

## KOULUIKÄISEN LAPSEN SURU

Perheenjäsenen kuolema on lapselle traumaattinen menetys, jonka käsittelemiseen lapsi tarvitsee aina aikuisen tukea. Perheenjäsenen kuolema ja suru vaikuttaa kaikkiin perheenjäseniin kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti. Suru ilmenee esimerkiksi tunteina, käyttäytymisen muutoksina, ajatuksina ja kehon reaktioina. Kun muutkin perheenjäsenet ovat kriisissä, lapsen suru voi jäädä näkymättömiin. Lapsen tunteille ei aina jää tilaa, ja tällöin hän jää odottamaan ”vuoroaan”. Joskus lapsen reaktiot tapahtuneeseen tulevat niin pitkän ajan kuluttua, että niiden ei enää ymmärretä liittyvän menetykseen. Myös lapsen tapa surra näkyvästi vain hetkittäin saattaa aiheuttaa sen, että aikuiset eivät huomaa lapsen surun syvyyttä. Kuoleman ja surun käsittelyyn sekä lapsen tuen tarpeeseen vaikuttavat kuoleman olosuhteisiin, lapsen perheeseen ja lähiympäristöön sekä lapseen itseensä liittyvät tekijät.

Suru on terve reaktio menetykseen, ja lasta tulisi rohkaista suremaan, ilmaisemaan suruaan ja muistelemaan rakasta läheistään. Surun aiheuttama tunnemyrsky voi yllättää voimallaan ja kestollaan. Tunteet saattavat vaihdella myös nopeasti tunnetilasta toiseen. Käyttäytymisen muutokset ovat tavanomaisia surevalle lapselle. Esimerkiksi koulusuoritusten taso saattaa muuttua. Lapsi voi tuntea tarvetta vetäytymiseen omiin oloihinsa, jolloin on mahdollista käydä kaikessa rauhassa läpi sitä, mitä on tapahtunut. Tavallinen jälkireaktio perheenjäsenen kuoleman jälkeen on ahdistus ja pelko siitä, että itselle tai muillekin perheenjäsenille tapahtuu jotakin. Surevan lapsen turvallisuuden tarve kasvaa, hänestä voi tulla takertuva ja hän saattaa reagoida voimakkaasti eroihin. Kuolemantapaukseen liittyvät muisti- ja mielikuvat voivat häiritä voimakkaina, ja niiden torjunta saattaa ilmetä levottomuutena. Asiat pyörivät lapsen mielessä usein erityisesti illalla, ja sen vuoksi hänen on vaikea nukahtaa, hän voi heräillä yöllä tai nähdä painajaisunia.

Suru tuntuu joskus myös fyysisinä reaktioina. Selittämätön päänsärky ja mahakipu sekä lihominen tai laihtuminen ovat yleisiä kehon reaktioita. Lapsi käsittelee kuolemaa sekä menetyksen aiheuttamia tunteita kasvaessaan monta kertaa uudelleen, mutta aina hieman eri tavoin. Hän etsii ajan kuluessa uusia keinoja muistella kuollutta läheistä ja pyrkii mukautumaan ympäristöön, josta puuttuu hänelle tärkeä ihminen. Lapsen surun käsittelyyn vaikuttaa myös lapsen käsitys kuolemasta, joka kehittyy ajattelun kehityksen myötä. Kouluikässä lapsi ymmärtää vähitellen, että kuolema on peruuttamaton ja kaikkea elollista koskeva. Hän ymmärtää myös kuolemaan johtavia syitä ja seurauksia.

### **Miten auttaa surevaa lasta**

Lapselle kannattaa kertoa kuolemantapauksesta heti sen tapahduttua. Oma vanhempi on luonnollisesti läheisin aikuinen kertomaan asiasta lapselle. Kuolemantapauksesta kannattaa kertoa heti alkuun olennaiset asiat rehellisesti ja selkeästi, lapsen kehitystason mukaisella kielellä. Kuolemasta ja kuolleesta kannattaa puhua niiden oikeilla nimillä. Koska lapsen ajattelu on konkreettista, kuolemaa ei tule kuvata esimerkiksi unena tai viimeisenä matkana.

Perheenjäsenen kuollessa lapsen turvallisuudentunne järkkyy ja kuolemantapauksesta kertomisen jälkeen hänellä on usein lisääntynyt läheisyyden ja kontaktin tarve. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin. Lapselle kannattaa kertoa, että hänellä on tukenaan läheisiä ja hänestä pidetään huolta. Lasta on hyvä pitää paljon sylissä, halata ja hänen saatavillaan on hyvä olla koko ajan.

Lasta kannattaa rohkaista puhumaan ja kysymään tapahtuneesta. Hän saattaa kysyä samoja asioita uudelleen useita kertoja ja kysymyksiin tulee vastata kärsivällisesti. Vaikka kaikkiin kysymyksiin ei

olekaan vastauksia, lapselle kannattaa viestittää, että kuolemaan liittyviä asioita voidaan pohtia yhdessä. Kehitystasostaan johtuen lapsella voi olla erilaisia epäselvyyksiä tai vääriä kuvitelmia kuoleman suhteen. Maagisen ajattelun vuoksi lapsi saattaa vaieta tapahtuneesta, koska hän uskoo tapahtuneen toistuvan, jos siitä puhutaan. Mielikuvituksen ja maagisen ajattelun avulla lapsi pyrkii suojaamaan itseään turvattomuuden tunnetta aiheuttavilta ajatuksilta. Hän saattaa myös keksiä virheellisiä selityksiä kuolemalle. Avoin keskustelu asioista estää väärin käsitysten muodostumisen ja helpottaa lapsen oloa.

Lapsi voi myös syyttää itseään tapahtuneesta tai ajatella, että kuolema on rangaistus hänen ajatuksistaan tai teoistaan. Näitäkin asioita on hyvä käsitellä yhdessä lapsen kanssa ja korostaa, että tapahtunut ei ole millään tavoin voinut olla hänen syynsä. Erityisen voimakkaita itsesyytöksiä saattaa ilmetä varsinkin, jos lapsi on ollut paikalla kuoleman tapahtuessa. Lapsi saattaa ajatella, että hänen olisi pitänyt pystyä estämään kuolema. Lapsen pelot ja syyllisyyden tunteet kannattaa ottaa todesta. Yhdessä hänen kanssaan voi etsiä ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja. Lapsen tulee saada puhua syyllisyyden tunteistaan, mutta hänelle on tehtävä selväksi, etteivät hänen tekonsa tai ajatuksensa voineet vaikuttaa kuolemaan.

On tärkeää, että lapsella on ”lupa” surra. Hänelle tulisi kertoa, että surua saa näyttää eikä sen kanssa tarvitse selvitä yksin. Asian käsittelyssä kannattaa toimia lapsen ehdoilla, ja hänelle tulisi antaa huomiota ja aikaa silloin, kun hän on halukas asian käsittelyyn. Keskustelu voi olla lyhyttä tai vain yksittäisiä kysymyksiä, minkä jälkeen lapsi haluaa jatkaa jälleen omia puuhiaan. Surevalle lapselle ei pidä asettaa vaatimuksia tai odottaa häneltä liikaa esimerkiksi sanomalla: ”Sinun täytyy nyt olla reipas.” Tällaiset vaatimukset voivat estää häntä ilmaisemasta suruaan. Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapansa surra, ja sisarusten tavat voivat olla erilaiset. On tärkeää, että erilaiset tavat hyväksytään eikä niitä vertailla. Lapselle on luontaista kohdata menetyksensä ja käsitellä kuolemaa hänelle ominaisin keinoin: leikkimällä, piirtämällä, maalaamalla, tarinoiden ja satuhahmojen sekä musiikin ja liikunnan kautta. On tärkeää, että aikuinen hyväksyy surevan lapsen erilaiset tavat käsitellä asiaa. Suru vie lapsellakin aikaa ja voimia. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että aikuiset ovat valmiita asian käsittelyyn lapsen kanssa vielä pitkänkin ajan kuluttua tapahtuneesta.

Surevan lapsen turvallisuudentunnetta vahvistaa se, että arjen rutiinit säilyvät ennallaan ja arkielämä sujuu mahdollisimman normaalisti. Kuitenkaan edes lapsi ei aina jaksakaan rutiineja heti menetyksen jälkeen, joten on hyvä ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ja miettiä, millainen menettely rutiinien säilyttämisessä on juuri hänelle paras vaihtoehto. Turhia muutoksia lapsen elämässä kannattaa kuitenkin välttää ja mahdollisista muutoksista on hyvä kertoa lapselle etukäteen. Myös perheen säännöistä ja lapselle asetetuista rajoista kannattaa pitää kiinni ja välttää ylihuolehtimista sekä liikaa varovaisuutta. Perheessä sattuneesta kuolemantapauksesta kannattaa tiedottaa päivähoitoon ja kouluun ennen kuin lapsi palaa sinne tapahtuneen jälkeen. Perheen on hyvä sopia yhdessä hoitajien ja opettajien kanssa, mitä ja miten asiasta kerrotaan lapsen kavereille ja heidän perheilleen ja miten perheen kanssa pidetään yhteyttä.

Surusta huolimatta lapsella tulee olla oikeus elää myös huoletonta ja iloista lapsen elämää. Lasta kannattaakin tilanteen salliessa rohkaista normaaliin toimintaan, esimerkiksi harrastusten jatkamiseen ja kavereiden ylläpitoon.

Suru herättää lapsessa monenlaisia tunteita. Hänelle kannattaa kertoa, että monenlaiset tunteet kuuluvat suruun ja ovat normaaleja. Lapsen on tärkeä kuulla, että on sallittua olla myös vihainen. Aikuinen voi auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelyssä, sillä lapsen voi olla vaikea tiedostaa omia tunteitaan. Aikuiselta lapsi saa mallia surukäyttäytymiselle. Oman surun ja sen nostattamat tunteet voi näyttää ja jakaa lapsen kanssa. Kuolema nostattaa usein myös

lapsella esille pohdinnat elämän peruskysymyksistä. Aikuinen voi jakaa oman elämäkatsomuksensa kuolemasta lapsen kanssa. Samalla voi kertoa, että asiasta on ihmisillä erilaisia näkemyksiä. Lapsen omiin lohtua tuoviin näkemyksiin kannattaa suhtautua kunnioittavasti. Jos oma elämäkatsomus on kristillinen, voi lasta lohduttaa kertomalla, että taivaassa on hyvä olla ja tapamme rakkaamme uudelleen.

Lapsen kannattaa antaa osallistua erilaisiin sururituuaaleihin, kuten vainajan hyvästelemiseen, hautajaisiin ja muistotilaisuuteen. Ne auttavat ymmärtämään, mitä kuolema tarkoittaa, ja estävät erilaisten kuvitelmien ja pelkojen syntymistä. Erilaisten rituaalien kautta lapsi saa tilaisuuden ymmärtää ja käsitellä tapahtunutta myös tunnetasolla ja jakaa asiaa yhdessä läheistensä kanssa. On hyvä valmistaa lasta näihin tilanteisiin huolellisesti etukäteen kertomalla, mitä niissä tapahtuu, ja huolehtimalla, että hänellä on koko ajan turvallinen, läheinen aikuinen vierellään. Lasta kannattaa rohkaista katsomaan vainajaa, sillä kuolleen näkeminen ei vahingoita lasta. Päinvastoin tällä tavoin lapsi ymmärtää paremmin kuoleman lopullisuuden, eivätkä pelottavat mielikuvat saa niin helposti valtaa, kun lapsi näkee itse, miltä kuollut läheinen näyttää. Etukäteen kannattaa kertoa, miltä vainaja näyttää, millaisessa paikassa hän on ja miten lapsi voi hyvästellä hänet. Hyvästelyyn ja sen käsittelyyn jälkikäteen on hyvä varata riittävästi aikaa. Mukana voi olla joku muu läheinen kuin perheenjäsen, jolloin läheinen voi poistua huoneesta lapsen kanssa aiemmin lapsen niin halutessa.

Lapsi voi osallistua myös hautajaisten suunnitteluun vaikkapa valitsemalla kukkia, virsiä tai runoja. Lapselle on hyvä kertoa, miten aikuiset saattavat reagoida hautajaisissa, ettei hän säikähdä heidän voimakkaita reaktioitaan. Hautajaisissa lapsi voi hyvästellä vainajan asettamalla arkun päälle piirustuksen tai kirjeen. Tällaiset konkreettiset hyvästelyt ja surunilmaukset auttavat lasta surutyössä. Lapsen kanssa voi luoda myös omia muistorituuaaleja ja erilaisia konkreettisia tapoja ilmaista surua. Kuollutta läheistä voi muistella esimerkiksi katselemalla valokuvia ja jakamalla yhteisiä muistoja. Muistoja voi koota myös erityiseen kirjaan tai laatikkoon. On tärkeää, että kuollut saa olla mukana arjen puheissa. Lapsi saattaa haluta pitää kuolleelle läheiselle kuuluneita tavaroita itsellään, esimerkiksi peitteen, jonka alla maatessaan hän tuntee olonsa turvalliseksi. Tällaiset siirtymäesineet voivat lievittää lapsen kokemaa turvattomuuden tunnetta.

Lapsen surun näkeminen on satuttavaa, ja hänen tukemisensa on vaativaa perheelle ja läheisille silloin, kun on itsekkin menettänyt rakkaan läheisensä. Surusta huolimatta myös arjen ja työelämän vaatimukset ovat olemassa. Lapsi kantaa kuolemantapauksen jälkeen helposti huolta myös muista perheenjäsenistä, joita menetys koskettaa. Hänelle kannattaakin kertoa, että myös muilla perheenjäsenillä on tukijoita, eikä lapsen tarvitse kantaa huolta heidän jaksamisestaan. Surevaa perhettä kannattaa tiedottaa saatavilla olevasta tuesta ja rohkaista ottamaan sitä vastaan.

## **LASTEN TAI NUORTEN PARISSA TYÖSKENTELEVÄN ROOLI TUKEMISESSA**

### **Perheen kohtaaminen ja kouluun palaaminen perheenjäsen kuoleman jälkeen**

Surevat perheet arvostavat rohkeutta kohdata heidät. Koska surevan perheen aikuisten voimat ovat vähissä, lapsen kanssa työskentelevien kannattaa ottaa aktiivinen rooli yhteydenpidossa. Yhteydenpitoa on hyvä olla normaalia tiiviimmin. Kun tieto kuolemantapauksesta tulee, lapsen lähimmän opettajan on hyvä ottaa yhteyttä perheeseen ja esittää osanottonsa.

Ennen kuin lapsi palaa kouluun, opettajan on hyvä sopia perheen kanssa, miten asia otetaan puheeksi muun lapsiryhmän kanssa, kuka asiasta kertoo ja mitä kuolemantapauksesta kerrotaan lapsen koulukavereille. Koulussa opettajan on hyvä varata rauhallinen hetki keskusteluun lapsen ja hänen luokkatovereidensa kanssa. Tapahtuneesta ja läheisen menettämisen aiheuttamista tunteista voidaan keskustella yhdessä. Lapselta voi kysyä, miten hän odottaa luokkatoverien suhtautuvan häneen ja asiasta puhumiseen ja opettaja voi kannustaa luokkatovereita olemaan tukena. Opettajan on hyvä kysyä etukäteen, mitä asioita lapsi haluaa tässä keskustelussa tuoda esiin. Mikäli lapsi ei itse halua olla mukana tässä tilanteessa, opettaja voi keskustella luokkatovereidensä kanssa ja välittää heille lapsen toiveet ja terveiset jo ennen kuin hän palaa takaisin kouluun.

Tällainen keskustelu auttaa luokkatovereita ymmärtämään, miten he voivat olla surevan lapsen tukena. Keskustelu helpottaa myös läheisensä menettäneen oloa, kun hän tietää muiden olevan tietoisia tilanteestaan. Näin lapsen ei tarvitse jännittää, milloin ja missä tilanteessa asia tulee esille. Myös kaikille lapsen kanssa työskenteleville aikuisille on tiedotettava tapahtuneesta, jotta he osaavat ottaa tapahtuneen vaikutuksen lapseen. On hyvä myös sopia säännöllisestä ja normaalia tiiviimmästä yhteydenpidosta koulun ja perheen välillä. Lapsen siirtyessä alakoulusta yläkouluun (tai muun koulunvaihdon yhteydessä) on hyvä pohtia jo etukäteen, mitä ja miten lapsi voisi kertoa menetyksestään uusille opettajille ja luokkatovereille. Myöhemmin asian ottaminen esille uudessa koulussa voi tuntua entistä vaikeammalta.

## **Tuen jatkuvuus**

Koulun tai hoitopaikan henkilökunnasta voidaan nimetä tietty aikuinen, jolle annetaan vastuu tuen jatkuvuudesta, sillä menetykseen liittyvät reaktiot ja vaikutus koulusuorituksiin saattaa ilmetä vasta kuukausien tai vuosien päästä. Aina jälkikäteen tulevia reaktioita ei osata yhdistää menetyksestä johtuviksi, eikä lapsi itsekään välttämättä tiedä, mistä paha olo johtuu. On tärkeää, että lapsella on mahdollisuus keskustella asiasta tutun aikuisen kanssa pitkänkin ajan kuluttua. Usein ajatellaan, että menetyksen puheeksi ottamista lapsen tai perheen kanssa tulisi välttää, ettei kuormiteta heitä liikaa. Keskustelunavaus aikuisen puolelta saattaa kuitenkin olla asia, jota he odottavat ja arvostavat myöhemminkin. Lapselta voi kysyä hänen vointiaan, onko hän pystynyt syömään, nukkumaan ja juttelemaan asiasta muiden kanssa. Opettaja voi huolehtia, että parhaimmat ystävät saavat koulussa olla samoissa ryhmissä, jolloin lapsi saa olla niiden kanssa, joiden kanssa oleminen sillä hetkellä on helpointa.

Lapsen oloa helpottaa myös tieto siitä, mitä voi tehdä, jos alkaa itkettää, missä nenäliinat ovat ja kenelle hän voi mennä juttelemaan surullisena hetkenä. Ehkä lapsella voi olla myös mukanaan pehmolelu, jonka voi ottaa kainaloon, jos tulee surullinen olo. Kouluikäiselle lapselle voi antaa käyttöön ”aikalisä”- kortin, jota näyttämällä lapsi voi poistua luokkahuoneesta, jos hänestä tuntuu liian pahalta. Lapselle tulee kertoa, kenen (esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin) kanssa hän voi mennä juttelemaan näin toimiessaan. Menetyksen jälkeen lapsen keskittymiskyky saattaa heikentyä ja hän voi olla väsyneempi sekä aloitekyvyttömämpi kuin ennen. Lapsi saattaa tarvita enemmän apua kuin normaalisti, ja koulussa voidaan harkita ratkaisuksi koulutöiden helpottamista joksikin aikaa. Lapselle voi tarjota vaihtoehtoisia keinoja opiskella joitain asioita. On kuitenkin tärkeää pitää kiinni säännöistä ja odotuksista käyttäytymisen suhteen, sillä tämä luo turvallisuuden tunnetta lapselle.