

Surukonferenssi 29.- 30.3. 2012

Käytännön menetelmiä surevan  
lapsen ja nuoren tukemiseen

Susanna Uittomäki

Sirpa Mynttinen

# Lapsen suru

- Reaktiot menetykseen monimuotoisia
- Lapset reagoivat läheisen kuolemaan usein voimakkaammin ja pitempään kuin aikuiset tietävät
- Lapset eivät aina puhu kokemuksistaan ja tunteistaan aikuisille
- Lapsi voi piilottaa suruaan ja ”säästää” näin vanhempaa
- Aikuiset voivat aliarvioida lapsen surun kokemusta ja kykyä ymmärtää kuolemaan liittyviä asioita
- Lapsi käsittelee surua uudella tavalla kasvaessaan, uuden kehitysvaiheen silmin

# Lapsen suru

- Myös lapsella suru vie paljon aikaa ja voimia
- Lapsen reagointi voi tulla viiveellä, ½ vuotta-vuosi tapahtuneesta
- Lapsen hyvinvointi aina sidoksissa perheen vanhemman/vanhempien hyvinvointiin
- 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.

# Lapsen suru

- Lapsella rajallisesti ”työkaluja” surun käsittelyyn
- Tiedon kognitiivinen käsittely, verbalisointi ja keskittyminen on 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
- Suru vaikuttaa lapseen kokonaisvaltaisesti
- Lapsen suru ilmenee käyttäytymisen muutoksina, fyysisinä reaktioina sekä erilaisina tunteina ja ajatuksina

# Lapsen suru ilmenee

- Tunteita: pelko, viha, suru, häpeä, ahdistuneisuus, hermostuneisuus...
- Ajatuksia: mielikuvat / muistikuvat kuolemasta, ei ole totta, kuoleeko toinenkin vanhempi, voinko minäkin kuolla, oliko se minun syytä, mitä kuolema tarkoittaa...
- Fyysisiä reaktioita: väsymys, vatsakivut, päänsäryt ym. kivut, univaikeudet...
- Käyttäytymisen muutoksia: lamaantuneisuus, vaikeus olla erossa läheisistä, regressiivinen käyttäytyminen, vetäytyminen, käytöshäiriöt, keskittymisvaikeudet, oppimisvaikeudet, kypsyminen...

# Lapsen suruun vaikuttavat

- Kenet lapsi menetti: vanhemman, sisaren, isovanhemman, ystävän jne.
- Kuoleman olosuhteet: sairaus, itsemurha, henkirikos, onnettomuus jne.
- Miten lapsi saa tietoa tapahtuneesta: puhutaanko totta, kerrotaanko kaikki
- Kuolemaan liittyvät rituaalit: saako lapsi osallistua vai jääkö ulkopuolelle
- Perheeseen ja ympäristöön liittyvät tekijät: aikuisten toimintakyky arjessa, perheen vuorovaikutustyyli, tunneilmasto, tuen riittävyys, muut muutokset jne.
- Lapseen itseensä liittyvät tekijät: ikä, kuoleman käsitys, kiintymyssuhde, persoonallisuus, aiemmat menetykset jne.

# Kuoleman ymmärtämisen keskeiset käsitteet

- 1) Kuoleman peruuttamattomuus (kuollut ei palaatakaisin)
- 2) Ruumiin toimimattomuus (kuollut ei palele tai tunne kipua)
- 3) Kuoleman kausaalisuus (kuolemaan on jokin syy)
- 4) Kuoleman universaalisuus (kaikki kuolevat)
- 5) Jonkinlainen elämän jatkumisen muoto kuoleman jälkeen (elämänkatsomus)

# Kuolemankäsityksen kehitys

- Kuolemankäsitys kehittyy ajattelun ja kielen kehityksen myötä
- Kehityskulku samanlainen kaikilla lapsilla, mutta tahti vaihtelee
- Useimmilla 10 -vuotiailla lapsilla kypsä ymmärrys kuolemasta, joillakin jopa 6-vuotiaana
- Elämänkokemukset vaikuttavat käsitykseen
- Kyky surra on olemassa jo ennen kuolemankäsitystä
- Vauvan tajutessa olevansa erillinen yksilö, hän voi kokea erossa olemisen surua
- Vauvan suru näyttäytyy kehon tuntemuksina ja toiminnan muutoksina: apaattisuus, syömättömyys, kiinnostuksen puute leikkiin



# Kuolemankäsityksen kehitys

- Yli 2-v. lapsi alkaa käsittää kuoleman olemassaolon, mutta ajattelee sen olevan väliaikaista poissaoloa
- Lapsen ajattelu konkreettista, vältettävä ”nukkui pois” tyyppisiä selityksiä
- Pieni lapsi saattaa uskoa aiheuttaneensa omalla toiminnallaan tai ajatuksillaan toisen ihmisen kuoleman
- Yli 5-v. ymmärtää menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden olemassaolon, erottaa mielikuvituksen ja toden
- Lapsi ymmärtää vähitellen kuoleman peruuttamattomuuden ja käsittää kuolleen elintoimintojen lakkaavan
- 6- 7- v. tajuaa usein myös kuolemaan johtaneita syitä ja sen, että kuolema on universaali ilmiö
- Kouluikäiselläkin voi esiintyä maagista ajattelua, mielikuvituksesta ja pelosta aiheutuvia kuvitelmia

# Kuolemankäsityksen kehitys

- Kouluikäinenkin tarvitsee surutyönsä tueksi konkreettisia ilmaisuja
- Toisten näkökulmien huomioiminen, empatia
- 9-10- v. ymmärtää tapahtumien syitä ja seurauksia laajemmin
- Suhtautuu kriittisesti saamaansa tietoon
- Ymmärtää kuoleman koskevan myös itseä
- Pohtii kuoleman epäoikeudenmukaisuutta ja kuolemaa elämänkatsomukselliselta kannalta
- Kykyä ymmärtää kuolemaan liittyviä asioita, mutta ei valmiuksia hallita voimakasta kokemusta
- Kuolemankäsitys lähellä aikuisen käsitystä
- Nuoruusiässä kaverit tärkeitä tukijoita
- Perheenjäsenen kuolema yhtä aikaa murrosiän haasteiden kanssa rankka kokemus nuorelle

# Miten auttaa surevaa lasta ja nuorta

- Parhaita auttajia ovat läheiset aikuiset, joilla jo on luotettava suhde lapseen
- Rohkeus ja kyky olla läsnä lapsen surussa
- Turvallisuudentunteen vahvistaminen
- Ylimääräinen läsnäolo, fyysinen läheisyys ja huolenpito
- Arkielämän sujuvuudesta ja lapsen tarpeista huolehtiminen
- Rutiineista kiinnipitäminen tärkeää
- Normaaliin toimintaan rohkaiseminen; leikki, koulu, päivähoito, harrastukset
- Tarpeettomien muutosten välttäminen lapsen elämässä, muutoksista kertominen etukäteen
- Toivo elämän jatkumisesta

# Miten tukea surevaa lasta ja nuorta

- Antamalla lapselle lupa surra, rohkaisemalla puhumaan ja esittämään kysymyksiä
- Antamalla aikaa ja tilaa, kun hän on valmis aktiiviseen käsittelyyn
- Olemalla rehellinen, antamalla totuudenmukaista tietoa tapahtuneesta
- Tukemalla kuolemankäsitteksen työstämisessä, auttamalla lasta pääsemään irti vääristä uskomuksista
- Antamalla lapsen osallistua hautajaisiin ja rituaaleihin ja valmistamalla niihin

# Miten tukea surevaa lasta ja nuorta

- Tukemalla menetyksen ja surun kohtaamiseen lapsille ominaisin keinoin, luovat ja toiminnalliset tavat
- Piirtäminen, maalaaminen, savityöt, saduttaminen, käsinuket, musiikki, näytelmät, kirjat, pelit, kortit, erilaiset tehtävät yms.
- Rohkaisemalla lasta leikkimään ja hyväksymällä leikit, joiden kautta lapsi käsittelee asiaa
- Kunnioittamalla lapsen yksilöllistä tapaa reagoida ja surra
- Välttämällä vaatimuksia ja odotuksia: ”sinun täytyy nyt olla vahva ja äidin apuna”

# Miten tukea surevaa lasta ja nuorta

- Antamalla mallia surukäyttäytymiselle
- Ottamalla vastaan lapsen tunteita ja kertomalla, että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja
- Auttamalla lasta tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan
- Käsittelemällä pelkoja ja etsimällä selviytymiskeinoja
- Havainnoimalla ammattiavun merkkejä ja hakemalla sitä tarvittaessa rohkeasti
- Huolehtimalla perheen vanhemman/vanhempien hyvinvoinnista

# Lapsen kanssa työskentelevän rooli

- Turvallisia, lapsen tuntevia aikuisia, jotka eivät itse ole ”surun syövereissä”
- Mukana lapsen elämässä säännöllisesti, jatkuvuus
- Koulu, päivähoito, kerho jne. edustavat surun keskellä normaalia lapsen elämää, ”lepopaikka surusta”
- Aikuisten tieto lapsen surusta rohkaisee kohtaamaan, ymmärtämään ja tukemaan lasta asian käsittelyssä
- Kun tieto kuolemantapauksesta tulee, yhteydenotto kotiin ja käytännön asioista sopiminen
- Asiasta tiedottaminen lapsen kanssa toimiville aikuisille

# Lapsen kanssa työskentelevän rooli

- Aikuisilla vastuu kuolemantapauksen kertomisesta muille ryhmän lapsille vanhemman (ja lapsen) kanssa yhdessä sovitulla tavalla
- Kavereiden ”valmistaminen” surevan lapsen kohtaamiseen, asian käsittely yhdessä
- Surevan lapsen toiveiden ja odotusten kertominen muille lapsille
- Koko surevan perheen tilanteen huomioiminen
- Keskustelutuki vanhemmalle, tietoa tukimuodoista
- Oman suhtautumisen ja toimintatapojen pohdinta etukäteen



# Lapsen kanssa työskentelevän rooli

- Lapsen voinnin seuranta, havaintojen jakaminen vanhemman/vanhempien kanssa
- Huomiota, läsnäoloa enemmän
- Surun huomioonottaminen työskentelyssä, tuki
- Tilaa ja aikaa surulle ja kysymyksille, tukea työstämiseen lapsille ominaisin keinoin
- Perheen elämänkatsomuksen kunnioitus
- Isän- ja äitienpäivän, pyhäinpäivän yms. huomiointi
- Valmius asian käsittelyyn pitkänkin ajan kuluttua kuolemasta

# Milloin ammattiapua

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

# 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
- **ÄLÄ YRITÄ UNOHTAA**, Lintunen
- **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
- **5-10-vuotiaiden lasten sururyhmän toteuttamisen toimintamalli**, Uittomäki Susanna, [sururyhmä@gmail.com](mailto:sururyhmä@gmail.com)
- **Siipien suojassa, Luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin**, Peltola & Vilppola (Tiedustelut Suomen nuoret lesket ry)
- **MITEN TUKEA LASTA KUN LÄHEINEN ON KUOLLUT ?- Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville**, Laimio, Mynttinen, Uittomäki