

LAPSEN SURU UUSPERHEESSÄ

Uusperheiden arjessa käydään läpi monenlaisia tunteita, ihan niin kuin missä vain perheessä. Yksi tällainen tunne on esimerkiksi lapsen suru. Uusperheessä voi tulla tilanne, jossa vain osaa perheestä koskettaa suru. Millä keinoin uusperheen vanhempana voit tukea lasta, joka joutuu kokemaan surua?

Suru on yksilöllistä ja jokainen kokee sen eritavoin. Suru on tunne, jonka käsittelyyn lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Suru voi aiheutua arjen pienistä vastoinkäymisistä tai taustalla voi olla jokin isompi asia, esimerkiksi biologisten vanhempien ero, suuret elämänmuutokset tai läheisen menettäminen.

Saat uusperheen vanhempana oppaastamme konkreettisia keinoja, tukea ja tietoa, joiden avulla voit vanhempana tukea surevaa lasta.

MITEN LAPSEN SURU VOI NÄKYÄ?

itkeminen

takertuminen

fyysiset oireet

univaikeudet

oppimisvaikeudet

vetäytyminen

ahdistuneisuus

sulkeutuminen

vihaisuus

passiivisuus

impulsiivisuus

levottomuus

suorat ja suodattamattomat kysymykset

haastava käytös

leikit

alakuloisuus

ikävä

puheet

itsehillinnän puute

pelko

kyseleminen

puhumattomuus

neutraali suhtautuminen

Uusperheiden vanhempien mietteitä lapsen surusta

"iso, aaltoileva ja monisäikeinen tunne"

"lapsen ikävä kokemus"

"vaikeus lohduttaa lasta"

"vaikea käsitellä lapsen kanssa"

"suru on tunne, joka pomppaa esille silloin kun sitä ei osaa odottaa"

"lapsen kaipuu entiseen elämään"

"kääntää surun omaksi syyksi, vaikei sitä ole"

Tunteiden huomioiminen uusperheessä

Uusperheissä vanhemmilla ja lapsilla voi olla keskenään erilaisia rooleja perheen sisällä. Rooleihin vaikuttaa paljon perheenjäsenten keskeiset kiintymyssuhteet. Niiden muodostumiseen voi vaikuttaa esimerkiksi perheenjäsenten välinen biologisuus, bonusvanhemmuus/lapset sekä perheessä asuvien lasten muut kodit. Näiden lisäksi myös luonteenpiirteillä, kemioilla ja persoonallisuudella on osuutta roolien ja kiintymyssuhteiden muodostumiseen.

Uusperheessä on paljon keskinäisiä ihmissuhteita ja myös eritasoisia kiintymyssuhteita. Kun perheessä tai lähipiirissä tapahtuu isoja muutoksia, on erityisen tärkeää huolehtia, että kaikki lähellä olevat lapset ja aikuiset saavat tarvitsemaansa tukea ja apua asian kanssa. Lapsen surun voi saada esille myös jokainen uusi kognitiivinen kehitysvaihe. Uuden kypsyysvaiheen myötä lapsi voi saada kypsemmän käsityksen tapahtuneesta ja siihen voi liittyä erilaisia kysymyksiä mitä aiemmin.

Surun koskettaessa uusperhettä, jonkun perheenjäsenen suru voi jäädä vahingossa huomaamatta eli ”näkymättömäksi”. Tähän vaikuttaa usein se, kuka perheenjäsenistä on kohdannut surua ja keitä se lähimmin koskettaa. Perheen sisällä oleva surun tunne vaikuttaa kuitenkin koko uusperheeseen, mutta tämä saattaa välillä jäädä huomaamatta.

Ketään ei tule jättää yksin vaikeiden tunteidensa kanssa vaan jokaisen tarpeet tulisi huomioida yksilöllisesti tarvitsemallaan tuen muodolla. Jokainen meistä reagoi voimakkaisiin tunnetiloihin eritavoin. Joku näyttää surun tunteet voimakkaasti ulospäin ja toinen taas piilottaa tunteet sisäänsä. Kenenkään perheenjäsenen kokemaa tunnetta ei kuitenkaan saa väheksyä vaan jokaiselle kuuluu tarjota tarvitsemansa tuki ja lohtu.

Miten voit tukea surevaa lasta?

Fyysinen läheisyys

Jokainen kokee yksilöllisesti läheisyyden tarpeen. Jos lapsi kaipaa läheisyyttä surussaan; **anna hali, kosketa tai silitä häntä. Näin osoitat hänelle myötätuntoa, lohdutat sekä luot turvallisen paikan näyttää tunteita.**

Muista, että kaikki eivät koe kosketusta yhtä mieluisana. Perheessä on tärkeä opetella tuntemaan, kuinka paljon kukin kaipaa tai haluaa vastaanottaa läheisyyttä. Läheisyyden muotoja on erilaisia. Keskustelkaa yhdessä, minkälainen kosketus tuntuu kenestäkin hyvältä. Joskus lapsen voi olla vaikea itse tunnistaa läheisyyden tarvetta. Tällöin uusperheen vanhempana voit tunnustella tilannetta sekä kokeilla, minkälaisissa tilanteissa lapsi kaipaa kosketusta ja lämpöä.

Tunteiden näyttäminen

Kannusta lasta näyttämään tunteensa heti pienestä saakka. Lapsi oppii paljon lähellä olevien aikuisten mallista. Jos uusperheen vanhemmat näyttävät tunteitaan ja puhuvat niistä avoimesti, myös lapsen on helpompi opetella tunnetaitojaan tällaisessa ympäristössä. Lapsen olisi tärkeää nähdä aikuisen surevan, jotta lapsi huomaisi surun olevan normaali tapa reagoida ikävään asiaan.

Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja niille on tärkeää muistaa antaa tilaa. Myös ikävät tunteet kuten suru, pettymys, ikävä, viha ja pelko tulee saada näyttää. Lapsen tunteiden näyttäminen auttaa uusperheen vanhempaa ymmärtämään avun tarpeen ja auttamaan lasta surun tukemisessa yksilöllisesti. Tunteiden käsittelylle ja keskustelulle on tärkeä jättää aikaa ja tilaa. Lapsen surun syitä ei kannata olettaa, vaan lapselta voi kysyä mitä hän ajattelee ja tuntee.

Suru näkyy meissä jokaisessa eritavoin. Jokainen meistä on yksilö, jolloin asioiden yleistäminen olisi hyvä unohtaa tietyissä tilanteissa. Surulle ja muille tunteille on annettava aikaa niin kauan, kun kukin sitä kokee tarvitsevansa. Osalla meistä lapsuuden surutapahtuman käsittely kestää läpi elämän ja se on myös hyväksyttävää raskaiden tilanteiden jälkeen.

Uusperheen vanhempana on tärkeä auttaa lasta nimeämään ja sanoittamaan esille nousevia tunteita. Lapsen voi olla vaikea itse tunnistaa omia tunteitaan uusien tilanteiden myötä. Kun lapsi osaa nimetä tunnetilansa, se helpottaa jatkossa tunteiden tunnistamista.

Toiminta

Joskus tunteiden sanottaminen voi olla lapselle vaikeaa, jolloin vaikeiden tunteiden käsittely voi olla helpompaa erilaisen toiminnan kautta. Leikki ja kaikenlainen toiminnallinen tekeminen on yleensä lapsille mielekäs tapa käyttää aikaa. **Käsitelkää lapsen kanssa surua ja nimetkää erilaisia tunteita esimerkiksi kirjojen, ohjelmien, pelien tai musiikin kautta.** Uusperheen vanhempana voit rinnastaa lapsen tunteita ohjelmien/kirjojen tapahtumiin ja sen avulla lapsen voi olla helpompi ymmärtää sekä käsitellä myös omaa tilannetta.

Lapsen mielenmaisemat voivat tulla hyvin esille myös vapaassa leikissä sekä piirtäessä. **Voitte käydä jälkepäin tai tilanteen yhteydessä keskustelua esille nousseista asioista ja pohtia tapahtumien merkitystä omaan elämään tai johonkin tiettyyn tilanteeseen, joka aiheuttaa lapsessa tunteita.**

Rutiinit

Vaikeista tilanteista huolimatta **arjen rutiineista on tärkeä pitää kiinni.** Vaikeissa tilanteissa sekä uusperheen aikuisten että lasten voimavarat sekä arjen hallinta voivat olla haasteellisempaa ja poiketa ”normaalista”. Toistuvat rutiinit helpottavat koko uusperheen arkea ja luovat päiviin/viikkoihin ”raamit”. Tällöin koko uusperheen on helpompi jatkaa arkea haastavasta tilanteesta huolimatta.

Muistakaa myös levätä ja pysähtyä arjen keskellä. Etenkin haasteellisten tilanteiden keskellä uusperheen tarpeiden kuunteleminen on erityisen tärkeää. Uskaltakaa pyytää apua ja olkaa armollisia itseä ja uusperhettä kohtaan.

Miten käsitellä surua lapsen kanssa?

Vaikeasta aiheesta keskustelua kannattaa aloitella iänmukaisesti. Asioista keskusteleminen sekä niiden käsitteleminen kehittyä lapsen kehityksen ja iän myötä. Alusta saakka asioista on tärkeä puhua rehellisesti ja käyttää ”asioiden oikeita nimiä”. Esimerkiksi läheisen kuolemasta kannattaa keskustella sanalla kuolema eikä, että joku on ”lähtenyt taivaaseen” tai ”nukkunut pois”.

Ole aikuisena aidosti läsnä lapsille. Laita puhelin pois, ole kiinnostunut ja kuuntele. Läsnäolo ei tarkoita ainoastaan fyysisesti paikalla olemista vaan myös sitä, että olet valmis vastaanottamaan lapsen tarpeet ja olemaan läsnä. Kuuntele, mitä lapsella on sanottavana ennen kuin itse kerrot mielipiteesi asiasta.

Uusperheen vanhemman kannattaa pohtia, milloin olisi sopiva hetki keskustella vaikeista asioista yhdessä lapsen kanssa. Tilanteen olisi hyvä olla rauhallinen sekä mahdollisuuksien mukaan tapahtua lapselle turvallisessa paikassa esimerkiksi kodin sohvalla tai lapsen omassa huoneessa. Ylimääräisiä ärsykyksiä kannattaa välttää, aina niille ei tietenkään voi mitään. Keskustelun aloitus voi myös lähteä lapsesta itsestä, jolloin tärkeästä aiheesta puhuminen ei katso aikaa tai paikkaa. Tällöin on tärkeä kuunnella lapsen tarpeita ja puhua niistä asioista, jotka hänellä on mielen päällä.

Myös oman tilan ja ajan antaminen ajatusten sulattelulle on tärkeä vaihe osana surun käsittelyä. Uusperheen vanhemman ei tarvitse jatkuvasti olla aloittamassa keskustelua lapsen kanssa. Mikäli lapsi kokee, ettei halua aiheesta sillä hetkellä puhua. Asiaan voidaan palata lapselle paremmassa hetkessä. Lapselle on kuitenkin tärkeä osoittaa, että aiheesta puhuminen on milloin vain sallittua. Kehota lasta tekemään suremisen lisäksi myös arjen tavallisia asioita ja keskittyä esimerkiksi harrastuksiin, leikkeihin, kouluun

Itse surusta ja suremisesta on myös tärkeä keskustella ja kannustaa lasta näyttämään tunteensa. Lapselta itseltään voi kysyä:

"Mikä sinua surettaa?" "Mikä sinua voisi auttaa, kun suret?"

Keskustelun yhteydessä avoimien kysymysten käyttäminen sekä tunteisiin vetoaminen on suositeltavaa. Avoimella kysymyksellä lapselle avataan mahdollisuus vastata kysymykseen monipuolisemmin sekä vastaus kertoo paremmin, minkälaisia asioita lapsi oikeasti pohtii.

Hyviä avoimia kysymyksiä on esimerkiksi

"Vaikutat surulliselta, miten voin auttaa sinua?"

"Vaikutat surulliselta, osaatko kertoa, mistä surullinen olo johtuu?"

Ota lapselta pois ajatus siitä, että hänen olisi kannettava vastuu surusta tai ikävästä tilanteesta. Kerro lapselle, ettei hänen tule kantaa asioista huolta vaan aikuiset auttavat sinua ja huolehtivat, että asiat järjestyvät. Tunteiden käsittelyä ja näyttämistä ei kuitenkaan pidä unohtaa.

Ideoita surun käsittelyyn koko uusperheelle; Tunnekorttien avulla voitte viettää aikaa yhdessä perheenä sekä samalla käsitellä haastaviakin tunteita.

Tunnekortit auttavat lapsen lisäksi koko uusperhettä tunteiden ilmaisussa, niiden nimeämisessä sekä tunnistamisessa. Tunnetaitojen harjoittelu auttaa lasta tunnistamaan omia tunteitaan sekä ymmärtämään paremmin haastavia tilanteita. Tunnetaitojen harjoittelu jatkuu läpi elämän, mutta niiden harjoittelu on tärkeä aloittaa heti pienestä lapsesta alkaen. Seuraavaksi esittelemme erilaisia esimerkkejä, miten tunnekortteja voisi käyttää. Voitte myös olla luovia ja keksiä omia tapoja korttien käyttöön.

Saatavilla on useita erilaisia tunnekortteja, voitte etsiä perheenä minkälaiset kortit teille voisi sopia ja tulostaa ne omaan käyttöönne. Myös kirjakaupoissa ja verkkokaupoissa on ostettavissa erilaisia tunnekortteja. Alla linkkejä muutamiiin esimerkkeihin, jotka ovat maksuttomasti käytössä.

Mieli ry: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>

Papunet: <https://papunet.net/materiaalia/tunnekortit>

Pukstaavi: <https://www.pukstaavi.fi/digisisalto/lue-mulle-tunnekortit/>

Tukiliitto: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Ehdotuksia tunnekorttien käyttöön

- **Keskustele lapsen kanssa tilanteesta, joka on aiheuttanut lapselle surua tai muita ikäviä tunteita. Käytä keskustelun apuna tunnekortteja.** Lapsen voi olla vaikeaa tunnistaa omia tunteitaan, jolloin kuvalliset kortit voi helpottaa tunteen hahmottamista. Vääriä tulkintoja tunnekorteista ei ole, jokainen saa itse päättää mitä tunteita mikäkin kortti tarkoittaa ja sanoittaa sen haluamallaan tavalla. Kaikki tunteet ja reaktiot ovat sallittuja.
- **Asetelkaa kuvakortit yhdessä esimerkiksi pöydälle tai lattialla kuvapuoli ylöspäin haluamaanne muotoon. Kukin pelaaja saa valita kortit, jotka kuvastavat tämän hetken tunnetta tai liittyvät johonkin aiempaan tilanteeseen tai tapahtumaan.** Aikuinen voi auttaa lasta nimeämään/tunnistamaan kortin tunnetiloja. Kertokaa toisillenne miksi kyseinen tilanne aiheuttaa tämän tunteen ja mistä tunne voisi johtua. Onko tunne myönteinen vai kielteinen? Missä tunne tuntuu? Mikä tunnetta voisi helpottaa? Mitä eroja tunteilla on?
- **Kortit voi asettaa alustalle myös väärinpäin.** Nostakaa vuorotellen tunnekortteja ja miettikää yhdessä minkälaisia tunteita/tilanteita/asioita kuvasta tai sen tunteesta tulee mieleen.
- **Perheen arjen keskellä voi olla erimielisyyksiä/riitoja, jotka voivat aiheuttaa erilaisia tunteita perheenjäsenissä. Tilanteiden läpikäymisessä voi käyttää apuna tunnekortteja.** Jokainen perheenjäsen voi valita mieleisensä kortin ja kertoo mitä tunteita tilanne hänessä herätti. Näin voidaan käsitellä arjen erimielisyyksiä ja oppia perheenjäsenistämme vielä lisää.

- **Tunnekortteja voi käyttää apuna myös satujen ja ohjelmien yhteydessä.** Lapsi voi yhdessä aikuisen kanssa miettiä, mitä tunteita sadussa/ohjelmassa olevalla hahmolla voisi olla erilaisissa tilanteissa. Tunnekorttien avulla voitte keskustella vaikeistakin asioista, joita lapsen elämässä on tapahtunut. Lapsen on helpompi tarkastella tilannetta ulkopuolisesta näkökulmasta (sadun/ohjelman henkilö) kuin tarkastella itseään koskettavia tapahtumia. Tilannetta voi peilata oman elämän tapahtumiin.
- Tunnekortteja voi käyttää myös liikkeessä, eikä aina tarvitse pysähtyä pöydän ääreen istumaan. **Voitte vuorollanne näytellä kortissa olevaa tunnetta tai tilannetta, joka voisi aiheuttaa kyseisen tunteen.** Muiden tehtävänä on arvata mistä tunteesta on kyse. Näyttelemisen voi suorittaa myös pantomiimina eli ilman puhetta, tämä tuo tehtävään lisää haastetta.
- Jos perheessänne tykätään askarrella, **voitte tehdä myös omat tunnekortit.** Nimetkää tunne, josta teette tunnekortin. Voitte yhdessä piirtää, askarrella tai vaikka valokuvaamalla perheenjäseniä luoda teidän näköisenne ja persoonalliset tunnekortit koko perheelle.

Ammattiapu

Ammattiavun hakeminen on erittäin suotavaa, kun uusperheessä on koettu pieniä tai suuria kriisejä. Ammattiapua voit hakea esimerkiksi

- Varhaiskasvatus (lastenhoitaja, varhaiskasvatuksen opettaja)
- Koulu (opettaja, kuraattori, psykologi)
- Terveyskeskus/neuvola (terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, perhetyöntekijä, lääkäri)
- Järjestötoiminta (vertaistukipalvelut, chatit, puhelinpalvelut)
- Sosiaalipalvelut (lastensuojelu, perhetyö, lapsiperheen kotipalvelu, perheneuvonta)
- Seurakunta (lapsi- ja nuorisotyöntekijä, diakoniatyöntekijä, pappi, kirkon vapaaehtoiset)
- Hätätilanteessa apua saa myös terveysasemien päivystyksestä sekä soittamalla hätänumeroon 112.

Ammattiapua on tarjolla jokaiselle, joka kokee sitä tarvitsevan. Oma tilannetta ei tule vähäksyä tai verrata muihin, vaan hakeutua rohkeasti avun piiriin kertomaan omasta tilanteesta. Erilaisia vertaistukiryhmiä/tapahtumia järjestetään paljon. Niistä voit myös saada paljon arvokasta näkemystä, apua ja tietoa muilta ihmisiltä, jotka kamppailevat samankaltaisten asioiden kanssa. Alle on listattu monipuolisesti erilaisia järjestöjä ja paikkoja, joiden järjestämästä toiminnasta voisi olla hyötyä uusperheeseen, jossa käydään läpi surun tunteita.

Käpy ry <https://kapy.fi/> tarjoaa vertaistukea vanhemmille ja perheille, joiden lapsi on menehtynyt. Käpy ry järjestää vertaistukiryhmiä, vertaistukiviikonloppuja, vertaistapaamisia sekä tukihenkilöitä, jotka ovat koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on sama menettämisen kokemus taustalla. Internet sivulla on paljon tietoa ja kokemuksia aiheesta.

Mannerheimin lastensuojeluliitto

<https://www.mll.fi/> on valtakunnallinen järjestö, joka järjestää toimintaa myös paikallisesti ja tekee merkittävää työtä lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. MLL tukee lasta sekä perheen aikuista kriisin hetkellä vertaisryhmien sekä ammattilaisten avulla. Internetsivuilta löydät runsaasti erilaisia tukipalveluja kaikenikäisille, sekä puhelimen, netin ja kotikunnan apumuotojen mahdollisuuksista.

Mieli ry <https://mieli.fi/> edistää valtakunnallisesti mielenterveyttä, tarjoaa kriisiapua ja pyrkii ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Mieli ry tarjoaa matalan kynnyksen keskusteluapua kriisitilanteessa sekä tietoa haastavien aiheiden ympäriltä. Internetsivuilta löydät kriisipuhelimen numeron, johon voi soittaa ympärivuorokauden, erilaisia chattejä, ohjeet kriisivastaanoton ajanvaraukseen sekä erilaisia vertaistukiryhmiä ympäri Suomen.

Pelastakaa Lapset ry

<https://www.pelastakaalapset.fi/> tarjoavat lapsille, nuorille ja perheille apua ja tukea elämän haastavissa tilanteissa. Internetsivustolta löydät omaan tarpeeseesi sopivan avunmuodon esimerkiksi tukihenkilö, tukiperhe, oppimateriaalituki, mentorointi, harrastustuki ja digifrendi.

Suomen evankelisluterilainen kirkko
<https://evl.fi/etusivu> antaa apua, tukea ja läsnäoloa. Kirkkoon kuulumisen ei ole avun saannin edellytys. Tarjoavat keskusteluapua, vertaistukiryhmiä sekä konkreettista apua arjen keskellä myös kriisitilanteissa.

Suomen Punainen Risti

<https://www.punainenristi.fi/> auttaa onnettomuuksien ja kriisien sattuessa. Internetisivuilta löydät tukea kriisitilanteisiin sekä toimintaohjeita kriisin keskellä lapsille ja nuorille. SPR tarjoaa lapsille ja nuorille kerhoja sekä leirejä, apua yksinäisyyteen ja koulutehtävien tekemiseen. Nuorten turvatalo toimii valtakunnallisesti verkossa sekä viidellä paikkakunnalla auttaen lasta ja nuorta keskustelemalla sekä antaa tukea myös vanhemmille vanhemmuuteen liittyvissä asioissa.

Suomen Uusperheiden Liitto ry

<https://supli.fi/> tarjoaa paljon tietoa uusperhe aiheen ympäriltä. Supli tarjoaa vertaistuki palveluita, kuten vertaistukipuhelimen, vertaistapahtumia ja vertaislomia. Lisäksi heillä toimii SteppApp-toiminta, joka tarjoaa tietoa, tukea ja työkaluja uusperheille valmennusten muodossa.

Surunauha <https://surunauha.net/>

on valtakunnallinen vertaistukijärjestö itsemurhan tehneiden läheisille. Surunauha järjestää vertaistukiryhmiä- ja viikonloppuja, vertaistukipuheluita tai chattejä. Surunauhalla on myös oma vertaistukimobiilisovellus Lohtu.

Surevan kohtaaminen

<https://www.surevankohtaaminen.fi/> on verkkosivu, josta löydät tietoa surusta sekä surevan kohtaamisesta ja tukemisesta. Sivustolta löytää kokemuksiin perustuvaa tietoa, sekä vertaistukitoimintaa.

Muista, että yksin ei tarvitse pärjätä. Vaikealla hetkellä voimat ei välttämättä riitä mihinkään ylimääräiseen. Haluamme kuitenkin kannustaa sinua hakemaan ajoissa apua ja keskustella vaikeista aiheista yhdessä ammattilaisten kanssa. Pienikin apu voi olla merkityksellistä.

Lähteet:

- Heikinheimo, K. & Teerijoki, E. (2022). Uusperheen ABZ – käsikirja uusperhe-elämään. BoD, Helsinki
- Hiltunen, H-R. (2016). Lapsen ja nuoren surun tukeminen. Opas lasten ja nuorten kanssa työskenteleville. [YAMK-opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605259820>
- Kotimaisten kielten keskus. (n.d.). Ohjeita ohjeiden tekijöille. Haettu 3.5.2023 osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Mieli ry. (2022). Tunnekortit varhaiskasvatukseen. Haettu 25.9.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>
- Muli, E. & Nieminen, E. (2023) Näkymättömät lapset varhaiskasvatuksessa. Opas ostrakismin ennaltaehkäisyyn varhaiskasvatuksen ammattilaisille. [AMK-opinnäytetyö, LAB-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202305037424>
- Papunet. (2021). Tunnekortit. Haettu 25.9.2023 osoitteesta <https://papunet.net/materiaalia/tunnekortit>
- Pohjavaara, A. & Miekka, J. (2018). Lapsen surun kohtaaminen päiväkodissa. [AMK-opinnäytetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112017585>
- Pukstaavi. (n.d.). Lue mulle!-tunnekortit. Haettu 11.10.2023 osoitteesta <https://www.pukstaavi.fi/digisialto/lue-mulle-tunnekortit/>
- Rajala, S., Rissanen, E. & Silver, A. (2018) Lasten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen – kirjallisuuskatsaus 0–12-vuotiaiden lasten tunnetaitoihin. [AMK-opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018090414848>
- Rosenborg, M. & Törmänen, T. (2019). Uusperheen käsikirja. Otava.
- Salomaa, H. & Päivikkö, I. (2023). Lapsen surutyön tukeminen. [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202305109060>
- Schonfeld, D. & Demaria, T. (2016). Supporting the grieving child and family. Pediatrics. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/3/e20162147/52700/Supporting-the-Grieving-Child-and-Family?autologincheck=redirected>
- Suomen Uusperheiden Liitto ry, Supli. (n.d.). Mikä on uusperhe? Haettu 15.3.2023 osoitteesta <https://supli.fi/tietoa/mika-on-uusperhe/>
- Tukiliitto (n.d.). Mahti-tunnekortit, haettu 20.10.2023 osoitteesta: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/ptaattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Väestöliitto. (2021). Keskustele lasten kanssa kehotunnekasvatuksen aiheista. Haettu 27.9.2023 osoitteesta: <https://urly.fi/3enH>

Tekijät: Vilma Kaisla & Rosa Leppämäki, Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2023

Opas on toteutettu yhteistyössä Suomen Uusperheiden liitto ry:n kanssa

