

LAPSEN SURU JA SUREVAN LAPSEN TUKEMINEN VANHEMMAN KUOLEMAN JÄLKEEN

Suomen nuoret lesket ry

**Sirpa Mynttinen
2010**

”Minä tiedän ikävän.

Se on sellaista, jonka tuntee joka puolella itsessään.

Eniten se tuntuu vaatteiden sisällä,

mutta en tiedä tarkalleen missä.

Joskus se sattuu kurkkuun ja korviinkin.

Kurkusta tulee jotenkin paksu ja korviin pistelee

niin kuin olisi pakosta juossut oikein kovaa

vaikka ei olisi yhtään jaksanut.”

Jalonen & Louhi: Tyttö ja naakkapuu

Sisältö

Suru.....	2
Vanhemman kuolema	2
Vanhemman itsemurha	3
Traumatyö	3
Surutyö	4
Lapsen suru.....	4
Lapsen suru ilmenee.....	5
Tavallisimmat välittömät reaktiot	5
Mahdollisia jälkireaktioita	6
Traumaperäinen stressireaktio	7
Lapsen suruun ja tuen tarpeeseen vaikuttavat tekijät.....	7
Kiintymyssuhteen vaikutus suruun.....	8
Tyttöjen ja poikien surun eroja.....	9
Lapsen kuolemakäsityksen kehitys.....	9
Trauma ja suru leikissä	11
Miten auttaa surevaa lasta.....	11
Nuorten toiveita oikeasta suhtautumistavasta.....	12
Surevan lapsen tukeminen leikin avulla	13
Milloin kannattaa hakea ammattiapua	15
Päivähoito ja koulu surevan lapsen tukena	15
Surevan lapsen vertaistuki	16
Muita tukimuotoja.....	17
Lähteet, kirjallisuutta lapsen surusta	18

Suru

- Suru on tervettä reagoitua menetykseen
- Suru ei ole sairaus, mutta yleensä perheenjäsenen kuolema on raskainta mitä ihminen joutuu elämässään kokemaan
- ”Suru ei ole yksi tunne vaan sisäinen prosessi, jonka aikana ihminen kokee monenlaisia tunteita ja olotiloja”
- Suru vaikuttaa myös kehoon, ajatteluun, käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin
- Surun ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen saaminen vaikuttaa myönteisesti surevien terveyteen
- Surutyö ei ole unohtamista vaan muistamista
- Sureva voi säilyttää kiintymyssuhteen kuolleeseen
- Surevan ja kuolleen konkreettinen kiintymyssuhde muuttuu mielikuvatason muistosuhteeksi
- Kuolleesta kasvaa ”Sisäistetty aarre”
- Suru vie paljon aikaa ja voimavaroja
- ”Suru ei ole tapahtuma, joka menee ohi vaan jotakin, jonka kanssa eletään.”
- Jokainen suree omalla tavallaan ja aikataulullaan
- Surutyö muuttaa ihmistä ja surun käsittely johtaa kasvuun

Vanhemman kuolema

- Vaikein asia, mikä lasta voi kohdata
- Vanhempi edustaa koko elämän perustaa ja turvaa
- Vanhemman kuolema uhkaa lapsen jokapäiväistä elämää, perusturvaa
- Vanhemman kuolema yleensä odottamaton ja yllättävä
- Tuo rakenteellisia muutoksia perheessä
- Perhesysteemi joutuu epätasapainoon
- Leskivanhemman omat voimavarat koetuksella
- Aiheuttaa *riskin* myöhemmille psyykkisille ongelmille

- Vanhemman kuolema on lapselle aina traumatisoiva kokemus ja lapsella on näin tehtävänä sekä traumatyö että surutyö. Traumatyö on tehtävä ensin.

Vanhemman itsemurha

- Lapsen tulee saada tietää totuus
- Kertominen heti rehellisesti, yksinkertaisesti ja selkeästi lapsen ikätason mukaan
- Lapselle on hyvä kertoa kaikki tieto kerralla, ettei totuus enää muutu pahemmaksi
- Ensivaiheen sokki suojaa lasta ja hän käsittelee asiaa palasen kerrallaan, kun mieli on siihen valmis
- Korosta, että itsemurha ei ollut lapsen syytä, eikä hän olisi voinut vaikuttaa siihen
- Parasta on, että lapsi kuulee asiasta omalta vanhemmaltaan ja turvallisessa ympäristössä
- Totuudenmukainen tieto ja asiasta avoimesti puhuminen auttaa lasta surun käsittelyssä ja surusta toipumisessa
- Salailu horjuttaa lapsen luottamusta aikuisiin ja häiritsee perheen vuorovaikutusta. Myös kipeiden asioiden salailun malli siirtyy
- Jos lapsi ei saa rehellistä tietoa, hän voi syyllistyä ja korvata asiantiedon mielikuvituksellaan.
- Lisää lapsen masennus- ja itsemurhariskiä

Traumatyö

- Traumaattinen kriisi: odottamaton ja epätavallisen voimakas tilanne, jonka ymmärtämiseen ja hallintaan aikaisemmat kokemukset eivät riitä
- Äkilliseen kriisiin liittyvät reaktiot: sokki, reagointi, läpityöskentely / käsittely ja uudelleen suuntautuminen
- Muistikuvat tunkeutuvat mieleen tuskallisina, vaikka ei haluaisikaan
- Tapahtumasta muistuttavan välttäminen tyypillistä
- Trauman kohtaaminen läpityöskentelyssä
- Lapsenkin käsiteltävä traumaattista kokemusta ja ymmärrettävä sen tapahtuneen menneisyydessä, jotta sureminen käynnistyy

- Joskus kun näyttää, ettei lapsi juurikaan ole järkyttynyt kuolemasta, hän voi olla liian traumatisoitunut tunteakseen vielä surua tai vihaa

Surutyö

- Muistikuvat tilanteesta todellisia
- Trauman ja menetyksen tiedostaminen
- Muistikuvat kuolleesta lohdullisia
- Alun terävä kipu muuttuu vähitellen tylpemmäksi ja muisteleminen ei tee enää niin kipeää
- kts. s. 2 Suru
- Suremisen tehtävät:
 - 1) Menetyksen todellisuuden hyväksyminen
 - 2) Menetyksen aiheuttaman tuskan kokeminen
 - 3) Sopeutuminen ympäristöön, josta kuollut puuttuu
 - 4) Kuolleen uudelleen sijoittaminen osaksi elämänhistoriaa ja muistamistapojen löytäminen

Lapsen suru

- Reaktiot menetykseen yhtä monimuotoiset kuin aikuisella
- Lapset reagoivat läheisen kuolemaan usein voimakkaammin ja pitempään kuin aikuiset tietävät
- Lapset eivät aina puhu kokemuksistaan ja tunteistaan aikuisille
- Lapsi voi piilottaa suruaan ja "säätää" näin vanhempaa
- Lapsi käsittelee surua uudella tavalla kasvaessaan, uuden kehitysvaiheen "silmin"
- Myös lapsella suru vie paljon aikaa ja voimia
- Lapsen "oireet" voivat tulla viiveellä, ½ vuotta - vuosi tapahtuneesta
- Suru tuntuu koko kehossa
- Jos kuolema ennakoitavissa, lapsen reaktiot riippuvaisia hänen saamistaan tiedoista
- Lapsen on vaikea kestää surua ja hän yrittää välttää sen aiheuttamaa kipua. Tämä ei tarkoita, etteikö lapsi surisi tai suru olisi jo ohi.

- Lapsella rajallisesti selviytymiskeinoja, ”työkaluja” surun käsittelyyn
- Tiedon kognitiivinen käsittely, kielellinen ilmaisu ja keskittyminen ovat aikuista rajallisempaa
- Pieni lapsi työstää surua lyhyen hetken kerrallaan, ”surahtaa”
- Puhuminen ei ole lapsen ensisijainen tapa käsitellä surua, vaan leikki, luovuus ja symboliikka tärkeitä
- Joskus aktiivinen suru näkyy vain leikeissä ja piirustuksissa
- Myös sureva lapsi hyötyy vertaistuesta
- Suruprosessin ja saamansa tuen kautta lapset kehittävät selviytymiskeinoja myös tulevaisuutta varten.

Lapsen suru ilmenee

- 1. Käyttäytymisen muutoksina
- 2. Fyysisinä reaktioina
- 3. Tunteina
- 4. Ajatuksina
- Lapsen reaktiot läheisen kuolemaan voidaan jakaa välittömiin ja jälkireaktioihin

Tavallisimmat välittömät reaktiot

- Sokki ja epäusko
- Kauhistus ja vastustus
- Välinpitämättömyys ja lamaantuneisuus
- Tavallisten toimien jatkaminen
- Sokki on suoja mekanismi, joka antaa tilaa tajuta tilanne asteittain
- Jotkut lapset reagoivat heti rajusti
- Osa lamaantuu ja muuttuu apaattiseksi
- Tavallisia puuhia jatkamalla, lapset hakevat turvaa tutuista asioista
- Reaktiot alussa usein vähäiset ja voimakkaat tunteet tulevat myöhemmin

- Reaktiot voimistuvat sitä mukaa, kun tapahtumien pitäminen loitolla ei ole enää tarpeen tai mahdollista

Mahdollisia jälkireaktioita

- Pelko ja haavoittuneisuus
- Murhe ja kaipaus
- Hermostuneisuus
- Viha
- Voimakkaat muistikuvat
- Ahdistus
- Tapahtumasta muistuttavan välttäminen
- Kuvitelmat
- Syyllisyyden ja häpeän tunteet
- Univaikeudet
- Fyysiset vaivat
- Vainajan etsiminen pienemmillä lapsilla
- Keskittymisvaikeudet
- Käytöshäiriöt
- Aggressiivisuus
- Regressiivinen käyttäytyminen
- Traumaattiset leikit
- Tunne vainajan läsnäolosta
- Kypsyminen
- Muutokset persoonallisuudessa
- Kouluvaikeudet
- Pessimismi
- Muiden välttäminen

- Tavallinen jälkireaktio on ahdistus ja pelko siitä, että toisellekin vanhemmalle tapahtuu jotakin
- Lapsista voi tulla takertuvia ja he reagoivat voimakkaasti eroihin
- Muisti- ja mielikuvat voivat häiritä voimakkaina ja niiden torjunta ilmenee levottomuutena
- Usein asiat pyörivät mielessä illalla ja on vaikea nukahtaa
- Myös painajaisunet ja yölliset ”kauhukohtaukset” tavallisia
- Viha on myös lapsella tavallinen reagoititapa
- Vihan kohteena esim. vainaja, joka jätti, lääkäri joka ei auttanut, Jumala joka antoi sen tapahtua tai itse, kun ei estänyt tapahtunutta
- Jälkireaktiot lievenevät ajan mittaan
- Jos jälkireaktiot kestävät yli kuukauden ja muodostavat tietyn kokonaisuuden, lapsi voi kärsiä traumaperäisestä stressireaktiosta
- Tällöin lapsi kannattaa ohjata ammattiauttajalle

Traumaperäinen stressireaktio

- 1) Tapahtuman jatkuva uudelleen kokeminen unissa tai ajatuksissa tai tunne että se tapahtuu uudelleen sekä voimakas levottomuus tapahtumasta muistuttavissa tilanteissa
- 2) Jatkuva tapahtumasta muistuttavien ärsykkeiden välttäminen, tunneasteikon rajoittuminen, vähentynyt kiinnostus ympäristöön ja ihmisiin
- 3) Lisääntynyt ruumiillinen vireystila, valmius vaaran tarkkailemiseen ja kohtaamiseen

Lapsen suruun ja tuen tarpeeseen vaikuttavat tekijät

Kuoleman olosuhteet ja rituaalit:

- Äkillinen kuolema traumatisoi voimakkaammin, erityisesti itsemurha, henkirikos, onnettomuus tai lapsen läsnäolo kuolemanhetkellä
- Edellä mainitut traumatisoivat myös lapsen läheisiä ja vaikuttavat heidän kykyynsä olla lapsen tukena
- Totuutta ei pidä salata tai muuttaa
- Mahdollisuuden antaminen hyvästijättöön ja lapsen ottaminen mukaan rituaaleihin suositeltavaa

Perheeseen ja ympäristöön liittyvät tekijät:

- Elossa olevan vanhemman toimintakyky ja hänen saamansa tuki
- Arjen rutiineista ja lapsen tarpeista huolehtiminen
- Lapsen suhde kuolleeseen vanhempaan (ristiriitainen suhde vaikeuttaa surua)
- Muut stressitekijät ja muutokset
- Perheen vuorovaikutustyyli ja toimintatavat
- Tunneilmaston avoimuus
- Malli surukäyttäytymiselle
- Kommunikoinnin avoimuus
- Suvun ja lähiyhteisön mahdollisuudet ja kyvyt auttaa surevaa perhettä

Lapseen itseensä liittyvät tekijät:

- Ikä ja kuoleman ymmärtämisen taso
- Tyttöjen ja poikien surussa eroja
- Lapsen persoonallisuus
- Elämänhistoria
- Aiemmat menetykset/ suojaavat tekijät
- Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhteen vaikutus suruun

- Kiintymyssuhdekäyttäytymisellä lapsi pyrkii palauttamaan ja ylläpitämään turvallisuudentunnetta stressitilanteissa
- Vaikuttaa lapsen kykyyn ja haluun ottaa vastaan apua ja tukea traumaattisessa tilanteessa
- Turvallinen kiintymyssuhde: avoin tunneilmaisu, luottamus aikuisen apuun, lohduttavat muistot, voimakkaatkaan reaktiot eivät jää pysyväksi
- Turvattomasti kiinnittyneet lapset: tunneilmaisussa vaikeuksia, selviytymiskeinot ongelmallisia, ei luottamusta apuun tai epärealistiset odotukset
- Kiintymyssuhdemalli tarjoaa siis lapselle joko suojaa ja työkaluja tai toisaalta vaikeuttaa selviämistä. Tärkeää ottaa huomioon tuen tarpeen ja muotojen arvioinnissa.

Tyttöjen ja poikien surun eroja

- Tutkimuksissa on havaittu joitakin eroja
- Erot käyvät selvemmiksi kahdeksasta ikävuodesta lähtien ja tulevat esiin erityisesti murrosiässä
- Pojat tuntuvat torjuvan enemmän kuolemantapaukseen liittyviä ajatuksia ja välttävät puhumista siitä
- Poikien on vaikeampi ilmaista ja kuvailla tunteitaan, pojat ilmaisevat suruaan ”suoraviivaisemmin”, toiminnan kautta
- Tyttöjen suru ilmenee enemmän itkuisuutena, ahdistuksena ja pelkoina
- Tytöillä useammin luotettavia ystäviä, joilta he saavat tukea
- Tytöt puhuvat surustaan enemmän myös kotona
- Erot eivät luonnollisesti koske kaikkia tyttöjä ja poikia
- Mahdolliset erot tärkeää huomioida tuen muodoissa. Toiminnalliset menetelmät, vertaistuki, turvallinen ja avoin ilmapiiri tärkeää lasten auttamisessa

Lapsen kuolemakäsityksen kehitys

- Kuolemakäsitys vaikuttaa lapsen reaktioihin, suremiseen ja siihen millaista tukea hän tarvitsee
- Kuolemakäsitys kehittyy ajattelun ja kielen kehityksen myötä
- Kehityskulku samanlainen kaikilla lapsilla, mutta tahti vaihtelee
- Useimmilla 10 -vuotiailla lapsilla kypsä ymmärrys kuolemasta, joillakin jopa 6-vuotiaana

Kuoleman ymmärtämisen viisi keskeistä käsitettä:

- 1) Kuoleman universaalisuus (Kaikki kuolevat)
- 2) Kuoleman peruuttamattomuus (Kuolemasta ei voi palata takaisin)
- 3) Ruumiin toimimattomuus (Ruumis ei palele tai tunne kipua)
- 4) Kuoleman kausaalisuus (Kuolemaan on jokin syy)
- 5) Jonkinlainen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen (Elämäkatsomukselliset pohdinnat)

- Kyky surra on olemassa jo ennen kuolemankäsitystä
- Vauvan tajutessa olevansa erillinen yksilö, hän voi kokea erossa olemisen surua
- Vauvan suru näyttäytyy kehon tuntemuksina
- Apaattisuus, syömättömyys, kiinnostuksen puute
- 2-v. lapsi alkaa käsittää kuoleman olemassaolon, mutta ajattelee sen olevan väliaikaista poissaoloa
- Pieni lapsi ei ymmärrä "aina" ja "ei koskaan" sanojen merkitystä
- Ajattelu konkreettista, vältettävä "nukkui pois" tyyppisiä selityksiä
- Saattaa uskoa aiheuttaneensa omalla toiminnallaan toisen ihmisen kuoleman
- Yli 5-v. ymmärtää menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden olemassaolon
- Yleensä erottaa mielikuvituksen ja toden
- Yli 6- v. ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden ja käsittää kuolleen elintoimintojen lakkaavan
- Noin 7- v. tajuaa kuoleman väistämättömyyden ja universaalisuuden
- Voi esiintyä vielä maagista ajattelua ja mielikuvituksesta ja pelosta aiheutuvia kuvitelmia
- Tarvitsee surutyönsä tueksi edelleen konkreettisia ilmaisuja
- Pystyy ottamaan huomioon toisten näkökulmia
- Empaattinen suhtautuminen
- 9-10- v. ymmärtää tapahtumien syitä ja seurauksia laajemmin
- Kriittinen suhtautuminen tietoon
- Ymmärtää kuoleman koskevan myös itseä
- Pohtii kuoleman epäoikeudenmukaisuutta
- Kykyä ymmärtää kuolemaan liittyviä asioita, mutta ei valmiuksia hallita voimakasta kokemusta
- Nuoruusiässä kaverit tärkeitä tukijoita
- Kuolemankäsitys lähellä aikuisen käsitystä
- Perheenjäsenen kuolema yhtä aikaa murrosiän haasteiden kanssa rankka kokemus nuorelle

Trauma ja suru leikissä

- Traumatisoituneen lapsen leikki on pakonomaista, tuskaista ja ilotonta
- Sama teema voi toistua tuntikausia
- Leikki voi tapahtua salassa
- Kun turvallisuuden tunne lisääntyy, lapsi tuo siihen traumaan liittyviä yksityiskohtia ja tunteita
- Pakonomaisuuden ja toiston poistuminen on myönteinen merkki
- Suruvaiheessa lapsen leikki on aktiivista ja sisältää tunteita
- Leikki voi olla emotionaalisesti rajuakin (viha, suru)
- Traumaattinen tapahtuma on mukana, mutta tapahtuma ja henkilöt saavat uusia rooleja
- Lapsi muuttaa omaa rooliaan, käy läpi erilaisia ratkaisuja ja suuntaa vähitellen kohti ymmärtämistä ja tulevaa
- Lapselle tärkeää kohdata trauma leikkiolosuhteissa, jotka hän hallitsee ja sillä nopeudella, mihin hän pystyy
- Aikuisen tulee sallia lapsen leikki

Miten auttaa surevaa lasta

- Parhaita auttajia ovat lapsen läheisimmät aikuiset. Ne, joilla jo on luotettava ja lämmin suhde lapseen
- Rohkeus ja kyky olla läsnä lapsen surussa
- Huolenpito, ymmärrys ja lohdutus
- Toivo elämän jatkumisesta
- Asian käsittely pienin askelin
- Luomalla **turvallisuudentunnetta**
- Antamalla ylimääräistä syyliä ja läsnäoloa
- Huolehtimalla arkielämän sujuvuudesta ja lapsen tarpeiden huomioimisesta
- Pitämällä kiinni rutiineista
- Rohkaisemalla lasta normaaliin toimintaan

- Välttämällä tarpeettomia muutoksia lapsen elämässä, kertomalla muutoksista etukäteen
- Antamalla rehellistä **tietoa** tapahtuneesta. Totuus ei vahingoita lasta
- Tukemalla kuolemankäsitteiden työstämisessä
- Auttamalla lasta pääsemään irti vääristä uskomuksista ja peloista
- Välttämällä abstrakteja selityksiä. (Nukkui pois, lähti pitkälle matkalle...)
- Antamalla **aikaa ja tilaa** lapselle, kun hän on valmis suremaan
- Rohkaisemalla lasta puhumaan ja esittämään kysymyksiä
- Kunnioittamalla lapsen yksilöllistä tapaa reagoida ja surra
- Älä aseta vaatimuksia tai odotuksia: "sinun täytyy nyt olla vahva"
- Antamalla lapsen **osallistua** hautajaisiin ja rituaaleihin ja valmistamalla niihin etukäteen
- Rohkaisemalla ja auttamalla lasta **muistelemaan** kuollutta vanhempaa
- Huolehtimalla lapsen vanhemman hyvinvoinnista ja tukemisesta (oman surun käsittely, vertaistuki, kodinhoitoapu, tukiperhe)
- Antamalla mallia surukäyttäytymiselle
- Ottamalla vastaan lapsen tunteita
- Kertomalla että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja
- Auttamalla lasta **tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan**
- Vältä suruun liittyviä myyttejä ja kliseitä "Lapsi ei ymmärrä" "Lapsi unohtaa nopeasti" "Sinun täytyy nyt olla vahva" "Kyllä minä tiedän miltä sinusta tuntuu" "Älä sure" "Haluat varmaan olla yksin" "Korvaa menetys" "Pysy kiireisenä"
- Havainnoimalla ammattiavun merkkejä ja hakemaan tarvittaessa rohkeasti apua

Nuorten toiveita oikeasta suhtautumistavasta

- Normaali myötätunnon ilmaisu tervetullut
- Ei säälivää, alentuvaa tai liioittelevaa käytöstä tai kehon viestintää
- Ole käytettävissä luonnollisissa tilanteissa
- Liika innokkuus ja kysely etäännyttää nuoren avun tarjoajasta
- Tukeminen nuoren ehdoilla, tilan antaminen

Surevan lapsen tukeminen leikin avulla

(kts. lisää Holmberg teoksessa Surevan lapsen kanssa)

- ”Leikkiin on kirjoitettu myös surun sanat”
- Aikuisen tehtävänä on tukea lasta löytämään surulleen sanat
- Myös aikuiselle leikki on keino ottaa vastaan ja jakaa lapsen surua
- Leikin kautta voi lohduttaa, antaa selviytymiskeinoja ja tukea lapsen itsetuntoa

- **Vauvaikaiselle** läheisyys, hellyys, huomio luomaan turvallisuuden ja rakkauden tunnetta
- Fyysiseen kontaktiin, katsekontaktiin ja vuorovaikutukseen perustuvat leikit
- Sylittely, hierominen, kylvyt, sormileikit lapsen keholla, rauhallisen musiikin tahtiin keinuttelu, laululeikit
- Vältä katoamis- ja jahtaamisleikkejä
- Voit auttaa pientä lasta kehittymään symbolisissa leikeissä leikkimällä ensin malliksi ja kysymällä ja antamalla lapsen halutessaan jatkaa
- Esim. nukeilla: tämä vauva itkee, miksihän se itkee,... onkohan se surullinen koska...
- Leikkihetkissä esillä pieni määrä perusleikkikaluja, kotileikkiin liittyvät lelut, nukkekoti, autot, pehmolelut yms.
- Voit kertoa käsinuken avulla tarinan siitä, mitä on tapahtunut (esim. pupulla lapsen rooli)
- Jos lapsi puhuu itsestään ja omasta kokemuksestaan, tee samoin
- Anna lapsen pitää turvalelua mukana kaikkialla hänen niin halutessaan
- Anna myös lapsen mielikuvitusystävän olla mukana
- Rohkaise maalaamaan sormiväreillä
- **Leikki-iässä** jo enemmän kykyä ymmärtää kielellisiä selityksiä
- Kykyä myös käsitellä asioita symbolisen leikin ja kuvainnollisen ilmaisun kautta
- Mielikuvitusmaailma voimakkaasti läsnä
- Leikkejä jo ystävien kanssa
- Lapselle jo enemmän valinnanmahdollisuuksia leikkikalujen suhteen, myös abstraktimpia esineitä, joista lapsi voi tehdä haluamiaan hahmoja

- Muovailuvahasta tai savesta voi muotoilla sen kokoisen möykyn, miltä suru tai viha tuntuu tai tehdä turvalelun
- Pehmolelut turvahahmoina ja käsittelyn tukena
- Turvallisista kahdenkeskisiä hetkiä
- Lapsen menetyksen kaltainen nukketatteri
- Sadut ja kirjat menetyksestä ja surusta, selviytymistarinat
- Käsineudet ja satuhahmot toimivat symbolisina etäännyttäjinä:

Antavat mahdollisuuden irrottaa kipeä asia itsestä ja tarkastella sitä objektiivisemmin ja kysellä aikuiselta, auttavat myös murtamaan puolustusmekanismeja

- Surukirja
- **Kouluikäinen** ymmärtää jo, että kuolema on peruuttamaton
- Voi ajatella vielä maagisesti tai syyllistyä
- Voi hävetä tapahtunutta ja yrittää peitellä sitä
- Ymmärtämisen myötä kasvavat myös pelot
- Turvattomuuden tunne myös siitä, mitä vielä voi tapahtua
- Kouluikäisellä satuhahmojen merkitys vähenee ja lapsi käyttää mieluummin todellisuutta myötäileviä hahmoja leikeissään
- Kouluikäiset kiinnostuneita harjoitustöistä ja tehtävistä myös surun käsittelyssä
- Roolileikkien ja näyttelemisen kautta koululainen voi purkaa kipeitä tunteita
- Salaisuuksien laatikko, johon voi sujauttaa tunteensa, ajatuksensa ja kysymyksensä
- Rohkaise lasta erityisinä hetkinä jakamaan niitä kanssasi
- Harjoitukset tärkeistä ihmisistä ja asioista, voimavaroista ja selviytymiskeinoista

Surukirja:

- surun, vihan ja pelon piirtäminen
- missä tunteet tuntuvat
- mikä jäi mieleen kun läheinen kuoli, tilanne kun kuulin asiasta
- muistoja ja kuvia kuolleesta
- elämän paras ja pahin hetki
- mitä haluaisin kertoa ja kysyä kuolleelta vanhemmalta

Milloin kannattaa hakea ammattiapua

- Traumaperäinen stressireaktio
- Lapsi ei elä ikätasoista lapsen elämää
- Lapsi taantuu tai käyttäytyy liiaksi isomman lapsen tai aikuisen tavoin
- Lapsi syyttää voimakkaasti itseään
- Lapsi ei leiki tai traumaattinen leikki ei etene
- Suhteet ikätovereihin ja/tai aikuisiin kapeutuvat
- Lapsella selviä oireita, esim. pelkoja tai aggressiivista käytöstä, jotka haittaavat normaalielämää
- Lapsen käytös ja persoonallisuus muuttuvat dramaattisesti
- Lapsella on masennuksen merkkejä
- Lapsi suhtautuu tulevaisuuteen pessimistisesti
- Sinulla on huoli lapsesta ja haluat tukea ja neuvoja

Päivähoito ja koulu surevan lapsen tukena

- Turvallisia kodin ulkopuolisia aikuisia, jotka eivät itse ole ”surun syövereissä”
- Mukana lapsen jokapäiväisessä elämässä, jatkuvuus
- Päiväkoti ja koulu edustavat myös surun keskellä normaalia lapsen elämää, ”lepopaikka surusta”
- Hoitajilla ja opettajilla lapsen ja ryhmän tuntemus
- Aikuisten tieto lapsen surusta rohkaisee kohtaamaan, ymmärtämään ja tukemaan lasta
- Yhteydenotto pian kuolemantapauksen jälkeen, perheen toiveen mukaan tapaaminen tai kiireetön puhelinkeskustelu
- Käytännön asioista sopiminen
- Lapsen hoidon ja koulun aloitusta kuolemantapauksen jälkeen voi helpottaa, kun aikuiset jo tavattu etukäteen
- Koko surevan perheen tilanteen huomioiminen
- Säännöllistä yhteydenpitoa normaalia enemmän

- Asiasta tiedottaminen lapsen kanssa työskenteleville aikuisille
- Aikuisilla vastuu kuolemantapauksen kertomisesta myös muille lapsille vanhemman (ja lapsen kanssa) yhdessä sovitulla tavalla
- Kavereiden ”valmistaminen” surevan oppilaan kohtaamiseen, asian käsittely yhdessä
- Surevan lapsen toiveiden ja odotusten kertominen muille lapsille
- Lapsen havainnointi ja voinnin seuranta
- Tarvittaessa konsultaatio ja ammattiavun hakeminen yhdessä vanhemman kanssa
- Huomiota, läsnäoloa arjessa enemmän
- Surun huomioonottaminen työskentelyssä, tuki
- Tilaa ja aikaa surulle ja kysymyksille, tukea työstämiseen lapsille ominaisin keinoin
- Perheen elämäkatsomuksen kunnioitus
- Isän- ja äitienpäivän, pyhäinpäivän yms. huomiointi
- Valmius asian käsittelyyn pitkänkin ajan kuluttua kuolemasta
- Surevan lapsen tukeminen kuuluu jokaisen lapsen kanssa työskentelevän perustyöhön, eikä sitä voi ”siirtää” vain esim. kouluterveydenhoitajalle tai psykologille

Surevan lapsen vertaistuki

- Vertaistuella on terapeuttisia vaikutuksia, mutta ei ole terapiaa
- Tila ja tuki kokemusten ja tunteiden ilmaisuun
- Kokemusten jakaminen saman kokeneen lasten kanssa
- ”On muitakin, joiden vanhempi on kuollut”
- Uusien selviytymiskeinojen opettelua
- Sururyhmät
- Kuntoutuskurssit
- Vertaisryhmät
- Vapaamuotoiset tapaamiset

Muita tukimuotoja

- Kriisikeskukset
- Perheneuvolat
- Psykologit
- Kunnallinen kotipalvelu / perhetyö
- Vertaistukijärjestöt
- Terapiat
- Seurakunta
- Tukiperhe

Lähteet, kirjallisuutta lapsen surusta

- **LAPSEN SURU**, Dyregrov
- **SUREVA LAPSI JA KOULU**, Dyregrov&Raundalen
- **MINUN SURUNI**, (Aikuisen opas ja Lapsen surutyökirja), Holm&Turunen
- **SURU JA SUREVAT** Surevien hoitotyön perusteet, Erjanti&Paunonen-Immonen
- **SURUTYÖ**, Poijula
- **LAPSI JA KRIISI**, Selviytymisen tukeminen, Poijula
- **KUIN SALAMA KIRKKAALTA TAIVAALTA**, Kriisit ja niistä selviytyminen, Saari
- **SUREVAN LAPSEN KANSSA**, Erkkilä, Holmberg, Niemelä, Ylönen
- **YHDESSÄ SURU ON HELPOMPI KANTAA**, Opas lasten sururyhmien ohjaajille
- **MITEN KERTOISIN LAPSELLE ITSEMURHASTA**, Laimio
- **SURUSÄKKI**, Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille, Kinanen
- www.nuoretlesket.fi/yhdistys (opinnäytetöitä ja tietoa kuolemaa ja surua käsittelevästä lasten- ja nuortenkirjallisuudesta)

*Kaikki murheet lasten
on nostettava valoa vasten.
Että aikuiset näkevät
miksi lapset itkevät.
Hälvenee vain siten huoli,
näkyä kadun valoisampi puoli.*

Eppu Nuotio