

Kotoudu Kotona -opas

Tietoa ja tukea
maahanmuuttajaäideille



Toivola-Luotolan
Setlementti

SISÄLTÖ

1. ARJEN TIEDOT JA TAILOT

Kotoutuminen ja kotouttaminen	
- mitä ne tarkoittavat.....	6
Perustiedot.....	7
Pankkipalvelut.....	8
Sähköinen asiointi.....	8
Kello ja kalenteri.....	9
Posti ja paperit.....	10
Kela.....	10
TE-palvelut.....	11

2. PERHE JA KASVATUS

Perhe.....	16
Vanhempi ja huoltaja.....	16
Lasten kasvattaminen Suomessa.....	17
Lasten oikeudet.....	18
Tunteet.....	19
Lähisuhdeväkivalta.....	19
Lasten median käyttö ja rajat.....	20
Arjen rytmi ja rutiinit.....	21
Lapsiperheiden palvelut.....	22

3. TERVEYS

Terveyskeskus, sairaala, päivystys.....	26
Lasten hammahuolto.....	26
Sairas lapsi kotona.....	27
Apteekki ja lääkkeet.....	28
Hätätilanteet.....	29

4. ASUMINEN SUOMESSA

Vuokrasopimus.....	32
Vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet..	32
Huoltoyhtiö ja taloyhtiön säännöt.....	33
Roskat ja kierrättäminen.....	34
Kodin huolto ja siivoaminen.....	35
Muuttaminen.....	35
Asumisen tuet ja taloudellisuus.....	36

5. VARHAISKASVATUS JA KOULU

Päivähoito ja esikoulu.....	40
Vanhemmat ja lapsen päiväkotiki.....	40
Lapsen kielen kehitys.....	41
Peruskoulu.....	42
Vanhemmat ja lapsen koulu.....	43
Sähköinen asiointi ja hakemukset.....	44

6. SUOMALAINEN KULTTUURI, VAPAA-AIKA JA USKONTO

Suomalainen kulttuuri.....	48
Suomalaisten arki ja uskonto.....	48
Suomalaiset juhlapäivät ja vapaapäivät.....	49
Harrastukset, liikunta ja vapaa-aika.....	50
Kirjasto.....	51

7. ÄITIYS

Raskaus.....	54
Synnytys Suomessa.....	54
Synnytyksen jälkeen sairaalassa ja kotona.....	55
Ehkäisy.....	56
Imetys ja pulloruokinta.....	57
Abortti.....	58
Äidin jaksaminen.....	59
Äitiyden tuet ja palvelut.....	59

ALKUSANAT

Tervetuloa lukemaan Kotoudu kotona-opasta. Tämä opas on tehty arjen tueksi Suomeen muuttaneille naisille ja äideille, jotka ovat kotona lasten kanssa sekä heidän perheilleen. Kotona pienten lasten kanssa olevat ulkomaalaistaustaiset äidit jäävät usein kotoutumiskoulutuksen ja muun kotouttavan toiminnan ulkopuolelle. Tämän takia he eivät saa tarpeeksi tietoa yhteiskunnasta, suomalaisista toimintatavoista ja suomen kielen taito jää heikoksi.

Moni asia muuttuu, kun muuttaa Suomeen. Kotimaan ja uuden asuinmaan tavat ja yhteiskunnan toiminta saattavat poiketa toisistaan hyvin paljon. Tieto auttaa ymmärtämään uutta maata ja kulttuuria sekä sopeutumaan paremmin.

Suomessa jokaisella on oikeus terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon ja asuntoon sekä sosiaalisiin suhteisiin. Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään ja yhteiskuntaa koskeviin asioihin.

Yhteiskunta tarjoaa erilaisia palveluita, jotka katetaan verovaroin, kuten terveydenhuolto ja koulutus. Suomessa lapsille on järjestetty päivähoito, jotta vanhemmat pääsevät kouluun ja töihin. Päivähoito ja koulu ovat mahdollisia kaikille riippumatta siitä, kuinka paljon ihmisellä on rahaa tai missä hän asuu. Terveydenhuolto on lapsille ilmaista ja aikuisille edullista.

Työssämme olemme huomanneet, että äidit tarvitsevat tietoa ja tukea edellä mainituissa asioissa. Tästä oppaasta saa paljon tietoa ja käytännön ohjeita, miten toimia äitinä ja vastuullisena perheen asioiden hoitajana Suomessa.

Opasta voivat hyödyntää myös ammattilaiset ja maahanmuuttajaäideille toimintaa suunnittelevat tahot esimerkiksi ryhmätöinnin tukena. Opasta voi käyttää työvälineenä sovittaen aiheet omien asiakkaiden tarpeisiin.

Oppaassa on huomioitu heikommin lukevat sekä luku- ja kirjoitustaidottomat äidit. Sivujen alaosasta löytyy aiheisiin sopivat videot QR-koodien takaa. Lataa puhelimeen QR-koodin lukija -sovellus ja pääset katsomaan videomateriaalia oppaan aiheista. Haluamme samalla välittää isot kiitokset monikielisten videomateriaalien tuottajille ja tekijöille hyvästä yhteistyöstä ja materiaalien käyttöluvista.

Kiitos kaikille oppaan työstämisessä mukana olleille tahoille asiatarviksesta ja avusta. Erityiskiitokset rohkaisevista ja kannustavista sanoista sekä oppaan kieliasun tarkistamisesta Seija Salo-Ojalle ja Matti Virtasalolle.

Tämä opas on tuotettu osana Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen (ESR) -hanketta.



BÄÄÄÄÄ!!

1.

ARJEN TIEDOT JA TAIDOT

Uudessa maassa kaikki on uutta ja opeteltavaa on paljon. Suomessa kaikkien ihmisten hyvinvoinnista huolehditaan. Yhteiskunta olettaa ihmisen hallitsevan tiettyjä tietoja ja taitoja.

On tärkeää opetella uuden maan kieli. Suomessa on tarjolla paljon tukea ja apua kielen oppimisen haasteisiin. Omassa kotikaupungissa voi olla luku- ja kirjoitustaidon koulutusta sekä edistyneemmille suomen kielen kursseja. Joissakin paikoissa voi opiskella ja opetella suomen kieltä, vaikka olisit lasten kanssa kotona. Jotta voit olla täysivaltainen suomalaisen yhteiskunnan jäsen ja osallinen omista asioissasi, on suomen kielen taito suuressa osassa kotoutumistasi.

Kun tulet Suomeen, alkuvaiheessa asioitasi hoitaa todennäköisesti joku muu kuin sinä itse. Yritä kuitenkin alusta asti kysyä aktiivisesti omista asioistasi ja mahdollisuuksien mukaan hoida ne itse. Arjessa tarvittavia tietoja ja taitoja ovat henkilötiedot, kello ja kalenteri, tietokoneen ja puhelimen käyttäminen, sähköinen asiointi ja raha-asioiden hoitaminen. Tässä osiossa annamme sinulle tietoa yhteiskunnan toiminnasta sekä kerromme taidoista, joita sinun olisi hyvä opetella.

KOTOUTUMINEN JA KOTOUTTAMINEN

- MITÄ NE TARKOITTAVAT?

Kun muutat uuteen maahan, sinulle tarjotaan erilaisia palveluita, neuvontaa ja tukea sopeutuaksesi yhteiskuntaan. Suomessa käytämme näistä asioista sanoja kotouttaminen ja kotoutuminen.

- Kotoutumisen tavoitteena on, että ihminen kokee olevansa yhteiskunnan täysivaltainen jäsen, jolla on uudessa kotimaassa tarvittavia tietoja ja taitoja.
- Kotouttaminen tarkoittaa viranomaisten toimenpiteitä, jotka edistävät asiakkaan kotoutumista hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden keinoilla.
- Ihmisen oikeudet kuntalaisena alkavat siitä, kun hänellä on maistraatin merkitsemä kotikunta ja sosiaaliturvatunnus. Kotoutumisvaiheen palveluita tarjotaan yleensä kolmen vuoden ajan. Pakolaistaustaisen asiakkaan palveluista yleensä vastaa tehtävään osoitettu työntekijä eli oma sosiaalityöntekijä tai sosiaaliohjaaja.

- Kunta tarjoaa sosiaali- ja terveystalveluiden lisäksi koulutus-, työllistämisen-, asumis-, kulttuuri-, liikunta-, perhe- ja nuorisopalveluita. Myös Kela toimii kunnan rinnalla.

Sinulle tehdään heti maahantulon alkuvaiheessa alkukartoitus ja kotoutumissuunnitelma elämäntilanteen perusteella joko sosiaalityöntekijän luona tai TE-toimistossa. Kotoutumissuunnitelmaan kirjataan palvelut ja toimenpiteet, jotka edistävät suomen kielen taidon oppimista sekä tarjoavat muita yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Sinun velvollisuutesi on sitoutua suunnitelman toteuttamiseen.

Myös järjestöillä on iso rooli kunnan kotouttamispalveluiden rinnalla. Järjestöt voivat järjestää kotoutumista tukevia palveluita, kuten arjen asioissa auttamista ja neuvontaa. Järjestöillä on myös erilaisia ryhmiä, joissa voit saada uusia ystäviä ja tavata muita ihmisiä. Kysy rohkeasti, onko omassa kunnassasi järjestetty tällaisia palveluita!

PERUSTIEDOT

Suomessa sinun ja perheesi tiedot ovat hyvin tärkeitä. Monet asiat hoidetaan perustietojesi avulla. Suomessa täytetään paljon lomakkeita paperisina sekä sähköisesti internetissä. Henkilötietojasi tarvitaan esimerkiksi pankissa, lasten kouluissa, maahanmuuttovirastossa, sosiaalityöntekijän luona ja Kelassa.

Sinun tulee osata kertoa oma nimi, osoite, puhelinnumero, henkilötunnus ja tilinumero sekä samat asiat sinun lapsistasi. On tärkeää, että osaat itse täyttää lomakkeista nämä kohdat. Opettele alusta asti nämä asiat ulkoa.

Suomalainen henkilötunnus koostuu sinun syntymäpäivästäsi ja nelimerkkisestä loppuosasta. Henkilötunnus on aina yksilökohtainen. Siitä tunnistaa, että sinä olet sinä. Kenelläkään ei ole samanlaista henkilötunnusta kuin sinulla. Älä luovuta henkilötunnusta muille kuin viranomaisille tai asioitasi hoitaville työntekijöille.

Muista aina pitää Kela-korttia ja oleskelulupakorttia mukana. Korteista voi tarkistaa tärkeimmät tiedot.

PANKKIPALVELUT

Suomessa saat oman pankkitilin, pankkikortin ja verkkopankkitunnukset. Näiden avulla voit itse hoitaa omat raha-asiasi.

Pankkitilin voit aukaista, kun sinulla on virallinen henkilötodistus. Virallisia henkilötodistuksia ovat passi ja poliisin myöntämä henkilökortti. Pankkitilin aukaiset itse valitsemassasi pankissa.

Pankkitiliisi on liitetty pankkikortti. Pankkikortilla voit maksaa ostokset kaupassa tai nostaa käteistä rahaa pankkiautomaatista. Pankkikortilla on oma nelinumeroinen tunnusluku. Älä pidä pankkikortin tunnuslukua ja pankkikorttia samassa paikassa. Älä kerro kenellekään kortin tunnuslukua. Opettele pankkikortin tunnusluku ulkoa.

Pankkitiliin on liitetty myös verkkopankkitunnukset, joiden kautta voit hoitaa omia raha-asioitasi internetissä. Saat tunnukset

pankistasi, kun asioit siellä henkilökohtaisesti. Tunnukset harkitaan annettavaksi yksilökohtaisesti. Tunnusten avulla voit esimerkiksi maksaa itse laskusi verkkopankissa ja siirtää rahaa tililtä toiselle.

Lataa oman pankkisi sovellus puhelimeesi. Puhelimella voit hoitaa raha-asioitasi, kuten maksaa laskuja, helposti ja nopeasti. Pankkitunnuksia käytetään myös palveluihin tunnistautumisessa. Näitä palveluita ovat esimerkiksi Kela, TE-toimisto ja Maahanmuuttovirasto. Voit hakea esimerkiksi Kelan asumistukea internetissä, kun sinulla on pankkitunnukset.

Älä pidä pankkitunnuksesi käyttäjätunnusta, salasanaa ja avainlukulistaa samassa paikassa, esimerkiksi lompakossa! Jos unohdat tai hävität lompakkosi, jossa ovat kaikki pankkitietosi, sen löytäjä pystyy kirjautumaan pankkiin tunnuksillasi.

SÄHKÖINEN ASIOINTI

Suomessa voit hoitaa lähes kaikki omat asiasi sähköisesti internetissä. Monet asiat suositellaan hoidettavaksi internetin kautta täyttämällä hakemuksia ja lomakkeita. Hakemusten täyttäminen sähköisesti nopeuttaa asian käsittelyä esimerkiksi Kelassa. Osa palveluista vaatii sähköisen tunnistautumisen.

Sähköinen tunnistautuminen tarkoittaa sitä, että todistat henkilöllisyytesi pankkitunnuksilla internetissä eli kirjautut sisään haluaasi palveluun pankkitunnuksilla.

Sähköisiä tunnistautumisen palveluita Suomessa käyttävät esimerkiksi Kela, TE-toimisto, Maahanmuuttovirasto, pankit, kun-

nat ja päiväkodit. Omat terveystiedot, kuten reseptit, löytyvät sähköisesti osoitteesta www.kanta.fi.

Sähköisesti voit hakea myös Kelan tukia eli rahaa. Yleisimmät lapsiperheille tarkoitetut tuet ovat lapsilisä, asumistuki ja perustoimeentulotuki. Kelan sivuilla voit täyttää ja lähettää hakemuksen.

Sähköisesti voit hakea myös päiväkotipaik-

kaa lapselle tai ilmoittaa lapsen esikouluun. Tarkista, miten omalla paikkakunnallasi haetaan päivähoitoon tai kouluun. Soita kouluun tai päivähoitoon ja kysy, miten toimia. Voit kysyä apua myös ystäväiltäsi.

Koulut käyttävät pääsääntöisesti kodin ja koulun välisessä yhteydenpidossa Wilma-sovellusta, jonne pääsee sähköpostiosoitteella. Pankkitunnuksia ei tarvita. Pyydä Wilma-tunnukset lapsesi koulusta.

KELLO JA KALENTERI

Suomessa koko yhteiskunta toimii kellon ja kalenterin ympärillä. Suomalaiset ovat hyvin tarkkoja ajankäytöstä. Töihin ja kouluun on pakko mennä ajoissa. Jos myöhästy jatkuvasti, ihmiset pitävät sinua epäluotettavana. Koulussa ja työelämässä myöhästely voi johtaa ongelmiin, esimerkiksi varoituksiin.

Sovittuun tapaamiseen mennään yleensä 15 minuuttia aikaisemmin. Jos sinulla on aika esimerkiksi sosiaalitoimistoon ja tapaamiselle on varattu tulkki, on erittäin tärkeää mennä paikalle ajoissa, koska tulkin käyttö on kallista. Jos myöhästy, asiaasi on ehkä mahdotonta hoitaa ja tapaaminen siirtyy myöhempään ajankohtaan.

Kalenterin lukeminen ja päivämäärien ymmärtäminen on tärkeää. Suomessa useat

ajanvaraukset tulevat postitse kotiin. Kirjeessä annettu aika voi olla vasta muutamien kuukauden kuluttua. Tämän takia täytyy olla tarkka päivämäärästä. Kaikki sinua ja perhettäsi koskevat ajanvaraukset pitää ymmärtää. Esimerkiksi jos et mene hammaslääkäriin varattuna aikana, sinulle tulee lasku käyttämättömästä ajasta. Syyksi ei kelpaa, että et ymmärtänyt varatun ajan päivämäärää, vaan sinun pitää maksaa lasku. Hammaslääkäri ei ota vastaan myöhässä olevia asiakkaita, koska jonossa on muita asiakkaita. Tällöin joudut varaamaan uuden ajan.

Sinun tulee osata lukea kelloa ja kalenteria sekä tietää erilaiset kellonajat, esimerkiksi klo 9.00 ja 21.00. Jos et hallitse kalenterin ja kellon käyttöä, pyydä apua puolisoilta tai ystäväiltä!

POSTI JA PAPERIT

Suomessa tärkeät paperit lähetetään yleensä postitse kotiin. Kaikki tärkeät paperit tulevat valkoisessa kirjekuoressa. Kirjekuoressa on yleensä logo, josta tunnistaan, mistä se on lähetetty.

Muista katsoa kirjeestä, että siinä on sinun oma nimesi. Toisen nimellä olevia kirjeitä ei saa avata, vaan ne pitää viedä takaisin postiin.

Postitse tulevat esimerkiksi ajanvaraukset ja ohjeet terveystalouksiin, Kelan päätökset, laskut ja Maahanmuuttoviraston kirjeet. Kun saat kirjeen kotiin, avaa se ja tutki, mitä siinä lukee. Kirjeitä ei saa heittää roskiin, jos ei tiedä, mitä niissä lukee. Yleensä kirjeissä on tärkeää asiaa. Kysy apua, jos et ymmärrä.

Sairaalakäynnin jälkeen tulee käynnistäsi mahdollisesti kirje kotiin. Kirje on henkilökohtainen ja sinun ei tarvitse näyttää sitä kenellekään, jos et halua. Kirjeessä voi olla tieto, miksi sinä olit sairaalassa ja mitä sinulle siellä tehtiin. Kaikki käyntisi terveydenhuollossa kirjataan kanta.fi-osoitteeseen, ja sinne voit kirjautua pankkitunnuksillasi.

Säilytä kaikki tärkeät kirjeet ja pidä ne samassa paikassa. Yleensä tärkeitä papereita tarvitaan, kun hoidetaan erilaisia asioitasi, kuten haetaan tukia. Paperit on hyvä laittaa esimerkiksi omaan kansioon, jotta ne löytyvät helposti.

KELA

Kela on lyhenne sanasta Kansaneläkelaitos. Kelasta saa erilaisia tukia eli rahaa, jos et ole töissä tai ansiosi ovat pienet.

Kelan tehtävänä on esimerkiksi huolehtia Suomessa asuvien sosiaaliturvasta erilaisissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata kaikille riittävä

toimeentulo ja pitää huolta ihmisistä. Sosiaaliturva rahoitetaan verovaroin ja vakuutusmaksuilla. Veroja maksavat kaikki Suomessa asuvat ihmiset.

Sosiaaliturva koostuu palveluista ja toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista. Sosiaaliturva on esimerkiksi rahal-

lista tukea lapsiperheille, rahallista tukea työttömälle, asumistukea vuokranmaksua varten, opintotukea opiskelijalle ja terveydenhuoltopalveluja. Suomessa kaikki saavat tasapuolista apua riippumatta siitä, mikä on ihmisen sukupuoli, ikä, alkuperä, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide tai terveydentila.

Kela-kortti on todistus siitä, että kuulut sairausvakuutuksen piiriin, joka on osa Suomen sosiaaliturvaa. Kela-kortilla saat terveydenhoitoa Suomessa sekä korvaukset lääkkeistä apteekissa. Pidä Kela-korttia aina mukana!

Jos tarvitset rahallista tukea elämiseen, voit hakea erilaisia tukia Kelasta. Kelaan pitää tehdä hakemus, jotta saat rahaa. Hakemuksia pitää tehdä tietyin väliajoin. Tieto löytyy Kelan päätöskirjeestä tai internetistä Kelan Oma asiointi -sivulta, jonne kirjaudutaan verkkopankkitunnuksilla. Voit

tehdä hakemuksen internetissä tai paperilomakkeella.

Kela tarvitsee hakemuksiin erilaisia liitteitä, esimerkiksi tilioitteita. Tarvittavien liitteiden tiedot löydät hakemuksesta. Kela antaa päivämäärän, mihin mennessä liitteet tulee toimittaa. Voit toimittaa liitteet Kelalle paperisena tai sähköisesti esimerkiksi kuvana. Hakemuksen käsittely viivästyy, mikäli toimitat liitteet myöhässä. Ole tarkka päivämääristä.

Tee uusi hakemus Kelaan, jos tilanteesi muuttuu. Kela voi periä rahaa takaisin, jos et ole ilmoittanut muutoksistasi. Ilmoitettavia asioita voivat olla esimerkiksi työllistyminen, muutto ja perheenlisäys.

Kelasta voit varata ajan asioidesi hoitamiseksi ja pyytää tulkin tapaamista varten! Voit varata ajan käymällä Kelassa tai soittamalla Kelaan.

TE-PALVELUT

TE-toimisto on lyhenne työ- ja elinkeino-toimistosta. Ilmoittaudu TE-toimistoon, kun haluat lähteä kouluun tai töihin. Kun ilmoittaudut, sinusta tulee työtön työnhakija ja olet asiakkaana TE-toimistossa. TE-toimisto tarjoaa sinulle erilaisia palveluita, joiden tarkoituksena on auttaa löytämään

työtä. Palveluihin kuuluu myös kotoutumiskoulutus. Koulutuksessa opiskellaan yleensä suomen kieltä ja yhteiskuntatietoa sekä työn hakemisessa tarvittavia taitoja.

TE-toimisto selvittää, onko sinulle mahdollista maksaa työttömyysetuutta eli rahaa.

Etuutta maksetaan työttömän toimeentulon turvaamiseksi siltä ajalta, kun etsitään työtä tai osallistutaan koulutukseen. TE-toimisto lähettää lausunnon Kelalle. Kela maksaa sinulle työttömyysetuutta. Rahaa maksetaan vain, jos olet valmis ottamaan vastaan työtä tai koulutusta. Jos et toimi TE-toimiston ohjeiden mukaan, työttömyysetuutesi maksaminen voi katketa.

TE-toimistossa sinulle varataan aika suomen kielen taidon alkutestiin, joka kestää muutaman tunnin. Siinä selvitetään, millainen koulutus sinulle sopii. Testi on pakollinen, jotta voit päästä kotoutumiskoulutukseen. Testissä ei tarvitse osata suomea. TE-toimistossa laaditaan sinulle kotoutumissuunnitelma. Paikalla on tarvittaessa myös tulkki. Suunnitelmaan kir-

jataan, millaista koulutusta tarvitset. Siinä mainitaan myös asioita, joita tarvitset, kun toimit suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä. Järjestä lapsillesi hoitaja siksi aikaa, kun käyt TE-toimistossa.

TE-toimisto lähettää kirjeen, kun koulutuspaikka on vapaana. Kirjeessä kerrotaan, missä ja milloin koulutus alkaa. Koulutus on ilmainen. Voit myös itse etsiä suomen kielen opiskelupaikan. Opiskelun voit aloittaa vasta, kun TE-toimisto antaa luvan.

TE-toimisto käyttää myös sähköisiä palveluita. Voit katsella omia tietojasi, kun kirjautut pankkitunnuksilla Oma asiointi -sivulle. Jos et ymmärrä TE-toimiston viestejä tai kirjeitä, pyydä apua.





2.

PERHE JA KASVATUS

Tämä osio kertoo perheestä ja lasten kasvatuksesta Suomessa. Lasten kasvattaminen Suomessa saattaa erota suuresti muiden maiden kasvattamisperiaatteista, joten tutustu tähän osioon ajan kanssa.

Perhekäsitys Suomessa on suppea, vaikka perheitä on monenlaisia. Suomessa perheen voivat muodostaa esimerkiksi aviopari, avopari, samaa sukupuolta oleva pari sekä yksinhuoltaja. Perheeseen eivät kuitenkaan kuulu isovanhemmat, jotka monessa kulttuurissa ovat osa perhettä.

Vanhemmuus ei ole vain puhtaista vaatteista ja hyvästä ruuasta huolehtimisesta. Erilaisen tietojen ja taitojen opettaminen, kuten keskustelu ja kuuntelu, ovat iso osa vanhemmuutta. Lasten kasvatuksessa kiinnitetään huomiota lapsen mielipiteeseen ja tunteisiin. Lasten annetaan aktiivisesti vaikuttaa omaan arkeensa. Suomessa vanhemmat etsivät tietoa vanhemmuudesta sekä keskustelevat muiden vanhempien kanssa. Perheeseen ja kasvatukseen liittyy paljon perheen sisäisiä asioita, mutta myös ulkoisia tekijöitä, kuten median käyttö ja lapsiperheiden palvelut.

Tässä osiossa annamme tietoa ja vinkkejä siitä, miten toimit vanhempana Suomessa. Saat tietoa myös suomalaisesta perhe-elämästä.

PERHE

Suomessa perheen muodostavat virallisesti vanhemmat ja alaikäiset lapset. Viralliseen perheeseen eivät kuulu isovanhemmat tai serkut, vaikka he asuisivat samassa asunnossa. Kaikkiin virallisiin tietoihin, kuten Kelaan, sosiaaliin toimistoon ja kouluun, ilmoitetaan aina virallinen perhe.

Perheeksi lasketaan myös yksinhuoltaja ja hänen lapsensa, esimerkiksi äiti ja lapset. Tällainen perhemuoto on mahdollinen esimerkiksi vanhempien eron jälkeen. Suomessa voi hankkia lapsen myös itsenäisesti ilman puolisoa.

Suomessa voit mennä naimisiin uuden

ihmisen kanssa avioeron jälkeen. Tällöin yhdistetään kaksi perhettä ja kyseessä on uusperhe. Voit mennä uudelleen naimisiin eri ihmisen kanssa ilman entisen puolison tai hänen sukunsa lupaa. Et tarvitse lupaa, vaikka sinulla ja entisellä puolisolillasi olisi yhteisiä lapsia.

Suomessa pariskunta voi olla samaa sukupuolta ja mennä naimisiin. Esimerkiksi kaksi naista tai kaksi miestä voivat mennä naimisiin ja hankkia lapsia. Myös lapsille on tärkeää opettaa, että samaa sukupuolta olevien liitot ovat tavallisia ja hyväksytyjä Suomessa.

VANHEMPI JA HUOLTAJA

Vanhempi huolehtii lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. Huoltaja hoitaa viralliset asiat. Vanhemmat ja huoltajat ovat usein samoja henkilöitä, mutta sinun on tärkeä tietää näiden sanojen ero. Äidistä tulee lapsen syntyessä tämän huoltaja. Äidin aviomies on automaattisesti huoltaja. Jos äiti ja isä eivät ole avioliitossa, isä ei ole automaattisesti huoltaja. Silloin huoltajuudesta on sovittava erikseen. Kysy apua neuvolasta. Huoltajuus tarkoittaa lapsen asioiden hoitamista. Huoltajalla on virallisesti oikeus päättää lapseen liittyvistä asioista, kuten lapsen nimestä, terveydenhuollosta, uskonnosta ja asuinpaikasta. Huoltaja saa

esimerkiksi lapsen terveystietoja. Vanhempi, joka ei ole huoltaja, ei saa viranomaisilta tietoja lapsesta.

Huoltajuus päättyy, kun lapsi täyttää 18 vuotta. Vanhemmuus jatkuu, vaikka lapsi kasvaa aikuiseksi.

Olet vanhempi, kun olet äiti tai isä. Vanhempi hoitaa, kasvattaa, auttaa ja opettaa omaa lastaan. Vanhempi kuuntelee omaa lastaan. Lapsi on vanhemman vastuulla. Vanhemmat kuuntelevat lasta ja hyväksyvät lapsen erilaiset tunteet sekä antavat rakkautta ja hellyyttä, kuten halauksia ja

kauniita sanoja. Vanhempi hyväksyy lapsensa sellaisena kuin hän on. Vanhempi on elatusvelvollinen eli rahallisesti vastuussa lapsestaan.

Vanhempi määrittelee rajat ja säännöt lapsille, mutta kuuntelee kuitenkin lapsen mielipidettä. Vanhempi opettaa lapselle arjen taitoja, kuten itsenäistä pukeutumista, siivoamista ja peseytymistä. Lapsi

oppii vanhemmilta sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelua ja keskustelua. Vanhemmat opettavat lapselleen myös, mitkä asiat ovat oikein ja mitkä väärin.

Monissa virallisissa papereissa kysytään lapsen huoltajan tietoja eikä vanhemman tietoja. Ole tarkka siitä, mitä tietoja lomakkeissa kysytään.

LASTEN KASVATTAMINEN SUOMESSA

Lasten kasvattaminen uudessa maassa ja kulttuurissa tuo monenlaisia haasteita. Uuden maan kulttuuri voi olla monessa asiassa hyvin erilainen kuin kotimaassasi. Esimerkiksi perheellä voi olla eri merkitys Suomessa kuin kotimaassasi.

Suomessa lapsia kasvatetaan kehumalla ja kannustamalla. Fyysinen kurittaminen, kuten lyöminen ja läpsiminen, on kiellettyä. Kehuminen ja kannustaminen kehittää lapsen itsetuntoa, mikä auttaa lasta luottamaan itseensä ja muihin sekä kokeilemaan rohkeasti uusia asioita.

Lapsia kannustetaan itsenäiseen ajatteluun. Lapset voivat kertoa omia mielipiteitään vapaasti ja olla eri mieltä kuin vanhempansa. Keskustele ja kuuntele lapsesi mielipiteitä.

Lasten kasvatuksessa on tärkeää olla selkeät rajat ja säännöt, jotka täytyy opettaa lapselle. Keskustele rajoista ja säännöistä

lasten kanssa. Pidä huolta, että sovituita säännöistä pidetään kiinni. Esimerkiksi kysy lapselta, mitä hän haluaa syödä ruuaksi. Et kuitenkaan voi antaa lapsen päättää, että syödään vain karkkia.

Lasten kasvatuksessa korostetaan koulunkäynnin tärkeyttä. Koulujen käyminen on lapsen tärkein tehtävä, jota sinun tulee tukea. Ole kiinnostunut lapsesi koulusta, koulumenestyksestä, oppiaineista ja kaverista. Ota tarvittaessa yhteyttä opettajiin ja osallistu vanhempainiltoihin. Kiinnostuksesi lapsen koulunkäyntiä kohtaan auttaa lasta innostumaan koulunkäynnistä. Kun lapsi on innostunut koulusta, hän oppii paremmin.

Kahden kulttuurin erot voivat aiheuttaa lapselle ristiriitoja. Päiväkodista ja koulusta saatava tieto saattaa hämmentää niin lapsia kuin aikuisiakin ja kotona voi syntyä erimielisyyksiä. Tue lasta ja hänen oppimistaan, vaikka ne olisivat ristiriidassa omien

ajatuksiesi kanssa. Ota yhteyttä kouluun tai päiväkotiin, jos haluat tietää enemmän, mitä lapsellesi opetetaan.

Nuoresta tulee täysivaltainen aikuinen, kun hän täyttää 18 vuotta. Tämän jälkeen vanhemmat eivät saa esimerkiksi lapsen ter-

veys- tai pankkitietoja ilman lapsen lupaa. Yleensä nuoret muuttavat pois kotoa tässä iässä esimerkiksi opiskelun tai työn takia. Nuori voi muuttaa yksin eri paikkakunnalle kuin vanhempansa. Nuori voi asua yksin tai yhdessä ystäviensä kanssa. Tyttöillä ja pojilla on samanlainen oikeus muuttamiseen.

LASTEN OIKEUDET

Suomen lain mukaan kaikki alle 18-vuotiaat ovat lapsia.

Vanhemmat ovat vastuussa lapsistaan. Vanhempien tehtävä on suojella lapsiaan sekä kasvattaa ja huolehtia heistä. Vanhempien tulee ajatella lapsen etua kaikissa päätöksissä, kuten muuttamisessa ja avioerotilanteissa. Onko muuttaminen lapselle hyvä asia? Miten avioerossa huomioidaan lapsen tarpeet ja toiveet? Lapsen näkemystä hänen omista sekä perheen asioista tulee kuunnella ja kunnioittaa. Toimi aina niin, miten lapsellesi on parhaaksi.

Lasten tehtävä on leikkiä ja käydä koulua. Lapset osallistuvat kotitöihin, mutta eivät ole vastuussa esimerkiksi pienemmistä sisaruksista tai ruuanlaitosta. Älä jätä lapsiasi vahtimaan pienempiä sisaruksia. Esimerkiksi 10-vuotias ei voi jäädä vahtimaan 2-vuotiasta sisarustaan, kun käyt kaupassa. Pieniä lapsia ei saa jättää yksin kotiin.

Vanhemmat hoitavat itse asiansa esimerkiksi pankissa, lääkärissä ja Kelassa. On asioita, joista lasten ei tarvitse tietää, kuten rahahuolet, Kelan päätökset ja oles-

kelulupiin liittyvät asiat. Lapset eivät hoida vanhempiensa asioita, eikä heitä käytetä tulkkeina.

Lapsella on oikeus hyvään elämään. Lasta tulee suojella hyväksikäytöltä, väkivallalta ja laiminlyönniltä. Tällaisia asioita ovat mm.

- taloudellinen väkivalta: lapsen rahojen käyttäminen luvatta, kiristäminen
- sovittu avioliitto: vanhemmat päättävät lapsensa puolison
- seksuaalinen väkivalta: hyväily, koskettelu, raiskaus
- fyysinen väkivalta: läpsiminen, lyöminen, tukistaminen, repiminen

Lapsi saa olla oma itsensä, eikä lasta saa syrjiä perheen sisällä, koulussa, työelämässä tai yhteiskunnassa. Mikäli poika haluaa leikkiä nukeilla, se on hyväksyttyä. Jos tyttö haluaa leikkiä autoleikkejä, se on hyväksyttyä. Lapset ovat perheessä tasa-arvoisia kotitöiden, vapaa-ajan ja koulunkäynnin suhteen. Tytöt ja pojat tekevät yhtä lailla kotitöitä, saavat yhtä paljon vapaa-aikaa sekä liikkuvat ulkona ja ovat kavereiden kanssa. Perheessä tulee olla samanlaiset säännöt kaikille lapsille.



TUNTEET

Tunteet ovat osa jokaisen ihmisen elämää. Tunnumme erilaisia tunteita eri tilanteissa. Samana päivänä sinua voi esimerkiksi naurattaa, itkettää, suututtaa ja pelottaa.

Mieti omia tunteitasi ja reaktioitasi esimerkiksi miksi suutut ja mitä teet, kun suutut. Voit opettaa lapsillesi näitä tunteisiin liittyviä taitoja. Tunteiden tunnistamista voi opetella yksin tai yhdessä perheen kanssa.

Tunteiden ilmaiseminen on tärkeä taito, jota sinun täytyy harjoitella itse ja opettaa lapselle. Vihaisena et voi lyödä lasta, vaan pitää keksiä joku muu keino. Voit esimerkiksi laskea kymmeneen ja hengittää. Lapset katsovat, mitä teet ja ottavat mallia. Tämän takia on tärkeää miettiä, miten itse toimit.

Aikuisella voi olla paljon suuria suruja, jolloin lapsen suru näyttää pieneltä aikuisen suruun verrattuna. Lapsen suru on kuitenkin hänelle todellinen, vaikka syy surulle on aikuisen mielestä pieni. Esimerkiksi lapsesi lelu menee rikki ja lapsi itkee paljon. Sinus-

ta lelun rikkoutuminen on pieni asia. Lelun rikkoutuminen on kuitenkin lapselle iso menetyks.

Salli kaikki omat, puolison ja lapsen tunteet. Jos sinua itkettää, itke ja kerro tunteestasi lapselle: ”Äitiä itkettää, koska äiti on surullinen. Ei ole mitään hätää.” Jos lapsi itkee, anna lapsen itkeä ja tarjoa lohdutusta: ”Sinua itkettää ja harmittaa. Tule syliin.” Kaikki saavat olla surullisia ja itkeä. Myös isot lapset ja aikuiset. Ei ole olemassa hyviä ja huonoja tunteita, vaan kaikkia tunteita tarvitaan.

Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttaa ymmärtämään toisten ihmisten tunteita. Aloita tunteista puhuminen lapselle, kun hän on vielä pieni. Lapsi oppii erilaisia tunteita ja tietää, milloin ihminen on esimerkiksi surullinen, vihainen tai iloinen. Myöhemmin hyvät tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin päiväkodissa, koulussa, ystävien kesken ja parisuhteessa. Tunteista puhuminen on tärkeää, vaikka se on joskus vaikeaa.

LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Väkivaltaa on paljon erilaista. Suomessa väkivalta on rikos.

Lähisuhdeväkivallassa tekijä voi olla puoliso, sisarus, lapsi, vanhempi, ex-puoliso, lähisukulainen tai muu läheinen. Tekijä ja

uhri ovat tällä hetkellä tai aikaisemmin olleet läheisiä.

Muutokset perheessä voivat altistaa perheväkivallalle. Erityisesti raskaana olevilla naisilla ja pienten lasten äideillä on riski



joutua perheväkivallan uhreiksi. Huonot yöunet ja lasten kiukuttelu saattavat ärsyttää ja suututtaa. Jos aikuinen ei osaa hallita negatiivisia tunteita ja rauhoittua, voivat tunteet tulla ulos huutamisena, haukkumisena tai jopa lyömisenä.

Lähisuhdeväkivaltaa on muun muassa fyysistä, taloudellista, sosiaalista, seksuaalista ja uskonnollista.

Taloudellista väkivaltaa on esimerkiksi toisen ihmisen rahojen käyttäminen ilman lupaa, velan ottaminen toisen nimellä sekä tilin ja pankkikortin käyttäminen ilman lupaa. Kukaan ei saa painostaa, kiristää tai pakottaa sinua käyttämään rahaa tai ottamaan lainaa. Jokaisella on oikeus päättää omien rahojensa käytöstä.

Seksuaalista väkivaltaa on kaikenlainen ahdistava seksuaalinen toiminta, kuten epämiellyttävä seksuaalinen puhe ja koskettaminen sekä seksiin pakottaminen. Avio- ja avoliitossa seksiin pakottaminen on rikos. Kaikilla on oikeus koskemattomuuteen eli kukaan ei saa koskea sinuun ilman lupaasi. Jos koet seksuaalista väkivaltaa, ota yhteys poliisiin.

Uskonnollista väkivaltaa on kaikki uskontoon perustuva henkinen ja fyysinen väkivalta. Myös kunniaan liittyvä väkivalta, kuten kontrollointi ja rajoittaminen ovat uskonnollista väkivaltaa. Ketään ei saa pakottaa tekemään asioita, joita hän ei halua, vaikka kyseessä olisi uskonto.

Suomen rikoslain mukaan tyttöjen ympärileikkaus on kielletty. Ympärileikkaus on Suomessa rangaistava teko. Myös ulkomailla tehdyt ympärileikkaukset ovat Suomessa rangaistavia.

Pakkoavioliitto on Suomessa rikos. Pakkoavioliitto tarkoittaa tilannetta, jossa toinen tai molemmat puoliset eivät ole saaneet vaikuttaa puolisonsa valintaan. Suomessa jokainen saa itse valita puolisonsa ilman vanhempien, suvun tai yhteisön painostusta. Myös ulkomailla solmittu pakkoavioliitto on rikos.

Jos joudut lähisuhdeväkivallan uhriksi, kerro ajatuksista esimerkiksi ystävälle, neuvolan työntekijälle tai lääkärille. Tärkeää on, että kerrot jollekin luotettavalle ihmiselle. Saat apua, neuvoa ja tukea tilanteeseen. Väkivalta on aina rangaistavaa.

LASTEN MEDIAN KÄYTTÖ JA RAJAT

Vanhemmat opettavat lapsiaan käyttämään puhelimia, tietokoneita ja muita laitteita järkevästi. Vanhempien vastuulla on valvoa, mitä lapset tekevät. On paljon erilaisia ohjelmia, joita vanhemmat eivät tunne tai tiedä. On tärkeää, että otat asioista selvää ja tiedät, mitä ohjelmia lapsesi

katsovat ja käyttävät sekä ohjeistat niiden käytössä.

Vanhempien tehtävä on rajoittaa ruutu-aikaa lapsen iän mukaan. Ruutu-aika tarkoittaa aikaa, jota lapsi viettää puhelimella, tabletilla, tietokoneella tai televisiota kat-



soen. Keskustele lapsesi kanssa median käytöstä, ja sopikaa säännöt. Suosituk-
sena on, että alle 5-vuotiaalle lapselle olisi
noin 1 tunti ruutu-aikaa päivässä. Voit ky-
syä apua esimerkiksi neuvolasta.

Media vaikuttaa käyttäytymiseen ja tun-
teisiin. Jos lapsella on liikaa ruutu-aikaa,
hänelle voi tulla keskittymisvaikeuksia tai
päünsärkyä. Lapsi voi olla myös ärtynyt ja
väsynyt. Puhelimessa tai televisiossa voi
olla pelottavia asioita, jotka voivat tulla lap-
sen uniin sekä aiheuttaa levottomuutta ja
aggressiivisuutta. Esimerkiksi YouTubessa
on paljon pelottavia videoita. Muista, että
eri asiat ovat pelottavia eri-ikäisille lapsille.
3-vuotias saattaa pelätä piirrettyä aavetta,

S Sallittu kaikenikäisille

7 Sallittu yli 7-vuotiaille

12 Sallittu yli 12-vuotiaille

16 Sallittu yli 16-vuotiaille

18 Vain aikuisille

kun taas 10-vuotiasta aave ei pelota.

Elokuvilla, peleillä, Facebookilla, SnapChatil-
la ja muilla ohjelmilla on ikäraajat. Sinun täytyy
ottaa selvää ikäraajoista. Valvo, että lapset
noudattavat ikärajoja. Ikäraajat löytyvät aina
sovelluksen tai ohjelman tiedoista. Ikäraajat on
tehty, koska kaikki mediat eivät sovi lapsille.

On olemassa paljon hyviä ja kehittäviä pe-
lejä ja ohjelmia, joihin voit tutustua yhdessä
lasten kanssa. Tabletille tai puhelimeen voi
asentaa esimerkiksi palapelejä, matema-
tiikkapelejä ja muistipelejä. Pelatkaa pelejä
yhdessä. Myös lastenohjelmat kehittävät
lapsen sanavarastoa ja antavat tietoa eri-
laisista asioista.

T Tillåtet för alla åldrar

 Sisältää väkivaltaa

 Sisältää seksiä

 Voi aiheuttaa ahdistusta

 Sisältää päihteiden käyttöä

ARJEN RYTMIT JA RUTIINIT

Arki tarkoittaa jokapäiväistä elämää. Arjes-
sa on rytmit ja rutiinit, joiden mukaan päi-
vät rakentuvat. Suomessa lähes kaikkien
ihmisten elämä pyörii rutiinien ja rytmien
ympäriällä, esimerkiksi päiväkodeissa, kou-
luissa ja työpaikoilla. Lapsen on helpompi
toimia arjessa, kun päiväkodin, koulun ja
kodin rytmit ovat samankaltaiset. Van-

hemmat ovat vastuussa perheen arjesta
ja päättävät, mitä perheessä tehdään.
Vanhemmat keskustelevat lasten kanssa
ja ottavat heidän toiveensa huomioon, kun
suunnittelevat arkea.

Arki on helpompaa, kun päivässä on ru-
tiinit. Niiden avulla vanhemmat takaavat

lapsille tarpeeksi unta ja ulkoilua sekä säännölliset ruoka-ajat. Rutiinit toistuvat päivittäin samanlaisina, esimerkiksi aamutoimet aamulla ja iltatoimet illalla. Lapset ja aikuiset tietävät, mitä aamulla, päivällä ja illalla tehdään. Rutiineista on hyvä keskustella lasten kanssa.

Esimerkki rutiineista:

Aamulla on aamurutiinit: herätään, pestään hampaat, puetaan vaatteet, syödään aamupala, mennään kouluun tai päiväkohtiin. Illalla on iltarutiinit: syödään iltapala, siivotaan lelut pois, pestään hampaat, laitetaan yövaatteet, luetaan iltasatu ja mennään nukkumaan.

Lapsiperheissä on yleensä kaksi tärkeää rytmiä: ruokarytmi ja unirytm. Tavallisesti ruokarytmiin kuuluvat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Pienten lasten unirytmiiin kuuluvat herätys aamul-

la, päiväunet sekä nukkumaanmenoaika illalla. Rytmejä ohjaavat kellonajat, esimerkiksi ruokailuajat tiettyyn aikaan, samoin herätys ja nukkumaanmeno.

Arjen rytmit ja rutiinit luovat lapsille turvallisuuden tunnetta. Lapsi tietää, mitä tapahtuu, kun arki on aina samanlaista. Pienikin lapsi oppii, mitä tapahtuu esimerkiksi hammaspesun tai lounaan jälkeen. Arkirytmii vähentää erimielisyyksiä ja lisää sujuvuutta.

Arjen rytmit ovat erilaisia eri ikäisille lapsille. Pienet lapset tarvitsevat enemmän aikuisen apua arjessa. Kun perheessä on selkeät rutiinit ja rytmit, lapset oppivat toimimaan arjessa itsenäisesti. Jokaisella perheellä on omat rutiinit, eivätkä ne ole ehkä samanlaisia kuin muilla perheillä. Jos tarvitset apua rutiinien kanssa, kerro asiasta päiväkodissa tai neuvolassa.

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

Neuvola

Neuvolan asiakkaita ovat raskaana olevat naiset, lasta odottavat perheet sekä alle 7-vuotiaat lapset ja heidän perheensä. Neuvolassa hoidetaan terveysasioita. Neuvolassa työskentelee terveydenhoitaja ja lääkäreitä.

Neuvolassa seurataan raskaana olevan naisen terveyttä sekä sikiön kasvua ja kehitystä. Synnytyksen jälkeen äidin terveydestä huolehditaan ja seurataan synnytyksestä palautumista. Neuvola palvelee myös ehkäisyasioissa.

Lapsen kasvua ja kehitystä seurataan neuvolassa säännöllisesti. Lapselta mitataan paino ja pituus, tarkistetaan näkö, kuulo ja fyysinen kehitys sekä erilaisten taitojen oppiminen. Lapsi saa neuvolassa myös kaikki tarvittavat rokotukset.

Neuvola neuvoa ja tukee vanhempia lasten kasvatuksessa sekä arjessa jaksamisessa. Neuvolassa voit kertoa kaikki lapsen ja perheeseen liittyvät huolet.

Perheneuvola

Perheneuvola palvelee perheitä. Perhe-

neuvolassa ei hoideta terveysasioita, vaan keskustellaan. Perheneuvola auttaa perheitä lasten kasvatukseen, kehitykseen ja ihmissuhteisiin liittyvissä ongelmissa. Perheneuvolassa keskustellaan ja neuvotaan perheen asioissa sekä tehdään erilaisia tutkimuksia ja arviointoja.

Perheneuvolaan voit varata ajan, kun perheessä on paljon riitelyä, parisuhteessa on ongelmia tai kun elämässä on kriisi, kuten vakava sairastuminen. Perheneuvola auttaa myös lapsen koulunkäyntiin liittyvissä ongelmissa, kuten koulukiusaamisessa ja poissaoloissa.

Kun vanhemmat eroavat, perheneuvola auttaa hakemaan ratkaisuja lapsen asioihin ja arjen kysymyksiin, esimerkiksi kenen luona lapsi asuu, jaetaanko asuminen ja kuka elättää lapsen. Voit varata itse ajan perheneuvolaan tai keskustella ongelmista ensin neuvolassa, joka auttaa sinua menemään perheneuvolaan.

Perhetyö

Perhetyö auttaa ja ohjaa lasten kasvatuksessa. Perhetyön asiakkaaksi pääsee esimerkiksi neuvolan, lasten koulun tai päiväkodin kautta. Voit myös itse ottaa yhteyttä sosiaalitoimistoon ja kysyä perhetyöstä. Perhetyöntekijät tulevat kotiisi, keskustelevat kanssasi ja tekevät suunnitelman, miten perhettäsi voidaan auttaa. Perhetyöntekijä neuvoo erilaisissa asioissa, kuten lasten kasvatuksessa ja arjen rytmeissä. Perhetyö auttaa vanhempia jaksamaan. Perhetyöntekijä on vaihtoehtoinen ja hänelle voit kertoa myös vaikeista asioista.

Lastensuojelu

Vanhemmat ovat aina vastuussa lastensa kasvatuksesta ja kehityksestä. Joskus vanhemmat eivät pysty huolehtimaan lapsistaan, jolloin Suomen yhteiskunta auttaa. Suomessa laki turvaa lasten turvallisuuden ja hyvinvoinnin.

Lapsella on oikeus suojeluun sekä turvalliseen ympäristöön. Perhe on lastensuojelun tarpeessa, jos kotona ei ole turvallista, vanhemmat eivät hoida lapsiaan tai lapsi vaarantaa turvallisuutensa ja hyvinvointinsa itse. Lastensuojelu tukee ja ohjaa perheitä erityisesti elämän vaikeissa tilanteissa ja kriiseissä.

Lastensuojelu toimii lain mukaan, joten kaikki päätökset tulevat Suomen laista. Joskus lastensuojelun toimet eivät ole vapaaehtoisia, vaan päätöksiä tehdään lain mukaan lasten parhaaksi.

Avun pyytäminen ajoissa on tärkeää. Suomessa pyritään mahdollisimman paljon auttamaan perhettä, jotta perhe voi paremmin. Lastensuojelun viimeinen keino on huostaanotto. Sitä lastensuojelu käyttää, kun lapsi ei voi enää asua vanhempiensa kanssa. Huostaanotto tarkoittaa, että joku muu huolehtii lapsesta oman kodin ulkopuolella. Huostaanottoon turvaututaan vain tilanteissa, joissa lapsen kasvu ja kehitys kotona vaarantuu vakavasti tai lapsi itse vaarantaa kehityksensä ja turvallisuutensa vakavasti. Ennen huostaanottoa perheelle tarjotaan paljon erilaista apua, jotta tilanne saadaan paremmaksi. Lastensuojeluun voi olla yhteydessä kuka tahansa.



3.

TERVEYS

Jokaisella Suomessa asuvalla on oikeus terveydenhuollon palveluihin. Suomessa laki sanoo, että jokaiselle on turvattava riittävät sosiaali- ja terveystalvet. Suomessa terveydenhuoltopalveluja tarjoavat esimerkiksi neuvolat, koulut, hammashoitolat, terveyskeskukset ja sairaalat sekä yksityiset palveluntarjoajat.

Julkiset palvelut tuotetaan veroilla. Julkiset palvelut voivat olla ilmaisia tai niissä voi olla pieni omavastuumaksu. Kaikki ovat oikeutettuja saamaan sosiaali- ja terveystalveluita. Sen takia ihmisiä voi olla jonossa ja voit joutua odottamaan pääsyä lääkäriille.

Suomessa voi varata myös ajan yksityisen terveydenhuollon palveluihin, kuten lääkäriin. Palvelut ovat yleensä kalliita, mutta palvelua saa nopeasti. Jos julkinen terveydenhuolto ei voi tarjota tarvittavaa hoitoa, voidaan se ostaa yksityiseltä terveydenhuollolta. Tässä tapauksessa palvelu on saman hintaista kuin julkisessa terveydenhuollossa.

Hoidon taso ja työntekijöiden ammattitaito eivät ole riippuvaisia hoitopaikasta. Suomessa yksityisten ja julkisten palveluiden työntekijät ovat kaikki saaneet saman peruskoulutuksen.

Selvitä oman paikkakuntasi hammashoidon, terveyskeskuksen sekä sairaalan numerot! Ota myös selvää, missä asioissa tarvitset näitä palveluita. Monesti palveluita on tarjolla niin paljon, että oikean löytäminen voi olla vaikeaa.

Ota terveysasiiasi rohkeasti puheeksi jonkun kanssa, jos et itse tiedä, mistä saisit apua!

TERVEYSKESKUS, SAIRAALA JA PÄIVYSTYS

Terveyskeskus ja sairaala ovat kaksi eri asiaa. Kun sinulla on jokin terveysvaiva tai olet sairas, sinun on tärkeä tietää, miten toimia.

Useimmilla paikkakunnilla on oma numero hoidontarpeen arviointiin, johon vastaa koulutettu terveydenhuollon ammattilainen. Hän arvioi, millaista hoitoa sinä tarvitset. Kaikkia vaivoja ei hoideta terveyskeskuksessa tai sairaalassa. Jos olet neuvolan asiakas, voit puhua kiireettömistä terveysasioistasi myös siellä.

Terveyskeskus on yleensä auki maanantaista perjantaihin klo 8 – 16. Terveyskeskuksessa on lääkärin ja sairaanhoitajien vastaanottoaikoja sairastuneille ja pitkäaikaista sairauttaan hoitaville. Terveyskeskuksissa on myös hoidon tarpeen arviointia sekä pikkuvammojen hoitoa. Terveyskeskukset tarjoavat terveysneuvontaa alueen asukkaille.

Sairaala on auki ympäri vuorokauden. Sairaalassa on esimerkiksi synnytysosasto, teho-osasto, vuodeosasto ja laboratorio. Poliklinikoilla hoidetaan eri sairauksia. Sairaalassa tehdään leikkauksia ja tarjotaan

erikoissairaanhoidoa. Sairaalaan tarvitset lähetteen. Lähetete on terveydenhuollon ammattilaisen antama sähköinen asiakirja tai paperi. Sillä saat erikoissairaanhoidoa ja pääset erilaisiin tutkimuksiin, kuten laboratorioon ja röntgenkuvauksiin.

Terveyskeskuksesta saat kiireellistä hoitoa arkisin päiväsaikaan. Soita omaan terveyskeskukseen ja kerro vaivastasi. Sairaanhoidaja arvioi, tarvitseeko sinun mennä vastaanotolle. Sairaanhoidaja voi antaa kotihoito-ohjeet puhelimesta.

Terveyskeskus on kiinni iltaisin ja viikonloppuisin. Ilta- ja yöaikaan (16.00 – 08.00) soitetaan usein sairaalaan, jossa on yhteispäivystys. Päivystys on tarkoitettu tilanteisiin, jotka vaativat kiireellistä hoitoa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi hengenhädistys, rintakipu, murtumat sekä vammat ja sairaudet, joiden kanssa ei pysty odottamaan. Voit mennä sairaalaan, jos puhelimesta kerrotaan niin. Jos sairautesi ei vaadi heti hoitoa, varaa aika terveyskeskukseen, kun se on auki. Henkeä uhkaavissa tilanteissa soitetaan aina hätänumeroon 112.

LASTEN HAMMASHUOLTO

Suomessa ollaan tarkkoja hampaiden hoitamisessa. Vanhemmat ovat vastuussa alaikäisten lastensa hampaiden hoidosta. Suomessa on hampaiden hoitorutiini. Hampaat pestään kaksi kertaa päivässä, aamulla ja illalla.

Hampaiden hoito eli pesu ja hammasharjain tutustuminen aloitetaan heti, kun vauvan ensimmäinen hammas puhkeaa. Ensimmäisen kerran lapsen suu tarkastetaan, kun lapsi on noin puolivuotias. Sinulle tulee kutsu tarkastukseen postissa. Ensimmäi-



sen tarkastuksen jälkeen lapsen hampaat ja suu tarkistetaan vuoden välein.

Hammashoitajan tapaamisille pitää mennä. Hammashoitaja voi ottaa yhteyttä lastensuojeluun, jos ei tavoita perhettä. Sen jälkeen lastensuojelusta työntekijä selvittää, miksi et mene varatuille ajoille sekä arvioi, osaatko sinä huolehtia omasta lapsesi.

Alle 10-vuotias ei osaa itsenäisesti pestä hampaita. Lapsi voi harjata hampaansa itse, mutta aikuisen tehtävä on tarkistaa, että hampaat on pesty hyvin. Tarjoa lapsellesi xylitol-pastilleja tai -purkkaa jokaisen aterian jälkeen.

Jos ikenistä vuotaa verta hampaiden pesun aikana, kyse on tulehduksesta. luentulehdus johtuu yleensä siitä, että hampaat on pesty huonosti. Silloin on tärkeää harjata hampaat paremmin. Älkää lopettako

hampaiden pesemistä, vaikka harjaaminen sattuu. Se on lapsen parhaaksi.

Kun lapsi syntyy, hänen suussaan ei ole huonoja bakteereja, jotka tekisivät hampaista huonot. Älä anna muiden perheenjäsenten käyttää samaa lusikkaa suussaan, jolla lasta syötetään. Silloin huonot bakteerit siirtyvät lapsen suuhun. Lapsella tulee aina olla oma lusikka, jolla hän syö. Älä ikinä anna lapselle mehua, limsaa tai muita sokerisia juomia tuttipullosta. Ne tuhoavat hampaat.

Hampaiden harjaamisesta voi tehdä mukavan yhteisen hetken lasten kanssa. Kun pesette hampaita, voitte lauleskella ja hassutella yhdessä. Hampaiden pesusta voi tehdä myös pienen kilpailun. Lopuksi lapselle voi antaa tarran hyvin harjatuista hampaista. Kun hampaiden peseminen on mukavaa, lapsi pesee hampaat huolellisesti, eikä ongelmia tule.

SAIRAS LAPSI KOTONA

Sairas lapsi hoidetaan yleensä kotona. Suomessa on tavallista sairastaa erilaisia kausittaisia tauteja. Yleisimpiä tauteja ovat kuume, flunssa, oksennustauti ja ripuli. Nämä eivät vaadi sairaalahoitoa tai ambulanssin soittamista.

Jos lapsi on sairas, häntä ei viedä kotiin ulkopuolelle esimerkiksi kauppaan, kaverille tai isovanhemmille. Ilmoita kouluun tai päiväkotiin, jos lapsi on sairas.

Suomessa lapset sairastavat paljon flunssaa. Tavallisia flunssan oireita ovat nuha,

yskä ja kuume. Huolehdi, että sinulla on kotona kuumemittari ja särkylääkettä lapselle ja aikuiselle. Voit ostaa nämä tuotteet apteekista. Kun soitat tai menet päivystykseen, sairaanhoitaja kysyy sinulta, onko lapsella kuumetta. Lapsella on kuumetta, kun kuumemittari näyttää yli 37,5 astetta. Opettele käyttämään kuumemittaria. Lapselle voi antaa särkylääkettä ohjeen mukaan. Yhdellä lääkeannoksella lapsi ei välttämättä tule terveeksi, vaan lääkettä täytyy antaa useamman kerran. Muista käyttää aina uutta nenäliinaa, kun niistät.

Huolehdi, että lapsi juo tarpeeksi nestettä. Paras neste on vesi tai vähäsokerinen mehu. Seuraa lapsen yleisvointia. Jos lapsi syö, juo ja jaksaa leikkiä, hänellä ei yleensä ole hätää. Ota yhteyttä neuvolaan tai terveyskeskukseen, jos kuume nousee äkkiä kovaksi tai kestää monta päivää.

Oksennustauti on helposti tarttuva ja alkaa usein yhtäkkiä. Silloin lasta hoidetaan kotona. Oksennustaudissa ruoka ei maistu, joten huolehdi, että lapsi juo paljon nes-

teitä. Seuraa lapsen yleisvointia. Oksennustauti kestää yleensä vain yhden päivän. Oksennustauti saattaa helposti levitä myös muihin perheenjäseniin.

Ripuli tarkoittaa löysää ulostetta. Ripulis-
sa lasta hoidetaan kotona ja huolehditaan siitä, että lapsi syö ja juo. Seuraa lapsen yleisvointia. Ota yhteyttä neuvolaan tai terveyskeskukseen, jos lapsen vointi menee huonoksi.

APTEEKKI JA LÄÄKKEET

Apteekista voit ostaa itsehoitolääkkeitä ilman reseptiä sekä lääkärin määräämiä lääkkeitä reseptillä. Itsehoitolääkkeitä ovat esimerkiksi flunssalääkkeet, särkylääkkeet ja allergialääkkeet. Jos sairautesi vaatii lääkkeitä, joita et voi hankkia apteekista ilman reseptiä, mene lääkäriin. Lääkäri arvioi tarvitsetko lääkkeitä ja määrää tarvittaessa reseptin.

Saat reseptilääkkeet apteekista, kun näytät lääkäriltä saamaasi reseptiä, henkilöllisyystodistusta tai Kela-korttia. Pidä Kela-kortti mukana, kun asioit apteekissa. Saat kortilla lääkkeistä sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen eli alennuksen apteekissa.

Apteekista voi ostaa särkyä ja flunssaa hoitavia sekä kuumetta alentavia lääkkeitä. Ne ovat erilaisia aikuisille ja lapsille. Jos olet ostamassa lääkettä lapselle, tarkista lääkkeen sopivuus ja oikea annostus ap-

teekin henkilökunnalta. Sinun on hyvä tietää, paljonko lapsi painaa, sillä lääkkeiden annostukset ovat usein painon mukaisia. Keskustele apteekin henkilökunnan kanssa, jos tarvitset apua.

Hanki lapsellesi D-vitamiinitabletteja apteekista. D-vitamiini on erityisen tärkeää lapsille, koska se vahvistaa luustoa ja lihaksia. Ihminen saa D-vitamiinia esimerkiksi auringon valosta. D-vitamiinilisää käytetään Suomessa, koska aurinko ei paista paljon.

Joskus apteekki tarjoaa erinimistä lääketä, kuin mitä sinulle on reseptillä määrätty. Vaihtoehtoinen lääke vaikuttaa samalla tavalla kuin reseptillä määrätty, mutta on halvempaa. Halvempaa lääkettä tarjotaan kaikille.

Reseptilääkkeet ostetaan apteekista erilliseltä reseptipisteeltä. Ota vuoronumero

ja pyydä tarvittavat lääkkeet. Henkilökunta laittaa lääkkeesi suoraan muovipussiin, eikä niitä tarvitse ottaa enää kassalla esille. Joissain apteekeissa voit maksaa lääkkeet suoraan reseptipisteelle. Muussa tapauk-

ssa henkilökunta antaa sinulle paperin, jonka viet kassalle. Kassa näkee paperista hintatiedot. Muiden ihmisten ei tarvitse nähdä, mitä lääkettä sinä käytät.

HÄTÄTILANTEET

Hätänumero on 112. Soita hätänumeroon vain, jos tilanne on vakava tai hengenvaarallinen. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi sydänkohtaus, pahoinpity, auto-onnettomuus, tulipalo, murto tai muu vakava tilanne. Hätänumeroon voit soittaa myös, jos tarvitset poliisin paikalle. Hätäkeskus auttaa sinua puhelimesta ja kertoo, oletko soittanut oikeaan paikkaan. Hätänumerosta tavoitat poliisin, palokunnan ja ambulanssin.

Hätänumeroon soittaminen on ilmaista, eli voit soittaa, vaikka puhelimestasi on saldo loppunut. Hätänumeroon voit soittaa, vaikka puhelimesi on kiinni.

Älä soita hätänumeroon tavallisissa sairastapauksissa, esimerkiksi lapsen oksennustaudissa tai jos sinulla on selkä kipeä. Tavallisissa sairastapauksissa ja särkyissä ota yhteyttä päiväsaikaan terveyskeskukseen. Viikonloppuisin sekä ilta- ja yöaikaan ota yhteyteä päivystykseen.

Kun soitat hätänumeroon, puhelimesta kysytään kysymyksiä ja arvioidaan avun tarve. Puhelimesta neuvotaan, mitä sinun pitää tehdä. Kerro oma nimi, mitä on ta-

pahtunut ja osoite, missä tarvitaan apua. Älä lopeta puhelua ennen kuin saat luvan. Soita hätänumeroon, jos tilanne on vakava. Soita, vaikka et osaisi suomea hyvin! Hätäkeskuksella on mahdollisuus käyttää tulkkia.

Lataa omaan puhelimeen 112 Suomi-sovellus. Kun soitat sovelluksesta, se kertoo suoraan hätäkeskukseen, missä olet!





4.

ASUMINEN SUOMESSA

Suomessa asunto kuuluu jokaisen ihmisen perusoikeuksiin ja kaikilla asuinalueilla on turvallista asua. Suomessa voi vuokrata tai ostaa asunnon. Suomalaiset asuvat tavallisimmin kerrostaloissa, rivitaloissa, paritaloissa ja omakotitaloissa. Suomessa voit asua yksin, yhdessä puolison, sukulaisten, oman perheen tai ystävien kanssa.

Suomessa ensimmäinen oma koti on yleisimmin vuokra-asunto. Kun muuttaa vuokra-asuntoon, tehdään vuokrasopimus vuokranantajan kanssa. Vuokralaisen pitää tietää omat oikeutensa ja velvollisuutensa asumisen asioissa. Tärkeää on maksaa vuokra ajallaan sekä huoltaa asuntoa säännöllisesti. Noudata myös taloyhtiön sääntöjä sekä muista roskien lajitteleminen. Jos tulosi ovat pienet, voit saada Kelasta rahallista tukea esimerkiksi vuokran maksamiseen.

Asumiseen liittyy vastuuta. Osa asumiseen liittyvistä asioista on vuokralaisen vastuulla ja osa vuokranantajan vastuulla. Jotkin asiat kuuluvat huoltoyhtiön hoidettaviksi. On tärkeä tuntee nämä vastuualueet, jotta osaa toimia oikein ja tietää, kehen ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa.

Tässä osiossa kerrotaan asumiseen liittyvistä tärkeistä asioista, joista sinun on hyvä tietää. Perehdy näihin asumisen asioihin huolella, jotta asuminen omassa kodissasi olisi mahdollisimman helppoa ja mukavaa.



VUOKRASOPIMUS

Vuokrasopimus tehdään, kun vuokraat asunnon. Vuokrasopimus on paperi, joka sisältää asumista koskevat tiedot sekä vuokranantajan ja vuokralaisen tiedot. Allekirjoituksella hyväksyt sopimuksen. Vuokrasopimuksessa sovituista asioista ei voi neuvotella allekirjoituksen jälkeen. Pidä vuokrasopimus aina tallessa.

Sopimus sisältää vuokran määrän sekä vuokranmaksun eräpäivän. Sopimuksesta löytyy vuokranantajan tilinumero. Vuokran lisäksi sopimuksessa ilmoitetaan muut maksut ja asumiseen liittyvät ehdot. Näitä ovat muun muassa vesimaksu ja sähkösopimus sekä pesutupa- ja autopaikkamaksut.

Vuokrasopimus on joko määräaikainen tai toistaiseksi voimassa oleva. Toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus on voimassa siihen saakka, kunnes vuokralainen tai vuokranantaja irtisanoo sen. Määräaikainen vuokrasopimus on voimassa ennalta sovitun ajan (esim. 6 kk).

Kun teet vuokrasopimuksen, sinun täytyy lähes aina maksaa vuokravakuus vuokranantajalle. Vuokravakuus on ylimääräinen, 1 – 3 kuukauden vuokraa vastaava rahamäärä, joka maksetaan ennen muuttoa vuokranantajalle. Esimerkiksi jos vuokra on 500 €/kk, vuokravakuus voi olla 1000 €. Vuokravakuus pitää maksaa sovittuun päivään mennessä. Kun olet maksanut vuokravakuuden, saat avaimet vuokra-asuntoon. Kun muutat pois, saat vuokravakuuden takaisin, jos olet maksanut kaikki asumiseen liittyvät maksut ja hoitanut asuntoa huolellisesti.

Toistaiseksi voimassa olevan vuokrasopimuksen irtisanomisaika on yksi kalenterikuukausi. Esimerkiksi, jos irtisanot asunnon 15.3., sinun täytyy maksaa vuokra 30.4. saakka. Sinun pitää ilmoittaa muutamisesta kirjallisesti vuokranantajalle. Määräaikaista vuokrasopimusta ei voi irtisanoa, vaan se loppuu vuokrasopimuksessa sovittuna päivänä.

VUOKRALAISEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Vuokralla asuvalla henkilöllä on asumiseen liittyviä oikeuksia sekä velvollisuuksia. Kun asut vuokralla, sinulla on oikeus kotirauhaan ja viihtyisään asumiseen. Esimerkiksi naapuri ei saa häiritä sinua metelöimällä yöllä. Vaikka vuokranantajallasi on avain vuokra-asuntoosi, hän ei saa tulla kotiisi

ilman lupaa. Jos asunnossa asuminen on terveydelle haitallista, esimerkiksi asunto on homeessa, voit purkaa vuokrasopimuksen ilman irtisanomisaikaa.

Vuokralaisena tärkein velvollisuutesi on maksaa asunnon vuokra ajallaan. Vuok-



ranantajasi ilmoittaa sinulle, jos vuokra nousee. Tavallisesti vuokran määrä tarkistetaan kerran vuodessa. Vuokra voi säilyä ennallaan tai nousta. Sinun tulee noudattaa sekä vuokrasopimuksen että taloyhtiön sääntöjä. Vastuullasi on huolehtia myös siitä, että omat vieraasi noudattavat näitä sääntöjä.

Vuokralaisen tulee kysyä lupa vuokranantajalta esimerkiksi asunnon remontoimiseen. Jos asuntoosi tehdään korjauksia, kuten putkitöitä, sinulla on oikeus tietää niistä etukäteen. Ilmoita vioista, kuten vessanpöntön vuotamisesta, heti vuokra-

nantajalle tai huoltoyhtiölle. Jos aiheutat tahallisesti vahinkoa asunnolle, sinun pitää korvata vahingot itse. Vuokranantaja voi velvoittaa kotivakuutuksen hankkimista asunnon ja tavaroiden turvaksi. Hanki kotivakuutus vakuutusyhtiöstä.

Laki määrää, että kaikissa asunnoissa tulee olla palovaroitin, jonka hankkiminen on vuokralaisen vastuulla. Voit ostaa palovaroittimen isommista ruokakaupoista. Kysy palovaroittimen asentamiseen apua huoltoyhtiöltä.

HUOLTOYHTIÖ JA TALOYHTIÖN SÄÄNNÖT

Huoltoyhtiö hoitaa äkilliset ja tärkeät asuntoon liittyvät huoltotyöt. Palvelu on auki ympäri vuorokauden. Huoltoyhtiön yhteystiedot löydät rappukäytävän ilmoitustaululta. Ota kuva ilmoitustaulusta puhelimeesi. Sinun tulee ottaa yhteys huoltoyhtiöön esimerkiksi sähkövian, vessanpöntön vuotamisen tai putkien tukkeutumisen takia. Lämmitykseen ja pattereihin liittyvät asiat ovat myös huoltoyhtiön vastuulla. Huoltoyhtiö huoltaa lisäksi talon pihan, kuten tekee lumityöt sekä hiekoittaa.

Huoltoyhtiö avaa sinulle kotisi oven, jos unohdat avaimet sisälle. Soita huoltoyhtiöön ja pyydä oven avausta. Oven aukaisu on maksullinen palvelu.

Jokaisessa taloyhtiössä on säännöt, jotka

löytyvät rappukäytävän ilmoitustaululta. Internetistä löydät yleisiä asumisen sääntöjä useilla eri kielillä.

Monissa taloyhtiössä on samankaltaiset säännöt. Yksi tärkeimmistä säännöistä on hiljaisuus. Tämä tarkoittaa, että kovia ääniä tulee välttää klo 22 – 07. Suomessa ei saa myöskään tupakoida sisällä, ei edes omassa asunnossa. Jos taloyhtiössä on tupakointikielto, et saa tupakoida edes omalla parvekkeella. Tällöin tupakointi on sallittua ainoastaan taloyhtiön tupakointipaikalla. Ota yhteyttä omaan vuokranantajaan, mikäli sääntöjä rikotaan ja muut ihmiset häiritsevät asumistasi.

Asukkaat huolehtivat yhteisten tilojen siisteydestä. Yhteisiä tiloja ovat esimerkiksi

rappukäytävä, roskakatos ja pyykkitupa. Rappukäytävässä ei saa säilyttää polkupyöriä tai lastenrattaita. Rappukäytävässä tai parvekkeella ei saa myöskään säilyttää roskia tai muita tavaroita paloturvallisuuden

takia. Taloyhtiön roskakatokseen ei saa jättää isoja tavaroita, esimerkiksi huonekaluja tai elektroniikkaa. Tavarat, joita et voi jättää taloyhtiön roskakatokseen, viedään kierrätykseen. Näin piha pysyy siistinä.

ROSKAT JA KIERRÄTTÄMINEN

Kierrätys tarkoittaa tavaroiden ja rosken uusiokäyttöä. Suomessa myös roskat kierrätetään. Kun roskat lajitellaan ja kierrätetään oikein, voi niistä tehdä jotain uutta. Esimerkiksi lasipullot tai muovipurkit voidaan sulattaa ja muovata uusiksi tavaroiksi. Suomessa jokaisen tulee lajitella roskat omassa kodissa ja viedä ne oikeisiin roska-astioihin.

Lajittele roskat materiaalin mukaan. Sinulla on hyvä olla astiat biojätteelle, paperille, kartongille, muoville, metallille, lasille sekä sekajätteelle. Jos pihassasi ei ole sopivaa roska-astiaa, vie roskat kierrätyspisteelle. Kierrätyspisteet löytyvät usein isojen kauppojen pihoilta. Omia roskia ei saa viedä toisten talojen roska-astioihin. Roskia ei saa heittää luontoon!

Lääkkeet eivät kuulu kodin roskakoriin. Ne tulee viedä apteekkiin hävitettäväksi. Kulkautsotteita, ruokaa, roskia tai ylimääräisiä

kemikaaleja ei saa laittaa wc-pönttöön, vaan ne tulee viedä roskiin. Ruokaöljy tulee laittaa suljetussa astiassa sekajätteeseen. Kiinteän rasvan voit laittaa biojätteeseen. Älä kaada ruokaöljyä tiskialtaaseen, koska viemäri voi tukkeutua.

Paristoja ei saa laittaa roskiin, sillä ne voivat syttyä palamaan. Laita käytettyjen paristojen päihin teippiä ja vie ne kaupan keräyspisteeseen.

Suomessa on tavallista myydä ja ostaa käytettyjä, mutta ehjiä tavaroita ja vaatteita. Ehjät tavarat eivät ole roskia, vaan voit myydä tai antaa ne eteenpäin. Vähennä roskien määrää ostamalla vain sellaisia tavaroita, joita tarvitset. Kodin roskista voi myös askarrella, esimerkiksi metallisesta säilykepurkista voit tehdä kynäpurkin tai kukkaruukun.

Toisen roska on toisen aarre!

KODIN HUOLTO JA SIIVOAMINEN

Kotia pitää siivota, huoltaa ja puhdistaa oikein. Seuraavilla vinkeillä pidät kodin puhtaana, turvallisena ja viihtyisenä.

Kylpyhuoneen lattiakaivo tulee puhdistaa kerran kuukaudessa. Kun lattiakaivo ja pesualtaan hajulukon puhdistaa säännöllisesti, ne eivät mene tukkoon. WC-pönttöön ei saa heittää mitään sinne kuulumatonta, kuten vaippoja, pumpulia tai terveysiteitä. Älä jätä kodinkoneita esimerkiksi pyykkikonetta päälle, kun poistut kotoa. Päällä olevat kodinkoneet voivat aiheuttaa vesivahingon tai tulipalon.

Kuivata pyykki tilassa, jossa ilmanvaihto toimii, esimerkiksi kylpyhuoneessa. Jos kuivatat pyykkejä jatkuvasti esimerkiksi olohuoneessa, asuntoon tulee paljon kosteutta, joka pilaa asunnon rakenteet. Älä kuivaa pyykkejä saunassa, se on tulipaloriski.

Huolehdi keittiön laitteiden puhdistamisesta. Pöly ja lika lisäävät tulipalojen vaaraa

ja lyhentävät kodin laitteiden käyttöikää. Puhdista liesituulettimen suodatin säännöllisesti. Liesituulettimen suodatin on liedien yläpuolella. Uunin pesu ja keittolevyjen säännöllinen puhdistaminen on tärkeää, jotta lika ei pinty. Puhdista vähintään kerran vuodessa uunin tausta siirtämällä uunia. Pese jääkaappi ja sulata pakastin kerran vuodessa. Kun sulatat pakastinta, laita lattialle pakastimen eteen astioita ja pyyhkeitä. Näin vesi ei valu lattialle ja aiheuta vesivahinkoa.

Siivoa kotisi säännöllisesti oikeilla aineilla. Kaupasta löytyy omat pesuaineet esimerkiksi vessaan, keittiöön ja lattialle. Lattioita tai kodin pintoja ei saa pestä liian voimakkailla aineilla, kuten kloriitilla. Kloriittia ei saa laittaa kuumaan veteen, koska silloin se höyrystyy ja voi aiheuttaa terveysongelmia. Lattiat kannattaa pestä nihkeällä liinalla. Älä käytä lattian pesussa liikaa vettä. Liika vesi ja vahvat pesuaineet pilaavat lattian sekä muut kodin pinnat.

MUUTTAMINEN

Kun päätät muuttaa, sinun täytyy ensin etsiä uusi asunto. Irtisano vanhan asuntosi vuokrasopimus ajoissa, yksi kalenterikuukausi ennen muuttoa. Tämän jälkeen voit alkaa

hoitaa muuttoon liittyviä käytännön asioita.

Valmistaudu muuttoon hyvissä ajoin. Tee sähkönsopimus ja kotivakuutus uuteen



asuntoon ajoissa. Jos sinulla on lapsia ja muutat uudelle paikkakunnalle, järjestä heille uudet koulu- ja päiväkotipaikat. Nykyiseen päiväkotiin ja kouluun täytyy ilmoittaa, milloin lapset muuttavat pois. Voit myös tarkistaa, saatko muuttoavustusta Kelasta.

Tee muuttoilmoitus postiin ja maistraattiin viikko ennen muuttoa. Aloita pakkaaminen vähintään viikko ennen muuttoa, ettei muuton kanssa tule kiire. Kirjoita muutto-laatikoihin, mitä laatikot sisältävät. Tämä helpottaa tavaroiden purkamista uudessa kodissa.

Tee loppusiivous huolella, ennen kuin luovutat asuntosi avaimet. Loppusiivouksen tavoitteena on, että asunto on yhtä siisti kuin se oli, kun muutit siihen. Huolehdi loppusiivouksessa uunin puhdistus, jää-

kaapin pesu, pakastimen sulattaminen ja ikkunoiden pesu. Kylpyhuoneessa tehdään perussiivous ja lattiakaivo puhdistetaan. Asuntoon tai varastoon ei saa jättää yhtään tavaraa. Kaikki on vietävä pois. Esimerkiksi et voi laittaa huonekaluja oman pihan roskakatokseen, vaan ne on myytävä, annettava tai vietävä kierrätykseen. Loppusiivous on velvollisuutesi. Jos siivousta ei ole tehty huolellisesti, voidaan siivouskulut vähentää vuokravakuudestasi.

Palauta kaikki sinulle annetut avaimet vuokranantajalle loppusiivouksen jälkeen. Jos et palauta kaikkia asunnon avaimia, joudut maksamaan lukkojen vaihdon. Avainten palautuksen jälkeen vuokranantaja tarkastaa asunnon. Jos asunto on hyvin siivottu, mikään ei ole rikki ja olet maksanut vuokrat ajallaan, saat takuuvuokran takaisin.

ASUMISEN TUET JA TALOUDELLISUUS

Voit saada asumistukea, mikäli tulosi ovat pienet. Asumistuki on tarkoitettu vuokranmaksuun. Tuen määrään vaikuttavat asumismenojen lisäksi perheen koko, asunnon sijainti sekä perheen kuukausitulot. Tämän vuoksi et välttämättä saa saman verran asumistukea kuin ystäväsi. Asumistuki voi olla korkeintaan 80 % asumismenoista. Asumismenoiksi lasketaan asunnon vuokra sekä vesi- ja lämmitysmaksut. Voit hakea lisäksi perustoimeentulotukea, jolla maksat asumismenoja.

Voit hakea Kelasta myös vuokravakuutta, jos saat perustoimeentulotukea. Lisäksi Kela voi avustaa muuttamiseen liittyvissä kustannuksissa, kuten muuttokuorman kuljetukseen liittyvissä kuluissa. Kela voi myöntää vuokravakuuden tai muuttorahan, jos muuttamiselle on ollut tärkeä syy, kuten esimerkiksi perheeseen kasvaminen, avioero tai uusi työ.

Voit hakea etuuksia netissä Kelan sivuilla tai paperilomakkeella, jonka saat Kelasta.



Muista hakemuksia lähettäessä, että laitot mukaan tarvittavat liitteet. Tarvittavia liitteitä ovat esimerkiksi vuokrasopimus ja pankin tiliotteet.

Erilaiset tuet kattavat vain välttämättömät ja kohtuulliset asumisen menot. Voit itse vaikuttaa asumisen kustannuksiin pienillä muutoksilla arjessa.

Asumisessa maksat veden- ja sähkönkäytöstä itse. Sammuta valot ja sähkölaitteet,

kun et käytä niitä. Käy suihkussa nopeasti, äläkä valuta vettä turhaan. Pese vain täysiä koneellisia pyykkejä. Älä lämmitä asuntoa valuttamalla kuumaa vettä tai lämmitämällä uunia.

Suomessa suositetaan kirpputoreja ja kiertämistä. Kirpputorilta voit löytää hyväkuntoisia huonekaluja, vaatteita ja muita tavaroita edullisesti. Osta vain mitä tarvitset, näin lompakko ja luonto kiittävät.



5.

VARHAISKASVATUS JA KOULU

Suomessa koulutus on tärkeää ja korkeatasoista. Suomen koulutusjärjestelmä koostuu päiväkodista, esikoulusta, peruskoulusta, lukiosta tai ammattikoulusta ja korkea-asteen koulutuksesta eli ammattikorkeakoulusta tai yliopistosta. Suomessa koulutus on maksutonta, ja kaikilla on mahdollisuus käydä koulua. Suomalainen opiskelee yleensä 12 – 15 vuotta saadakseen ammatin.

Lapsen oppimisen tie alkaa varhaiskasvatuksesta eli päivähoitosta. Lapsen voi viedä päivähoidon alle vuoden ikäisenä ja lapsi voi olla päivähoitossa 6-vuotiaaksi asti. Lapsi oppii päivähoitossa tärkeitä taitoja ja suomen kieltä.

Suomessa lapset osallistuvat vuoden kestävään esikouluun. Lapsi menee esikouluun sinä vuonna, kun hän täyttää 6 vuotta. Esikoulu kestää vuoden. Esiopetus valmistaa lasta koulun aloittamiseen.

Peruskoulu aloitetaan sinä vuonna, kun lapsi täyttää 7 vuotta. Suomalainen peruskoulu kestää yhdeksän vuotta. Jokaisella Suomessa asuvalla lapsella on oppivelvollisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että perusopetukseen osallistuminen on pakollista.

Peruskoulun jälkeen haetaan toisen asteen koulutukseen. Yleisimpiä toisen asteen kouluja ovat lukio ja ammatillinen koulutus. Toisen asteen koulutus on maksutonta, mutta kirjat ja muut opiskelumateriaalit pitää ostaa itse. Toisen asteen opinnot kestävät noin kolme vuotta. Toisen asteen opintojen jälkeen voi jatkaa opintojaan korkeakouluun. Korkeakoulutusta on yliopistoissa sekä ammattikorkeakouluissa.

Sinun on tärkeä tietää koulu- ja päivähoitoasioista, sillä ne ovat iso ja tärkeä osa lapsesi elämää Suomessa. Seuraavaksi kerrotaan, mitä tarkoittaa varhaiskasvatus ja perusopetus ja miksi ne ovat lapsellesi tärkeitä. Tässä osiossa annetaan myös ohjeita, miten voit toimia päiväkodin ja koulun kanssa.



PÄIVÄHOITO JA ESIKOULU

Varhaiskasvatuksesta käytetään myös nimeä päivähoito. Kaikilla lapsilla on oikeus osallistua päivähoitoon. Suomessa lapset menevät päivähoitoon, jotta vanhemmat pääsevät kouluun ja töihin. Päivähoito tukee ja auttaa vanhempia lapsen kasvatuksessa.

Päivähoidon tavoite on tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsi oppii päivähoitossa suomen kieltä ja erilaisia taitoja, kuten keskittymistä ja leikkimistä muiden kanssa. Jos lapsen äidinkieli ei ole suomen kieli, saa hän tukea suomen kielen oppimiseen päivähoitossa.

Päivähoidossa tehdään erilaisia asioita, esimerkiksi askarrellaan, leikitään, lauletaan ja ulkoillaan. Päiviin kuuluu myös lepoetki sekä kolme ruokahetkeä, aamupala, lounas ja välipala. Päivähoidossa on aina päivärhythmi. Ruokailu ja lepoetki ovat joka päivä samaan aikaan. Säännölliset rytmit ja rutiinit luovat lapselle turvallisuuden tunnetta.

Kaikille lapsille tehdään päivähoitossa var-

haiskasvatussuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi, mitä taitoja lapsen on hyvä harjoitella. Päivähoitopäivät sisältävät paljon leikkimistä, koska lapset oppivat asioita leikkimällä. Päivähoidossa lapsi oppii toimimaan itsenäisesti, esimerkiksi syömään ja pukeutumaan itse. Toiminta suunnitellaan henkilökunnan, lasten ja vanhempien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Päivähoito on maksullinen palvelu. Maksu riippuu perheen tuloista, perheen koosta sekä siitä, kuinka paljon lapsi on päivähoitossa. Jos perheen tulot ovat hyvin pienet, on päivähoito ilmaista.

Laki määrää, että lasten täytyy osallistua esiopetukseen. Lapset menevät esikouluun yleensä 6-vuotiaina. Esikoulun tarkoituksena on harjoitella koulutaitoja. Lapselle tehdään esikoulussa oppimissuunnitelma. Esiopetus on maksutonta ja sitä järjestetään neljä tuntia päivässä. Esiopetuspäivän jälkeen lapsi voi mennä päiväkotiin, jos vanhemmat ovat koulussa tai töissä. Esikouluun ilmoittaudutaan yleensä netissä.

VANHEMMAT JA LAPSEN PÄIVÄKOTI

Päiväkoti on lapselle tärkeä paikka, koska lapsi viettää siellä ison osan päivästä. Sinun on hyvä tietää, millaista lapsesi arki

on päiväkodissa. Päivähoito on tärkeää esimerkiksi lapsesi kielen kehityksen kannalta. Muista mahdollistaa lapselle vapaa-ajat ja lomata päiväkodista.



Hae päivähoitopaikkaa ajoissa. Kun saat tiedon lapsen päiväkotipaikasta, käy tutustumassa uuteen päiväkotiin yhdessä lapsesi kanssa. Sovi tutustuminen soittamalla päiväkotiin. Tutustumiskäynnillä saat kysyä päivähoidosta sekä kertoa omasta lapsestasi päiväkodin henkilökunnalle. Tutustumisen tarkoituksena on, että päiväkodin henkilökunta tutustuu lapseen ja perheeseen sekä perhe tutustuu päiväkotiin.

Lapsen päivähoidon aloitus on uusi tilanne vanhemmille ja lapselle. Hoitoon sopeutuminen voi viedä aikaa ja lapsi saattaa itkeä ensimmäisillä kerroilla, kun viet hänet hoitoon. Päiväkodissa työskentelee ammattilaisia ja he osaavat auttaa ja rauhoittaa lastasi. Keskustele päiväkodin henkilökunnan kanssa päivähoidon aloituksesta.

Päiväkodissa tehdään jokaiselle lapselle varhaiskasvatussuunnitelma, josta käytetään nimeä vasu. Molempien vanhempien on hyvä osallistua lapsen varhaiskasvatustutustumiseen, joka on kaksi kertaa vuodessa. Sen tarkoituksena on keskustella lapsen asioista, kuten mistä lapsi tykkää,

missä hän on hyvä ja mitä taitoja hänen tulee harjoitella. Sinulla on oikeus saada tulkki keskusteluun.

Keskustelu päivähoidon henkilökunnan ja lapsen kanssa on tärkeää. Kun viet lapsen päivähoitoon, kerro työntekijälle, miten aamu on mennyt. Kun haet lapsen päivähoidosta, kysy työntekijältä ja lapselta, miten päivä on mennyt ja mitä päivähoidossa on tehty. Muista noudattaa hoitoaikavaroituksia, eli vie ja hae lapset täsmälleen sovittuna aikana. Suomessa ollaan tarkkoja hoitoaikojen suhteen.

Sinun velvollisuutenasi on huolehtia, että lapsellasi on mukana tarpeelliset tavarat, kuten vaijat, tossut sekä vaihto- ja ulkoiluvaatteet. Muista kirjoittaa lapsen nimi kaikkiin vaatteisiin. Päiväkodissa ulkoillaan kaksi kertaa päivässä, vaikka sataa vettä tai on pakkasta. Vesisateella lapsella tulee olla kurahousut ja -hanskat sekä kumihaappaat. Talvella on tärkeää kerrospukeutua eli pukea paljon vaattetta toppapuvun alle: villapuku, villasukat, ohuet ja paksut hanskat, ohut ja paksu lakki sekä kunnan talvikengät ja -haalari.

LAPSEN KIELEN KEHITYS

Puhuminen ja äidinkieli ovat meille jokaiselle tärkeitä. Äidinkieli tarkoittaa sitä kieltä, jonka lapsi oppii ensimmäisenä kotoaan omilta vanhemmilta. Äidinkieli on kieli, jolla osataan ilmaista tarkasti omat tunteet. Äidinkieli on tärkeä osa omaa kulttuuria.

Puhu lapsesi kanssa omaa äidinkieltäsi. Lapsen pitää osata oma äidinkielensä hyvin, jotta hän voi oppia uuden kielen. Tue äidinkielen oppimista kotona esimerkiksi puhumalla, kuuntelemalla oman kulttuurin musiikkia sekä katsomalla ohjelmia omal-



la äidinkielellä. Lapsen heikko äidinkielen taito vaikeuttaa suomen kielen oppimista. Lapsi aloittaa kielen oppimisen jo vauvana, joten puhuu lapsellesi heti hänen syntymästään alkaen.

Päivähoito auttaa lasta oppimaan suomen kieltä ennen koulun aloittamista. Päivähoitossa käytetään kuvia puheen tukena. Päivähoitossa lauletaan, kerrotaan loruja, luetaan kirjoja ja pelataan erilaisia pelejä, jotka kehittävät lapsen kieltä. Lapsen suomen kieli kehittyy myös päiväkodin

arjessa toisten lasten ja aikuisten kanssa. Vanhemman ei tarvitse opettaa lapselle suomen kieltä, vaan lapsen on parempi oppia suomen kieli päiväkodissa.

Jos lapsen äidinkieli ei ole suomen kieli, hänelle tehdään päivähoitossa s2-suunnitelma. Suunnitelman tavoitteena on tukea lapsen suomen kielen oppimista päivähoitossa sekä lapsen äidinkielen kehittymistä kotona. Muista keskustella avoimesti päiväkodin työntekijöiden kanssa, jos sinua mietityttää lapsesi kielen oppiminen.

PERUSKOULU

Suomessa kaikilla lapsilla on oppivelvollisuus. Lapset menevät kouluun sinä vuonna, kun täyttävät 7 vuotta. Oppivelvollisuuden aikana lapsi suorittaa suomalaisen peruskoulun. Suomalainen peruskoulu sisältää vuosiluokat 1 – 9.

Kouluvuosi alkaa elokuussa ja kestää toukokuun loppuun tai kesäkuun alkuun. Kesälomaa on kesä- ja heinäkuu. Kouluvuoteen kuuluu kesäloman lisäksi muitakin lomia, kuten syysloma, joululoma ja hiihtoloma.

Lapsen kouluviikkoa ohjaa lukujärjestys. Lukujärjestyksestä näet, mitä oppiaineita lapsella on ja kuinka pitkiä koulupäivät ovat. Huolehdi lapsen reppuun tarvittavat

koulukirjat ja tavarat, kuten kynät. Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapsi käy koulua ja tekee läksyt.

Opettajat ottavat yhteyttä vanhempiin, jos lapsi myöhästelee koulusta. Pidä huoli, että noudatatte lukujärjestystä. Lapset saavat koulussa yhden ilmaisen aterian. Kerro lapsesi opettajalle, jos lapsellasi on ruokarajoitteita, kuten allergioita.

Lapset opiskelevat koulussa eri oppiaineita. Ensimmäisellä luokalla aloitetaan opiskelemaan äidinkieltä (= suomen kieli), englannin kieltä, matematiikkaa, ympäristöoppia, uskontoa tai elämäntutkimustietoa, musiikkia, kuvataidetta, käsityötä ja liikuntaa.

Lapsi aloittaa ruotsin kielen ja valinnaisten oppiaineiden opiskelun myöhemmin.

Lapsi aloittaa peruskoulun valmistavalta luokalta, jos hänellä ei ole riittävästi suomen kielen taitoa. Valmistavalla luokalla lapsi oppii koulussa tarvittavat kieli- ja opiskelutaidot. Valmistavalla luokalla opiskellaan suomen kieltä ja muita kouluaineita. Kun

lapsen kielitaito paranee, hän siirtyy tavalliseen luokkaan.

Jokaisella luokalla on oma opettaja. Voit ottaa yhteyttä lapsesi luokan omaan opettajaan kaikissa lapsesi liittyvissä asioissa. On tärkeää, että tiedät lapsesi opettajan nimen ja puhelinnumeron.

VANHEMMAT JA LAPSEN KOULU

Lapsi tarvitsee paljon tukea ja apua vanhemmilta, kun hän aloittaa koulun. Kerro lapselle, että koulu on tärkeää ja kannusta lasta. Koulu on iso osa lapsen arkea, joten vanhempien pitää olla kiinnostuneita lastensa koulunkäynnistä.

Vanhemmat ilmoittavat itse lapsensa koulun. Saat ohjeet ilmoittautumiseen esikoulusta tai postitse. Voit ilmoittaa lapsesi koulun esimerkiksi netissä tai suoraan lapsesi lähikoulussa.

Vanhemman tehtävä on huolehtia, että lapsi käy koulua. Varmista, että lapsi menee kouluun ajoissa ja hänellä on koulutarvikkeet mukana. Huolehdi, että lapsi nukkuu tarpeeksi, syö hyvin sekä harrastaa liikuntaa. Kun nämä asiat ovat kunnossa, on koulunkäynti lapselle helpompaa.

Lukujärjestys on hyvä laittaa esimerkiksi jääkaapin oveen. Lukujärjestyksestä näet,

mitä aineita lapsi opiskelee ja kuinka pitkiä koulupäivät ovat. Kysy lapselta tulevista kokeista. Auta lasta valmistautumaan kokeisiin esimerkiksi lukemalla yhdessä.

Tuet lapsesi koulunkäyntiä, kun olet kiinnostunut hänen kouluasioistaan. Kysy lapselta päivittäin mitä hän on oppinut koulussa sekä mitä hän on tehnyt välitunnilla. Näin lapsesta tuntuu, että olet kiinnostunut hänen koulunkäynnistään ja pidät sitä tärkeänä. Kouluasioissa tukeminen tarkoittaa myös keskustelemista lapsen opettajan kanssa. Voit pitää yhteyttä lapsesi opettajaan esimerkiksi soittamalla tai Wilman avulla.

Perheen asiat vaikuttavat usein lapsen koulunkäyntiin. Kodin ongelmat voivat aiheuttaa lapselle muun muassa keskittymisvaikeuksia. Tämän vuoksi esimerkiksi vanhempien erosta on hyvä kertoa opettajalle. Opettaja voi tukea lasta, kun hän

tietää perheen asioista. Opettajalla on sasselapitovelvollisuus.

Koulu järjestää myös erilaisia juhlia ja tapah-tumia, joihin vanhemmat voivat osallistua esimerkiksi joulu- ja kevätkuhat. Osallistu vanhempainiltoihin ja vanhempainvarttei-hin, koska ne ovat tärkeitä lapsen kou-lunkäynnin kannalta. Vanhempainiltoihin

kutsutaan kaikkien lasten vanhemmat. Siellä kuulet koulun yleisistä asioista ja tu-levista tapahtumista. Opettaja keskustelee vanhempien kanssa henkilökohtaisesti vanhempainvarteissa, joissa käydään läpi lapsen koulunkäyntiä. Muista, että sinulla on oikeus saada tulkki vanhempainiltoihin, vanhempainvartteihin ja muihin keskuste-lutilanteisiin opettajan kanssa.

SÄHKÖINEN ASIOINTI JA HAKEMUKSET

Koulussa ja päivähoidossa hoidetaan asioita usein erilaisten puhelinsovellusten avulla. Useimmissa kouluissa on käytössä Wilma. Wilman kautta pidetään yhteyttä kodin ja koulun välillä. Päivähoidossa on käytössä eri sovelluksia hoitoaikojen varaamiseen. Ota selvää, miten lapsesi päi-vähoidossa ilmoitetaan hoitoajat ja toimi annettujen ohjeiden mukaan.

Päivähoitopaikkaa haetaan internetissä tai paperisella hakemuksella. Muista ha-kea lapsellesi päivähoitopaikkaa vähintään 4 kuukautta ennen hoidon aloittamista. Päivähoitohakemukseen tarvitset omat, puolisosi sekä kaikkien lastesi henkilötie-dot, yhteystiedot sekä mahdollisen työ- tai opiskelupaikan tiedot. Lisäksi hakemuk-seen tulee kirjoittaa, mihin paikkaan haluat lapsesi hoitoon ja kuinka paljon lapsi tarvitsee päivähoitoa. Esikouluun ilmoitetaan alkuvuodesta internetissä tai paperi-sella hakemuksella. Kysy apua esimerkiksi

ystävältä, jos et osaa täyttää hakemuksia. On sinun vastuullasi varata lapsesi hoito-ajat päiväkotiin. Tarkasta lapsesi päiväko-dista, miten hoitoajat tulee varata. Jos et varaa hoitoaikoja lapsellesi, lapsi ei pääse hoitoon. Pidä huoli, että noudatat varattu-ja hoitoaikoja ja haet lapsen aina oikeaan aikaan päiväkodista. Keskustele päivähoi-don henkilökunnan kanssa, jos tarvitset apua hoitoaikojen varaamiseen.

Voit ilmoittaa lapsesi poissaolon joko päi-väkodissa käytössä olevaan sovellukseen, soittamalla tai laittamalla viestin lapsesi päivähoitoon. Ilmoita päiväkotiin, jos lapsi on poissa hoidosta esimerkiksi sairauden takia. Ilmoita myös lapsen loma-ajat päi-väkotiin.

Useimmissa esikouluissa sekä peruskou-luissa on käytössä Wilma-sovellus. Yh-teydenpito kotiin tapahtuu usein Wilman avulla. Pyydä lapsen koulusta tunnukset

ja kysy opettajaa opastamaan sinua sen käytössä. Lue Wilmaa päivittäin. Wilmaan tulee merkintöjä lapsen koulunkäynnistä. Wilmasta näet, jos lapsesi on ollut poissa koulusta tai myöhästynyt oppitunnilta. Opettajat laittavat merkinnän, jos koulussa on ongelmia, kuten kiusaamista. Wilmassa on tärkeitä tiedotteita vanhem-

mille, esimerkiksi lomista ja retkistä. Näet myös lapsesi läksyt ja tulevat koepäivät Wilmasta.

Kysy lapsesi koulusta, mikä sovellus heillä on käytössä. Koulusta saat apua sovelluksen käyttöönotossa.



Kemin kirjasto

6.

SUOMALAINEN KULTTUURI, USKONTO JA VAPAA-AIKA

Suomalaisille tärkeitä asioita ovat ihmisoikeudet, tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja oma tila. On tavallista, että nuori muuttaa pois kotoa ja itsenäistyy. Suomalaiset naiset käyvät myös töissä, vaikka heillä on lapsia. Suomi onkin yksi maailman tasa-arvoisimmista maista. Suomalainen yhteiskunta on hyvin järjestäytynyt. Voimme luottaa lakiin ja viranomaisiin, kuten poliisiin.

Suomalaisten suurimpia unelmia ovat perheen perustaminen, hyvän koulutuksen ja työn hankkiminen sekä oman kodin ja auton ostaminen. Perheessä on yleensä yksi tai kaksi lasta, ja monella on myös lemmikkieläimiä, kuten koira tai kissa. Jokaisella perheellä tai ihmisellä on omat tavat.

Suomalaiset viettävät vapaa-aikaa esimerkiksi vierailen toistensa kodeissa, tavaten ystäviä, harrastuksien parissa sekä ulkoillen. Omaa vapaa-aikaa voi viettää miten itse haluaa. Toinen nauttii kirjastokäynnistä, toinen haluaa mennä kuntosalille.

Suomalainen keskustelukulttuuri voi olla hyvin erilaista omaan kulttuuriisi verrattuna. Suomalaiset ovat yleensä hiljaisia uudessa seurassa. Suomalaiset haluavat ensin miettiä mitä sanovat ja puhuvat yleensä suoraan. Ihmiset eivät ole vihaisia, vaikka saatat ajatella niin. Suomalaisissa juhlissa käyttäydytään hillitysti, eikä musiikkia soiteta kovaan ääneen. Keskustelu on rauhallista ja kohteliasta.

Suurin osa suomalaisista on kristittyjä, mutta uskonto ei ole suuressa osassa suomalaisten tavallista arkea ja elämää. Kristilliset toimitukset ovat kuitenkin tavanomaisia juhlia, joihin lähes kaikki suomalaiset osallistuvat uskonnollisesta suuntautumisestaan huolimatta.

Tässä osiossa saat tietoa suomalaisille tärkeistä arvoista, toimintatavoista, elämäntyylistä, harrastuksista ja uskonnon merkityksestä.



SUOMALAINEN KULTTUURI

Suomalaisille tärkeitä asioita ovat oikeudenmukaisuus, rehellisyys ja tasa-arvo. Naiset ja miehet ovat lain mukaan tasa-arvoisia. Molemmat voivat käydä töissä, ja on molempien velvollisuus hoitaa kotia ja lapsia.

Suomessa voit luottaa toisiin ihmisiin ja viranomaisiin. Suomessa arvostetaan rehellisyyttä. Älä kerro suomalaiselle, mitä ajattelet, että hän haluaa kuulla. Vastaa aina rehellisesti ja kerro oma mielipiteesi rohkeasti. Muista myös pitää lupauksesi. Jos rikot lupauksia, sinua pidetään epäluotettavana.

Suomessa on sananvapaus. Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteesi, vaikka se eroaisi jonkun muun mielipiteestä. Suomessa ihmiset ovat usein suorapuheisia ja kertovat rehellisesti omat mielipiteensä.

Suomessa on demokratia, joka tarkoittaa sitä, että ihmisellä on oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan. Jokaisella täysi-ikäisellä kansalaisella on äänioikeus ja mahdollisuus vaikuttaa. Kansalaiset äänestävät esimerkiksi presidentin sekä kansanedustajat eduskuntaan.

Suomalainen kulttuuri on hyvin yksilökeskeinen. Ihminen päättää itse omista asioistaan, johon hänellä on Suomen lain mukaan oikeus. Perhe, suku tai yhteisö eivät päättää yksilön asioista. Saat päättää esimerkiksi asuinpaikasta, opiskelupaikasta, puoliosasta ja perheen perustamisesta itse.

Suomalaiset arvostavat vaatimattomuutta. Yleensä suomalaiset pukeutuvat hillitysti välttäen huomion kiinnittämistä itseensä. Suomalaiset eivät puhu kovalla äänellä, vaan ottavat muut huomioon ja kuuntelevat toisiaan. Suomalaiset pitävät tärkeänä opiskelua, työntekoa ja ahkeruutta.

Jos menet vierailemaan suomalaisen kotiin, muista sopia vierailusta etukäteen. Älä loukkaannu, jos vierailuaika ei sovi. Oma yksityisyys on suomalaiselle tärkeää. Muista ottaa kengät pois mennessäsi suomalaisen kotiin.

Suomessa kaikkia puhutellaan etunimellä. Suomalaiset tervehtivät toisiaan kättele-mällä. Sinun ei kuitenkaan ole pakko käteillä, jos et halua. Ystävää voi halata. Suomessa poskisuudelmat eivät ole tavallisia.

SUOMALAISTEN ARKI JA USKONTO

Suomessa on uskonnonvapaus. Se tarkoittaa sitä, että jokainen voi valita itselleen minkä tahansa uskonnon tai voi valita olla uskomatta mihinkään.

Suurin osa suomalaisista ovat kristittyjä ja kuuluvat evankelisluterilaiseen kirkkoon. Voit tulla maasta, jossa uskonolla on iso rooli ihmisten arjessa. Suomessa uskon-



non vaikutusta arjessa ei juuri huomaa. Suomalaisten perheiden arkeen kuuluu pääsääntöisesti työssäkäynti, lasten koulunkäynti sekä harrastukset. Kristinuskosta puhutaan kuitenkin avoimesti yleisellä tasolla.

Uskonto on Suomessa henkilökohtainen asia ja omasta jumalasuhteesta puhuminen on vaikeaa. On jokaisen ihmisen oma asia, miten hoitaa suhdettaan uskontoon. Kuitenkin moni suomalainen kristitty osallistuu mielellään pyhiin toimituksiin.

Suomalaisille tärkeitä kirkollisia toimituksia on neljä. Ensimmäinen on kaste. Silloin lapsi liitetään seurakunnan jäseneksi kirkossa tai kotona ja hän saa nimen. Toinen on konfirmaatio. 15-vuotias nuori käy rippikoulun, jossa opetellaan kristinuskon perusasioita. Konfirmaation jälkeen nuoresta tulee seurakunnan täysivaltainen jäsen. Kolmas on avioliittoon vihkiminen. Vihkimistilaisuudessa aviopari sitoutuu

julkisesti toisiinsa ja pyytää Jumalan siunausta avioliitolle. Neljäs on hautaan siunaaminen. Kristinuskon mukaan kuolema ei ole kaiken loppu. Hautaan siunaaminen antaa toivon uudesta elämästä ja taivaaseen pääsemisestä.

Kirkolliset, uskuntoon liittyvät juhlapäivät ovat osa kalenteria ja määrittävät kaikille vapaapäivät uskonnosta riippumatta. Yhteisinä juhlapäivinä perheet yleensä kokoontuvat yhteen viettämään aikaa ja lepäämään.

Kirkossa käynti ei ole iso osa suomalaisten arkea. Useimmiten kirkossa käydään, kun on häät tai hautajaiset. Perinteisen käsityksen mukaan kristityt kokoontuvat sunnuntaisin jumalanpalvelukseen kirkkoon ja rukoilevat yhdessä. Suurin osa kristityistä kuitenkin rukoilee hiljaa itsekseen. Kristinuskon harjoittaminen on siis henkilökohtaista, ja sitä ei yleensä näytetä muille ihmisille.

SUOMALAISET JUHLAPÄIVÄT JA VAPAAPÄIVÄT

Kansalliset juhlapäivät ovat niin sanottuja pyhäpäiviä. Pyhäpäivinä useimmilla suomalaisilla on vapaata työstä. Kaupan henkilökunta voi joutua olemaan töissä, mutta kaupoilla voi olla normaalista poikkeavat aukioloajat. Sairaalat päivystävät aina. Yleensä kaikki virastot ovat pyhäpäivinä kiinni.

Koulut ja useimmat päiväkodit ovat pyhäpäivinä kiinni. Huomioi, että kouluvuoteen liittyy joululoma, syysloma, hiihtoloma ja kesäloma. Usein koulujen lomat ovat pidempiä kuin työssäkäyvien vanhempien lomat.

Perheillä on usein omia perinteitä, joiden

mukaan he viettävät kansallisia juhlapäiviä. Suomalaisille tärkeitä juhlapäiviä ovat esimerkiksi joulu, pääsiäinen, vappu ja juhannus. Juhlapäivinä perhe viettää yhdessä aikaa. Monet juhlapäivät liittyvät kristilliseen uskontoon.

Jotkut juhlapäivät ovat liputuspäiviä. Se tarkoittaa, että Suomen lippu nostetaan

salkoon. Näiden lisäksi on myös muita liputuspäiviä, joista monet liittyvät Suomen kulttuuriin. Esimerkiksi Kalevalan päivä 28.2. on suomalaisen kulttuurin juhlapäivä. Kulttuuriin liittyvät liputuspäivät eivät ole pyhäpäiviä. Äitienpäivä on aina toukokuun toisena sunnuntaina ja isänpäivä marraskuun toisena sunnuntaina. Nämä ovat myös liputuspäiviä.

Yleisimmät suomalaiset juhlapäivät:

Uudenvuodenpäivä (1.1.)

Loppiainen (6.1.)

Pitkäperjantai

Pääsiäispäivä

Toinen pääsiäispäivä

Helatorstai

Helluntaipäivä

Vappu (1.5.)

Juhannusaatto

Juhannuspäivä

Pyhäinpäivä

Itsenäisyyspäivä (6.12.)

Jouluaatto (24.12.)

Tapaninpäivä (26.12.)

HARRASTUKSET, LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

Suomessa ihmisillä on harrastuksia. Harrastus on jotain kivaa tekemistä vapaaajalla, esimerkiksi käsitöitä, musiikkia tai liikuntaa. Harrastuksen kautta voi saada uusia ystäviä, omaa rauhallista aikaa, hyvää mieltä sekä oppia uusia taitoja. Suomessa myös äideillä on kodin ulkopuolisia harrastuksia.

Suomalaisten yleisin harrastus on liikunta. Liikuntaa voi harrastaa monella eri tavoin, esimerkiksi pyöräilemällä, kävelemällä tai kuntosalilla treenaamalla. Liikunnalla on iso merkitys ihmisen terveyteen ja jaksami-

seen. Liikunta ehkäisee sairauksia ja auttaa nukkumaan paremmin. Kunto pysyy hyvänä eli jaksat liikkua paremmin. Lisäksi saat hyvän mielen. Liiku paljon, vähintään 3 kertaa viikossa.

Myös lasten on tärkeää liikkua. Alle 8-vuotiaan tulisi liikkua 3 tuntia päivässä. Lapsen liikunta sisältää esimerkiksi ulkoilua leikkipuistossa, vauhdikkaita leikkejä kotona sekä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä tai pyöräilyä vanhempien kanssa. Perhe on lapselle tärkeä roolimalli. Ota liikunta osaksi koko perheen arkea.

Lapselle olisi myös hyvä löytää oma harrastus. Harrastus on hyvä keino purkaa energiaa ja löytää suomalaisia ystäviä. Lasten tulee vapaa-ajalla tehdä muuta kuin olla kotona ja katsoa tablettia tai puhelinta. Jos lapsesi ei harrasta mitään, tarjoa hänelle mukavaa tekemistä, kuten piirtämistä, askartelua, lukemista tai ulkoilua. Lapset tarvitsevat monessa asiassa aikuisen ohjausta ja apua. Lapsen voi olla vaikeaa aloittaa uusia asioita ilman aikuisen tukea.

Vapaa-aika tarkoittaa omaa aikaa, jolloin voit tehdä, mitä itse haluat. Suomalaiset viettävät vapaa-aikaa harrastusten lisäksi esimerkiksi perheen ja ystävien kanssa. Vapaa-aika on tarkoitettu rentoutumiseen, jolloin kerätään voimia työtä ja opiskelua varten. Lapset viettävät vapaa-aikaa usein leikkimällä kavereidensa kanssa toistensa kodeissa tai ulkona. Kysy lapsen kaverin vanhemmalta, voiko lapsesi käydä leikkimässä. Samalla sovitaan, mihin aikaan lapsi tuodaan ja haetaan.

KIRJASTO

Suomalaiset lukevat paljon. Monessa perheessä luetaan iltasatu lapsille. Kirjojen ääneen lukeminen kehittää lapsen mielikuvitusta ja kielen kehitystä sekä vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta.

Jokaisessa kaupungissa ja isommassa kunnassa on kirjasto ja sen käyttö on ilmaista. Kirjastossa voit lukea ja lainata kirjoja, lehtiä, elokuvia, pelejä sekä musiikkia. Kirjastoon voi tilata kirjoja monella eri kielellä muista kirjastoista. Kysy rohkeasti kirjastostasi kirjoja omalla äidinkielelläsi. Kirjastossa on kirjoja, joista voi itsenäisesti opetella suomen kieltä. Esimerkiksi lasten kuvakirjat ovat hyviä tähän tarkoitukseen.

Kirjoja lainataan kirjastokortilla. Tee hakemus kirjastokorttia varten kirjastossa. Ota mukaan henkilöllisyystodistus, jotta saat kirjastokortin. Kysy apua kirjaston henkilökunnalta.

Kirjastot ovat hiljaisia paikkoja, joissa ei saa puhua kovaan ääneen. Kirjastossa voit opiskella ja tehdä töitä rauhassa. Kirjastoissa on usein tietokone, jota voi käyttää ilmaiseksi.

Kirjoilla, peleillä, lehdillä ja cd-levyillä on eri laina-ajat. Näet laina-ajat lainauskustista. Voit uusia kirjojen lainat kirjastossa tai internetissä, jolloin laina-aikaa tulee lisää. Jos et palauta kirjoja ajoissa, joudut maksamaan myöhästymismaksun. Jos myöhästymismaksuja kertyy paljon, joudut lainauskieltoon. Lainauskielto poistuu, kun maksat myöhästymismaksun.

Kirjastoissa on oma osasto myös lapsille. Lastenosastolta löydät lapsille suunnattuja kirjoja ja pelejä. Lastenosastolla voi myös leikkiä ja lukea kirjoja ääneen.



7.

ÄITIYS

Suomessa ensisynnyttäjät ovat noin 29-vuotiaita. Lasten hankkiminen on yleensä hyvin suunniteltua. Puolisoon halutaan tutustua rauhassa ja perheen perustamisesta keskustellaan. Usein puolison kanssa ollaan yhdessä muutamia vuosia ennen lasten hankkimista. Suurin osa suomalaisista haluaa käydä kouluja, hankkia ammatin ja käydä töissä ennen lasten hankkimista. Ennen lapsen syntymää toivotaan, että perheen taloudellinen tilanne on tasapainossa.

Raskaana olevia naisia hoidetaan ja tutkitaan usein ja tarkasti. Suomen terveydenhuolto on luotettavaa. Neuvola on tärkeä tuki odottavalle äidille. Neuvolassa voit turvallisesti keskustella esimerkiksi omista ajatuksista, huolista, ongelmista ja toiveista.

Synnytys Suomessa voi poiketa kotimaasi synnytyksistä. Myös synnytyksen jälkeinen aika voi poiketa paljon omista odotuksistasi, joten niistä on tärkeä puhua ystävien kanssa tai neuvolassa.

Suomessa jokaisella on itsemääräämisoikeus. Nainen saa itse valita, haluaako tulla raskaaksi vai ei. Raskauden ilmetessä nainen päättää haluaako lapsen vai keskeyttääkö raskauden eli tekee abortin. Parisuhteessa näistä asioista keskustellaan, mutta nainen tekee itse lopullisen päätöksen.

Erilaiset tuet ja palvelut auttavat äitejä. Tärkeitä tukia ovat mm. vanhempainpäiväraha, kotihoitotuki, äitiyspakkaus ja lapsilisä. Nämä ovat Kelan etuuksia, joita äidit ja vanhemmat saavat Suomessa.

Tässä osiossa kerromme äitiydestä, raskaudesta, synnytyksestä, tuista sekä näihin liittyvistä asioista Suomessa.

RASKAUS

Suomessa raskautta seurataan tarkasti neuvolassa. Tee raskaustesti, kun kuu-kautisesi ovat myöhässä 2 viikkoa. Ras-kaustestin voit ostaa ruokakaupasta tai apteekista. Jos olet raskaana, ota yhteyt-tä neuvolaan ja varaa aika. Muista pyytää tulkki!

Neuvola on sinulle tuki ja turva raskauden aikana. Siellä voit kertoa kaikki ajatuksesi, pelkosi, toiveesi ja esittää kysymyksiä. Voit luottaa neuvolan työntekijöihin, koska heillä on vaitiolovelvollisuus. Neuvolassa annetaan paljon tietoa erilaisista raskau-teen liittyvistä rajoituksista ja suosituksista, esimerkiksi ruoka-ainerajoituksista sekä liikunta- ja vitamiinisuosituksista.

Muista kertoa neuvolassa, jos sinut on ympärileikattu. Ympärileikkaus vaikuttaa tutkimuksiin ja synnytykseen. Ympärileik-kaus on tuttu asia neuvolan työntekijöille.

Neuvolasta saat neuvolakortin. Se tulee olla aina mukana, kun menet neuvolaan tai ultraääneen sairaalan äitipoliklinikalle.

Neuvolakorttiin merkitään tiedot sinusta ja raskauden etenemisestä. Neuvolakortissa on tärkeitä puhelinnumeroita, kuten neu-volan ja synnytysosaston numerot. Tutus-tu neuvolakorttiin. Kysy neuvolasta, jos et ymmärrä, mitä kortissa lukee.

Suomessa raskaus lasketaan tarkasti: viikot + päivät. Esimerkiksi $25+3 = 25$ viik-koa ja 3 päivää. Raskausviikot näet neu-volakortista. Tavallisesti lapsi syntyy ras-kausviikolla 40.

Raskauden aikana puoliso saa osallistua raskauden seurantaan, esimerkiksi neuvo-lakäynneille ja ultraäänitutkimuksiin. Suo-messa puoliset osallistuvat näille käynneil-le aktiivisesti. Raskaus on myös puolisolle iso asia.

Raskauden aikana äitiä tutkitaan paljon. Neuvolassa otetaan pieniä verinäytteitä ja pissakokeita. Raskauden aikana tehdään 2 – 3 ultraäänitutkimusta. Niissä selvite-tään, kuinka pitkällä raskaus on ja tutki-taan vauvan kehitystä.

SYNNYTYS SUOMESSA

Suomessa synnytys tapahtuu yleensä sairaalassa. Kotisynnytyksiä on vähän. Synnytystapana suositetaan alateitse syn-nyttämistä, koska se on luonnollista ja

turvallista. Sektiroleikkauksia tehdään, vain suunnitellusti tai hätätapauksissa. Sektio-leikkauksilla on yleensä terveydellinen syy. Voit käydä tutustumassa synnytysosas-

toon ennen synnytystä. Keskustele tutustumisesta neuvolassa.

Synnytyksessä on käytössä erilaisia turvallisia kivunlievityksiä. Voit käyttää esimerkiksi lämpötyynyjä, vettä ja ilokaasua. Voit saada myös erilaisia kipua lievittäviä puudutteita, kuten epiduraalipuudutuksen, joka pistetään selkään. Näillä autetaan äitiä jaksamaan synnytyksessä. Voit keskustella kivunlievityksestä neuvolassa ennen synnytystä.

Synnyttäminen on tärkeä kokemus molemmille vanhemmille. Suomessa puoliso on usein mukana synnytyksessä. Hänen roolinsa on tukea äitiä koko synnytyksen ajan. Puoliso voi hieroa, silittää ja keskustella. Tärkeintä on, että tunnet olosi turvaliseksi. Synnytykseen voit pyytää mukaan myös ystävän tai sukulaisen.

Synnytyksessä auttaa kätilö ja lääkäri. Kätilö ja lääkäri eivät ole paikalla koko ajan, vaan käyvät tarkistamassa tilannetta säännöllisesti ja tarvittaessa. Kätilö auttaa ja ohjaa äitiä synnytyksessä sekä tarkistaa vauvan ja äidin voinnin useasti. Lääkärit antavat tarvittaessa kipulääkettä ja puudutteita.

Muista pyytää tulkkia! Sinulla on oikeus tietää, mitä kätilöt ja lääkärit tekevät sekä miten synnytys etenee. Sinulla on oikeus kysyä kysymyksiä sekä kertoa tunteistasi ja kivuistasi hoitajille.

Jos synnytys pelottaa, kerro siitä rohkeasti neuvolassa. Suomessa keskustellaan paljon synnytyspelosta ja pelkoon on mahdollista saada apua.

SYNNYTYKSEN JÄLKEEN SAIRALASSA JA KOTONA

Synnytyksen jälkeen äiti ja vauva ovat sairaalassa noin 3 – 5 päivää. Lääkärit ja hoitajat haluavat, että äiti ja lapsi voi hyvin. Jos äiti ja lapsi eivät voi hyvin, he voivat olla pidempään sairaalassa. Sairaalassa on vierailuajat. Vieraksi saavat tulla vauvan isä, vauvan sisarukset ja isovanhemmat. Ystäviä tai muita sukulaisia ei saa tulla sairaalaan. Synnytysosasto on rauhallinen ja hiljainen paikka.

Käsienpesu on erityisen tärkeää, kun hoidetaan vastasyntynyttä vauvaa. Vauva voi saada helposti bakteerin tai viruksen ja tulla kipeäksi. Tämän takia kaikki, jotka koskevat vauvaan, huolehtivat käsien pestusta.

Suomessa ajatellaan, että vauvan syntymän jälkeen vieraita ei tulisi kylään ensimmäiseen 2 – 3 viikkoon. Tämä aika halu-

taan olla oman perheen kesken kotona ja tutustua vauvaan. Kotiin ei haluta bakteereja tai viruksia. Flunssaiset, sairaat tai vähän aikaa sitten sairastaneet eivät saa tulla kylään, jotta vauva ei sairastu. Pieni flunssa aikuiselle voi olla vaarallinen vauvalle.

Neuvolan terveydenhoitaja tulee käymään kotona muutama päivä sen jälkeen, kun äiti ja vauva ovat päässeet kotiin. Terveydenhoitaja mittaa vauvan painon ja pituuden, sekä keskustelelee kanssasi voinnistasi.

Synnytyksen jälkitarkastus tehdään äidille 5 – 12 viikkoa synnytyksen jälkeen. Jälkitarkastuksessa keskustellaan raskaudesta, synnytyksestä ja synnytyksen jälkeisestä ajasta. Samalla tehdään sisätutkimus. Tutkimuksessa tarkistetaan, että kaikki on

hyvin, eikä ole tulehduksia. Jälkitarkastuksesta saat todistuksen, joka pitää viedä Kelalle, jotta he maksavat sinulle vanhempainrahaa.

Jälkitarkastuksessa keskustellaan myös ehkäisystä. Imetys ei ole luotettava raskauden ehkäisy. Ei voi tietää, milloin kuumautiset alkavat uudestaan. On tärkeää, että äidillä on oikea ehkäisy, jos hän ei halua tulla heti uudestaan raskaaksi.

Äidin on tärkeä syödä terveellisesti ja liikua. Kävely lastenvaunujen kanssa on hyvää liikuntaa synnyttäneelle äidille. Terveellinen ruoka ja liikunta auttavat oman kehon palautumiseen synnytyksestä ja vauva-ajan väsymykseen.

EHKÄISY

Suomessa naisella on oikeus päättää omasta kehostaan. Nainen saa käyttää ehkäisyä, jos hän haluaa. Ehkäisy on naisen oikeus.

Ehkäisyvälineiden tarkoituksena on ehkäistä raskaudelta ja suojata sukupuolitaudeilta. Voit joutua kokeilemaan useampaa erilaista ehkäisykeinoa, ennen kuin sopiva löytyy. Neuvolassa ja lääkärissä voit keskustella erilaisista ehkäisyvaihtoehdoista. Terveydenhuollon työntekijät ovat luotettavia ja vaitiolovelvollisia, eli he eivät kerro asiastasi kenellekään.

Suomessa kaikki ehkäisyvälineet ovat luotettavia ja tarkasti tutkittuja. Ne eivät aiheuta kehitysvammoja tai lapsettomuutta. Yleisimmin Suomessa käytettyjä ehkäisyvaihtoehtoja ovat:

Kondomi suojaa hyvin raskaudelta ja seksitaudeilta. Ehkäisyteho on heikompi kuin esimerkiksi ehkäisytableteilla, koska kondomi voi mennä rikki.

Ehkäisykierukka asetetaan kohtuun. Kierukan laittaa lääkäri. Samaa kierukkaa voi käyttää 3 – 5 vuotta.



Ehkäisytabletti eli e-tabletti otetaan joka päivä samaan aikaan. Jos e-tabletti unohtuu, voi tulla raskaaksi. Ehkäisytabletteja on muutamia erilaisia.

Ehkäisytabletti on tabletti, joka laitetaan esimerkiksi käsivarteen tai pakaraan. Tabletti laitetaan itse. Tablettia pidetään kolme viikkoa, jonka jälkeen tabletti otetaan viikoksi pois. Sitten laitetaan uusi tabletti.

Ehkäisytabletti laitetaan ihon alle käsivarteen. Toimenpiteen tekee lääkäri tai hoitaja. Samaa ehkäisytablettia voi käyttää 3 – 5 vuotta.

Sterilisointi on toimenpide, jossa naisen munanjohtimet laitetaan kiinni. Tämän jälkeen raskaus ei ole mahdollista. Sterilisointi on lopullinen ratkaisu, silloin et voi enää tulla raskaaksi. Sterilisointi voidaan tehdä myös miehelle.

Näiden lisäksi on olemassa jälkikiekkäisy. Jälkikiekkäisy on tabletti, joka otetaan viimeistään 72 tunnin kuluttua yhdynnästä. Jälkikiekkäisy ei ole suositeltava ehkäisykeino. Jälkikiekkäisyyden voi ottaa, jos ehkäisy on pettänyt, esimerkiksi kondomi on mennyt rikki tai olet ollut yhdynnässä ilman ehkäisyä. Jälkikiekkäisytablettiä voit ostaa apteekista ilman reseptiä.

IMETYS JA PULLORUOKINTA

Suomessa suositetaan täysimetystä. Täysimetys tarkoittaa, että vauva ei saa muuta kuin rintamaitoa. Imettäminen on tärkeää, koska äidinmaito on terveellistä ja turvallista lapselle. Lapsi saa tärkeitä vitamiineja äidinmaidosta. Imetys voi olla alussa vaikeaa. Se voi aiheuttaa kipua ja vaatia paljon kärsivällisyyttä.

Vauvalle ei saa antaa sokeri- tai hunajavettä. Hunaja on kielletty alle 1-vuotiailla. Kun vauvalla on nälkä, hän avaa suutaan, kääntelee päätä ja laittaa käsiä suuhun. Kaikki vauvan itku ei ole nälkää. Vauva voi itkeä, koska on väsynyt, hänellä on vatsa

kipeä tai hän haluaa syliin. Itkulle voi olla monta syytä.

Suomessa vauvaperhe saa vain vähän ulkopuolista apua. Isovanhemmat tai muut sukulaiset ovat usein liian kiireisiä, jotta voisivat auttaa äitiä vauvanhoidossa. Vanhemmat ovat vastuussa vauvan hoidosta itse. Imetyksessä ja vauva-ajassa tärkeää on lepo. Lepääminen auttaa imetystä ja maidon riittävyttä. Kotona on paljon erilaisia töitä, mahdollisesti vanhempia lapsia, ruuanlaittoa ja siivoamista. On tärkeää, että oma puoliso tekee kotitöitä, koska vauva tarvitsee paljon aikaa. Imetys ja vauvan



tarpeista huolehtiminen ovat äidin tärkeimpiä tehtäviä. Ei haittaa, vaikka lasten lelut ja tavarat ovat sekaisin tai tiskejä ei ole tiskattu.

Joskus imetys ei onnistu ja äiti haluaa aloittaa pulloruokinnan. Pulloruokinta on hyvä vaihtoehto, jotta äiti saa levähtyä. Äiti voi nukkua ja isä hoitaa vauvaa. Kaupassa on erilaisia pulloja ja äidinmaidonkor-

vikkeita. Muista pitää vauvaa sylissä, kun annat hänelle maitoa pullosta. Sylissä voit tarkkailla vauvaa. Vauvaa ei saa koskaan jättää yksin syömään pullosta esimerkiksi vaunuihin tai sänkyyn.

Neuvola auttaa imetysasioissa. Neuvolas-
sa voit keskustella pulloruokinnasta, jak-
samisestasi, imetyksestä ja siitä riittääkö
maito.

ABORTTI

Suomessa naisella on oikeus raskauden keskeytykseen. Abortti tulee tehdä ennen 12. raskausviikkoa. Raskaus voidaan keskeyttää myöhemmin vain painavasta syystä ja siihen tarvitaan erityislupa.

Syitä raskauden keskeytykselle ovat esimerkiksi:

- Olet alle 17-vuotias tai yli 40-vuotias.
- Olet synnyttänyt neljä lasta.
- Olet tullut raskaaksi raiskauksen takia.
- Olet sairas etkä pysty hoitamaan lasta sairauden takia.
- Lapsella todetaan vaikea sairaus tai ruumiinvika.
- Lapsen synnyttäminen ja hoitaminen ovat terveydellesi vaarallista.

Suurin osa aborteista tehdään sosiaalisten syiden perusteella. Sosiaalisia syitä voivat olla esimerkiksi vaikeudet perheessä, kuten avioero tai perheväkivalta. Huono raha- ja työtilanne sekä asumisen ongelmat ovat

myös syitä raskauden keskeytykselle.

Abortin voi tehdä kahdella tavalla: lääkkeillä tai kaavinnalla. Suurin osa aborteista tehdään lääkkeillä. Soita terveyskeskukseen ja varaa aika. Keskustele lääkärin ja hoitajan kanssa abortista ja erilaisista vaihtoehdoista, he auttavat.

Nainen päättää itse abortista. Nainen voi kysyä puolisonsa mielipidettä, jos hän haluaa. Nainen tekee kuitenkin päätöksen, vaikka mies olisi eri mieltä. Kenenkään ei tarvitse tietää abortista. Hoitajilla ja lääkäreillä on vaitiolovelvollisuus, joten he eivät kerro kenellekään.

Alaikäinen voi tehdä abortin ilman vanhempien lupaa. Vanhemmat eivät myöskään saa tietää abortista, ellei tyttö halua. Lasten ja vanhempien välillä on tärkeää olla lämmin ja turvallinen suhde, jotta lapsi voi kertoa asioistaan vanhemmille, ilman pelkoa.

ÄIDIN JAKSAMINEN

Omassa kulttuurissasi ja kotimaassasi isän ja äidin tehtävät voivat olla erilaiset kuin Suomessa. Kotimaassa äiti voi olla ihminen, joka hoitaa kaikki kodin työt ja lastenhoidon. Perheen isä on mahdollisesti käynyt töissä. Suomessa isät ovat perhekeskeisiä ja osallistuvat lastenhoitoon sekä kotitöihin samalla tavalla kuin äidit. Perhekeskeinen mies ajattelee aina oman perheensä parasta. Suomessa perhekeskeistä miestä arvostetaan paljon. Kun kaksi ihmistä haluaa lapsia, se on yhteinen päätös. Kun vanhemmat hoitavat yhdessä perheen asioita, molemmat vanhemmat jaksavat paremmin.

Lapsiperheessä tekemistä on paljon. Kodinhoitoon liittyvät asiat, kuten siivous ja ruuanlaitto, vievät paljon aikaa päivästä. Kodinhoito ei saisi viedä niin paljon aikaa, ettet ehdi leikkimään tai keskustelemaan lapsesi kanssa rauhassa. Suomessa arvostetaan perheen yhteistä aikaa, eikä kodin siisteys ole tärkeintä. Joka päivä ei tarvitse pestä vessaa tai lattiaa, eikä

lasten leluja tarvitse kerätä montaa kertaa päivässä. Opi sietämään pientä sotkua, jotta aikaa jää myös perheelle ja itsellesi. Oma jaksamisesi ja perheesi on tärkeämpää, kuin siisti koti.

Suomessa puhutaan paljon äidin omasta ajasta. Oma aika tarkoittaa aikaa, minkä vietät ilman lapsia ja puolisoa. Omalla ajalla teet asioita, mistä tykkäät. Voit esimerkiksi nähdä ystäviä tai levätä yksin. Tärkeintä on, että saat energiaa. Oma aika on äidin jaksamisen kannalta tärkeää. Keskustele puolison kanssa ja kerro omat ajatukset ja toiveet. Mahdollistakaa molemmille oma aika. Näin jaksatte paremmin arjessa.

Lapsiperheen arki voi olla joskus raskasta. Esimerkiksi lasten uhmaikä ja kiukuttelu voivat olla haastavaa aikaa äidille. Keskustele ystäväsi kanssa, jos olet väsynyt. Ystäviltä voit saada hyviä vinkkejä. Hae apua neuvolasta, jos tuntuu, että väsymys ei lopu.

ÄITIYDEN TUET JA PALVELUT

Neuvola

Vauvan kanssa käydään säännöllisesti neuvolassa. Siellä seurataan myös äidin vointia. Voit keskustella neuvolassa kaikista äitiyteen ja perheeseen liittyvistä

asioista. Neuvolan työntekijät auttavat ja neuvovat.

Lapsen nimi

Lapsi saa automaattisesti henkilötunnuk-



sen syntymänsä jälkeen. Digi- ja väestötietovirasto lähettää sinulle paperin. Paperissa näkyy lapsen henkilötunnus. Kirjoita paperiin lapsen kaikki nimet ja äidinkieli. Voit antaa lapselle 1 – 4 etunimeä. Kirjoita nimet tarkasti ja oikein, koska lapsen nimet menevät neuvolaan, Kelaan ja kaikkiin muihin tietoihin. Lähetä paperi takaisin ennen kuin vauva on 3 kuukautta vanha.

Äitiys- ja vanhempainraha

Äitiysraha maksetaan, kun äitiysloma alkaa. Varaa aika Kelaan muutama kuukausi ennen lapsen syntymää. Saat äitiysrahaa 4 kuukautta. Tämän jälkeen saat vanhempainrahaa, joka loppuu, kun lapsi on 9 kuukautta vanha.

Kun vanhempainraha loppuu, mieti, mitä haluat tehdä. Haluatko mennä kouluun tai töihin vai jäätkö kotiin? Jos jäät kotiin, hae Kelalta kotihoidon tukea. Kotihoidon tukea voit saada siihen saakka, kun lapsi täyttää 3 vuotta. Muista tulkki!

Isyysvapaa

Isällä on oikeus isyysvapaaseen. Isyysvapaa on yhteensä 54 päivää.

Isä voi jäädä kotiin lapsen syntymän jälkeen

1 – 18 päiväksi samaan aikaan äidin kanssa. Isyysvapaasta pitää ilmoittaa kouluun, työpaikalle tai TE-toimistolle 2 kuukautta ennen vapaan alkua. Kun isä on vapaalla, hän voi hakea isyysrahaa Kelalta. Jäljelle jääneet isyysvapaat isä voi pitää, kun äiti menee kouluun tai töihin.

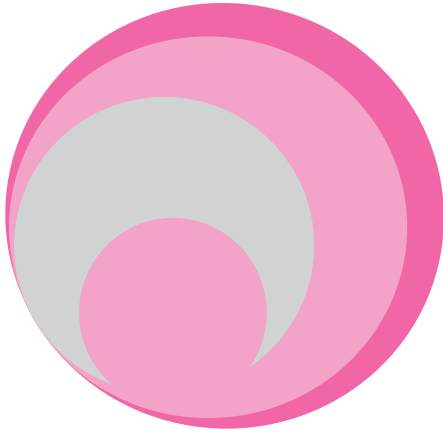
Lapsilisä

Suomessa jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta saa lapsilisää Kelasta. Lapsilisä määräytyy sen mukaan, kuinka monta lasta sinulla on. Hae lapsilisää samalla, kun haet äitiysrahaa. Jos olet yksinhuoltaja, voit hakea lapsilisään yksinhuoltajakorotusta.

Äitiysavustus

Kelalta saat äitiysavustuksen. Voit valita, otatko äitiyspakkauksen vai 170 euroa. Tarvitset neuvolasta todistuksen raskaudesta, joka pitää viedä Kelalle. Voit hakea äitiysavustusta, kun olet ollut raskaana 5 kuukautta.

Äitiyspakkauksessa on paljon eri kokoisia vauvan vaatteita, esimerkiksi myssyjä, housuja ja talvivaatteita. Pakkauksessa on myös vauvanhoitotarvikkeita, esimerkiksi hammasharja, kynsisakset, hiusharja ja kuumemittari.



Videoiden lähteet

- Kotona Suomessa- hanke 2015-2020, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
- TE-palvelut, Työ- ja elinkeinoministeriö
- MATEAS-hanke 2017-2020, Tampereen ammattikorkeakoulu
- NIITTY-hanke, Tampereen ammattikorkeakoulu
- Kasvatus- ja opetuspalvelut, Tampereen kaupunki
- Helsingin kaupunki
- Suomen Pakolaisapu
- VIGOR-hanke 2018-2020, Sosped-säätiö
- Väestöliitto



Kotoudu Kotona -opas

Tietoa ja tukea maahanmuuttajäideille

Opas löytyy sähköisenä versiona osoitteesta www.toivola-luotola.fi (suomi, arabia, dari, somali)

Julkaisija:

Toivola-Luotolan Settlementti ry

Rahoittajat:

Euroopan Sosiaalirahasto (ESR),
Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus,
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen
avustuskeskus (STEA) 2018-2020

Hanketiimi / kirjoittajat:

Riikka Rajala, Sini Hölttä, Piia Vottonen,
Tytti Kumpulainen, Elina Vettenranta

Piirroksuvat:

Arto Huhta, Videcam Oy

Ulkoasu ja taitto:

Markku Kyröläinen, Mainostoimisto Reklaami



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Tämän oppaan tarkoitus on antaa maahanmuuttajäideille ja naisille tarvittavia tietoja ja taitoja suomalaisessa yhteiskunnassa toimimiseen. Opasta voivat hyödyntää myös ammattilaiset oman työnsä tukena. Opas on saatavilla myös arabian, darin ja somalin kielellä osoitteesta www.toivola-luotola.fi.

Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen (ESR) -hanke edistää maahanmuuttajaäitien kotoutumista ja arjessa voimaantumista. Hankkeessa toteutetaan myös ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta, joiden avulla tuetaan äitejä hyvään elämään, osallisuuteen sekä olemiseen osana suomalaista yhteiskuntaa. Toimintamme tavoitteena on, että äitien osaaminen, itsevarmuus ja itsenäisyys perheen asioiden hoitajana ja naisena lisääntyy.

Meri-Lapin äitien järjestölähtöinen kotoutuminen -hanketta rahoittavat Euroopan Sosiaalirahasto (ESR), Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus ja Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) 2018-2020.

**Toivola-Luotolan
Setlementti**