



Kuinka lapsen kanssa voi puhua vaikeista uutisista ja järkyttävistä tapahtumista

Koronavirusepidemia huolestuttaa vanhempia ja päivittäin monet pohtivat kuinka lasten kanssa voi puhua virukseen liittyvistä uutisista ja tapahtumista. On tärkeää tehdä tilaa keskustelulle, jotta lapsi voi sanoittaa kokemuksiaan. Lapsen pohdintojen kuunteleminen ja niiden äärelle pysähtyminen auttaa vanhempaa hahmottamaan paremmin mitä lapsi jo tietää asioista ja mikä lasta vielä pohdituttaa. Usein sanojen löytäminen vaikeille asioille ja niiden jakaminen vanhemman tai muun turvallisen aikuisen kanssa rauhoittaa lasta. Lapsi voi jakaa vaikeita asioita, saa kaipaamaansa lohdutusta ja tukea. Lapsi vakuuttuu siitä, että vanhempi on kiinnostunut lapsen ajatuksista, tunteista ja mielipiteistä eikä häntä jätetä yksin liian vaikeiden asioiden äärelle.

Tähän on koottu asioita puhumisen tueksi.



Ohjaa keskustelua

Mieti, mitä haluat sanoa. On ok etukäteen miettiä mitä haluaa sanoa. Puhumista voi harjoitella peilin edessä tai toisen aikuisen kanssa. Pieni etukäteissuunnittelu voi helpottaa keskustelua. Silloin ei tarvitse keksiä yhtäkkiä päästään, mitä sanoa.

Valitse rauhallinen hetki päivällisen jälkeen tai seuraavan päivän lounaan valmistamisen aikana, ei juuri ennen nukkumaan menoa.

Selvitä mitä lapset jo tietävät. Maailmalla ja Suomessa on koronavirustartuntoja ja sairastuneita. Mitä olet kuullut koronaviruksesta? Keskity kuuntelemaan lasta ja kuuntele ja kuuntele. Ja kuuntele lisää.

Jaa omia tunteitasi lapsen kanssa. On myös ok myöntää omat tunteet lapsille. Lapset näkevät sinun olevan inhimillinen ihminen. Heillä on myös mahdollisuus nähdä, että vaikka olet järkyttynyt, pystyt kokoamaan itsesi ja jatkamaan eteenpäin. Vanhemmat kuulevat usein, että lapsille on hyvä olla roolimalli. Ole roolimalli myös tunteiden tuntemisessa ja ilmaisussa.

Kerro totuus. Esitä tosiasiat sillä tasolla, kuin lapsi pystyy ne ikätasonsa puolesta ymmärtämään. Tarkkoja yksityiskohtia ei tarvitse kuvailla.

Pienten lasten kohdalla voi olla tarpeen käydä keskustelua siitä, mitä kuolema merkitsee (ei enää tunne mitään, ei nälkää, ei janoa, ei pelkoa eikä kipua; emme enää koskaan tapaa kuolleita, mutta voimme säilyttää muiston heistä ikuisesti sydämessämme ja mielessämme).

Sano ”en tiedä”. Joskus sopiva vastaus lapsen kysymykseen on ”En tiedä”. Näin voi olla esimerkiksi silloin, kun lapsi kysyy: ”Miksi pahat ihmiset tekivät noin”?

Vaali lapsen turvallisuuden tunnetta



Pienten lasten kanssa

Suojele lasta uutisilta. Pienten lasten on vaikea erottaa todellisuutta ja kuvitelmaa. Heissä voi helposti syntyä turhia pelkoja tai he voivat saada painajaisia. Lapsi rekisteröi myös kiihtynein äänenpainoin käydyt radiokeskustelut, ja ne vaikuttavat häneen helposti kuormittavasti, vaikka näyttäisi siltä, ettei hän kuuntele.

Jos löydät lapsesi tv-uutisten äärestä, sano vähäeleisesti, että annetaan telkkarin vähän aikaa olla. Älä ryntää kauhistuneena esim. peittämään lapsen silmiä. Mikäli teet tilanteesta dramaattisen, se helposti lisää ahdistusta ja aiheuttaa syyllisyyttä. Lisää turvallisuuden tunnetta ylimääräisillä halauksilla ja hellittelyllä.

Kouluikäisten lasten kanssa

Kysy lapsilta, mitä he ovat kuulleet. Varsinkin teinit saavat paljon tietoa netin ja sosiaalisen median kautta, ja voit olla varma siitä, että he kyllä kuulevat, jos jossain on sattunut traagisia asioita. Jos esimerkiksi tv:stä tulee ohjelmaa koronaviruksesta, voit kysyä: ”Mitä etäkoulussa on puhuttu koronaviruksesta?”, ”Mitä olette puhuneet kavereiden kanssa”. Jos lapsi ottaa asian itse esille, voit puolestasi kysyä: ”Mitä olet kuullut aiheesta?” Jos lapsi vastaa ”En mitään”, ei asiasta kannata yrittää keskustella väkisin. Tarkoitus on tarjota läsnäoloa eikä luoda paineita. Lapsille välittyy kuitenkin tunne siitä, että olet turvallinen ihminen, jonka kanssa asian voi ottaa puheeksi.

Jos lapset kertovat, mitä ovat kuulleet, kuuntele kolmea asiaa: pelkoja, väärinkäsityksiä ja kysymyksiä.

Normalisoi tunteet. Jos lapsi kuvailee pelottavia asioita tai on pelästynyt, totea: ”Se todella on pelottavaa.” Älä sano ”Älä huolehdi siitä” tai ”Ei siitä tarvitse välittää”. Vaikka se olisikin totta, lapsista ei kuitenkaan tunnu siltä. Lapsista tuntuu, että heitä vähätellään, ja he oppivat, että sinulle ei ehkä kannata kertoa. Kerro lapselle, että hänen tunteensa ovat ymmärrettäviä. Kaikki tunteet ovat sallittuja, ei ole oikeita tai vääriä tunteita. Voit kokea monia erilaisia tunteita, kaikki ovat sallittuja. Itku voi helpottaa oloa. Olen tässä kanssasi ja sinua varten.

Katso auttajia. Rauhoittele lasta toteamalla, että lääkärit, sairaanhoitajat ja muut auttavat tahot sekä poliisi ja palomiehet suojelevat ihmisiä kaikissa tilanteissa. Tue lapsesi uskoa siihen, että monet tutkijat ympäri maailmaa yrittävät yhdessä kehittää rokotetta ja keksiä tehokasta lääkettä koronaviruksen hoitoon.

Auta toimimaan. Teini-ikäisten moraalitaju on kehittymässä, ja heitä epäoikeudenmukaisuus voi erityisesti vaivata. Voit auttaa heitä kysymällä, haluavatko he tehdä lahjoituksen johonkin avustuskohteeseen, jotta voivat itse olla vaikuttamassa maailman parantamisessa. Auta heitä kokemaan itsensä enemmän voimaantuneiksi toimimalla tai ottamalla kantaa.

Ennen kaikkea vakuuta lapsille, että teet kaiken, mitä tiedät ja osaat, jotta voit suojella heitä ja varmistaa heidän turvallisuutensa. Sano, että he voivat jutella asiasta kanssasi uudestaan. Osoita lapsille, että he ovat rakastettuja.

Muista pitää itsestäsi huolta



Vaikeista ja murheellisista asioista kuuleminen ja niistä puhuminen voi olla uuvuttavaa. Muista huolehtia itsestäsi:

- Suojaa itseäsi liialta uutistulvalta, sulje uutiset.
- Pidä yhteyttä säännöllisesti läheisiin puhelimitse ja netin kautta.
- Pidä tauko velvollisuuksista.
- Tee jotain fyysisesti kuormittavaa, muista liikkua.
- Tee jotain, mikä piristää sekä sinun että perheesi mielialaa.

Jos lapsessa esiintyy toistuvia stressaantumisen tai kiihtymyksen merkkejä, kannattaa miettiä, mistä voisi saada ammattilaisen apua tilanteesta puhumiseen (lapsen kohdalla perheneuvolat, nuorten kohdalla nuorisosaama ja nuorisopsykiatrian poliklinikka).



Ajantasaista tietoa koronaviruksesta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta <http://thl.fi/koronavirus>.

Lähteet

American Psychological Association. How to talk to children about difficult news and tragedies.

APA Help Center. Haettu verkkosivuilta 22.3.2016 <https://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx>.

APA Help Center ja 6.4.2020 <https://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children>.

Hoivattavaa vanhemmuutta (2016) (toim.) Traumaterapiakeskus ry.

Psykologi, Psykoterapeutti Marjo Ruismäki

Traumaterapiakeskus ry