



Näin tuet lasta,
kun perhettä on kohdannut
vaikea tapahtuma



Ole läsnä ja keskustele

- Lapsi tarvitsee **läheisyyttä, turvallisuutta ja yhdessäoloa**
- Kerro selkeää ja todenmukaista tietoa siitä, **mitä on tapahtunut ja mitä tapahtuu.**
- **Keskustele lapsen kanssa tapahtuneesta,** ota huomioon hänen ikänsä. Puhu selkeästi, ei esim. vertauskuvilla.
- Palauta lapsen päivittäiset **arkirutiinit** mahdollisimman nopeasti. Rutiinit lisäävät turvallisuutta.

Salli erilaisia tunteita ja reaktioita

- Pelko ja hämmennys kuuluvat lähes aina lasten reaktioihin. Tutut lelut ja tavarat lisäävät turvallisuuden tunnetta.
- Kannusta lasta **ilmaisemaan tunteitaan** esim. piirtämällä, leikkimällä tai musiikin avulla. Tunteita on hyvä tunnistaa ja nimetä yhdessä. Apuna voi käyttää kirjoja (ks. takasivu).
- Käyttäytyminen voi tilapäisesti muuttua aggressiiviseksi, häiritseväksi, taantuvaksi tai vetäytyväksi.
- Lapset kuulevat, näkevät ja ymmärtävät usein paljon enemmän, kuin aikuiset uskovat heidän huomanneen. Kysy, mitä lapsi on kuullut tai nähnyt ja auta erottamaan tosiasiat mielikuvituksesta.
- **Jos lapsi ei saa tarpeeksi tietoa, mielikuvitus saa vallan ja lapsi voi syyllistää itseään.** Kerro, että lapsi ei ole aiheuttanut tapahtunutta (esim. ajatuksilla tai tottelemattomuudella).

Lapsi voi reagoida viiveellä

- Lapsi ei jaksa surra koko ajan. Lapsen tapa surra voi ihmetyttää. Usein lapsen reagointi ilmenee jopa kuukausien viiveellä tai vasta, kun aikuisen tuska alkaa helpottaa.
- Lapsi voi palata asiaan uudelleen eri ikävaiheissa. Ole valmis palaamaan aiheeseen, kun lapsen ymmärrys ja kysymykset ajan mittaan muuttuvat.
- Traumaattisen tapahtuman jälkeen on luonnollista, että lapsen taidot väliaikaisesti taantuvat ja voi ilmetä esim. levottomuutta, pelkoja, takertuvuutta, unihäiriöitä, kiukkua, palelemista, fyysisiä epämääräisiä kipuja tai muuta poikkeavaa käyttäytymistä.

Lapsen reaktioiden jatkuessa voimakkaana pitempään, on hyvä ottaa yhteyttä esim. lastenneuvolaan, terveyskeskuspsykologiin, perheneuvolaan, kouluterveyden- tai oppilashuoltoon.



Hae rohkeasti tukea itsellesi, jotta jaksat auttaa lastasi. Auttamistahoja ovat mm. terveystakeskus, seurakunta.

- Myös muut lapselle tutut aikuiset voivat auttaa puhumalla tilanteesta lapsen kanssa.
- Anna päiväkodin ja koulun henkilökunnalle tietoa lapsen tilanteesta.
- Tue lasta puhumaan asiasta ystävapiirissään.
- Lapsen elämässä tulee edelleen olla läsnä myös iloa tuovia asioita.

Lisätietoa: www.traumaterapiakeskus.com/itsehoito.htm

Lasten kirjallisuutta (Forssan kirjastossa 2008):

Durant, Alan (2004): **Aina ja ikuisesti**

Franzon, Päivi (2006): **Surusaappaat**

Kaldhol, Marit (1986): **Hyvästi Henrik**

Varley, Susan (1984): **Mäyrän jäähyväislahjat**

Vinje, Kari (2000): **Pekka ja kaksi käsinettä**

Weitze, Monica (1999): **Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan**

Aikuiselle avuksi:

Erkkilä, J. (2003): **Surevan lapsen kanssa**

Laatinut: Seudullisen kriisityön mallintamisen työryhmä