

Surevan lapsen kanssa

Kuinka tukea surevaa lasta ja nuorta?

Surusta tulee usein ensimmäisenä mieleen läheisen menetys. Lapsi ja nuori voi kokea myös muunlaista surua: vanhempien ero, lemmikin kuolema, muutto, yksinäisyys, riidat kaverisuhteissa tai ero tyttö-/poikaystävästä jne. Myös näissä tilanteissa lapsi tarvitsee tukea tilanteen herättämien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn.

Tämä materiaali on tehty kuoleman surua ajatellen, mutta on sovellettavissa myös muissa tilanteissa.



Lapsen suru eri ikäkausina

Alle 2 vuotta:

- Ei ymmärrä kuolemaa, mutta aistii muiden tunnereaktiot ja ikävöi kuollutta ihmistä
- Lapsen kanssa keskustelu auttaa menetyksen myöhempää käsittelyä

2-5 vuotta:

- Ei ymmärrä kuoleman pysyvyyttä
- Kaikkivoipaisuusajatukset voivat aiheuttaa turhaa syyllisyyttä (esim. lapsen ajatukset aiheuttivat läheisen kuoleman)
- Välttä kielikuvia (esim. hän nukkui pois), sillä lapsi voi tulkita ne kirjaimellisesti ja alkaa pelätä esim. nukahtamista
- Vanhemman kuoleman kokeminen heikentää turvallisuudentunnetta -> rehellinen keskustelu ikätasoisesti, turvalliset aikuiset

6-9 vuotta:

- Alkaa ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden, tämä voi lisätä lapsen kuoleman- ja menettämisen pelkoa
- Alkaa ymmärtää kuolemaan johtaneita syy-seuraussuhteita
- Voi kysellä paljon: miltä kuollut näyttää, mitä ruumiille tapahtuu haudassa... Lapsen on tärkeää saada rehelliset vastaukset ikätaso huomioiden

Lapsen suru eri ikäkausina

10-13 vuotta:

- ymmärtää hyvin kuoleman peruuttamattomuuden
- pohtii läheisen kuoleman pitkäaikaisia vaikutuksia omaan elämäänsä
- saattaa pohtia myös oman kuolemansa mahdollisuutta
- saattaa kokea itsensä hyvin erilaiseksi ikätovereihinsa nähden
- tarvitsee aikuisen tukea omien tunteidensa ymmärtämisessä ja menetyksensä käsittelyssä

14-18 vuotta:

- kuoleman käsitys samalla tasolla kuin aikuisella
- tunne-elämän kehitys vielä kesken
- saattaa pohtia hyvinkin syvällisiä kysymyksiä oman elämän ja oman itsen merkityksestä
- voi myös pyrkiä välttelemään asian käsittelyä ja surun kokemista pitämällä itsensä kiireisenä
- ei pidä painostaa käsittelemään asiaan, mutta tarvittaessa nuoren on saatava apua myös muilta aikuisilta kuin vanhemmilta
- nuorikin tarvitsee turvallisuuden tunteen lisätankkausta

Lapsen ja nuoren surun erityispiirteet

- pienikin lapsi suree, mutta omalla tavallaan
- läheisen kuolema vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen
- lapsella ei ole käytössään yhtä paljon kuolemaan ja suruun liittyviä sanoja ja käsitteitä kuin aikuisella
- lapsen surullisuuden kesto kerrallaan on lyhyempi kuin aikuisella
- perusturvallisuus on järkkynyt -> kuolema voi herättää lapsessa tai nuoressa pelkoja ja huolia, joiden käsitteleminen on tärkeää
- lapsen kasvaessa läheisen kuolema nousee esiin uudelleen eri kehitysvaiheissa
- lapsen suru ei aina näy -> välttelykäyttäytyminen
- reagointi voi tulla viiveellä
- vanhemman suojelu omalta surulta
- lapsi ja nuori tarvitsee aina aikuisen apua

Lapsen suru näkyy...

- univaikeudet ja painajaiset
- fyysiset oireet (päänsärky, vatsakivut...)
- keskittymisvaikeudet
- ärtyneisyys
- takertuvuus, vaikeus olla vanhemmasta erossa
- muutokset käyttäytymisessä (esim. taantuminen, levottomuus, uhmakkuus, kiusaaminen ja aggressiivisuus, takertuvuus, alakulo)
- kouluvaikeudet tai keskittyminen kouluun
- tapahtuneen käsitteleminen leikeissä
- tarve saada tietää, mitä on tapahtunut ja miksi
- tunteiden kirjoa: pelko, viha, huoli, häpeä, helpotus, tunne erilaisuudesta, yksinäisyys, kaipaus, ikävä, syyllisyys, toivottomuus, ilon pilkahdukset...

Surevan lapsen tukeminen

- tietoa rehellisesti ja viivyttelemättä, ikätaso ja ymmärrys huomioiden
- turvallisuudentunteen vahvistaminen: läheisyys, syli, vieressä nukkuminen, arjen rutiinien jatkuminen, tutut aikuiset
- kielikuvien välttäminen (esim. nukkui pois), väärinkäsitysten korjaaminen
- lapsen syyttömyyden korostaminen (lapsi voi kokea turhaa syyllisyyttä tapahtuneesta)
- hyvästely ja hautajaiset, turvallinen aikuinen vierellä
- lupa kokea iloa
- tarpeettomien muutosten välttäminen ja muutoksista kertominen etukäteen
- tukea tunteiden käsittelyyn
- yhdessä muisteleminen
- avoin vuorovaikutus perheessä edistää lapsen ja nuoren surun käsittelyä
- vertaistuki on myös lapsille tärkeää
- mielikuvasuhteen tukeminen, muistojen kerääminen, autetaan lasta muistamaan
- toivo elämän jatkumisesta ja tulevaisuudesta

Toiminnallisia ideoita

- **Muistojen laatikko**

Koristellaan esim. pahvilaatikko ja laitetaan laatikkoon esineitä, jotka muistuttavat kuolleesta läheisestä (valokuva, vaate, joku muu esine)

- **Ilon ja surun perhoset**

Leikkaa valkoinen suodatinpussi auki perhosen muotoon. Maalaa vesiväreillä toinen pussi surun väreillä, toinen ilon väreillä. Kun pussit ovat kuivia, kiepauta ympärille piipunrassi ja kiinnitä piipunrassin päihin puuhelmet.

- **Saippuakuplat**

Puhallellaan saippuakuplia. Samalla nimetään ikäviä tunteita ja ajatuksia, ja puhellataan ne kuplien mukana.

- **Valokuvakehys**

Koristellaan valokuvakehys esim. maaleilla ja tarroilla. Samalla voidaan keskustella muistoista. Millainen on hyvä muisto? Mitä et haluaisi muistaa?

- **Sadutus esim. pehmolelun avulla**

Anna lapsen kertoa tarinaa surustaan pehmolelun avulla. Mitä pehmo on kokenut? Miltä se tuntuu? Kirjoita lapsen kertoma tarina ja lue se sitten lapselle.

- **Musiikkimaalaus**

Kuunnellaan surullista musiikkia. Mitkä ovat surun värit juuri sinulle? Maalataan vapaasti. Kuunnellaan iloista musiikkia. Mitkä ovat ilon värit juuri sinulle? Maalataan vapaasti.

- **Muistopaikka luontoon**

Minne haluaisit tehdä pienen muistopaikan? Omalle pihalle, mökille...? Etsi sopiva paikka ja koristele se luonnosta löytyvillä materiaaleilla. Voit myös ottaa kuvan muistopaikasta.

- **Muistojen kirje**

Mitä haluaisit sanoa hänelle? Millaisia asioita muistelet yhteisestä elämästänne? Mitä ajattelen nyt? Lapsi/nuori saa itse päättää, haluaako jakaa kirjeen sisällön jonkun kanssa.

- **Valokuvaaminen**

Anna lapselle/nuorelle erilaisia tehtäviä, jotka hän suorittaa valokuvaamalla. Valokuvien aiheina voi olla esim. elämä, kuolema, muistot, ikävä ja erilaiset tunnetilat. Valokuvista voi tehdä vaikka näyttelyn.

- **Turvapaikan rakentaminen**

Missä paikassa lapsi tuntee olonsa turvalliseksi kotona? Keskustelkaa yhdessä. Onko se esim. sohvan nurkassa, oman sängyn alla vai pehmolelun kanssa? Rakentakaa maja esim. tyynyistä ja peitoista.

- **Tunnekortit**

Netistä saa ladattua ilmaiseksi erilaisia tunnekortteja. Tunnekorteissa tunteita on havainnollistettu erilaisilla ilmeillä ja hahmoilla. Korttien avulla lapsen kanssa voi keskustella esim. siitä, missä tilanteessa hän on ko. tunnetta tuntenut tai lapsi voi valita tiettyyn tilanteeseen tai aiheeseen sopivan tunteen.

Kertomus piirrettäväksi lapsen selkään

Suru on sade.

- *hipsuttele sormilla hartioita*

Se putoaa ja kastelee.

- *hipsuttele hartioilta selkää pitkin alemmas*

Ei kysy lupaa eikä aikaa.

- *mutkittele kämmenellä hitaasti ylhäältä alas*

Elämässä on niin vähän olennaista:

- *paina kämmenet selälle*

silittäminen

- *silittle selkää*

ja siunaaminen

- *laita kämmen pään päälle*

ja valojen sytyttäminen

- *hipaise selälle lyhyitä, alhaalta ylös kulkevia viiruja*

toisten pimeään.

- *vedä kämmenillä ylhäältä alas*

Tyhjän pihan pieni valo

- *laita sormet suppuun ja avaa ne eri suuntiin*

riittää valaisemaan muistojen polun.

- *piirrä sormella polku*

Suru on sade.

- *hipsuttele sormilla hartioita*

Sade hoitaa.

- *pyöritä kämmentä selällä*

(Kirjasta: Aitlahti, Kaisa. & Reinikainen, Satu 2020: Piirrän sinuun tarinan. Lasten Keskus, Helsinki.)

Kertomus piirretään lapsen selkään esim. sormella tai siveltimellä. Yhteinen hetki vahvistaa aikuisen ja lapsen suhdetta, luo turvaa ja tuottaa hyvää oloa. Kertomusten piirtäminen iholle vahvistaa myös kehotietoisuutta eli oman itsen tiedostamista ja hahmottamista.

Kirjavinkkejä

Durant, Alan & Gliori, Debi. Aina ja ikuisesti. Kustannus-Mäkelä 2004.

Ekola, Hanna. Surupolku - Lohtua lapselle. Aurinko Kustannus 2023.

Franzon, Päivi & Airola, Sari. Surusaappaat. Lasten Keskus 2006.

Isoaro, Anna Elina. Sinä yönä tuli talvi. WSOY 2021.

Issakainen, Tytti, Lindfors, Helena & Rahkonen, Pekka. Atte ja Anna: Toivo kantaa: kun meillä on suru. Lasten Keskus Oy 2007.

Lindgren, Astrid: Veljeni Leijonamieli. WSOY 2001.

Mörö, Mari. Surunappi. SYLVA ry 2009.

Parvela, Timo. Tuleeko vaari vielä takaisin? WSOY 2009.

Robrecht, Thierry. Eeva kadonneiden siskojen maassa. Lasten Keskus 2004.

Varley, Susan. Mäyrän jäähyväislahjat. Lasten Keskus 1996.

Vikström-Jokela, Monica. Millainen on taivas? Lasten Keskus 2021.

Pappi vastaa

Miksi ihminen kuolee? Mitä kuolema tarkoittaa?

Ihmiset, kasvit ja eläimet kaikki kuolevat aikanaan, se on osa elämän kiertokulkua. Jokaisella on oma elinaikansa, emmekä yleensä tiedä kuinka pitkä se on. Ihminen voi kuolla sairauteen, vanhuuteen tai onnettomuuteen. Kuolema tarkoittaa sitä, ettei ihminen enää tunne, ajattele tai tee mitään.

Kuolema saa meidät usein surulliseksi, koska joudumme luopumaan meille tärkeästä ihmisestä, mutta sitä ei tarvitse pelätä. Vaikka kuollut ihminen ei enää ole meidän kanssamme, voimme muistella häntä ja iloita siitä, että tunsimme hänet.

Missä kuollut ihminen nyt on? Mitä ihmiselle tapahtuu kuoleman jälkeen? Syökö madot ihmisen, kun se laitetaan hautaan?

Kun ihminen kuolee, hänen ruumiinsa haudataan joko arkussa hautausmaalle, tai ensin tuhkataan ja tuhkat sitten sirotellaan tai haudataan urna-arkussa maahan. Loppujen lopuksi ihmisen ruumiista tulee siis multaa ihan samalla tavalla kuin koivun lehdistä kun ne syksyllä putoavat maahan ja maatuvat.

Ja kyllähän siellä maassa on monenlaisia hyödyllisiä eläimiä mönkimässä, mutta sitä meille tärkeää ihmistä ne madot ja muut eivät enää siinä vaiheessa haittaa. Nimittäin se tärkein osa ihmistä joka tekee hänestä meille tärkeän, ei ole enää siellä arkussa. Arkkuun laitetaan vain ihmisen kuori eli ruumis, ja siitä tulee aikanaan maata. Mutta ihmisessä on myös paljon tärkeämpi osa jota sanotaan hengeksi, ja se osa ei koskaan häviä tai muutu maaksi. Henki palaa Jumalan luo taivaaseen, ja siellä ihminen saa myös uuden ruumiin, joka on terve ja hyvässä kunnossa.

Pappi vastaa

Millaista taivaassa on? Näemmekö joskus uudelleen ihmisen, joka on kuollut?

Kristityt uskovat, että kuoleman jälkeen Jeesukseen uskoville on valmistettu asuinpaikka Jumalan luona taivaassa. Se ei ole sama taivas, jonka näemme ulkona kun katselemme pilviä tai tähtiä, vaan jotakin aivan erilaista. Raamatussa ei paljasteta tarkasti millaiseen paikkaan ihminen kuolemansa jälkeen pääsee, mutta siellä kerrotaan, ettei ihminen taivaassa kärsi kivuista, ikävästä eikä surusta. Se on siis paikka, jossa Jumalan rakkaus ympäröi meitä ja on hyvä olla. Niinpä meillä on myös toivo jälleennäkemisestä niiden ihmisten kanssa, jotka ovat ennen meitä kuolleet ja päässeet Jumalan luokse.

Apua ja tukea

Suomen surujärjestöt ovat valtakunnallisia järjestöjä. Ne tarjoavat kohdennettua vertaistukea läheisensä menettäneille. Vertaistuen muotoja ovat esim. vertaistukiviikonloput, verkkovertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Surujärjestöjen toimintaan kuuluu myös neuvonta ja edunvalvonta.

Suomen surujärjestöt:

- Käpy Lapsikuolemaperheet ry
kapy.fi
- Nuoret lesket ry
nuoretlesket.fi
- Surunauha ry - vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille
surunauha.net
- Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry
huoma.fi

Tukikirjanen:

Miten tukea lasta ja nuorta kun läheinen on kuollut? (2022)
ladattavissa täällä: <https://kapy.fi/wp-content/uploads/miten-tukea-lastaja-nuorta-kun-laheinen-on-kuollut-saavutettava-pdf.pdf>

Yhteystietoja

Voit olla yhteydessä seurakuntamme työntekijöihin:

lastenohjaaja Anu Hynninen

050 571 1503

anu.hynninen@evl.fi

varhaiskasvatuksen ohjaaja Laura Karvinen

050 585 8729

laura.karvinen@evl.fi

pastori Hanna Pajarinen

050 327 3805

hanna.pajarinen@evl.fi

nuorisotyönohjaaja Tiina Riikonen

050 313 9792

tiina.riikonen@evl.fi

Lähteet

- www.surevankohtaaminen.fi
- Surevan kohtaaminen -toiminnan koulutustallenne lapsen surusta
- Aitlahti, Kaisa. & Reinikainen, Satu 2020: Piirrän sinuun tarinan. Lasten Keskus, Helsinki.
- Arvilommi, Heli 2022. Ilon ja surun perhoset. Pieni on suurin -lehti 2/2022, s. 34-35.
- Kinanen, Mare 2009: Surusäkki. Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille. Lasten Keskus, Helsinki.
- Uittomäki, Susanna, Mynttinen, Sirpa, Laimio, Anne. & Kärkkäinen, Kati 2022: Miten tukea lasta ja nuorta, kun läheinen on kuollut? Opas läheisille sekä perheiden parissa työskenteleville. Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Tampere.

Materiaalipaketin on koonnut lastenohjaaja Anu Hynninen.