

35 tapaa auttaa surevaa lasta

(Mukaellen suomennettu lähteestä: 35 Ways to Help a Grieving Child, The Dougy Center The National Center for Grieving Children & Families)

1. Kuuntele.
2. Kuuntele vielä lisää.
3. Ole rehellinen. Älä valehtele lapselle kuolemaan liittyvistä asioista.
4. Vastaa lapsen kysymyksiin. Myös niihin vaikeimpiin.
5. Älä jätä lasta ulkopuolelle kuolemaan liittyvissä rituaaleissa. Ota lapsi mukaan myös hautajaisten suunnitteluun ja anna lapselle mahdollisuuksia tehdä valintoja.
6. Pidä yllä rutiineja ja johdonmukaisuutta.
7. Puhukaa kuolleesta ja muistelkaa häntä.
8. Tee lapselle turvallinen ympäristö suremisen mahdollistamiseksi.
9. Salli lapsen ilmaista kaikenlaisia tunteita, kuten vihaa, pelkoa, surua ja iloa.
10. Muista, että suru ei etene johdonmukaisesti tiettyjen vaiheiden mukaan, tasolta toiselle.
11. Kunnioita ihmisten erilaisia tapoja surra. Sisarusten tavat voivat olla erilaiset.
12. Tarjoa lapselle mahdollisuus ilmaista surua luovien keinoin, esim. piirtäen tai maalaten.
13. Juokseminen, hyppiminen ja leikkiminen ovat hyviä keinoja purkaa energiaa ja tunteita.
14. Anna lapselle mallia suremisesta.
15. Halaa lasta, kun hän antaa luvan tehdä niin.
16. Kasvata kärsivällisyyttäsi.
17. Tue lasta silloinkin, kun hän on huonolla tuulella.
18. Ota huomioon, että joskus surevat lapset alkavat käyttäytyä ikäisiään nuorempien tavoin.
19. Joskus taas lapset alkavat käyttäytyä aikuisten tavoin.
20. Kannusta lasta syömään terveellisesti ja juomaan riittävästi.
21. Auta lasta nukkumaanmenoaikaan. Surevan lapsen voi olla vaikeaa nukahtaa.
22. Kerro lapsen opettajille ja hoitajille läheisen kuolemasta.
23. Vältä ylisuojelemasta lasta.
24. Älä pakota lasta puhumaan.
25. Lapsi tarvitsee välillä ”taukoa” surussa. Kerro lapselle, että hänellä on lupa surun keskelläkin tehdä myös mukavia asioita ja iloita.
26. Muista, että leikki on lapselle tärkeä suremisen keino.
27. Hanki lapselle tarvittaessa ammattiapua.
28. Huolehdi myös lapsen fyysisestä hyvinvoinnista, sillä suru saattaa ilmetä myös ruumiin tuntemuksina.
29. Kerro lapselle, että hän ei ole yksin surunsa kanssa.
30. Opi hyväksymään, että suru näyttää eri tavoin eri ikäkausina.
31. Aseta ja vahvista rajoja ja sääntöjä.
32. Muista huomioida tärkeät merkkipäivät.
33. Viettäköö aikaa perheen kesken.
34. Ole lapsen tavoitettavissa, kun hän tarvitsee sinua.
35. Pidä huolta itsestäsi ja anna myös tilaa omalle surullesi.