

## Surukonferenssi 2012: Työpaja ”Käytännön menetelmiä surevan lapsen ja nuoren tukemiseen”

### Esimerkkejä käytännön menetelmistä, joita työpajassa käsiteltiin ja ideoitiin yhdessä

Sirpa Mynttinen ja Susanna Uittomäki

- **Kysymyskortit**; lapsi nostaa kortin jossa on kysymys ja vastaa siihen / pehmolelu voi vastata hänen puolestaan.
- **Lauseenjatkokortit**
- **Suru- ja tunnekalat**; lapsi jatkaa onkimassaan kalassa olevaa lausetta tai vastaa kysymykseen
- **Surutarjottimet**; tarjottimelle kerätään erilaisista materiaaleista kokoelma, joka kuvastaa omaa surua.
- Pyydä lasta kertomaan / piirtämään, **mitä hän ajattelee** tapahtuneesta. Mikä on hänen suurin huolensa?
- Tunteista kertominen **muovailuvahan, saven, erilaisten kivien** tms. avulla: miten iso suruni on nyt? Millainen vihani on? Jne.
- **Tunnepyörä ja tunnekortit** missä tilanteessa olet tuntenut tätä tunnetta, mitä tunteita asia sinussa herätti jne.
- **Nallekortit ym. tunnekortit**, yhdistä nallen kuva tunteeseen, mikä kortti kuvaa tämänhetkistä tunnetta jne.
- **Säätilakortit (ja kartta)** valitse tämän hetkistä tunnesäätilaasi vastaava kortti jne. (aurinkoinen, pilvinen, sateinen, ukkonen)
- **Missä tunteet tuntuvat**, lapsi voi maalata / värittää ihmishahmoon tai isolle paperille itsestä piirrettyyn hahmoon missä kohtaa mikin tunne tuntuu
- **Oman kirjan** tekeminen, mm. pelottavat asiat, pelonkesytys suunnitelma, mikä tekee iloiseksi tai surulliseksi, asioita jotka mietityttävät, muistot jne.
- Tapahtuneesta / omasta perheestä kertominen muovailuvaha-hahmojen, **pienten muovieläinten** tms. avulla
- **Tunnepurkki**; ”Mieti erilaisia tunteita joita läheisen kuolema herättää. Kerro/kirjoita/piirrä missä tilanteissa tunnet näitä tunteita. Anna kullekin tunteelle väri. Väritä suolaa värillisillä liiduilla ja kaada eriväriset suolakerrokset purkkiin kerroksittain ja laita kansi päälle.” Purkissa voi olla esim. pelko, toivo, rakkaus, viha, suru... lapsi huomaa että kaikki tunteet ovat sallittuja ja monta eri tunnetta voi tuntea yhtä aikaa.
- Tapahtumien piirtäminen **filminauhan** muodossa
- **Muistokivet**: Litteä kivi: tavalliset muistot, rosoinen kivi: vaikeat muistot, sileä hieno kivi: erityisen hienot muistot. Lapsi kertoo muistoistaan samalla kun pitelee tiettyä kiveä kädessään.

- **Satukirjat, saduttaminen** käsinuken avulla.
- **Muistolaatikko** ”Koristele kenkälaatikko ja kerää sinne tärkeitä asioita ja muistoja. Muistolaatikkoon voi laittaa esim. piirustuksia, valokuvia, kirjeitä, esineitä joita on löydetty yhteisillä retkillä jne. Voit myös kirjoittaa/piirtää päiväkirjaa jota säilytät muistolaatikossa.”
- **Muistoesineet;** tuo mukana esine, joka muistuttaa kuolleesta läheisestäsi, kerro muistostasi. Voidaan myös kerätä erilaisia pikkuesineitä ja pyytää lasta valitsemaan niistä, esine joka tuo mieleen muistoja kuolleesta
- **Nukketeatteri** (tunteiden ja menetyksen käsittely aiheena)
- Tunteiden käsittely **musiikin** avulla, soittaminen, liikkuminen, maalaaminen musiikin mukaan.
- **Turvapaikan rakentaminen**
- **Valokuvaus;** lapsen itsetuntoa ja voimavaroja voidaan vahvistaa valokuvaamalla lasta hänen haluamassaan ympäristössä, hienosti pukeutuneena jne. Lapset voivat myös itse valokuvata, heitä voi pyytää valokuvaamaan eri teemoihin ja tunteisiin liittyviä asioita. Valokuvista voidaan järjestää näyttely tai niistä voidaan tehdä esim. valokuvalehti joka sisältää myös muuta esim. piirustuksia ja kirjoituksia.
- **Voimavaratehtävät,** esim. piirretään / kirjoitetaan ketkä ihmiset ovat tärkeitä, mikä tuo iloa elämään, kenelle voi kertoa huolensa jne. Isolle paperille voidaan piirtää lapsen ääriviivat, ja lapsi voi maalata / piirtää / kirjoittaa hahmoon em. voimavaroihin liittyviä asioita. Voimavara-aurinko: auringon säteisiin kirjoitetaan asioita ja henkilöitä, jotka tuovat iloa ja voimaa. Jne.
- **Vahvuuskortit,** mitä vahvuuksia minulla on, mitä vahvuuksia ryhmän muilla lapsilla
- **Elämän tärkeät asiat –kortit ja erilaiset kuvakortit,** joita voi käyttää apuna tapahtumien, muistojen, ajatusten ja toiveiden kertomisessa
- **Elämänjana,** merkitse janalle elämäsi tärkeät tapahtumat, mitä ne ovat merkinneet, mitä tunteita ne ovat herättäneet jne. Mitä toivoisit että janalla olisi tulevaisuudessa? Tulevaisuudentoiveista voi myös tehdä kuvakollaasin esim. lehdistä leikatuista kuvista
- **Tunnenurkat;** huoneen nurkissa on erilaisia tunteita (kirjoitettuna tai kuvina). Lausekorteista luetaan erilaisia lauseita ja lapset liikkuvat sen tunteen luokse, joka kuvaa parhaiten lausekortin lauseesta heräävää tunnetta. Voidaan keskustella, miksi lapsi valitsi tietyn tunteen.
- **Kirje kuolleelle,** kirjoita kirje kuolleelle läheisellesi: mitä sinulle kuuluu, mitä haluaisit sanoa kuolleelle läheisellesi, mitä haluaisit kysyä, mitä haluaisit muistaa, mitä unohtaa jne.
- **Kirjan tekstin käsittely;** luetaan yhdessä katkelma kirjasta, jossa lapsi tai nuori kertoo läheisensä kuolemasta ja siihen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Käsitellään kirjan tekstiä: esim. mikä tuntui tutulta ja mikä vieraalta, mitä jäin miettimään jne.