa. Hyvä hakuprosessi takaa luotettavat tulokset. (Axelin & Pudas-Tähkä 2007, 49.)

Suoritimme aineistonkeruun valitsemalla suomenkielistä avioeroja käsittelevää kokemuskirjallisuutta sekä oppaita avioerosta selviytymiseen. Kirjallisuus valikoitui viimeisen kymmenen vuoden ajalta. Haimme kirjallisuutta Tampereen yliopiston kirjaston hakuselaimesta sekä Pirkanmaan alueen Piki-kirjastojen nettisivuilta. Hakusanoja olivat avioero, vanhemmat, lapsi, perhe, tunteet, uusperhe, kriisi, ero ja vanhemmuus. Loppujen lopuksi löysimme 12 kirjallisuusteosta, jotka ovat näkyvissä alla (Kuvio 1). Joitakin kirjoja tulkitsimme kokonaisuuksina ja joitakin vain valituin osin. Otimme tutkimusaineiston tulkintaan mukaan vain ne teosten osat, joissa käsiteltiin lapsen roolia erossa.

TAULUKKO 1.

Aineistokirjallisuus

Kirjailija, julkaisuvuosi	Teoksen nimi	Teoksen sisältö
Aapola-Kari Sinikka, Nivala Anniina, Teea Tonttila, 2013	Nuoren tukeminen vanhempien erotessa - tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä	Artikkelikokoelma, opas. Sisältää tekstejä vanhempien eroista sekä eroperheiden eri osapuolten tukemisesta.
Belt Helka, 2018	Lapsellinen ero	Kirja sisältää kertomuksia ja kokemuksia erilaisista eroista sekä lapsen tunteista ja tukemisesta.
Hakaniemi Katariina, 2016	17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen	Kirjassa käsitellään Hakaniemen haastattelemien ihmisten erokokemuksia.
Kääriäinen Aino & Niemi Sirkku, 2015	Millan isä ja äiti eroavat – miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa?	Teoksessa on kolme osaa. Ensimmäisenä kerrotaan fiktiivinen esimerkkitarina

		eroperheestä, jossa on pieniä lapsia. Sen jälkeen käydään läpi lasten erokokemuksia ja käydään läpi vertaisryhmässä tehtyä tutkimusta.
Lehtonen Miia & Jaakkola Minna, 2019	Välikädessä - kirja nuorelle vanhempien erosta	Kirja on koottu Kasvatus ja perheneuvonta ry:ssä kerätyistä 11–20-vuotiaiden nuorten kokemuksista.
Mäkijärvi Leena, 2014	Kahden kodin lapset – miten tuen lasta vanhempien erossa?	Kirjassa on esimerkkejä eri ikäisten kokemuksista avioeroista sekä Mäkijärven omaa pohdintaa eron hetkistä sekä siihen liittyvistä tukitoimista.
Niemi Kati, 2019	Rakkauden revoluutio- parempi suhde vai erinomainen ero?	Kirja omista ja läheisten kokemuksista parisuhteen ja eron näkökulmista.
Rajala Tuomas, 2019	Isävuoro - miehekäs selviytymisopas eroon	Kirjoittaja on itse eronnut lastensa äidistä Kirja sisältää tarinoita eronneiden miesten kokemuksista Toimii oppaana siihen, mitä erosta seuraa ja tarjoaa vertaistukea.

Rinnevuori Esko, 2013	Pasin kaksi kotia	Psykologi Esko Rinnevuoren itse suunnittelema kirja, etenkin lapsille vanhempien kanssa luettavaksi. Teos käsittelee eroa lapsen näkökulmasta.
Rosenberg Marika & Törmänen Tarja, 2019	Uusperheen käsikirja	Uusperheen käsikirja on kirjoitettu uusperheiden avuksi. Rosenberg ja Törmänen ovat itse olleet osana uusperhettä ja ystäväystyneet lopulta ja kirjoittaneet tämän teoksen yhdessä.
Stolbow Marianne, 2014	Erosta eteenpäin	Kirja toimii oppaana eronneille ja sitä harkitseville. Lapsiperheille on kirjassa oma luku, jossa kerrotaan apukeinoja erosolmujen selvittämiseen.
Warshak Richard, 2012	Eromyrkky – kuinka suojella lasta erotilanteessa?	Richard Warshak on psykologian professori, joka on erikoistunut lasten ja vanhempien väliseen

		vieraantumiseen. Kirja avaa toimintoja, jotka pohjautuvat lastensa ihmissuhteita myrkyttävän vanhemman toimintatapojen tuntemiseen.
--	--	---

3.2.2 Analyysin kulku

Analyysin kulku alkoi tutustumalla aineistoon. Tämän jälkeen kävimme läpi eri teosten keskeisimmät sisällöt. Jaoimme kirjallisuuden puoliksi, jotta molemmilla oli yhtä paljon luettavaa. Jokaisesta teoksesta tehtiin muistiinpanoja, jotta saatiin selkeä kuva, mitä kirjoissa oli käsitelty. Jo muistiinpanojen kirjoittamisen vaiheessa jaoimme jokaisessa kirjassa sisällöt kahteen eri luokkaan: tunteisiin ja lapsen tukemisen tapoihin. Tämän jälkeen oli helpompaa tarkastella yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia eri teoksista. Sisältöä tuli aika paljon, joten analyysin kannalta järkevintä oli alusta saakka käyttää värikoodeja eri teemojen välillä. Aluksi käytimme tunteisiin pelkkää tummennettua väriä ja sen jälkeen, kun kaikki kirjat oli katsottu läpi, aloimme lajittelemaan eri tunteita eri väreillä. Lapsen tukemiseen liittyvät sisällöt merkkasimme alusta asti keltaisella. Värikoodien jälkeen teemoittaminen olikin helppoa. Teemoittamisen jälkeen aloitimme tulosten laatimisen.

3.2.3 Aineiston sisällönanalyysi, teemoittaminen

Analysoimme kirjallisuutta sisällönanalyysin avulla. Analyysin tarkoituksena on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto niin, että aineistosta saadaan selville tutkimuksen toteutuksen kannalta oleelliset seikat. Sisällönanalyysin avulla voimme siis teemoittaa kirjallisuudesta tutkimusongelman kannalta tärkeät

aiheet. (Eskola 2018, 190.) Teemoittaminen tuo tekstiaineistosta esiin vastauksia ja selityksiä esitettyihin tutkimuskysymyksiin (Eskola & Suoranta 1998, 126). Tässä tutkimuksessa teemoittaminen tarkoittaa aineiston sisällöstä löytyviä yhtäläisyyksiä. Teemoittaminen auttoi meitä löytämään tärkeimmät asiat, jotta tutkimuskysymyksiin voitiin saada vastauksia. Teemoittaminen jakoi tunteet neljään isompaan kategoriaan. Sen lisäksi aineistosta löytyi kaksi isompaa teemaa lapsen tukemiseen. Tunteet jakautuivat yksinäisyyteen, helpotukseen ja onneen, suruun ja pelkoon. Näille kaikille löytyi pienempiä alateemoja, joiden ajattelimme olevan sidonnaisia yläteemaan. Yksinäisyyden alateemoja olivat ikävä ja kaipaus, sulkeutuneisuus, häpeä ja kuulumattomuus. Helpotuksen ja onnen alateemoja olivat riitelyn loppuminen, sopeutuminen ja luottamus, kaksi kotia ja uusperhe sekä onnellisuus ja oppi elämästä. Surun alateemoiksi määrittyivät hämmennys ja huoli, ahdistus ja viha sekä pettymys vanhempaan ja luottamuksen menettäminen. Pelon alateemoiksi muodostuivat turvallisuuden tunteen särkyminen ja vanhempiin liittyvät pelot sekä epätietoisuus, ymmärtämättömyys ja syyllisyys. Lapsen tukemiseen liittyvät teemat valikoituivat kirjallisuuden tuomien ohjeiden pohjalta. Teemat ovat lapseen kohdistuvat tukikeinot kotiympäristössä, jossa vanhempien rooli on keskeinen sekä konkreettiset kodin ulkopuoliset apukeinot.

4 TULOKSET

Seuraavassa kappaleessa käydään läpi kirjallisuuden pohjalta tulleita tuloksia. Kirjallisuudesta nousi paljon erilaisia tunteita, jotka jaettiin neljään eri teemaan. Nämä teemat ovat yksinäisyys, helpotus ja onni, suru ja pelko. Jokaiselle teemalle on laadittu myös alateemoja. Tunneteemojen lisäksi käsittelemme tuloksissa tapoja, jolla lasta voidaan auttaa erossa. Tukikeinoja käsitellään niin vanhempien näkökulmasta kuin perheen ulkopuolisten keinojen kautta. Näillä teemoilla saamme vastauksen molempiin tutkimuskysymyksiin.

4.1 *Yksinäisyys*

Yksi teema, joka tuli vahvasti esiin monessa teoksessa, oli lapsen yksinäisyys. Lapsen yksinäisyyteen liittyy paljon vaaratekijöitä, kuten esimerkiksi käyttäytymisen muutoksia. Käyttäytymisen muutokset johtuvat usein siitä, että lapsi on usein avuton yksinäisyyden tunteen ja siitä tulevien tunteiden kanssa. *Välikädessä* -teoksessa yksinäisyydestä puhuttiin myös kiinnostuksen puutteen näkökulmasta. Lapsi kokee, ettei kukaan välitä tai kysy miten hänellä menee. Melkein jokaisessa teoksessa, joka valikoitui kirjallisuuskatsaukseemme, puhuttiin jollain tapaa lapsen yksinäisyydestä vanhempien eron keskellä. Yksinäisyys luo lapselle ikävän ja kaipauksen tunnetta. Emmi Rantakallion artikkelissa kerrotaan Taikurit-vertaistukiryhmästä, joka on suunnattu lapsille ja nuorille, joiden vanhemmat ovat eronneet. Vertaistukiryhmässä selvisi, että 9–12-vuotiaat pystyvät ilmaisemaan yksinäisyyden tunnetta, mutta myös nuoremmat kokevat sitä. Yksinäisyyteen liittyviä alateemoja kirjallisuudessa olivat ikävä ja kaipaus, kuulumattomuus, sulkeutuneisuus ja jopa häpeä.

4.1.1 Ikävä ja kaipaus

Ikävä ja kaipaus ovat yleisiä tunteita lapselle. Leena Mäkijärvi kertoo teoksessaan kahteen kotiin jakautumisesta ja sen tuomasta ikävästä. Vanhempien avioeron aikana ikävä ja kaipaus konkretisoituvat varsinkin siinä vaiheessa, kun lapsi joutuu elämään kahden kodin välillä. Joskus vanhemmat kokevat lapsen ikävän tunteen negatiiviseksi, vaikka lapsi yrittääkin viestiä tällä välittämistä toista vanhempaa kohtaan. *Millan isä ja äiti eroavat* -kirjassa käydään läpi ikävää ja siinä Aino Kääriäinen toteaaakin, että ikävään kuuluu vahvasti se, että jotain hyvää on nyt poissa. Yhteinen perhe-elämä on muuttunut ja lapsi kokee ikävää menneisyyttä kohtaan. Vanhempien luoma ilmapiiri vaikuttaa paljon siihen, että lapsi saattaa ikävöidä myös vanhempiaan, vaikka he toisaalta olisivat läsnä. Tämä johtuu siitä, että vanhemmat ovat usein hyvin stressaantuneita, koska uusi elämänmuutos on myös iso heille. Mäkijärvi kertoo teoksessaan, että niin kuin monet muutkin tunteet, lapsen ikävä ja kaipaus ovat vanhemmalle viesti siitä, että lapsella ei ole kaikki hyvin ja hänen kanssaan olisi hyvä puhua. Myös Stolbowin, Lehtosen ja Jaakkolan, Aapola-Karin, Nivalan ja Tonttilan kirjoissa puhutaan ikävästä.

4.1.2 Sulkeutuneisuus, häpeä ja kuulumattomuus

Minna Jaakkola ja Miia Lehtonen käsittelevät *Välikädessä* -kirjassa nuorten kokemuksia. Kertomuksissa tulee esiin, että lapset kokevat jotkut eron tuomat tunteet niin vaikeaksi, että heille tulee tyhjä olo. Tyhjä olo ja sulkeutuneisuus on usein ihmisen vastaus vaikeisiin tunteisiin. *Nuoren tukeminen vanhempien erotessa* -teoksessa mukaan tulee myös puhumattomuus, joka on etenkin murrosikäisellä hyvin yleinen piirre. Puhumattomuus vaikeuttaa niin lapsen kuin aikuisen asemaa eron keskellä. Lapsen sulkeutuessa myös vanhempi saattaa sulkeutua ja unohtaa puhumisen tärkeyden. Joskus eron keskellä tunnemyrsky vie lapsen mukanaan ja lapsen on erittäin vaikea nimetä tunteita. *Pasin kaksi kotia* -kirjassa käydään läpi eron kokeneiden lasten erilaisia tunteita. Kirjassa käsitellään myös tilannetta, jossa lapsi ei aina osaa sanoa miltä hänestä tuntuu, vaan pelkää sen, että hänellä on paha olla. Lapsen tunnetietoisuus on tärkeää opettaa juuri näiden tilanteiden takia. Myös Aapola-Karin, Nivalan ja

Tonttilan kirjassa puhutaan puhumattomuudesta ja siitä, että joskus vanhemmat sokeutuvat tilanteelle ja se vaikeuttaa lasten ymmärtämistä. Lapsen käytös voi muuttua radikaalisti ja täytyy muistaa, että sulkeutuneisuus ei koskaan ole hyvä asia. Joskus vanhemmat olettavat lapsen olevan kunnossa, kun hän ei osaa sanoa miltä hänestä tuntuu.

Sulkeutuneisuuteen voi vaikuttaa lapsen kokema häpeä. Kaveripiireissä, joissa muiden kavereiden vanhemmat ovat edelleen yhdessä, voi oma tilanne tuottaa lapselle häpeää. Sinikka Aapola-Karin, Anniina Nivalan ja Teea Tonttilan artikkelikokoelmassa *Nuoren tukeminen vanhempien erotessa - tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä* tuodaan esiin vertaistukiryhmiä ja hankkeita vanhempien avioeron kokeneiden lasten ja nuorten hyväksi. Sekä Vetskari-hankkeessa että Taikuri-vertaisryhmässä tuli esille, että varsinkin murrosikäiset kokevat häpeän tunnetta vanhempien eron takia. Erityisesti murrosiässä olevilla lapsilla on vaikeuksia sulattaa eroa ja siitä tulevia tunteita, sillä heillä on elämässään itsellä tärkeä kehityksen vaihe. Sama pätee pienemmillä lapsilla esimerkiksi päiväkodin tai koulun alkaessa. Richard Warshak käsittelee teoksessaan *Eromyrkky – Kuinka suojella lasta avioerotilanteessa* vieraantumista ja sitä kautta lapsen tuntemuksia eron aikana. Warshak toteaa myös, että lapsen jäädessä yksin hänen tunteensa voivat muodostaa ison pallon lapsen sisällä ja sitä on vaikea purkaa. Pahimmillaan sulkeutuneisuus voi olla pitkään kestävä ajanjakso, jos sisäisiä tunteita ei saa tuotua pois.

Sulkeutuneisuuden ja häpeän lisäksi lapset kokevat kuulumattomuutta. Kuulumattomuuden tunne avioeron keskellä kertoo usein lapsen ahdistuksesta kahden kodin väliseen elämään. Teoksissa ilmeni erilaisia kokemuksia kuulumattomuudesta. Usein kuulumattomuuteen liittyvät tunteet tulevat usein kahden kodin vaikutuksista. Monen tarinan kohdalla esiin nousi lapsen epätietoisuus siitä, mihin hän menee ja milloin. Tämä aiheuttaa lapselle turvallisuuden tunteen rikkoutumisen, joka pahimmillaan vaikeuttaa lapsen kasvua ja kehitystä. Kuulumattomuuden myötä lapsi voi syrjäytyä jo nuorena. Kahden kodin välillä kulkeminen ei aina ole lapselle mielekästä, vaan se voi tuottaa hänelle paljon negatiivisia tunteita. Kuulumattomuus mihinkään puolestaan tuottaa lapselle hyvin vahvoja kielteisiä tunteita, joiden kautta lapsen kuva itsestä muotoutuu vääräksi. Myös *Millan* tarinassa puhutaan kahden kodin välisestä suhteesta, josta kumpuaa kuulumattomuus. Kuulumattomuus vaikuttaa

lapsen turvallisuuden tunteeseen, joka on lapselle elintärkeä asia. Jos lapsi ei tunne kuuluvansa minnekään tai koti ei tunnu kodilta, turvallisuuden tunne katoaa. Se aiheuttaa lapselle paljon ahdistavia asioita, joita hänen on vaikea ymmärtää.

4.2 Helpotus ja onni

Eron sattuessa perheeseen, saattavat lapset kokea kriisin keskellä myös helpotuksen tunteita. Helpotus teemana esiintyi kuudessa aineistokirjallisuuden teoksessa jollakin tavalla. Tuomas Rajala nostaa teoksessaan *Isävuoro - Miehekäs selviytymisopas eroon* esille helpotuksen tunteen eroon liittyvänä lapsen kokemuksena. Hän kertoo myös itse olleensa helpottunut lapsena, kun kohtasi omien vanhempiansa eron. Miia Lehtosen ja Minna Jaakkolan teoksessa *Välikädessä - kirja nuorelle vanhempien erosta* helpotus nousi useissa tarinoissa keskeisesti esille. Ero aiheuttaa lapselle monia negatiivisia tunteita ja monet lapset joutuvat katselemaan ja kuuntelemaan vanhempiensa riitelyä. Vanhempien riitelyn päättymisen näyttäytyikin useimmissa teoksissa suurimpana tekijänä lapsen ja nuoren helpotuksen tunteen taustalla. Lapset aistivat paljon asioita ja erotilanteissa yleensä sen, ettei kaikki ole hyvin. Helpotuksen tunne syntyy, kun lapsi saa epäilyilleen selityksen. Sirkku Niemelä ja Aino Kääriäinen toteavat teoksessaan *Millan isä ja äiti eroavat – miten lasta voi auttaa vanhempien erossa?* sellaisten lasten kokevan helpotusta vanhempien erossa, jotka ovat eläneet rikkonaista ja levotonta elämää ennen eroa ja eivät koe eroa sen vuoksi niin kielteiseksi. Helpotuksen tunne liitettiin kirjallisuudessa myös kahden kodin tuomiin etuihin ja suhteisiin perheen jäseniin eron jälkeen. Helpotuksen tunteen tulkittiin johtuvan siis useista eri tekijöistä. Helpotuksen tunnetta koettiin seuraavan myös onnellisuus esimerkiksi vanhempien väleistä ja eron tuomasta opista elämästä. Lasten sopeutuminen sekä luottamus vanhempaan erossa nostettiin myös esille myönteisenä eroon liittyvänä tekijänä. Positiivinen jännitys ja ilo sai oman sijansa aineistokirjallisuudessa.

4.2.1 Helpotus vanhempien riitelyn päättymisestä

Vanhempien riitely on usein lapselle selvin merkki siitä, ettei vanhemmilla ja kotona ole kaikki hyvin. Osa vanhemmista pyrkii suojelemaan lapsia riitelyltä, osa taas pui parisuhteensa asioita täysin lasten silmien edessä. Oli vanhempien periaate mikä tahansa, lapset harvoin kuitenkaan välttyvät vanhempien riitelyltä täysin. Lapset aistivat riitelyn ja onnettomuuden kotona. Katariina Hakaniemen teoksessa *Kaksi kotia – 17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen* yhdessä tarinassa välittyikin lapsen helpotus eropäätöksestä, sillä lapsi oli jo aistinut sen tulevan. Tieto on aina helpottavaa. Helka Belt tuo teoksessaan *Lapsellinen ero* monen eronneen vanhemman äänen kuuluviin heidän tarinoitaan jakamalla. Tarinoissa oman osuutensa saa lapsen kokemukset ja tunteet vanhempien eron keskellä. Kaarinan tarinassa huojentuneisuus vanhempien eron jälkeen johtui vanhempien riitelyn päättymisestä. Enää ei tarvinnut kuunnella huutoa ja kireää tunnelmaa kotona. *Välikädessä -Kirja nuorelle vanhempien erosta* -teos koostuu nuorten tarinoista, jotka kirjailijat Miia Lehtonen ja Miina Jaakkola ovat koostaneet Kasvatus – ja perheneuvonta ry:ssä kerätyistä nuorten haastatteluista ja kokemuksista sekä demi.fi -lehden keskusteluista. Myös tässä teoksessa vanhempien riitelyn loppuminen koettiin kaikista helpottavimpana tekijänä eron sattuessa.

Vanhempien riitely näyttäytyy lapselle usein uhkaavana ja jopa pelottavana käytöksenä, joten sen päättymisen helpottaa lasta huomattavasti. Lapsen ei tarvitse enää olla keskellä riitoja, jotka eivät ole alkuunkaan hänen korvilleen suunnattuja. Lapsen ei tarvitse myöskään katsoa sivusta vanhempien itkua. Lehtosen ja Jaakkosen teoksessa yhdessä tarinassa ero koettiin helpottavaksi siksi, ettei tarvinnut enää katsoa äidin itkua sivusta. Lapsella ei ole keinoja auttaa ja vaikuttaa vanhempien riitatilanteessa, eikä niin kuulukaan olla. Sen vuoksi jatkuvien riitatilanteiden päättymisen tai ainakin vähentyminen helpottaa lapsen ja nuoren oloa huomattavasti.

4.2.2 Sopeutuminen ja luottamus osana helpotusta ja onnea

Eron kohdatessa lapsiperheen, on vanhempien mietittävä ratkaisut, jotka sopisivat parhaiten koko perheelle. Lapsen rooli erossa on oleellinen ja keskustelu esimerkiksi lapselle sopivammasta asuinjärjestelystä on usein tapetilla, kun puhutaan lapsiperheiden erosta. Toisten mielestä lasten on hyvä asua esimerkiksi vuoroviikoin vanhempien luona ja toisten mielestä taas yksi pysyvä koti on lapselle tai nuorelle parempi vaihtoehto. Oli kyse sitten lapsen asuinjärjestelystä tai muista eroon liittyvistä tekijöistä, on muistettava kuitenkin lasten kyky sopeutua ja mukautua tilanteen tuomiin olosuhteisiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö lapset ja nuoret kärsisi vanhempiensa erosta. Teoksessa *Kahden kodin lapset – miten tuen lasta vanhempien erossa?* Leena Mäkijärvi tuo erilaisten tarinoiden kautta esille kokemuksia erosta ja esiin nousee lapsen kyky sopeutua kahteen kotiin ja eron tuomiin muutoksiin. Myös Beltin teoksen tarinoista välittyy lasten kyky sopeutua eroon, kahteen kotiin, uusiin perheenjäseniin ja muihin eron mukanaan tuomiin muutoksiin. Lehtosen ja Jaakkosen teoksessa sopeutuvuus nousi esille yhdessä tarinassa. Lapsen ja nuorten sopeutumiseen voidaan ajatella olevan monia syitä. Lapset ja nuoret eivät ole useinkaan vielä niin juurtuneita elin- ja toimintaympäristöönsä kuin aikuiset. Lasten ja nuorten kannalta eron tuoma helpotus saattaa olla niin suurta, että sopeutuminen uuteen tuntuu helpommalta kuin vanhaan jääminen. Uuden elämän tuomat positiiviset asiat saattavat olla myös osaltaan vaikuttamassa lapsen helpotuksen tunteeseen.

Lapsen on tärkeä kyetä luottamaan vanhempaan niin eron hetkellä kuin sen jälkeenkin. Lapsen helpotuksen tunnetta romuttaa luottamuspula vanhempiin. Lapsen ja nuoren on koettava luottamusta siihen, että vanhemmat hoitavat eron järjestelyt ja rakastavat samalla tavalla kuin ennen eroa. Helpotuksen tunne yhdistettiin vanhempiin liittyvään luottamukseen Mäkijärven sekä Lehtosen ja Jaakkolan teoksissa. Nuoret luottivat joko isään, äitiin tai molempiin vanhempiin. Luotettiin siihen, että vanhemmat huolehtivat ja järjestävät asiat parhain päin. Luotettiin myös siihen, että välit vanhempiin pysyvät entisellään ja kumpikaan vanhempi ei ole lähdössä lapsen elämästä minnekään. Luottamus vanhempaan toivat lapsille onnellisuuden tunteita.

4.2.3 Kahden kodin ja uusperheen tuoma helpotus

Kahden kodin omaaminen näyttäytyi positiivisena tekijänä, sillä sen koettiin tuovan turvaa. Esille nostettiin myös uusperheiden rakentumisen myötä turvallisten aikuisten ja uusien sisaruksien tuoma seura. Katariina Hakaniemi kuvaa teoksessaan *Kaksi kotia – 17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen* erilaisten nuorten kokemuksia ja tarinoissa esille nousevat myös lasten ja nuorten kokemat tunteet erossa. Samulin tarinassa välittyy helpotus erosta juuri sen vuoksi, että Samuli kokee positiiviseksi asiaksi kaksi kotia, johon voi mennä. Arvin tarinassa uusperheiden voimavarat esiintyvät helpotuksen tunteen taustalla. Arvi kokee, että on helpottavaa, kun on aina joku kenelle jutella omasta pahasta olostaan tai muuten vaan omaa elämää koskettavista asioista. Lehtosen ja Jaakkolan kokoaman teoksen useassa tarinassa helpotuksen tunne liitetään kahden kodin tuomaan lohduttavuuteen ja iloon lähimmäisten ihmisten lisääntyvyydestä uusperheen myötä. Nuoret kuvaavat kahta kotia kivaksi, koska silloin kotona on aina ihmisiä ja on kaksi paikkaa mihin mennä.

Lapselle ja nuorelle kaksi kotia voi siis näyttäytyä jopa enemmän positiivisena kuin negatiivisena asia. Pienemmät lapset eivät välttämättä saa liikkua kotien välillä ilman vanhempien suostumusta, mutta nuorelle kaksi kotia voi näyttäytyä ikään kuin pakokeinona. Jos tunnelma toisessa kodissa kuumenee, voi nuori paeta hengähtämään ja rauhoittumaan toiseen kotiin. Pienemmät lapset saattavat taas kokea iloa esimerkiksi kahdesta omasta huoneesta yhden sijaan. Uusperhe liitetään kahteen kotiin vahvasti ja uudet sisarukset sekä turvalliset aikuiset tarjoavat lapselle ja nuorelle vain entistä suuremman tukiverkoston. Lapsi ja nuori voi jakaa kokemuksiaan erosta ja uusperheestä sisarpuolien kesken. Lapselle ja nuorelle yhtä kotia tärkeämpää on hyvät ja turvalliset suhteet läheisiin ihmisiin ja kaksi onnellista kotia, jossa on hyvä olla.

4.2.4 Onnellisuus ja oppi elämästä

Helpotuksen tunne mahdollistaa lapselle myös onnellisuuden tunteen. Lapsi saattaa kokea eron tuoman helpotuksen jälkeen onnellisuutta monista asioista. Esko Rinnevuoren teoksessa *Pasin kaksia kotia*, tarinan poika kokee iloa ja

onnea isän kotona olevasta uudesta huoneesta ja uusista kavereista isän naapurista. Beltin teoksessa onnellisuutta tuotti lämmin ja tiivis suhde yksinhuoltajaan. Lapset kuvasivat sitä ihanaksi ja turvalliseksi asiaksi. Lehtosen ja Jaakkolan teoksessa onnellisuutta aiheuttivat perheen parantuneet välit ja uusi perhe. Onnellisuutta koettiin siitä, että vanhemmat sekä heidän uudet perheensä tulivat eron jälkeen toimeen. Koettiin, että myös oma suhde vanhempiin parantui eron myötä. Uudet ihmissuhteet osana onnellisuutta tunnistettiin useissa tarinoissa. Onnellisuutta tuotti myös omien vanhempien näkeminen onnellisempana kuin ennen eroa. Kaiken kaikkiaan mukavampi elämä ja rakastetuksi kokemisen tunne tuottivat onnellisuutta.

Positiiviseksi ja onnellisuutta tuovaksi asiaksi teoksissa nousi myös lapsen ja nuoren kokema oppi elämästä eron jälkeen. Beltin teoksen mukaan hyvin hoidettu ero voi opettaa lapselle paljon elämästä ja siihen kuuluvista negatiivisistakin asioista. Vastoinkäymisistä ja menetyksistä selviämisen taidot kehittyvät ja lapsi oppii käsittelemään tunteita ja kohtaamaan erilaisia ihmissuhteita sekä selviytymään niistä. Ne taas edesauttavat lapsen inhimillistä kasvua ja kehitystä. Lehtosen ja Jaakkolan teoksen muutamassa tarinassa sivuttiin myös tätä teemaa. Vanhempien eron koettiin tuoneen itsevarmuutta ja tunteen siitä, että vaikeimmistakin asioista voi selvitä. Rajalan teoksessa yhden opin erolapsille todetaan olevan se, että parisuhteen eteen tulee nähdä vaivaa. Kaiken kaikkiaan eron koettiin opettaneen elämästä jotain arvokasta ja opettaneen myös siitä, mitä ero on ja miten sen haluaisi mahdollisesti omassa tulevaisuudessaan hoitaa, jos sellaiseen tilanteeseen joutuisi.

4.3 *Suru*

Suru on yksi ihmisen perustunteista ja se onkin yleisin tunne myös lasten kohdalla onnellisuuden lisäksi avioerotilanteissa. Avioeron aikana suru on hyvin normaali tunne ja hyvin monessa kirjallisuuden teoksessa suru tuodaan esille yhtenä keskeisistä tunteista. Marianna Stolbow esittääkin, että perheessä vanhemman on tärkeä muistaa, että lapset perivät suremisen mallin eli lasten edessä on hyvä surra avoimesti, kunhan ei heittäydy lasten kannateltavaksi. Vanhemman omien tunteiden esille tuominen auttaa lasta tajuamaan, että myös hän voi näyttää kokemansa tunteet. Varsinkin suru voi olla yhteinen tunne lapsen

ja vanhemman välillä. *Välikädessä* -kirjassa lasten ja nuorten kokemuksista suru nousee esille muutamassakin kertomuksessa. Surua koetaan silloin, kun ei ollut osannut arvata eroa ja se oli tullut yllätyksenä, mutta myös silloin, kun eron on nähty tulevan. Avioeron tuottaessa surua lapset kuitenkin kokevat saavansa kavereilta lohtua ja apua. Myös *Millan isä ja äiti eroavat* -kirjassa puhutaan surusta ja menetyksestä jopa kappaleen verran. Millan tarinassa käsitellään paljon lapsen vaikeaa oloa. Suru on hyvin yleinen tunne lapselle sekä aikuiselle. Eron aikana lapsen voi tehdä surulliseksi vanhemman paha olo, toisesta vanhemmasta pahan puhuminen tai ihan vain eron kokemus.

4.3.1 Hämmennys ja huoli

Lapselle vanhempien avioero on usein hämmentävä tilanne. Hämmennystä tuo epätietoisuus ja uudenlainen elämänvaihe, jossa lapsi ei ole koskaan ollut. *Millan* tarinassa alkuhämmennys on suuressa osassa Millan elämää. Niin kuin kirjassa todetaankin, vanhempien avioeron tuoma hämmennys voi tulla lapselle ensimmäistä kertaa elämässä ja sen tunteminen voi tuntua oudolta. *Välikädessä* -kirjassa puolestaan lapsi hämmästelee eroa yllättävänä tapahtumana, joka pistää lapsen ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Etenkin pienet lapset kokevat hämmästyksen hyvin vahvasti, koska eivät vielä ymmärrä vanhempien elämää.

Kuten ikävän kanssa, myös lapsen huoli on viesti lapselta vanhemmalle. Lapsi huolestuu helposti. Hän voi huolestua toisen vanhemman hyvinvoinnista, toisen vanhemman tunteista tai koko perheestä yhteisesti. Perheessä vanhemmat lapset huolestuvat usein enemmän ja ottavat sitä kautta vastuuta myös pienemmistä sisaruksista. Näin ollen lapsen huoli myös vaikuttaa lapsuuden kokemukseen. Lapsi ei pysty kokemaan lapsuuttaan, mikäli vanhempi avautuu liikaa omista huolistaan tai lapsi joutuu ottamaan liikaa vastuuta aikuisille osoitetuista asioista. *Välikädessä* -kirjan tarinassa kerrotaan siitä, että lapset voivat huolestua siitä, miten toinen vanhempi reagoi, kun lapsi siirtyy vanhemmalta toiselle. Tämäkin on varsinkin pienelle lapselle vaikea kokemus. Vanhempien avioeron keskellä lapsen huoli voi kohdistua myös riitatilanteisiin, jotka ovat yleisiä eroamassa olevilla vanhemmilla. Aineistomme muutamassa tarinassa puhutaan myös siitä, kuinka riitatilanteet pelottavat lapsia, jolloin huoli

nousee jälleen. *Lapsellinen ero* -teoksessa käsitellään myös lapsen kysymysten kuuntelemisen tärkeyttä. Kysymyksistä usein voi havaita, jos lapsi on huolissaan.

4.3.2 Ahdistus ja viha

Uudet tilanteet ovat usein ahdistavia lapsille. Niin myös vanhempien avioeron uudet tilanteet, tunteet ja arki. Ahdistus kahdesta kodista ja epätietoisuudesta tulevaisuuden suhteen tuo ahdistusta jokaisen lapsen elämään iästä huolimatta. *Lapsellinen ero* -kirjassa tuodaan esille lapsen ahdistus ylipäänsä eroa kohtaan. Ahdistuksen myötä lapselle voi tulla käsittelemättömiä tunteita sekä avoimia kysymyksiä, jotka muodostavat möykyn lapsen sisälle. Ahdistuksen välttämiseksi vanhempien on oltava valmiita reagoimaan lapsen tunteisiin sekä vastaamaan heidän kysymyksiinsä. Katariina Hakaniemen *17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen* -teoksessa käsitellään tarinoita avioeroista. Yhdessä tarinassa tuodaan esiin ahdistuksen ja turvattomuuden tunne päällimmäisenä. Mielenkiintoista on se, että kertoja on jo itse aikuinen ja pystyy helposti nimeämään lapsena käydyt tunteet. Ahdistus on siis mieleen jäävä kokemus.

Myös viha on yksi ihmisen perustunteista, joita ihminen osaa usein nimetä ensimmäisenä. Sen takia se on myös yleinen lapsen kokiessa vääryyttä vanhempiensa avioerossa. Lapsi yrittää usein vihan kautta välittää, että jokin asia ei tunnu hänen mielestään hyvälle. Mäkijärvi tuo esiin kirjassaan, että vaikka jotkut tunteet tuntuvat pahoilta, niistäkin pitäisi olla tyytyväinen, sillä lapsi yrittää viestiä jotain tunteillaan. *Välikädessä* sekä *Lapsellinen ero* -teoksissa puhutaan vihasta vanhempaa kohtaan. Viha voi pursuta joko vanhemman uuden kumppanin löytymisestä tai eron johtaneista syistä. Lapsi tai nuori voi olla myös vihainen siitä, miten vanhemmat ovat eron ja siitä kertomisen hoitaneet. *Lapsellinen ero* -kirjassa esille tullut Kaarinan tarina kertoo, kuinka viha voi jatkua vielä aikuisuuteen saakka. Aikuisiällä jatkuvalla vihalla usein tarkoitetaan eron vaikutuksista koituvia ongelmia. Vanhempien vaikea ero voi vaikuttaa ihmisen tulevaisuuteen ja omiin parisuhteisiin, joka voi tuottaa koviakin negatiivisia tunteita, kuten esimerkiksi vihaa.

4.3.3 Pettymys vanhempaan ja luottamuksen menettäminen

Nuoren tukeminen vanhempien erossa -teoksessa tuodaan esiin lapsen pettymys sekä luottamuksen menettäminen. Pettymystä lapselle tuottaa vanhempien eroon johtaneet syyt. Lapsi haluaa usein tietää eron syyt ja pettyy mikäli kukaan ei kerro niitä. Pettymykseen johtaa myös ne tilanteet, kun lapsi itse huomaa ymmärtävänsä eron syyt, eikä ole saanut vanhemmiltaan vastausta syihin. Pettymyksen tunne johtaa usein luottamuksen menettämiseen. Vanhempien eron aikana lapselle on normaalia, että luottamus vanhempaa kohtaan rakoilee hetkeksi. Mäkijärvi kertoo kirjassaan luottamuksesta lapsen näkökulmasta. Lapsi on hyvin haavoittuvainen ja hänelle luottamus on iso asia. Mikäli lapsen luottamus vanhempaa kohtaan kariutuu, on pettymys suuri. Kun lapsi joutuu tarpeeksi monta kertaa petetyksi lupauksen osalta, hänestä tulee varovainen ja sitä kautta suojelee itseään. Pettymys ja luottamuksen menettäminen ovat isoja asioita ja vaikeita käsitellä. Lapsen pettyessä vanhempaan tai luottamuksen rakoillessa, on vanhemman tehtävä paljon saavuttaakseen takaisin hyvän luottamussuhteen.

4.4 Pelko

Pelko on tunne, jota monet lapset kokevat vanhempien avioeron aikana. Usein pelko saattaa johtua vanhempien riitelystä ja siitä seuranneesta turvattomuuden tunteesta. Vanhemmat eivät näyttäydy riitatilanteissa lapsille turvallisina aikuisina vaan heidän käyttäytymisensä on täysin päinvastaista ja jopa uhkaavaa. Lapsi saattaa pelätä omasta puolestaan tai jommankumman vanhemman puolesta. Jatkuva huuto ja muu riitely luo rauhattoman ilmapiirin kotiin. Lapsen pelkoon saattaa liittyä myös syyllisyys ja epätietoisuus. Lapsi syyttää erosta itseään etenkin, jos hänelle ei ole kerrottu tarpeeksi perheessä vallitsevasta tilanteesta. Usein etenkin pienet lapset eivät ymmärrä miksi vanhemmat riitelevät ja miksi ero tulee. Tämäkin saattaa aiheuttaa pelon tunteita. Pelko saattaa kohdistua myös toisen vanhemman menettämiseen, pelkoon ettei löydä uusia ystäviä tai muihin erossa mahdollisesti muuttuviin seikkoihin. Teoksessa *Lapsellinen ero* Helka Belt nostaa esille eron siitä näkökulmasta, että erotilanne on lapselle usein uusi ja pelottava. Miia Lehtosen ja Minna Jaakkolan teoksessa *Välikädessä - kirja*

nuorelle vanhempien erosta monessa tarinassa nousi esille lapsen kokema järkytys erotilanteessa ja jotkut lapset kuvasivat eroon liittyvää tunnetta kauheaksi. Lapsen kokemat pelkotilat esiintyivät lisäksi viidessä muussa aineistoksi valitussa kirjallisuusteoksessa.

4.4.1 Turvallisuuden tunteen särkyminen ja vanhempiin liittyvät pelot

Riitaisa koti ja jatkuvat pelkotilat horjuttavat lapsen perusturvallisuuden tunteen kokemista. Lapsi ei välttämättä koe omaa kotiaan enää turvalliseksi paikaksi, jossa on hyvä olla. Lisäksi omat vanhemmat saattavat näyttäytyä sellaisessa valossa, mitä lapsi ei ole koskaan nähnyt. Heistä voi tulla esiin aivan uusia puolia, jotka voivat olla lapsen mielestä jopa pelottavia. Perusturvallisuuden tunteen särkyminen vaikuttaa mahdollisesti myös lapsen tulevaisuuteen ja omiin ihmissuhteisiin. Katariina Hakaniemen teoksessa *Kaksi kotia – 17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen* Sari kertoo tarinassaan turvattomuuden tunteen leimanneen hänen elämäänsä vanhempien eron jälkeen. Hän kertoo edelleen pelkäävänsä konflikteja ja välttelevänsä niitä parhaansa mukaan. Belt tunnistaa teoksessaan myös vanhempien riitaisen eron vaikutuksen lapsen myöhempiin pelkoihin konflikteja, riitatilanteita ja erimielisyyksiä kohtaan. Tanja ja Leila kertovat tarinnoissa pelänneensä vanhempien riitelyä. Tanja piiloutui huoneeseensa ja ihmetteli miksei kukaan kerrostalon muista asukkaista tullut paikalle ja puuttunut huutoon. Leila kertoi piilottaneensa leipäveitset, koska pelkäsi vanhempien tappavan toisensa riidan päätteeksi. Sirkku Niemelä ja Aino Kääriäinen nostavat teoksessaan *Millan äiti ja isä eroavat – miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa?* esille perusturvallisuuden tunteen särkymisen, kun vanhat rutiinit ja kodin tuoma turva ovat kadonneet. Yksi lapsi kertoo pelänneensä, kun kumpikaan vanhemmista ei ollut kotona eikä hänellä ollut avaimia ja oli paha mieli. Tällaisessa tilanteessa lapsi ei tiedä mihin pitäisi mennä ja mitä pitäisi tehdä. Hän kokee olonsa avuttomaksi ja turvattomaksi.

Vanhemmat ovat syyllisiä monille lapsen kokemille pelkotiloille. Hakaniemen teoksessa Marko koki erossa vanhempiensa hylkäämisen ja Virpi menetti erossa ainoan perheensä, sillä ero oli järkytys koko uskonnolliselle yhteisölle, johon perhe kuului. Lisäksi Virpin sisaruksilla oli jo omat perheensä, johon turvautuivat vanhempien eron hetkellä. Teoksessa *Erosta eteenpäin* Marianna Stolbow

kertoo lapsen pelkäävän vanhempien erotilanteessa juuri toisen vanhemman menettämistä. Myös *Pasin kaksi kotia* -teoksessa Esko Rinnevuori tuo tarinassa esille toisen vanhemman menettämisen pelon, sillä tarinan poika pelkää, ettei vanhempien eron jälkeen näkisi isäänsä ollenkaan. Pelko toisen vanhemman menettämisestä on erotilanteissa lapselle hyvin tavanomaista etenkin, jos lapselle ei ole painotettu molempien vanhempien läsnäoloa hänen elämässään myös eron jälkeen. Ihannetilanteessa molemmat vanhemmat ovat läsnä lapsen elämässä myös eron jälkeen. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö lapsella esiintyisi vanhempiin liittyviä pelkoja. Lehtosen ja Jaakolan kirjassa yksi nuori pelkäsikin sitä, että jos menee toisen vanhemman luo, niin luuleeko toinen vanhempi, ettei lapsi halua olla hänen kanssaan niin paljon. Tarinat osoittavat, että vanhempien rooli lapsen pelkojen kohtaamisessa on suuri ja monet pelot johtuvat nimenomaan vanhempien toiminnasta.

4.4.2 Epätietoisuus, ymmärtämättömyys ja syyllisyys

Yksi yleinen pelon aiheuttaja vanhempien avioeroissa lapselle on epätietoisuus ja se, ettei hän ymmärrä mitä tapahtuu. Vanhemmat pyrkivät usein suojelemaan lasta sillä, etteivät kerro asioiden oikeaa laitaa eikä esimerkiksi pienelle lapselle voikaan kaikkia asioita sellaisenaan kertoa. Lapset ovat kuitenkin herkkiä havaitsemaan muutoksia kodin ilmapiirissä ja vanhempien käyttäytymisessä. Jos lapselle taas esitetään tilanne tavalla, jota hän ei ymmärrä saattaa sekin johtaa pelkotilaan. Epätietoisuutta ja ymmärryksen puutetta voi seurata syyllisyys eli lapsi alkaa syyttämään erosta itseään. Niemelän ja Kääriäisen teoksen mukaan lapsi saattaa kokea suurta epätietoisuutta ensimmäistä kertaa elämässään vasta vanhempien eron myötä. Lasten kokemuksissa tulee esiin paniikki asioiden epäselvyydestä. Yksi lapsi totesi pelkäävänsä epätietoisuutta, kun eron myötä lasta koskevat järjestelyt eivät olleet selkeitä. Tästä seurasi tilanne, jossa kumpikaan vanhemmista ei ollut kotona ja lapsi ei tiennyt minne olisi mennyt. Epätietoisuutta aiheuttaakin lapselle hänen elämänsä koskevien järjestelyjen sekavuus ja esimerkiksi vanhempien kyvyttömyys järjestää asioita sovussa. Beltin teoksessa esiintuodaan näkökulma, jossa lapsi ei välttämättä tunnista omia tunteitaan ja sekin voi tuntua pelottavalta. Myös lapsen kokema syyllisyys vanhempien erosta nousee esille. Myös Sinikka Aapola-Karin, Anniina Nivalan ja

Teea Tonttilan teoksessa *Nuoren tukeminen vanhempien erotessa - tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä* nuoret toivat kokemuksissaan esille epävarmuutta ja syyllisyyttä, jota seurasi vanhempien erosta. *Pasin kaksi kotia* -teoksessa tarinan lapsi kokee epätietoisuutta, miten elämä jatkuu eron jälkeen. Hän ei myöskään ymmärrä miksi vanhemmat riitelevät ja miksi äitiä harmittaa isän uusi nainen.

Lapsen kokema epätietoisuus, ymmärtämättömyys ja syyllisyys ovat myös Lehtosen ja Jaakkolan teoksen mukaan yleisiä tunteita vanhempien avioerossa, sillä ne mainittiin useissa nuorten kertomissa tarinoissa. Pelkoa aiheutti epätietoisuus tulevaisuudesta ja vanhempien eron syistä. Hakanimen teoksessa Auroran pelon takana oli epätietoisuus, siitä näkeekö hän enää oman kotinsa lähistöllä olevia puita, taloja ja ihmisiä pois muuttamisen jälkeen. Sanni taas koki syyllisyyttä vanhempien erosta ja kertoo kirjoittaneensa ystäväkirjaan vanhempien eron olleen hänen syytään. Kaiken kaikkiaan epätietoisuuden, ymmärtämättömyyden ja syyllisyyden aiheuttamat pelot ovat kirjallisuuden mukaan yleisiä vanhempien eron kokeneilla lapsilla ja nuorilla. Lapsella on aina oikeus saada tarpeeksi tietoa omaa elämäänsä koskettavista asioista ja vanhempien vastuulla on välittää se lapselle tavalla, jonka hän ymmärtää.

4.5 Lapsen tukeminen kotiympäristössä

Aina kun vanhempien ero koskettaa lapsiperhettä, tulee vanhempien ottaa lapsen rooli huomioon niin erossa kuin sen jälkeenkin. Ero on prosessi vanhemmilla, mutta se on sitä myös lapselle. Kati Niemi toteaa teoksessaan *Rakkauden revoluutio – parempi parisuhde vai eronomainen ero?* yhä useampien vanhempien pyrkivän ottamaan huomioon lapsen tunteet ja roolin erossa. Silti osa vanhemmista saattaa unohtaa lapsen oman kriisinsä keskellä ja sitä virhettä ei tulisi tehdä. Vanhempien erolla voi olla hyvinkin kauaskantoisia vaikutuksia lapsen elämässä. Lapsi tarvitsee pitkäaikaista tukea eroprosessista selvitäkseen. Marianna Stolbow kehottaa teoksessaan *Erosta eteenpäin* vanhempia pyrkimään hyvään eroon ja omien tunteidensa selvittämiseen, jolloin myös lapsen roolin tukeminen on mahdollista. Teoksessa *Kahden kodin lapset – miten tuen lasta vanhempien erossa?* Leena Mäkijärvi kehottaa vanhempia luottamaan omiin vaistoihinsa ja lukemaan omaa lastaan, jotta saisi selville

parhaimmat tavat tukea juuri häntä. On hyvin yksilöllistä mitä kukakin lapsi tarvitsee vanhempien erossa ja sen jälkeen, mutta omien vanhempien rooli tukemisessa on erittäin tärkeää jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla. Lapsen tukemista käsiteltiin yhteensä yhdeksässä aineistokirjallisuudeksi valitussa teoksessa. Monessa teoksessa esiteltiin hyvin samanlaisia yleispäteviä keinoja lapsen tukemiseksi.

4.5.1 Eron hetki ja siitä kertominen

Teoksessa *Eromyrkky: kuinka suojella lasta avioerotilanteessa* vanhemmuuden kultaiseksi säännöksi nimitetään yhteinen rintama. Se tarkoittaa sitä että, vanhemmat olisivat samalla puolella eivätkä riitelisi lasten edessä. Myös Rajalan teoksessa vanhempia neuvotaan pitämään riidat kaukana lasten korvista. Niemi kehottaa vanhempia sopimaan etukäteen, miten erosta kerrotaan lapsille. Belt taas neuvoo teoksessaan *Lapsellinen ero* vanhempia kertomaan erosta yhdessä lapsille ja jos se ei ole mahdollista, on tärkeää, ettei kumpaakaan vanhempaa mustamaalata lapsille. Belt myös toteaa, että erosta kertomisen tulee olla selkää ja johdonmukaista, jotta lapsi ymmärtää mistä on kyse. Hänen mukaansa lapsi ymmärtää parhaiten konkretiaa. Toisen vanhemman kunnioittamista sivuttiin myös teoksissa *Erosta eteenpäin* ja *Isävuoro - miehekäs selviytymisopas eroon*. Lisäksi molemmissa teoksissa erosta kehoitettiin kertomaan lapsen iän - ja kehitystason mukaisesti sellaista käsitteistöä käyttäen, jota lapsi ymmärtää. Lapsen kasvaessa erotarina voi kuitenkin tulla uusia sävyjä. Yksityiskohtiin ei ole tarpeen mennä, vaikka lapsella onkin oikeus tietää eron syy. Teoksessa *Välikädessä - kirja nuorelle vanhempien erosta* Lehtonen ja Jaakkola toteavat, että enemmän merkitystä on sillä, miten erosta kerrotaan, mutta valehtelu ei kuitenkaan kannata. Lapsikin huomaa valehtelun helpommin kuin vanhemmat uskovat. Myös Mäkijärvi neuvoo vanhempia teoksessaan aloittamaan erosta kertomisen totuudella, lapsen on tiedettävä, miksi ero tapahtuu. Kaikkea ei tarvitse kertoa, mutta on perusteltava, miksi näin on ja oltava rehellinen lapselle.

Beltin mukaan lapselle on tärkeää kertoa eron syyt, jottei asiat muodostuisi möröksi lapsen sisälle, jonka seurauksena hän alkaisi syyttää erosta itseään. Lapsi ei saa kokea vanhempien eron olevan hänen syytään ja siksi lapselle tuleekin kertoa, ettei näin ole. Tätä käsiteltiin sekä Stolbown että Rajalan

teoksissa. Niemelän ja Kääriäisen teoksessa sivuttiin myös samaa teemaa ja kerrottiin jo yhdeksänvuotiaan lapsen kykenevän itsereflektiiviseen ajatteluun eli lapsi ymmärtää mikä on hänen syytään ja mikä ei. Tätä nuoremmat lapset eivät siis ymmärrä onko vanhempien ero heidän syytään ja siksi vanhempien on erittäin tärkeä painottaa, ettei ero johdu lapsesta. Lisäksi he painottavat sen olevan tärkeää, että lapselle painotetaan, etteivät vanhemmat ole lähtemässä lapsen elämästä minnekään, vaan rakastavat ihan samalla tavalla kuin ennenkin. Lapsella on myös oikeus rakastaa vanhempia entiseen malliin. Lisäksi sisarusten papsymistä toistensa elämässä on syytä painottaa lapselle. Näin kehoitettiin myös Beltin ja Rajalan teoksissa.

Beltin ja Niemen teoksissa vanhempia kehoitetaan kertomaan lapsille suoraan ja rehellisesti mikä kaikki erossa muuttuu, mutta myös se mikä eron jälkeen pysyy ennallaan, sillä se tuo turvaa lapselle. Myös Stolbow toteaa teoksessaan, ettei lapselle tulisi vanhoja, ettei mikään muutu vaan korostaa ennallaan pysyviä asioita. Hän myös kehottaa vanhempia tekemään erossa sellaisia ratkaisuja, joiden takana pystyy seisomaan ja perustelemaan ne lapselle. Turhia lupauksia ei tulisi koskaan tehdä, jottei lapsi menettäisi luottamusta vanhempaan. Tärkeää on arvostaa lasta ja ymmärtää lapsen oikeus tuntea kaikkia eron mukanaan tuomia tunteita ja muuttaa mielipidettään erosta ajan kuluessa.

4.5.2 Eron jälkeen

Erosta kertomisen jälkeen lapset saattava kokea hyvin monenlaisia tunteita ja niiden esiintyminen on aina yksilöllistä. Beltin teoksessa lasten todetaan tarvitsevan tukea ja apua selvitäkseen erosta ja sen mukanaan tuomista tunteista. Stolbown teoksessa väitetään, että tämä onnistuu vasta kun vanhempi on irtaantunut entisestä kumppanista. Rosenbergin ja Törmäsen teoksessa vanhempaa kehoitetaan hakemaan voimaa menneisyyden hyvistä hetkistä. Kun vanhempi kykenee laittamaan lapsen tarpeet etusijalle, kykenee hän myös suhtautumaan entiseen kumppaniin neutraalimmin. Beltin teoksessa vanhempia neuvotaan lisäksi antamaan lapsen tunteita surua, vihaa ja muita eron tuomia tunteita. Lapsen tulee myös antaa ikävöidä toista vanhempaa eron jälkeen. Samaa todetaan myös Rajalan teoksessa. Niemen teoksessa todetaan lasten

ottavan mallia vanhemmiltaan toimintatavoissaan ja asioihin reagoimisessa. Warshakin teoksessa väitetään lasten tunnistavan omat vaikeat tunteensa helpommin, jos he ymmärtävät ja näkevät muidenkin painivan samojen tunteiden kanssa. Sen vuoksi vanhemman ei tulisi peittää omia vaikeita tunteitaan lapselta, vaan prosessoida eroa ja kertoa tunteistaan lapselle. Stolbown teoksen mukaan se auttaa vanhempaa lapsen tukemisprosessissa. Lapsen edessä saa siis surra avoimesti. Myös Rajalan teoksessa vanhempia kehoitetaan näyttämään omat tunteensa, jotta lapsi kokee omien tunteidensa olevan hyväksytyjä. Lapsen tunteille tulee antaa aikaa ja vanhemman tulee keskittyä lapsen tukemiseen ja ymmärtämiseen. Aikuinen voi myös pyrkiä sanoittamaan lapsen tunteita, jos lapsi ei sitä itse osaa. Tärkeää on muistaa olla hienovarainen lasten tunteiden kanssa, niitä ei tule tuomita. Warsharkin teoksessa kehoitetaan myötäelämään lasten tunteiden kanssa. Niemelän ja Kääriäisen teoksessa todetaan vanhempien antavan lapselle oikeuden ja luvan tuntea, kun he pyrkivät ottamaan lapsen tunteet huomioon. Lisäksi lohdun ja sylin tarjoaminen on merkityksellistä kaiken ikäisille lapsille.

Tärkeää eron jälkeen on säilyttää sellainen ilmapiiri, jossa lapsella on turvallista kysyä mieltä askarruttavia asioita. Kun lapsi kasvaa saattaa hänelle herätä uusia kysymyksiä koskien eroa, joten keskusteluyhteys tulee pitää avoimena myös erosta kertomisen jälkeen. Lapsella tulee olla vapaa yhteydenpito molempiin vanhempiin. Tähän toimintatapaan vanhempia kehoitetaan Mäkijärven, Stolbown ja Beltin teoksissa. Vanhemman tulee myös pyrkiä välttämään kuormittamista lasta ristiriidoilla ja omilla ongelmillaan, sillä lapsen tehtävä ei ole kannatella vanhempaa. Vanhemman tulee antaa lapsen olla lapsi ja vakuuttaa, että vanhempi osaa pitää huolta itsestään. Lapselle ei tulisi antaa liikaa valtaa päättää omista asioistaan esimerkiksi asumisjärjestelyistä, vaan vanhemman tulee kantaa vanhemman rooli myös erossa. Lapsen mielipidettä on silti tärkeä kuunnella, eikä lasta saisi pakottaa valitsemaan puolta erossa. Tätä teemaa käsitellään Beltin, Mäkijärven, Stolbown sekä Niemelän ja Kääriäisen teoksissa. Lapsen huolta vähentää tietoisuus siitä, mihin hän menee ja kehen on milloinkin yhteydessä. Lapsen asioista huolehtiminen ja tuttujen rutiinien ylläpitäminen luo lapsen luottamusta vanhempiin ja siihen, että hänestä huolehditaan eron jälkeenkin. Tästä puhuttiin eniten Niemelän ja

Kääriäisen teoksessa, jossa mainitaan myös tukiverkoston tärkeys niin lapselle kuin vanhemmillekin.

Eron jälkeen lapsella on usein koti molempien vanhempien luona ja myöhemmin myös jompikumpi tai molemmat vanhemmista saattavat perustaa uuden perheen. Stolbown teoksessa tätä teemaa käsitellään melko laajasti. Teoksen mukaan molempien vanhempien tulisi viettää kahdenkeskistä aikaa jokaisen lapsen kanssa myös eron jälkeen, jotta lapsi voi esittää vanhemmalle rauhassa kysymyksiä ja lisäksi vanhemman tuki välittyy lapselle näin paremmin. Kahdenkeskiset suhteet ovat tärkeitä myös uusperheessä. Lapsen asioiden jakaminen avoimesti ja rehellisesti vanhempien välillä myös eron jälkeen on merkityksellistä. Lisäksi lapsen molemmissa kodeissa on hyvä vallita samanlaisia arvoja ja sääntöjä, vaikka vanhemmat eivät olisikaan täysin samanlaisia kasvattajia. Tämä edistää lapsen kasvatuksen johdonmukaisuutta. Joskus lapsi ei viihdy toisessa kodissa niin hyvin kuin toisessa. Silloin on tärkeää kuunnella lasta ja ottaa hänen puheensa tosissaan mustamaalamatta kuitenkaan toista vanhempaa. Vanhempi voi ottaa yhteyttä toiseen vanhempaan ja keskustella asiasta niin, ettei lapsi kuule keskustelua. Lisäksi Stolbown teoksessa vanhempia neuvotaan olematta elättämättä lapselle toivetta yhteen paluusta ja olematta esittelemättä jokaista uutta kumppania lapselle. Niemelän ja Kääriäisen teoksessa esille nostetaan myös lapsen sosiaalisten suhteiden ja omanarvontunteen vahvistaminen sekä leikin käyttö lapsen tukemisessa auttavina keinoina.

Warsharkin teoksen mukaan useilla lapsilla ja nuorilla voi olla haasteita ymmärtää ja tunnistaa omia tunteitaan sekä puhua vaikeista asioista. *Välikädessä* -teoksessa esiin tuodaan vinkkejä, joiden avulla nuori voisi käsitellä vanhempiensa eroa. Kirjassa kehoitetaan muun muassa miettimään omia tunteitaan ja kirjoittamaan niitä ylös, kysymään mieltä askarruttavia kysymyksiä ja luottamaan vanhemman rakkauteen. Nuoret esittivät myös omia toiveitaan vanhemmille, joista suurin oli toive lapsen ja nuoren huomioon ottamisesta niin, että vanhemmat eivät haukkuisi toisiaan tai riitelisi lasten edessä. Nuoret toivoivat myös, että eron syyt kerrottaisiin ja erosta puhuttaisiin avoimesti sekä lupaukset pidettäisiin. Nuoret toivat esille asioita, joiden kokivat helpottavan eroprosessia. Eniten mainintoja saivat harrastukset, ystävät, aika sekä puhuminen. Lisäksi kirjoittaminen, onnelliset muistot ja vanhempien hyvät välit ja vuorovaikutus

nousivat esille. Keskeisintä lapsen tukemisessa vanhempien erossa on kuitenkin kaikkien teosten mukaan se, että lapsi saa riittävästi rakkautta ja kokee olevansa arvokas.

4.6 Kodin ulkopuoliset apukeinot

Avioeron kokeneille perheille on paljon myös ulkopuolista apua tarjolla. Kirjallisuuden pohjalta paljastui erilaisia keinoja, jotka auttavat koko perhettä tai lapsia kriisin keskellä. Keinot ovat usein yhteiskunnan luomia ja eri paikoissa apukeinot painottuvat erilaisiksi. Kuitenkin tärkein pointti on se, että ei jäisi yksin asian kanssa, silloin kun perhe huomaa, että ei pärjää omilla voimavaroillaan. Monet kirjallisuuden teokset olivat erinäisten asiantuntijoiden kirjoja ja tutkimuksia, joissa kerrottiin eri ikäisten lasten kokemuksia. Lapsen tukemiseen perehdyttiin paljon myös tutkimuksen pohjalta.

Tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta löytyy erilaisia keskuksia, ryhmiä, hankkeita, asiantuntijoiden apua sekä apuaikuisia. *Nuoren tukeminen vanhempien erotessa* -teoksessa Anniina Nivala käsittelee artikkelissaan nuorille kohdennettuja tukikeinoja sekä niiden tiedostamista. Suomessa ei tarpeeksi ymmärretä, kuinka paljon apua kriiseissä oleville perheille olisi tarjolla. Nivala itse on pitänyt ryhmätoimintaa eroperheiden lapsille ja nuorille. Nuoria ryhmätoiminta mietitytti enemmän, vaikka loppujen lopuksi vertaisryhmässä käyminen koettiin helpottavana tekijänä, kun monilla olikin samoja kokemuksia. Teoksessa käydään muutenkin paljon läpi ryhmätoimintaa sekä Vetskari-hanketta ja Taikuri-vertaisryhmän voimaa. Vetskari-hankkeen kautta on haettu tärkeää tietoa eron kokeneilta nuorilta. Taikuri-vertaisryhmän vetäjänä toimii psykologi Sirku Niemelä, joka käyttää työvälineenään Taikuri-salkkua. Salkussa on erilaisia toiminnallisia keinoja ja välineitä kriisissä oleville lapsille ja vanhemmille. Kriisien aikana vanhemmat usein jäävät yksin tunteidensa kanssa ja unohtavat myös sen, mitä lapsi kokee läpi. Tämän takia kyseiset vertaisryhmät ja eri toimijoiden apukeinot kannattaa käyttää hyödyksi, jotta lapsen ja aikuisen välinen hyvä suhde säilyisi.

Ryhmien ja hankkeiden lisäksi Suomessa on käytössä myös erilaisia neuvoja perhekeskuksia, joista voi hakea apua vaikeissa tilanteissa. Myös *Välikädessä* -kirjassa käytetään hyväksi kerättyjä nuorten kokemuksia. Kirja on muodostettu

Kasper- Kasvatus ja perheneuvonta ry:ssä kerätyistä 11–20-vuotiaiden erolasten kertomuksista. Kasvatus- ja perheneuvonta ry:n on muodostettu perheitä varten ja erityistarkkailussa on eroperheet. Tarkoituksena on edistää osallisuutta ja parantaa kriisissä olevan perheen keskinäisiä suhteita. Kasper ry:n tarkoituksena on auttaa vanhempaa kriisin keskellä. He auttavat vanhempaa ymmärtämään ja parantamaan vanhemmuutta ja sen muuttumista kriisin aikana.

Avioeron aikana perheen ulkopuolisten aikuisten tuki on hyvin tärkeää. Mitä laajempi tukiverkosto perheellä on, sitä helpommin erosta päästään eteenpäin. Tukiverkoston merkitys on niin lapsille kuin aikuisillekin iso asia. Warshak toteaa kirjassaan, että ulkopuolisen aikuisen tuki on lapsen pärjäämisen kannalta merkittävä. Näin lapsi-vanhempisuhteeseen saadaan myös helpotusta, kun lapsi pystyy luottamaan moneen aikuiseen. Myös Mäkijärvi puhuu teoksessaan apuaikuiden merkityksestä ja siitä, miten iso voimavara sosiaalinen tukiverkosto on myös lapselle. Ero on rankka myös vanhemmille ja sen takia apuaikuiset ovat myös heille tärkeä asia. Kun vanhemman oman vanhemman jaksaminen ei ole enää hyvällä tasolla, hän tarvitsee tukea selviytyäkseen omista tunnepurkauksistaan. Silloin on tärkeä muistaa, että lapselle on hyvä järjestää joku turvallinen paikka, jotta itse pystyy rakentamaan oman hyvinvointinsa hyvälle pohjalle. Myös *Millan isä ja äiti eroavat* –kirjassa käsitellään tukiverkoston merkitystä. Tukiverkostoa pidetään isona tekijänä syrjäytymisen ehkäisyssä.

Warshakin kirjassa käsitellään paljon erilaisia keinoja lapsen tukemiseen. Lasta on tärkeä tukea tuntemaan ja näyttämään tunteitaan. Konkreettisina apukeinoina Warshak pitää huumoria sekä kirjallisuutta ja musiikkia. Huumori toimii vastapainona perheen negatiivisille tunteille. Perhe voi käyttää hyväkseen myös erilaisia kirjallisuuden ja taiteen keinoja, jotka auttavat lasta keskustelemaan. Edellä mainitut keinot auttavat lasta myös käsittelemään omia tunteitaan ja ennaltaehkäisevät lapsen sulkeutuneisuutta, kun hän saa näyttää ja puhua tunteistaan. Myös Rosenberg ja Törmänen puhuvat perheen sisäisistä konkreettisista apukeinoista. Apukeinot koostuvat paljon siitä, millaisena vanhempi itse näkee itsensä. Ohjeena Rosenberg ja Törmänen haluavatkin kertoa, että vanhemman oma rakastava suhde itseensä, on lahja myös lapsille.

5 POHDINTA

5.1 Tulosten pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapset käyvät erossa läpi useita eri tunteita. Tunteet koostuvat useista eri tekijöistä ja sen vuoksi ne ovat monitulkintaisia kokonaisuuksia, jotka ilmenevät yksilöllisesti. Tuloksista on nähtävissä, että suurempaan tunnekokemukseen, kuten esimerkiksi suruun sisältyy muitakin tunteita. Aineistoksi valitussa kirjallisuudessa lapsen tunteita käsiteltiin hyvin samaan tapaan ja niistä nousi esiin samankaltaisia tunteita. Kääriäisen mukaan lapset reagoivat vanhempiensa eroon ja eron mukanaan tuomiin tunteisiin yksilöllisesti. Kääriäisen tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kuvasivat lapsien käyttäytymistä. Esiin tulivat esimerkiksi viha, vetäytyminen ja huoli. (Kääriäinen 2008, 81.) Tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaisia Kääriäisen tutkimuksen tulosten kanssa. Sirpa Salon mukaan lasten psyykkistä hyvinvointia uhkaa eroperheiden erilaiset tilanteet. Salon väitöskirjassa havaitaan, että vanhempien parisuhdeongelmilla oli vahva yhteys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan noin puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista oireili psyykkisesti vanhempien parisuhde ongelmien myötä. Salon tutkimuksessa vanhempien riitely todettiin suurimmaksi tekijäksi lapsen psyykkisessä oireilussa. Hänen mukaansa lasten turvallisuuden tunne säilyy paremmin, jos heidät jätetään vanhempien riitojen ulkopuolelle. Tämä ylläpitää lapsen psyykkistä hyvinvointia. Salo kehottaakin vanhempia toimimaan niin, ettei lapsen tarvitsisi valita erossa puolta, vaan saisi osakseen molempien vanhempien luoman emotionaalisen turvallisuuden ilmapiirin (Salo 2011, 13–14, 54, 115–118.) Riitely aiheutti tutkimuksemme mukaan lapselle pelkoa ja turvattomuutta kaikista eniten. Lisäksi lapsen tukemisen keskiössä painotettiin vanhempien roolia ja turvallisen ympäristön ylläpitämistä. Täten voimme todeta tutkimuksemme tuloksissa olevan nähtävissä yhdenmukaisuutta Salon tutkimuksen kanssa. Samanlaisia tuloksia oli nähtävissä myös Azemat, Besharat

ja Mohammadian tutkimuksessa. Heidän mukaansa avioero vaikuttaa lasten ja nuorten käyttäytymiseen ja tunteisiin. He toteavat eroperheiden lasten kärsivän masennuksesta todennäköisemmin kuin niiden perheiden lapset, joiden vanhemmat ovat yhdessä. (Azemat, Besharat & Mohammadian 2018, 210.)

Aineistokirjallisuudesta löydettiin paljon eri tapoja tukea lasta vanhempien avioerossa. Useat tukikeinot esiintyivät monissa teoksissa samantapaisina. Vastaavanlaisia tukikeinoja esiintyy Pruukin ja Sinkkosen teoksessa. Sinkkosen mukaan vanhemmilla tulee olla eron keskellä voimia tukea lapsen roolia ja jos vanhempi ei pysty siihen, hänen tulee hakea tukea ja apua. Teoksessa todetaan, että lapset joutuvat usein erossa ottamaan liikaa vastuuta ja kantamaan vanhempiensa surua ja huolta harteillaan. He pyrkivät omalla toiminnallaan suojelemaan vanhempaa. Tämä voi johtaa siihen, että vanhempi tulkitsee lapsen sopeutuneen eroon hyvin, vaikka todellisuudessa lapsi on voimiensa ääri rajoilla yrittäessä hallita tunteitaan. Lisäksi Sinkkonen korostaa erosta kertomista lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Vanhempien tulisi hänen mukaansa tuntea oma lapsensa ja kertoa erosta hänelle sopivalla tavalla. Tärkeää on painottaa, ettei ero ole lapsen syy ja vanhemmat eroavat vain toisistaan. (Sinkkonen 2017, 95–96, 98.) Samassa teoksessa on nähtävillä Heli Pruukin laatimat kymmenen teesiä vanhemmalle lapsen tukemiseen erossa. Teesien avainsanoma on sallivan ja turvallisen ilmapiirin luominen, jossa lapsella on hyvä olla ja lupa tuntea saadessaan vanhemmalta tukea prosessiin. (Pruuki 2017, 162–163.) Tutkimuksemme tuloksissa lapsen tukemisen keinoista esille nousi hyvin samanlaisia teemoja, mitä Sinkkonen ja Pruuki ovat tuoneet teoksessaan esille. Kääriäisen teoksessa painotettiin lapsi-vanhempisuhteen merkitystä. Kääriäisen mukaan lapsi selviytyy erosta paremmin, jos hänellä on hyvät suhteet vanhempaan jo ennestään. Vanhempi-lapsisuhteet ovat vahvasti yhteydessä myös lapsen kokemaan emotionaaliseen turvallisuuteen. (Kääriäinen 2008, 81.) Tutkimuksemme mukaan keskeisin lähtökohta lapsen tukemiselle vanhemman näkökulmasta, on lapsen asemaan asettuminen ja kyky myötäelää lapsen kokemia tunteita. Myös Kääriäinen tunnistaa näiden teemojen tärkeyden omassa teoksessaan ja toteaa niiden vähentävän lasten oireilua vanhempien avioerossa (Kääriäinen 2008, 80).

Tutkimuksemme antaa mahdollisuuden jatkaa aiheen tutkimista laajemmin. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia tunteisiin liittyviä yksilöllisiä kokemuksia

syvemmin esimerkiksi haastatteleamalla. Tutkimus voisi kohdistua tarkemmin yhteen ikäluokkaan kuten varhaiskasvatuksessa tai perusopetuksessa oleviin lapsiin. Tutkimuksen pohjalta voisi myös valita vain yhden tunteen tarkempaan tarkasteluun. Mielenkiintoista olisi tutustua avioeroon lastenkirjallisuuden kautta. Tärkeää olisi tutkia tarkemmin lapsen tukikeinojen tehokkuutta eri tilanteissa oleviin lapsiin. Kaiken kaikkiaan jatkotutkimukset, jotka käsittelevät lapsen asemaa vanhempien erossa ovat merkityksellisiä myös tulevaisuudessa.

5.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tieteellistä tutkimusta tehdessä on syytä kiinnittää huomiota myös sen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan laatima selostus tutkimuksen toteuttamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 232). Tutkimuksen toteutus kappaleessa olemme pyrkineet avaamaan tutkimusprosessin eri vaiheita, joiden avulla tuloksiin on päästy. Luotettavuuteen vaikuttaa myös kirjallisuuskatsauksen systemaattisuus ja eri vaiheiden merkityksen perusteltavuus (Axelin & Pudas-Tähkä 2007, 53). Tämä kirjallisuuskatsauksen aineisto on etsitty käyttäen tiettyjä hakusanoja, ja aineiston valintaan vaikuttivat ennalta määritellyt kriteerit. Tulokset määrittivät systemaattisen aineistolle tehdyn sisällönanalyysin kautta. Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus edellyttää hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tämä tutkimus on tehty huolellisesti ja tiedeyhteisön toimintatapoja noudattaen. Tutkimuksen teossa on hyödynnetty tieteellisesti määriteltyjä menetelmiä ja siinä, on otettu kunnioittavalla tavalla huomioon muiden tekemä työ viittaamalla teoksiin asianmukaisella tavalla. Kirjojen sisältöä ei ole esitetty omina ajatuksina, vaan niiden on osoitettu olevan peräisin aineistokirjallisuudesta. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja tallennettu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–7.) Pääosin tutkimusta voidaan pitää luotettavana, mutta siihen liittyy muutamia aukkoja. Aineistokirjallisuuden määrällisen lisääminen olisi tehnyt tutkimuksesta vielä luotettavamman, koska keskeisiä teemoja olisi esiintynyt useammassa teoksissa. Valmiita aineistokirjallisuudeksi valittuja teoksia voidaan pitää luotettavina, mutta emme voi kuitenkaan tietää tarkkaan niiden tutkimusperustaisuutta ja hyvien tieteellisten käytäntöjen toteutumista. Opaskirjallisuudessa esille pääsee hyvin

vahvasti tutkijan oma ääni, jolloin lausuntojen tieteellisyydestä ei voi olla varma. Kokemusten kertoja on saattanut myös tarkoittaa sanomaansa eri tavalla kuin tutkija on sen tulkinnut ja meillä on käytössämme vain tutkijan tulkinta ja kirjoitettuun muotoon muotoiltu lausunto. Nämä kirjoitetut kokemukset ovat tutkimuksemme kohteena, joten emme voi tulkita alkuperäisiä ilmaisuja.

LIITTEET

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino
- Axelin, A. & Pudas-Tähkä, S-M. (2007). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien rajausta. Teoksessa Axelin, A. & Johansson, K. & Stolt, M. & Ääri, R-L. (2007). *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A:51/2007, 46–57.
- Azemat, E.S. & Besharat, R. & Mohammadian, A. (2018). A Comparative Study of Rumination, Healthy Locus of Control, and Emotion Regulation in Children of Divorce and Normal Children. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(4), 207-214. <http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.6.4.207> (Viitattu 1.12.2020).
- Eerola, P. & Pirskanen, H. (2018). Tunteet perhe- ja lähisuhteissa. Teoksessa Eerola, P. & Pirskanen, H. *Perhe ja tunteet* (s. 7–29). Gaudeamus. (E-kirja).
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R.(toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 180–200). PS-kustannus. (E-kirja).
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. (E-kirja).
- Forsberg, H. (2018). Lasten tunteet, perhesuhteet ja koti. Teoksessa *Perhe ja tunteet* (s. 31–48). Gaudeamus. (E-kirja).

- Goisis, A. & Van Kerm, P. & Özcan, B. (2019). Do Children Carry the Weight of Divorce? (E-kirja). <https://doi.org/10.1007/s13524-019-00784-4> (Viitattu 12.10.2020).
- Heinämaa, S. (2020). Päätöksenteossa ei saa unohtaa tunteita. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000006672108.html> (Viitattu 20.10.2020).
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Kanninen, K & Sigfrids, A. (2012). Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R.(toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s.62–74). PS-kustannus. (E-kirja).
- Kääriäinen, A. (2008). Ero haastaa vanhemmuuden. Lasten Keskus Oy.
- Laine, M. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R.(toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 25–42). PS-kustannus. (E-kirja).
- Leonoff, A. (2015). The Good Divorce: A Psychoanalyst's Exploration of Separation, Divorce, and Childcare. (E-kirja). <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=2147127> (Viitattu 12.10.2020).
- Notko, M. & Sevòn, E. (2018). Konfliktit lasten perhesuhteissa. Teoksessa *Perhe ja tunteet* (s. 66–85). Gaudeamus. (E-kirja).
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2018). Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf (Viitattu 12.10.2020).
- Pruuki, H. (2017). Hyvä ero lapsen ja nuoren näkökulmasta. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. (toim.), *Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin* (s. 67–93). Kirjapaja.

- Pruuki, H. (2017). Vanhemman kymmenen teesiä lapsen ja nuoren tukemiseksi. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. (toim.), *Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin* (s. 162–164). Kirjapaja.
- Salo, S. (2011). Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36861/9789513944476.pdf>
(Viitattu 1.12.2020).
- Sinkkonen, J. (2017). Erilaiset liitot, erilaiset erot. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. (toim.), *Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin*. (s. 11–20). Kirjapaja.
- Sinkkonen, J. (2017). Miten kertoa erosta lapselle. Teoksessa Pruuki, H. & Sinkkonen, J. (toim.), *Lapsi ja ero. Eväitä eteenpäin* (s. 94–104). Kirjapaja.
- Tilastokeskus. (2019). Siviilisäädyn muutokset 2019.
http://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty_2019_2020-05t-08_tie_001_fi.html
(Viitattu 26.10.2020).
- Tutkimuseittinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (Viitattu 26.11.2020).
- Väestöliitto. (2018). Avioero.
https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakitieto/avioero/ (Viitattu 27.10.2020).
- Väestöliitto. (2018). Lapsen asema avio- tai avoerossa.
https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakitieto/lapsen_asema/ (Viitattu 27.10.2020).

Aineistokirjallisuus:

- Aapola-Kari, S & Nivala, A. & Tonttia, T. (2013). Nuoren tukeminen vanhempien erotessa - tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä. Suomen kasvatus ja perheneuvontaliitto.
- Belt, H. (2018). Lapsellinen ero. Kosmos.
- Hakaniemi, K. (2016). 17 tarinaa elämästä vanhempien eron jälkeen. Reuna Oy.

- Kääriäinen, A. & Niemelä, S. (2015). Millan isä ja äiti eroavat – miten lasta voi auttaa vanhempien erotessa. Libris Oy.
- Lehtonen, M. & Jaakkola, M. (2019). Välikädessä - kirja nuorelle vanhempien erosta. Kasper – kasvatus- ja perheneuvonta ry.
- Mäkijärvi, L. (2014). Kahden kodin lapset – miten tuen lasta vanhempien erossa? Docendo Oy.
- Niemi, K. (2019). Rakkauden revoluutio – parempi suhde vai erinomainen ero. Arthouse.
- Rajala, T. (2019). Isävuoro - miehekäs selviytymisopas eroon. Atena Kustannus Oy.
- Rinnevuori, E. (2013). Pasiin kaksi kotia. Lumikki Kustannus/Team Rinnevuori Oy.
- Rosenberg, M. & Törmänen, T. (2019). Uusperheen käsikirja. Otava.
- Stolbow, M. (2014). Erosta eteenpäin. WSOY.
- Warshak, R. (2012). Ero myrkky – kuinka suojella lasta erotilanteessa? Gummerus.