



TRAUMATERAPIAKESKUS

Pieni Roobertinkatu 13 B
00100 Helsinki

MITEN TUKEA LASTA JÄRKYTTÄVIEN TAPAHTUMIEN JÄLKEEN

- **SÄILYTÄ ARJEN RUTIINIT JA OLE LÄSNÄ LAPSESI ELÄMÄSSÄ**
- **KESKUSTELE LAPSESI KANSSA TAPAHTUNEESTA**
- **SEURAA MITÄ LAPSESI KATSOO TELEVISIOSTA TAI LUKEE LEHDISTÄ, RAJOITA JOS SE ON TARPEEN**
- **SALLI ERIILAISIA TUNTEITA JA REAKTIOITA**

SÄILYTÄ ARJEN RUTIINIT JA OLE LÄSNÄ LAPSESI ELÄMÄSSÄ

Järkyttävän tapahtuman jälkeen lapsen turvallisuuden tunne voi horjua. Lapselle keskeinen kysymys on onko hän ja hänen läheisensä turvassa tästä eteenpäin. Turvallisuuden tunteen palautumista voit edistää esimerkiksi huolehtimalla siitä että perheen tavalliset rutiinit jatkuvat; ateriat syödään totuttuun aikaan, nukkumaan mennään samaan aikaan ja samoilla rituaaleilla kuin ennenkin, harrastukset jatkuvat. Voit myös kertoa lapsellesi että vaara on ohitse ja että aikuiset tekevät kaikkensa turvallisuuden varmistamiseksi. Yhdessäolo ja mukavien asioiden tekeminen yhdessä viestittää lapselle siitä että järkyttävä tapahtuma on ohi. Lapselle saattaa olla tärkeää olla aikaisempaa paremmin selvillä siitä, mistä vanhemmat voi tavoittaa kun ei olla yhdessä.

KESKUSTELE LAPSESI KANSSA TAPAHTUNEESTA

Älä pelkää puhua lapsen kanssa tapahtumasta. Lapsen tiedävät, kuulevat ja ajattelevat yleensä paljon enemmän kuin aikuinen tulee ajatelleeksikaan. He tarvitsevat aikuisen antamaa todenmukaista tietoa tapahtuneesta. Voit aloittaa ottamalla selvää mitä lapsesi jo tietää tai mitä on nähnyt. Lapsen kanssa on hyvä keskustella myös siitä mitä hän on kuullut muiden puhuvan tapahtuneesta. On tärkeää että lapsi voisi aikuisen avulla erottaa tosiasiat huhuista ja mielikuvituksen tuotteista. Lasten ymmärrys ja kysymykset muuttuvat ajan mittaan ja siksi on tärkeää olla lapsen saatavilla ja valmiina keskustelemaan ja antamaan lisätietoa, kun lapsi ottaa asian esille.

SEURAA MITÄ LAPSESI KATSOO TELEVISIOSTA TAI LUKEE LEHDISTÄ, RAJOITA JOS SE ON TARPEEN

Katastrofin jälkeen aikuisilla on korostunut tarve kuulla viimeiset uutiset tapahtumasta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että odottamattomat uutiset ja kuvat televisiosta ovat pelottavia ja aiheuttavat stressiin liittyvien ongelmien palaamista. Pieniä lapsia voi hämmentää samojen järkyttävien uutiskuvien näyttäminen yhä uudelleen ja se voi saada heidät siihen käsitykseen että tapahtumasarja jatkuu edelleen. Vanhemmillekin lapsille liiallinen tapahtumaan liittyvä uutistarjonta voi olla ylivoimaista ja aiheuttaa ahdistuneisuuden ja avuttomuuden tunteen lisääntymistä.

SALLI ERIILAISIA TUNTEITA JA REAKTIOITA

Kannattaa muistaa että lasten reaktiot ovat riippuvaisia iästä, persoonallisuudesta ja selviytymistyyleistä. On tavallista että lapsi on takertuvaisempi, ei halua jättää vanhempaansa ja haluaa olla lähellä. Jotkut lapset haluavat puhua tapahtuman yksityiskohdista, jotkut ovat hiljaisia ja huolissaan, jotkut äärimmäisen surullisia tai ajoittain vihaisia, joidenkin aktiivisuus nousee ja jotkut haluavat jatkaa kuin mitään ei olisi tapahtunut. Lapsen mieliala voi vaihdella ja eri aikoina voi esiintyä erilaisia reaktioita. Sen lisäksi että lapset ovat hämmentyneitä siitä mitä on tapahtunut, he ovat usein hämmentyneitä omista tunteistaan. Kaikki eivät reagoi välittömästi, reaktiot voivat ilmestyä vasta päivien, viikkojen tai jopa kuukausien kuluttua. Lapsen persoonallista tapaa käsitellä häntä järkyttäneitä tapahtumia tulisi kunnioittaa. Tapahtumien käsittelyn tulee edetä lapsen sisäisen aikataulun mukaisella nopeudella. Kannattaa kuitenkin rohkaista lasta ilmaisemaan tunteitaan hänelle luontevalla ja iälle ominaisella tavalla; puhumalla, kirjoittamalla, piirtämällä, leikkimällä.

Jos lapsi kysyy yhä uudestaan samaa asiaa, hän todennäköisesti pyrkii vain ymmärtämään elämäänsä järkyttäneitä tapahtumia ja tulemaan toimeen oman hämmennyksensä kanssa. Nuoremmat lapset eivät esimerkiksi ymmärrä että kuolema on lopullinen, vaan saattavat kysyä toistuvasti koska olettavat että kaikki vielä palaa entiselleen. Lasta kannattaa kuunnella huolellisesti ja mikäli tulee ilmi että hän tuntee tapahtuneesta jollain tasolla syyllisyyttä, olisi tärkeää selittää tilanteen tosiasiat ja huolehtia siitä että lapsi ei jää syyttämään itseään.

AMMATTIAPUA TARVITAAN USEIN, JOS

- **Lapsi vetäytyy ystävistä ja/tai aikuisista**
- **Lapsen käyttäytyminen ja persoonallisuus muuttuvat dramaattisesti**
- **Lapselta puuttuu sosiaalinen tuki**
- **Lapsen kouluosuoritus huononee**
- **Lapsi osoittaa vahvaa ja jatkuvaa välttämiskäyttäytymistä tai tunteiden tukahduttamista**
- **Lapsella on hallusinaatioita tai lapsi puhuu hajanaisesti**
- **Lapsi toistaa jatkuvasti tapahtumaa**
- **Lapselle tulee pelkoreaktioita**
- **Lapsi syyttää voimakkaasti itseään**
- **Perhe ja perheen ilmapiiri ovat kielteisiä**