

Miten voit vanhempana olla tukemassa surevaa lasta

Totuudenmukainen tieto ja avoin keskustelu

Lapselle kannattaa kertoa kuolemantapauksesta heti sen tapahduttua. Lapsen oma vanhempi on luonnollisesti lapselle läheisin aikuinen kertomaan asiasta. Kuolemantapauksesta kannattaa kertoa heti alkuun olennaiset asiat rehellisesti ja selkeästi, lapsen kehitystason mukaisella kielellä. On hyvä välttää abstrakteja, liian käsitteellisiä tai runollisia selityksiä. Kuolemasta ja kuolleesta kannattaa puhua niiden oikeilla nimillä. Koska lapsen ajattelu on konkreettista, kuolemaa ei tule kuvata esimerkiksi unena tai matkana. Pieni lapsi voi alkaa pelätä nukkumaan menoa tai matkalle lähtöä, koska yhdistää kuoleman näihin asioihin.

Perheenjäsenen kuollessa lapsen turvallisuudentunne järkkyy syvästi ja kuolemantapauksesta kertomisen jälkeen lapsella on lisääntynyt läheisyyden ja kontaktin tarve. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin vaan hänellä on lähellään läheisiä aikuisia. Lapselle on hyvä sanallisestikin kertoa, että hänellä on turvanaan läheisiä ja hänestä pidetään huolta. Lasta on hyvä pitää myös paljon sylissä, halata ja olla saatavilla koko ajan.

Lasta kannattaa myös rohkaista puhumaan ja kysymään asiasta. Lapsi kysyy usein samoja asioita uudelleen useita kertoja ja kysymyksiin tulisi vastata kärsivällisesti. Vaikka kaikkiin kysymyksiin ei olekaan vastauksia, lapselle kannattaa viestittää, että kuolemaan liittyviä asioita voidaan pohtia yhdessä.

Kehitystasostaan johtuen lapsella voi olla erilaisia epäselvyyksiä tai vääriä kuvitelmia kuoleman suhteen. Hän voi myös syyttää itseään tapahtuneesta. Näitä asioita on hyvä käsitellä yhdessä lapsen kanssa ja korostaa, että tapahtunut ei millään tavoin voinut olla lapsen syytä.

Aikaa ja tilaa surun käsittelylle

On tärkeää, että lapsella on ”lupa” surra. Lapselle kannattaa viestittää, että surua saa näyttää ja sen kanssa ei tarvitse selvitä yksin. Lapselle tulisi antaa huomiota ja aikaa silloin, kun hän on halukas asian käsittelyyn. Asian käsittelyssä kannattaa toimia lapsen ehdoilla. Keskustelu voi olla lyhyttä tai vain yksittäisiä kysymyksiä.

Lapselle on luontaista kohdata menetys hänelle ominaisin keinoin: leikkimällä, piirtämällä, maalamalla, tarinoiden ja satuhahmojen sekä musiikin ja liikunnan kautta. On tärkeää, että aikuinen hyväksyy surevan lapsen leikit, piirustukset ja ajatukset, koska lapsi käsittelee kuolemaa niiden kautta.

Älä aseta surevalle lapselle vaatimuksia tai odota liikaa esimerkiksi sanomalla: ”Sinun täytyy nyt olla vahva”. Tällaiset vaatimukset voivat estää lasta ilmaisemasta suruaan. Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapansa surra ja sisarusten tavat voivat olla erilaiset. On tärkeää, että erilaiset tavat hyväksytään eikä niitä vertailla.

Suru vie lapsellakin aikaa ja voimia. Kasvaessaan lapsi myös käsittelee menetystä uudella tavalla, uuden kehitysvaiheen silmin. Onkin tärkeää, että aikuiset ovat valmiita asian käsittelyyn lapsen kanssa vielä pitkänkin ajan kuluttua tapahtuneesta.

Arjen rutiinit luovat turvallisuudentunnetta

Surevan lapsen turvallisuudentunnetta vahvistaa se, että arjen rutiinit säilyvät ennallaan ja arkielämä sujuu mahdollisimman normaalisti. Turhia muutoksia lapsen elämässä kannattaa välttää ja mahdollisista muutoksista on hyvä kertoa lapselle etukäteen. Myös perheen säännöistä ja lapselle asetetuista rajoista kannattaa pitää kiinni ja välttää ylihuolehtimista ja liikaa varovaisuutta.

Perheessä sattuneesta kuolemantapauksesta kannattaa tiedottaa päivähoidon ja kouluun ennen kuin lapsi palaa sinne tapahtuneen jälkeen. Perheen on hyvä sopia yhdessä hoitajien ja opettajien kanssa, mitä ja miten asiasta kerrotaan lapsen kavereille. Asiasta kertominen on aikuisen vastuulla. Samalla aikuinen voi viestittää ryhmälle surevan lapsen toiveita oikeasta suhtautumistavasta ja siitä miten suru voi lapseen vaikuttaa. Päiväkodin ja koulun aikuisten tehtävänä on myös tiedottaa lapsen perheessä tapahtuneesta kuolemantapauksesta kaikille lapsen kanssa työskenteleville. On hyvä myös sopia säännöllisestä ja normaalia tiiviimmästä yhteydenpidosta kodin ja päivähoidon/koulun ja perheen välillä.

Surusta huolimatta lapsella tulee olla oikeus elää myös huoletonta ja iloista lapsen elämää. Lasta kannattaakin rohkaise normaaliin toimintaan, esimerkiksi harrastusten jatkamiseen ja kaverisuhteiden ylläpitoon.

Rohkaisu tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn

Suru herättää lapsessa monenlaisia tunteita. Lapselle kannattaa kertoa, että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja. Lapsen on tärkeä kuulla, että on sallittua olla myös vihainen. Lapsen voi olla vaikea tiedostaa omia tunteitaan. Aikuinen voi auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelyssä. Aikuiselta lapsi saa mallia surukäyttäytymiselle. Oman surun ja sen nostattamat tunteet voi näyttää ja jakaa lapsen kanssa.

Lapsen pelot kannattaa ottaa todesta ja käsitellä niitä lapsen kanssa. Yhdessä voi etsiä ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja. Lapsen tulee saada myös puhua syyllisyyden tunteistaan, mutta hänelle on tehtävä selväksi, etteivät hänen tekonsa tai ajatuksensa voineet vaikuttaa kuolemaan.

Kuolema nostattaa usein myös lapsella esille pohdinnat elämän peruskysymyksistä. Aikuinen voi jakaa oman elämänkatsomuksensa kuolemasta lapsen kanssa. Samalla voi kertoa, että asiasta on ihmisillä erilaisia näkemyksiä. Lapsen omiin lohtua tuoviin näkemyksiin kannattaa suhtautua kunnioittavasti. Jos oma elämänkatsomus on kristillinen, voi lasta lohduttaa kertomalla, että taivaassa on hyvä olla ja tapamme rakkaamme uudelleen.

Auta lasta tekemään menetyksestä todellinen ja muistelemaan

Lapsen kannattaa antaa osallistua erilaisiin sururituuaaleihin, kuten vainajan hyvästelemiseen, hautajaisiin ja muistotilaisuuteen. Ne auttavat ymmärtämään mitä kuolema tarkoittaa ja estävät erilaisten kuvitelmien ja pelkojen syntymistä. Erilaisten rituaalien kautta lapsi saa tilaisuuden työstää tapahtunutta myös tunnetasolla ja jakaa asiaa yhdessä läheistensä kanssa. On hyvä valmistaa lasta näihin tilanteisiin huolellisesti etukäteen kertomalla mitä niissä tapahtuu ja huolehtimalla, että lapsella on koko ajan turvallinen, läheinen aikuinen vierellään.

Lapsen voi antaa nähdä vainaja hänen niin halutessaan. Ennen sitä kannattaa kertoa, miltä vainaja näyttää, millaisessa paikassa hän on, miten lapsi voi hyvästellä hänet jne. Hyvästelyyn ja sen käsitteelyyn jälkikäteen on hyvä varata riittävästi aikaa. Lapsi voi osallistua myös hautajaisten suunnitteluun esimerkiksi valitsemalla kukkia, virsiä tai runoja.

Lapsen kanssa voi luoda myös omia muistorituuaaleja ja erilaisia konkreettisia tapoja ilmaista surua. Kuollutta läheistä voi muistella esimerkiksi katselemalla valokuvia ja jakamalla yhteisiä muistoja. Muistoja voi koota myös erityiseen kirjaan tai laatikkoon. On tärkeää, että kuollut saa olla mukana arjen puheissa.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Lapsen surun näkeminen on satuttavaa ja hänen tukemisensa vaativaa, kun on itsekin menettänyt rakkaan läheisensä. Surusta huolimatta myös arjen ja työelämän vaatimukset ovat olemassa. On hyvä muistaa, että omasta jaksamisesta huolehtiminen tukee myös lapsen hyvinvointia. Itselleen on hyvä olla armollinen ja antaa surulle aikaa. Itseltä ja lapselta ei kannata vaatia liikaa, liian nopeasti.

Läheisten tarjoaman apu kannattaa ottaa vastaan ja miettiä mihin asioihin voisi saada ulkopuolista apua, että voimia jäisi omasta ja lapsen hyvinvoinnista huolehtimiseen surun keskellä. Kotiapu, työajan lyhennys ja vertaistuki voivat auttaa. Myös ammattiapua kannattaa hakea tarvittaessa rohkeasti.

Lapset kantavat kuolemantapauksen jälkeen helposti huolta vanhemman jaksamisesta. Lapselle kannattaakin kertoa, että myös aikuisella on tukijoita ja aikuinen saa heiltä apua eikä lapsen tarvitse huolehtia vanhemman jaksamisesta.

Lähteet mm. Dyregrov: Lapsen suru, Dyregrov & Raundalen: Sureva lapsi ja koulu, Erkkilä, Holmberg ym: Surevan lapsen kanssa, Holm & Turunen: Minun suruni: Aikuisen opas, Poijula: Lapsi ja kriisi - Selviytymisen tukeminen, Laimio: Yhdessä suru on helpompi kantaa

Sirpa Mynttinen, Suomen nuoret lesket ry