



# Läheisensä menettäneen lapsen tukeminen surutyössä

Ohjelehtinen lapsen vanhemmalle

Nazia Husseini  
Noora Parkkila

OPINNÄYTETYÖ  
Huhtikuu 2025

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

HUSSEINI, NAZIA & PARKKILA, NOORA:  
Läheisensä menettäneen lapsen tukeminen surutyössä  
Ohjelehtinen vanhemmalle

Opinnäytetyö 44 sivua, joista liitteitä 11 sivua  
Huhtikuu 2025

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella lapsen surua läheisen menetyksen jälkeen sekä selvittää, miten lasta voidaan tukea suruprosessissa. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä lapsen surusta ja tarjota keinoja lapsen tukemiseen. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Niitty 2-hankkeen kanssa, missä luodaan erilaisia tukimalleja ja ohjausmateriaaleja maahanmuuttajataustaisille perheille arjen haasteissa.

Aineiston perusteella lapsen suru eroaa aikuisen surusta erityisesti tunteiden ilmaisun ja käsittelyn osalta. Lapset voivat kokea syyllisyyttä ja tarvita aikuisen tukea tunteidensa sanoittamiseen. Lapsen suru voi myös palata eri kehitysvaiheissa, mikä korostaa pitkäkestoisen tuen merkitystä. Lapselle suositellaan käytännönläheisiä tukimuotoja, kuten keskustelun tukemista, tunteiden ilmaisemiseen liittyviä harjoituksia sekä vertaistukea.

Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallista tutkimusmenetelmää. Tuotoksena syntyi tiivistetty opas maahanmuuttaja vanhemmille selkeällä kielellä. Jatkokehittämisehdotuksena olisi hyödyllistä kehittää lapsille ja perheille suunnattuja selkokielisiä materiaaleja sekä tutkia perheen sisäisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen suruprosessissa.

---

Asiasanat: lapsen suru, surutyö, läheisen menetys, tukeminen

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

NAZIA HUSSEINI & NOORA PARKKILA:  
Supporting a grieving child  
A guide for parents

Bachelor's thesis 44 pages, appendices 11 pages  
April 2025

---

The purpose of this thesis was to examine children's grief following the loss of a loved one and to explore how children could be supported in their grieving process. The aim was to increase understanding of the unique characteristics of children's grief and provide ways to support them. The thesis included a theoretical section, which served as the foundation for a guide created for parents of grieving children in simplified language for parents from immigrant backgrounds. A functional research method was used in this thesis.

Based on the data, a child's grief differed from an adult's grief, particularly in terms of expressing and processing emotions. Children might have experienced guilt and needed adult support to articulate their feelings. Practical support methods, such as encouraging discussions, exercises for emotional expression, and peer support are suggested in this study.

An eleven-page guide was created as a product of the thesis. The guide contains the most important instructions on how to support children in the grieving process. In the future, it would be beneficial to develop easy-to-read materials designed for children and families and to study the significance of family interactions in a child's grieving process.

---

Key words: child's grief, grieving process, loss of a loved one, support

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	KÄSITTEELLISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
	2.1 Lapsen suru .....	7
	2.1.1 Kuinka lapsi ilmaisee ja käsittelee suruaan? .....	8
	2.1.2 Lapsen tukeminen surussa ja seuraukset sen laiminlyömisestä .....	11
	2.1.3 Surun ilmaiseminen eri kulttuureissa .....	17
	2.2 Vanhemman ohjaus .....	20
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE .....	22
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	23
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
	4.2 Opinnäytetyön prosessin kuvaus .....	23
	4.3 Tuotoksen kuvaus .....	25
5	POHDINTA .....	27
	5.1 Tuotoksen arviointi .....	27
	5.2 Eettisyys .....	28
	5.3 Luotettavuus .....	28
	5.4 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	29
	LÄHTEET .....	31
	LIITTEET .....	34
	Liite 1. Ohjelehtinen .....	34

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee läheisen menettäneen lapsen surua. Lapsen suru eroaa aikuisen surusta monin tavoin. Lapsen suru on erilaista kuin aikuisella. Lapsilla on vaikeuksia tunnistaa omia tunteitaan ja heidän mielikuvituksensa saattaa liioitella kuoleman pelkoa (Aho, n.d.). Lapsi voi myös helposti kokea syyllisyyttä läheisen kuolemasta ja suruprosessi voi kestää pidempään kuin aikuisilla. Aikuiset surevat yleensä syvemmin ja tiedostavat tunteensa paremmin, mutta suru on heillä helpommin nähtävissä. Lapsille on tärkeää saada tukea aikuisilta, varsinkin silloin, kun vanhemmat itse ovat syvällä surussaan. (Aho, n.d.) Lapsi suuntautuu luonnostaan eteenpäin kasvuun ja huomiseen. Surunkin keskellä lapset usein tarttuvat konkreettiseen arkeen, ihmissuhteisiin ja toimintaan. Näin on hyvä, jos samalla lapsella on tilaisuus käsitellä menetystä ja olla suorittamatta. Useimmat lapsena koetut suuret menetykset ovat luonteeltaan sellaisia, että aikuisena tiettyissä elämän kehitys- ja muutosvaiheissa niihin palataan ja jotta niitä kyetään käsittelemään menestyksekkäästi (Erkkilä 2003, 10.) Menestyksekkään käsittelyn pohjana on lapsen surun kohtaaminen kehittävästi hyvillä vuorovaikutussuhdetaidoilla.

Lapsen surun huomioiminen on tärkeää terveyspolitiikassa, koska sillä on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen mielenterveyteen. Kiintymissuhde on erityinen tunnesuhde, joka muodostuu, kun koetaan turvaa ja lohtua toisen ihmisen taholta (Golding & Lätti 2014, 38–39). Se on lapsen yksi tärkeimpiä tukipilareita tulevan mielenterveyden kannalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkeästi luettavissa ja ymmärrettävissä oleva ohjelehtinen ulkomailta Suomeen muuttaneille vanhemmille siitä, miten lapsi näyttää suruaan menettäessä läheisen ja miten olla hänelle tukena. Aihe valikoitui Niitty 2- hankkeen tarjoamista aiheista. Niitty 2- hankkeen ideana on kehittää erilaisia toimintamalleja ja ohjausaineistoa maahanmuuttajataustaisten perheiden tueksi (TAMK, n.d.) Opinnäytetyön tavoitteena on, että ohjelehtisen avulla vanhemmat ymmärtävät lapsen surua ja sen ilmenemismuotoja paremmin ja he voivat oppia uusia keinoja surun käsittelyyn. Tavoitteena on myös auttaa lapsen vanhempaa huomioimaan lasta paremmin traumaattisessa tilanteessa, jossa tämä on menettänyt läheisen ihmisen. Ohjelehtisen avulla vanhemman ja

lapsen välinen vuorovaikutussuhde voi lähentyä entisestään. Edellä mainitut asiat edistävät suuresti lapsen hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta, sekä ne kehittävät lapselle suotuisia selviytymiskeinoja tulevaisuuteen.

## 2 KÄSITTEELLISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Lapsen suru

Suru on monimuotoinen tapahtumasarja, johon liittyy monenlaisia tunteita ja mielikuvia. Se on usein alitajuinen prosessi, joka ajan kuluessa auttaa hyväksymään sen, mitä elämässä ei voi muuttaa, ja löytämään uusia lähtökohtia tulevaisuudelle. (Erkkilä 2003, 10).

Surutyö on henkinen prosessi, joka käydään läpi, kun ihminen menettää läheisensä tai kokee muutoin vaikean menetyksen. Se voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: akuutti ja krooninen. Ihmisen personaalinen identiteetti muodostuu varhaislapsuudesta myöhäisnuoruuteen asti ja sen kehittymiseen kuuluu keskeisimmät kokemukset ja vuorovaikutus muiden kanssa. Näiden kokemusten pohjalta syntyy ihmisen uskomukset itsestään ja maailmasta. Lapsen varhain kokemaa suru vaikuttaa siihen, kuinka hän hahmottaa itsensä ja näin vaikuttaa hänen kiintymyksiinsä ja suhteisiinsa koko elämän. (Di Ciacco 2008, 45.)

Läheisen menetyksen kohdatessaan lapsi kokee usein ensireaktionaan shokin ja tunnottomuuden. Shokki on kehon automaattinen suojaava reaktio, joka auttaa estämään ylikuormittumista voimakkaiden tunteiden keskellä. Tällöin lapsi voi näyttää poissaolevalta, tuntee itsensä kylmäksi, hikoilla tai kokee fyysisiä oireita kuten huimausta tai rintakipua. Shokki toimii eräänlaisena dissosiaationa, jolloin lapsi ei täysin ymmärrä, mitä hänen sisällään tai ympärillään tapahtuu. Tämä vaihe auttaa mieltä ja kehoa käsittelemään traumaattista tapahtumaa asteittain. (Di Ciacco 2008, 45-46.)

Shokin ja tunnottomuuden jälkeen tulee kieltäminen. Se antaa hänelle aikaa käsitellä menetystä. Pienet lapset eivät vielä ymmärrä menetyksen pysyvyyttä, ja kieltäminen on luonnollinen selviytymiskeino. Kieltämisen ensimmäinen vaihe on faktojen kieltäminen. Se ei yleensä kestä kauan, sillä totuus paljastuu päivittäin, kun menetetty henkilö ei enää ole läsnä. Toisena vaiheena on vaikeus ymmärtää mitä on tapahtunut. Menetyksen käsittäminen vaatii aikaa ja kykyä kehittää kognitiivisia taitoja, jolloin lapsi pystyy prosessoimaan menetyksestä johtuvia tunteita ja ajatuksia. Kolmannessa vaiheessa surusta kärsivät lapset eivät hyväksy, että

menetyks olisi vaikuttanut heidän päivittäiseen elämäänsä, koska se uhkaa heidän tunnettaan vakaudesta ja turvallisuudesta. He saattavat kokea ahdistusta ja pelkoa muutoksista, mikä saa heidät vastustamaan rutiinien ja käytäntöjen muuttamista. Surun murtama lapsi tarvitsee rauhoittamista, jotta hän ei ylikuormitu tunteistaan ja ajatuksistaan. Harvoin koetut tunteet voivat jäädä huomaamatta, ja niiden tukahduttaminen voi estää lapsen edistymistä. Lapsilla on usein taipumus kieltää tunteita, jotka tuntuvat vierailta, ja kulttuuriset normit vaikuttavat siihen, miten tunteet ilmenevät. Ilman tukea traumaattiset kokemukset voivat johtaa lisääntyneeseen haavoittuvuuteen tulevaisuudessa. (Di Ciacco 2008, 47-54.)

Opinnäytetyössä käsitellään 6–10-vuotiaan lapsen kokemasta surusta. Lapsen suru on moniulotteinen ja syvästi henkilökohtainen prosessi, joka eroaa merkittävästi aikuisten surusta. Lapsen kyky käsitellä menetyksi riippuu hänen iästään, kehitysvaiheestaan, perheen ja kulttuurin tuesta sekä menetyksen läheisyydestä. Sureva lapsi voi ilmaista tunteitaan vaihtelevasti, lapsi voi ilmaista suruaan konkreettisesti ja suoraviivaisesti, mikä saattaa yllättää aikuiset. Esimerkiksi lapsi voi kysyä mitä läheisen kuolema merkitsee hänen tuleville syntymäpäivilleen mikä korostaa lapsen tapaa kokea suru arkipäivän kontekstissa. (Schonfield & Demaria 2016, 2-3.)

### **2.1.1 Kuinka lapsi ilmaisee ja käsittelee suruaan?**

Lapset käsittelevät menetyksi eri tavoin, ja heidän tapansa surra voivat vaihdella suuresti ja olla vaikeasti ennakoitavissa. Mitä läheisemmän ihmisen lapsi on menettänyt sitä syvempi ja pidempi suruprosessi on. Myös kuolinsyy, tapahtuman olosuhteet sekä lapsen yksilölliset piirteet, kuten kehitysvaihe, kyky ymmärtää kuolemaa, vanhemman tunne-elämän tila ja hoivaympäristön laatu, vaikuttavat surun kokemiseen. (Laimio 2004, 17.)

Kuudesta vuodesta lähtien lapsi alkaa selkeämmin erottaa todellisuuden mielikuvituksesta. Hänelle on helpompaa ymmärtää kuoleman ero esimerkiksi elokuvien ja oikean elämän välillä. Tässä iässä lapsi pohtii usein, miksi kuolema tapahtuu, miltä se tuntuu ja mitä sen jälkeen tapahtuu. Hän ymmärtää aikakäsitteet, kuten

menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden, ja alkaa hahmottaa kuoleman lopullisuuden, vaikka saattaa silti miettiä, voiko kuoleman peruuttaa. (Kinanen 2009, 22–23.)

Vanhemmat lapset ja nuoret sen sijaan ymmärtävät paremmin kuoleman pitkän aikavälin vaikutukset ja voivat pohtia syvällisempiä kysymyksiä, kuten kuinka he voivat selviytyä elämässään ilman kuollutta läheistä. (Schonfield & Demaria 2016, 2–3.) Lasten kysymykset voivat herättää voimakkaita tunteita jäljelle jääneissä aikuisissa, mikä saattaa johtaa siihen, että lapset tulkitsevat kysymystensä olevan haitallisia tai sopimattomia. Tämän seurauksena he voivat jäädä hiljaisiksi ja surra yksin ilman tukea (Schonfield & Demaria 2016, 2-3). Lisäksi, kun lapset menettävät vanhemman tai muun läheisen perheenjäsenen, he pelkäävät usein, että muut heille tärkeät ihmiset saattavat myös kuolla ja jättää heidät täysin yksin (Lancaster 2011, 277). Lapset voivat kokea erityisen ahdistavana seurata, kuinka heidän eloonjääneet huoltajansa kamppailevat, ja he usein reagoivat huoltajiensa surunilmaisuuksiin tarjoamalla tukea tai apua, mikä saattaa saada eloonjääneen huoltajan uskomaan, että lapsi pärjää ilman apua (Schonfield & Demaria 2016, 2-3.)

Sokin jälkeen sureva lapsi voi reagoida itkemällä, tuntemalla surua, vihaa, syyllisyyttä tai itsesyytöksiä. Surureaktioihin kuuluu lisäksi ahdistusta, pelkoa, univaikeuksia, alakuloisuutta, ikävää ja kaipuuta. Lapsi saattaa reagoida myös vihamielisyydellä, huomionhakuisella käytöksellä, taantumisella, vetäytymisellä tai eristäytymisellä. (Pojjula 2016, 120.)

Heidän käytöksensä voi ilmentyä aggressiivisuutena, häiritsevänä toimintana ja täten voivat myös olla hyvin väsyneitä. Lapsi saattaa yrittää peitellä menetystä, koska kokee häpeää siitä. Tässä iässä lapset hyötyvät selkeistä ja turvallisista rajoista, mutta on tärkeää myös osoittaa ymmärrystä heidän käytöksensä taustalla oleville syille. (Laimio 2004, 18.) Lapset odottavat perherutiinien, kodin ilmapölyn ja sääntöjen pysyvän muuttumattomina, jonka takia he turvautuvat surun kotelointiin strategiana, jonka avulla he keräävät voimia surun käsittelyä varten. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 95.)

Suru voi vaikuttaa lapsen koulunkäyntiin. Lapsi, joka palaa kouluun läheisen kuoleman jälkeen, saattaa tuntea epävarmuutta siitä, kuinka paljon tapahtuneesta on kerrottu, mitä on sanottu ja miten muut oppilaat suhtautuvat. Suru voi johtaa koulupelon kehittymiseen tai altistaa lapsen kiusaamiselle. Monilla surevilla lapsilla keskittymisvaikeudet haittaavat oppimista, mikä saattaa heikentää koulumenestystä. Toisaalta jotkut lapset käsittelevät suruaan kieltämällä sen ja pyrkivät ylisuoriutumaan koulussa. (Poijula 2016, 121.)

Leikki on tärkeä osa lapsen kehitystä, se palvelee lasta monella tasolla. Fyysisesti se tukee lapsen tarvetta liikkua, sosiaalisesti se valmistaa lasta olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja psyykkisesti se antaa lapselle tilaa käsitellä itselleen tärkeitä aiheita. Leikki on lapselle luonnollinen tapa kohdata suru, ja samaa leikkiä voidaan toistaa useita kertoja. (Kinanen 2009, 56–57.)

Lasten tunteiden ja ajatusten purkaminen läheisen menetyksen jälkeen voidaan tukea erilaisin interventioin, kuten piirtämisen, metaforien käytön ja kehollisten tuntemusten ilmaisemisen avulla. Tällaiset menetelmät tarjoavat lapsille välineitä käsitellä suruaan ja löytää keinoja ilmaista vaikeita tunteitaan turvallisessa ympäristössä. Lapset voivat ilmaista suruaan piirtämällä monin tavoin, mikä auttoi heitä käsittelemään tunteitaan ja kehittämään uusia näkökulmia menetykseensä. Piirtäminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden visualisoida surua ja kipua, erityisesti kehon tuntemusten kautta, kuten lapsi, joka kuvasi rinnassaan tuntuvaa kipua isänsä kuoleman jälkeen. Lisäksi lapset käyttivät piirtämistä metaforisena välineenä tunteidensa muuntamiseksi, esimerkiksi valitsemalla värejä, kuten keltaista, parantavan ja rauhoittavan vaikutuksen saamiseksi. Piirroksilla lapset myös yhdistivät surun ja rakkauden, kuten lapsi, joka kuvasi kuolleen vanhempansa toivovan hänen elävän hyvää elämää. Näin lapset eivät vain ilmentäneet menetyksensä aiheuttamaa kipua, vaan myös antoivat tilaa tunteiden muuttamiselle ja parantumiselle, mikä auttoi heitä löytämään rauhaa ja tasapainoa suru-prosessissa. Piirtäminen toimi siis paitsi tunteiden ilmaisemisena myös niiden käsitteilyn ja muutoksen välineenä. (Mukba & Akbaş 2023.)

## 2.1.2 Lapsen tukeminen surussa ja seuraukset sen laiminlyömisestä

### Lapsen tukeminen vanhemman menetyksessä

Kun lapsi menettää läheisen, on tärkeää kertoa asiasta rauhallisesti ja selkeästi silloin, kun aikuinen itse pystyy siihen. Jos huoltaja on vielä shokissa tai tunnekuohussa, on hyvä hetkeksi hengähtää ja keskustella jonkun luotettavan aikuisen kanssa, jotta omat ajatukset selkiytyvät. Lapselle kertominen kannattaa tehdä vasta, kun siihen pystyy rauhallisesti, sillä aikuisen voimakkaat tunteet voivat vaikuttaa lapseen, erityisesti jos niitä ei selitetä hänelle. Jos aikuinen ei itse pysty kertomaan, apua voi pyytää lapselle läheiseltä ja tutulta aikuiselta, johon lapsi luottaa. Tärkeää on, että tilanne on rauhallinen ja paikka lapselle tuttu ja turvallinen. Lapselle tulee käyttää selkeitä ja ymmärrettäviä sanoja, sillä lapsi hahmottaa asiat konkreettisesti. (Poijula 2016, 126.) Tämän vuoksi kannattaa tehdä kuolema todelliseksi, esimerkiksi kertomalla, että kuollut läheinen ei ole tulossa takaisin ja että tämän ruumis tullaan hautaamaan tai tuhkaamaan (Poijula 2016, 128). Turhaa kiertelyä kannattaa välttää. Kertomisen jälkeen on tärkeää antaa lapselle aikaa kysyä asioita ja olla tukena vastaamassa. On myös tärkeää vakuuttaa lapselle, ettei hän ole millään tavalla syyllinen tapahtuneeseen. Monet lapset voivat alkaa syyttää itseään läheisen menetyksestä, joten tämä on erityisen tärkeää huomioida. (Poijula 2016, 126-127.)

Aikuisen pääasiallinen tehtävä on kannustaa lasta puhumaan surustaan ja tukea tätä prosessissa. Lapsen kestokyky tulee huomioida, mutta tapahtumaa ei tule kaunistella. Kuolemasta puhumista tulisi säännöstellä lapsen kehitysvaiheen ja kestokyvyn mukaan. Jos kaikkiin lapsen kysymyksiin ei ole vastausta, on rehellistä kertoa, ettei tiedä vastausta. Aikuinen voi myös tukea lasta fyysisellä läsnäolollaan, kuten sylissä pitämisellä ja silittelyllä, mikä voi helpottaa ahdistuneisuutta. (Poijula 2016, 127-129.)

Lasta tulisi kannustaa säilyttämään yhteydet perheenjäseniin ja ystäviin sekä vaalimaan edesmenneen läheisen muistoa, esimerkiksi muistelutilaisuuksien tai muistoesineiden avulla. Vanhemman omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on olennaista, jotta hän pystyy tukemaan lasta tehokkaasti. Tämä voi sisältää ystävien ja perheen tuen hyödyntämistä sekä ammatillisen avun hakemista tarvittaessa. On tärkeää muistaa, että jokainen lapsi ja perhe käsittelee menetystä

omalla tavallaan, eikä ole yhtä oikeaa tapaa. Keskeistä on kärsivällisyys ja lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. (NCTSN, n.d.)

Uniongelmiä hoidossa säännöllisten nukkumaanmenoaikojen lisäksi voi auttaa hiljainen musiikki ja vanhemman asteittainen läsnäolon vähentäminen lapsen mennessä nukkumaan. Alkuun vanhemman on kuitenkin tärkeää olla lapsen huoneessa auttamassa häntä rauhoittumaan, esimerkiksi iltasatua kertomalla ja fyysisen kosketuksen avulla, kuten selästä silittämällä. Jos lapsi näkee painajaisia, häntä tulisi kannustaa kertomaan unensa tai piirtämään ne yksityiskohtaisesti. On olemassa esimerkiksi kuvakirjoja, joiden kautta painajaiset voi muuttaa mielessään hyväjaisiksi. Lapsen paniikkiin auttaa tunteiden ilmaiseminen ja hyvien muistojen muisteleminen. (Poijula 2016, 130.)

Surun aiheuttamiin fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin voidaan auttaa positiivisten ilmaisukeinojen avulla. Lasta täytyy auttaa sanoittamaan tunteensa ja käyttämään sanoja ensisijaisena ilmaisutapana. Lapsen kiukutellessa rajoista pidetään kiinni ja selitetään, miksi tiettyjä asioita on tärkeää tehdä. Turvallisuuden ja huolenpidon jatkuvuus ovat tärkeitä lapsen turvallisuudentunteelle. Jos lapsella on pelkoja, niistä tulee keskustella varovasti ja aloittaa keskustelu siten, että aikuinen on lapsen tukena. Pelkoa voi vähentää esimerkiksi vähentämällä väkivaltaisten tv-ohjelmien katselua. Lapsen alkaessa käyttäytyä aikuisen tavoin, on tärkeää keskustella asiasta ja muistuttaa, ettei lapsen rooli ole toimia aikuisena, vaikka hän voisi alkaa ottaa vastuuta esimerkiksi kodinhoidosta tai huolehtimisesta vanhemmasta. (Poijula 2016, 130-131.)

### **Keinoja lapsen tukemiseen**

Lapsen tukemisessa voidaan käyttää myös apuvälineitä, kuten kuvallisia surukirjoja, jotka auttavat lasta ilmaisemaan tunteitaan. Sururyhmät voivat myös toimia hyvänä apuvälineenä suruprosessin edistämiseksi ja sen komplikoitumisen ehkäisemiseksi. Lapsille suunnatussa sururyhmässä käytetään leikkiä, leikki- ja taiderapiaa, pelien pelaamista ja psykoedukaatiota tunteiden ilmaisemiseen liittyen. Lapsille opetetaan selviytymiskeinoja, kuten ongelmanratkaisutaitoja, rentouttamismenetelmiä ja vuorovaikutuksellisia kommunikaatiotaitoja. (Poijula 2016, 131-133.)

Vanhemman rooli lapsen tukemisessa surun keskellä on keskeinen. Vanhempi voi auttaa lasta tunnistamaan ja hyödyntämään omia selviytymiskeinojaan, joita lapsella on usein luonnostaan. Yhdessä lapsen kanssa voidaan miettiä asioita, jotka tuottavat lohtua, ja laatia suunnitelma niiden hyödyntämiseksi tarpeen tullen. Vanhempi voi myös opettaa lapselle rentoutumisen ja rauhoittumisen taitoja, jotka voivat unohtua elämän suurten muutosten myötä. Yhteiset harjoitukset, kuten rauhallisen musiikin kuuntelu tai mielikuvamatkat, voivat olla lapselle konkreettinen ja turvallinen tapa käsitellä tunteita. (Kinanen 2009, 62.)

Kiitollisuus voi tutkimuksien perusteella edistää psykologista hyvinvointia ja posttraumaattista kasvua lapsena vanhemman menettäneillä aikuisilla. Kiitollisuuden kokeminen on ollut yhteydessä parempaan sopeutumiseen ja vähempään masennukseen. Kiitollisuuden tukeminen voi myös edistää lasten ja nuorten surun käsittelyn tukemista, sillä se voi auttaa sopeutumaan ja löytämään merkityksellisyyttä vaikeista kokemuksista. (Greene & McGovern 2017, 442-444.)

Tiivistettynä lapsen tukeminen läheisen menetyksessä vaatii aikuiselta herkkyyttä ja ymmärrystä. On tärkeää kertoa lapselle kuolemasta rauhallisesti ja selkeästi sekä tukea tunteiden ilmaisemista fyysisellä läsnäololla. Lapsen turvallisuuden tunteen ylläpitäminen rutiinien ja rajojen avulla on keskeistä. Aikuisen oma hyvinvointi on tärkeä, jotta hän pystyy tukemaan lasta. Lapsen pelot ja unhäiriöt ovat osa suruprosessia, ja niihin tulee reagoida ymmärtäväisesti. Apuvälineet, kuten surukirjat ja sururyhmät ovat hyviä surutyön tukemisessa. Vanhemman rooli esimerkin antajana ja rentoutumismenetelmien opettajana on tärkeä lapsen sopeutumisessa suruun.

### **Seuraukset surun laiminlyönnistä**

Lapset voivat herkästi syyttää itseään läheisen kuolemasta. Tämä on yleisintä esikouluikäisille, ja syyllisyys ja hämmennys voivat ilmentyä ahdistuneisuuden muodossa (Humphrey 2008, 108). Syyllisyys voi olla kovaa varsinkin, jos läheinen on kuollut itsemurhan seurauksena. Menehtyneen läheisen tekemät kommentit, varsinkin syyttelevät tai vähättelevät sellaiset, voivat jäädä kummittelemaan lapsen mieleen koko elämän ajaksi (Volkan & Zintl 2015, 97).

6–10-vuotiaat saattavat mieltää kuoleman pelottavaksi hahmoksi, kuten möröksi, ja suojellakseen itseään etäännyä menehtyneestä, peläten kuoleman kohdistuvan seuraavaksi heihin itseensä. Tällainen välttämiskäyttäytyminen voi johtaa “acting out” käyttäytymismalliin (Humphrey 2008, 108).

Acting out on puolustusmekanismi, jossa yksilö voi esimerkiksi vahingoittaa itseään, niellä esineitä, kiroilla tai hyökätä toisten kimppuun. Tällaisilla teoilla pyritään usein lievittämään sisäistä ahdistusta, vaikka ne voivat aiheuttaa vahinkoa itselle tai muille. Tämän käyttäytymismallin avulla lapsi yrittää käsitellä vaikeita tunteita ja tilanteita (Beck Institute 2004).

Lapsuudessa koettu läheisen kuolema voi vaikuttaa myös lapsen tulevaisuuteen, ei vain nykyhetkeen. Se voi vaikuttaa sekä mielenterveyteen että ihmissuhteisiin, mutta vaikutusten laajuus ja luonne riippuvat useista tekijöistä, kuten lapsen iästä, kuoleman syystä ja kiintymyssuhteen laadusta. Tutkimusten mukaan vanhemman kuolema voi heikentää lapsen turvallisuudentunnetta ja kiintymyssuhdetta, mikä saattaa lisätä turvattomuuden ja epävarmuuden tunteita (van Heijningen ym. 2024).

Ihmissuhteissa lapsena koettu vanhemman kuolema voi vaikuttaa myös aikuisiän romanttisiin suhteisiin, niiden pysyvyyteen, kiintymyssuhdetyyliin ja tyytyväisyyteen. Tulokset osoittivat, ettei vanhemman kuolema itsessään merkittävästi vaikuttanut romanttisten suhteiden vakauteen tai tyytyväisyyteen. Sen sijaan vanhemman menettäneillä henkilöillä oli enemmän ahdistuneisuutta ja välttelevyyttä kiintymyssuhteissaan, mikä viittaa lapsuuden menetyksen vaikutuksiin tunteiden käsittelyssä ja läheisyyden kokemisessa. (van Heijningen ym. 2024.)

Lapsuudessa koettu vanhemman kuolema voi vaikuttaa nuoren aikuisen mielenterveyteen, erityisesti riski saada masennus. Tutkimukset osoittavat, että luonnollisista syistä tapahtunut vanhemman kuolema lisää masennuksen riskiä hieman, kun taas äkilliset ja ulkoisista syistä johtuneet kuolemat, kuten itsemurhat ja onnettomuudet, kasvattavat riskiä huomattavasti. Esimerkiksi äidin kuolema ulkoisista syistä kolminkertaisti miesten riskin joutua sairaalahoitoon masennuksen vuoksi. Lisäksi vanhemman menetys varhaisessa lapsuudessa oli yhteydessä korkeampaan masennusriskiin verrattuna teini-iässä koettuun me-

netykseen. (Berg, Rostila & Hjern 2016.) Läheisen äkillinen menetys voi aiheuttaa nuorille pitkäaikaisia mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja posttraumaattista stressihäiriötä, joiden vaikutukset voivat jatkua jopa seitsemän vuoden ajan. Äkillisesti vanhempansa menettäneillä nuorilla on havaittu kohonnut riski masennukseen ja toimintakyvyn heikentymiseen. Erityisesti varhain alkanut masennus oli yleistä tässä ryhmässä. Pitkäaikainen seuranta ja tuki ovat erityisen merkityksellisiä näille nuorille. Varhainen tunnistaminen ja interventiot voivat auttaa ehkäisemään mielenterveyden ongelmien syvenemistä ja tukemaan nuorten toimintakykyä. (Cullen, 2018.)

Suru voi johtaa myös dissosiaatiohäiriöön. Se on keino selviytyä ylivoimaisesta pelosta. Koska lasten persoonallisuus ja aivojen kyky käsitellä kokemuksia ovat vielä kehittymässä, he ovat aikuisia herkempiä traumaattiselle dissosiaatiolle. (Suokas-Cunliffe & Van Der Hart 2006.) Lapsi etäännyttää itsensä kolmanteen persoonaan, josta tämä tarkkailee itseään. Näin hän saa välimatkaa itsensä ja traumaattisen kokemuksen väliin. (Wieland 2018, 23.) Dissosiaatiossa mielen eri osa-alueet, kuten tunne, muisti ja identiteetti, irtautuvat toisistaan. Tavallisesti nämä toiminnot ovat yhteydessä, mutta dissosiativisissa häiriöissä yhteys katkeaa, kuten dissosiativisessa muistinmenetyksessä, identiteettihäiriössä ja depersonalisaatiossa. Hoitoon lapsen kanssa kannattaa hakeutua, jos oireet haittaavat tämän elämää, ja pääasiallinen hoitomuoto on psykoterapia. (Rovasaló 2025.)

Jos menetettyyn läheiseen liittyy ristiriitoja ja huonoja muistoja, kuten kivuliaista kokemuksista, kuten väkivallasta tai muutosta, voivat ne herättää vihaa lapsessa. Viha toimii suojana, estäen tuskan tunteen ja pelon tulevista erosta ja menetyksistä. Lapsi voi estää itseään kiintymästä toisiin. Jos tätä ongelmaa ei tunnusteta ja käsitellä, viha voi estää paranemisen ja vaikeuttaa tulevia kiintymyksiä. (Di Ciacco 2008, 104.) Onkin tärkeää ottaa myös tämä aspekti huomioon, jotta kyseisessä tilanteessa voi tunnistaa lapsen erityistarpeet ja ottaa tarvittaessa yhteys ammattilaisiin.

Ammattilaisten apu ei kuitenkaan aina ole välttämätöntä lapselle, jos vanhemmalla on sopivat selviytymiskeinot, tämä on valmis keskustelemaan kuolemasta ja tunteista lapsen kanssa (Humphrey 2008, 115). Pohjana on myös hyvä olla

myötämielinen kasvatusympäristö, joka on muovannut lapselle positiivisen resilienssin (Humphrey 2008, 114). Resilienssi tarkoittaa psyykkistä kykyä selviytyä ja sopeutua haastaviin tilanteisiin. Käytännössä se ilmenee arjessa kykynä pärjätä riittävän hyvin, vaikka elämässä olisi stressiä, muutoksia tai vaikeuksia. Resilienssi rakentuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja on keskeinen osa hyvää mielenterveyttä. (MIELI ry 2024.) Näin ollen vakaan ja turvallisen kiintymyssuhteen omaavalla lapsella on jo lähtötilanteessa hyvä lähtöpohja selviytymiseen. Usein vanhempi voi kuitenkin tarvita opastusta ammattilaiselta siihen, miten kannustaa ja opettaa lasta menetyksen kannalta (Humphrey 2008, 115).

Yhteenvetona äkillisten menetyksien lisäksi lapsen surun komplikaatioiden riskiä kasvattavat alle 10 vuoden ikä, lapsen aikaisemmat mielenterveyden ongelmat, epävakaa kasvuympäristö ennen tai jälkeen menetyksen sekä hauras ja toimintakyvytön jäljelle jäävä vanhempi. Kun suruun liittyy komplikaatioita, he ovat usein kykenemättömiä ilmaisemaan itseään sanoin ja heiltä puuttuu itsetietoisuus ymmärtämään, että heillä on ongelmia. Samoin vanhemmilta voi puuttua kyky huomata, että lapsi kamppailee menetyksen kanssa. Vihjeitä lapsen surun komplikaatioista voi esiintyä, ja niitä kannattaa tarkkailla ja lapsen kanssa tulisi tarvittaessa hakeutua ammattilaisen puheille. Lapsi voi oirehtia sekä psyykkisesti että fyysisesti. Lapsi ei ole kykeneväinen keskustelemaan tai kuulemaan menehtyneestä läheisestä, tällä esiintyy vihanhallintaongelmia ja ahdistusta (välttämiskäyttäytyminen) tai tapaturma-alttiutta. Lapsi voi syyttää itseään tapahtuneesta jatkuvasti tai hänestä tulee ikäänsä nähden hyvinkin itsenäinen ja hänellä voi esiintyä liioiteltua huolehtivaisuutta muita tärkeitä ihmisiä kohtaan. Hän voi alkaa vetäytymään sosiaalisesta kanssakäymisestä. Jopa itsemurhariski on olemassa, jos lapsella on luulo siitä, että hän pääsee menehtyneen luo näin takaisin (Humphrey 2008, 111–112). Ylivireys, toistuvat vatsakivut, tyhjyyden tunne ja sen korvaaminen tunnesyömisellä; uppoutuminen eri aktiviteetteihin, kuten urheiluun, television katseluun tai videopeleihin ovat myös huolestuttavia merkkejä lapsen trauman käsittelyn kannalta. Vaikeudet nukahtamisessa tai painajaiset, huono ruokahalu, sairaudenpelko, hiustenlähtö voivat myös vihjata siitä, että kaikki ei ole hyvin (Di Ciacco 2008, 103-104). Myös yökastelu ja tahallinen sotkeminen ja tuhriminen on merkkejä, ettei lapsella ole kaikki hyvin (Poijula 2016, 126).

### 2.1.3 Surun ilmaiseminen eri kulttuureissa

Kuoleman aiheuttama suru ja kaipaus ovat universaaleja kokemuksia, jotka eivät riipu yksilön elämäkatsomuksesta. Suruun reagoiminen itkemällä on henkilökohtaisella tasolla yleinen ja luonnollinen tapa purkaa voimakkaita tunteita, mutta kulttuurien välillä on enemmän eroavaisuuksia yhteisöllisen itkemisen ja surun jakamisen suhteen. Itkemisen lisäksi suru voi ilmetä monin tavoin – hiljaisuutena, kaipuuna, fyysisenä kipuna tai toimintakyvyn tilapäisenä heikentymisenä. Se voi näkyä myös tarpeena vetäytyä yksinäisyyteen tai päinvastoin tarvetta hakeutua muiden seuraan, ja nämä tavat vaihtelevat yksilöllisesti. Menetyksen tuomaan kipuun haetaan usein lohtua ja helpotusta oman kulttuurin tai uskonnollisen yhteisön rituaaleista ja tavoista, joilla vainajaa muistetaan. Näissä käytännöissä surun ilmaiseminen saa konkreettisen muodon – se voi olla yhdessä lausuttuja sanoja, muistoesineitä, symbolisia tekoja tai yhteisöllistä osallistumista menetyksen äärelle. Nämä käytännöt voivat erota merkittävästi siitä, miten omassa kulttuurissamme toteutetaan hautajaisiin liittyviä tapoja tai surutyötä näkyvällä tavalla, mutta kaikkien niiden ytimessä on tarve löytää keinoja käsitellä menetystä ja jakaa surun tuomaa taakkaa. (Kinanen 2009, 50.)

Surun tukemisessa on tärkeää ymmärtää, että kuolemaan ja suremiseen liittyvät tavat vaihtelevat niin uskontojen, kulttuurien kuin perheidenkin sisällä. Eri uskonnoilla ja kulttuureilla on omat rituaalinsa ja aikarajansa surun käsittelemiseksi, mutta yksilö- ja perhetasolla ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa surra. Joillekin perinteet ja rituaalit tarjoavat lohtua, kun taas toisille ne voivat tuntua rajoittavilta ja estää avointa surun ilmaisemista tai tuen hakemista. Keskeistä on kunnioittaa jokaisen yksilön ja perheen omia tarpeita ja valintoja surun käsittelyssä. (Child Bereavement UK, n.d.) Lapsen hyvinvointia ajatellen on kuitenkin tärkeää huomioida myös tutkimuksiin pohjautuvia tekijöitä, jotka auttavat lasta käsittelemään surua kehittäväällä tavalla.

## **Persialaisten surunvalittelu**

Tarkastelun kohteena ovat persian- ja englanninkielisten surunvalittelupuheen teemalliset mallit sekä kulttuuristen erojen vaikutus kuolemaan ja suruun liittyvään viestintään. Persialaisten surunvalittelu edustaa perinteistä kollektivistista yhteiskuntamallia. Siinä korostuvat yhteisön ja perheen rooli surevan tukemisessa. Persian puhujilla tunteiden ilmaisu oli vähemmän keskiössä, ja heidän viestintänsä painottui käytännön avun tarjoamiseen ja uskonnollisiin lausumiin. Vaikka persian puhujat osoittivat myötätuntoa, heidän tapansa ilmaista tunteita oli enemmän sidoksissa kulttuuriin ja uskonnollisiin normeihin kuin henkilökohtaisiin emotionaalisiin ulottuvuuksiin. Tunteiden ilmaisun vähäisempi osuus korostaa kollektivistisen kulttuurin vaikutusta, jossa yhteisöllisyys ja käytännön apu ovat etusijalla surevan tukemisessa. (Morady Moghaddam, 2024.)

## **Latinoiden surun ilmaiseminen**

Latinoiden surun ilmaiseminen pohjautuu heidän kulttuuriin arvoihinsa, perinteisiinsä ja yhteisöllisyyden merkitykseen. Menetyksen hetkellä tunteiden jakaminen ja surun ilmaiseminen tapahtuu usein perheen ja laajemman yhteisön piirissä, korostaen läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Suru kietoutuu monesti uskonnollisiin ja hengellisiin rituaaleihin, jotka tarjoavat kehyksen tunteiden käsittelylle ja lohdutukselle. Latinoiden kulttuurissa suru voi näkyä myös symbolisina eleinä, kuten muistoesineiden kunnioittamisena tai hautajaisiin liittyvinä tapoina. Nämä tavat heijastavat heidän arvojaan, kuten uskollisuutta perinteille ja sitoutumista yhteisön hyvinvointiin. (Vazquez & Rosa 2011, 7-8.)

## **Arabien surun ilmaiseminen ja islamin vaikutukset**

Arabiyhteisö on kollektiivinen, ja sururituaalit nähdään yhteisön sosiaalisina tilaisuuksina. Islamissa suru ja kuolema nähdään Jumalan tahdon toteutumisenä, ja elämä ja kuolema tapahtuvat Allahin suunnitelman mukaan. Pitkittänyt suru ja sururituaalit eivät ole hyväksyttäviä, ja virallinen suruaika on kolme päivää. Surujan jälkeen rutiineihin palaaminen ja menetyksen hyväksyminen nähdään Herran tahdon hyväksymisenä, ja liiallinen sureminen voi estää sosiaalista tukea ja

olla ristiriidassa uskonnollisten tapojen kanssa. (Shalev, Dargan & Abdallah 2021, 198–211.)

Palestiinalaismuslimien suhtautumisessa kuolemaan ja suruun korostuu Jumalan tahdon hyväksyminen. Suru ilmenee usein hillitysti ja pitkäkestoinen julkinen suru ei ole suositeltavaa, koska perinteet tukevat nopeaa paluuta normaaliin elämään. Vaikka julkinen suru on vähäistä, yksilölliset erot ilmenevät siinä, miten vainajan muistoa vaalitaan. Islamilainen kulttuuri arvostaa Jumalan tahdon hyväksymistä ja nopeaa sopeutumista, mutta myös yksilöllisiä eroja surun käsitteilyssä on. Uskonnolliset sururituuaalit voivat toimia fyysisenä tukijärjestelmänä surevalle. Ne voivat auttaa surevaa järjestämään elämänsä ja palauttamaan rauhan, jopa vaikeina aikoina, jolloin henkilö ei ole psykologisesti yhteydessä rituaaleihin. Tämä tuen ja perinteen kautta tapahtuva toipuminen voi tarjota merkityksellistä apua sureville. (Yasien-Esmael & Rubin, 2006.)

Perhe ja yhteisö ovat merkittävässä roolissa surutyössä, ja uskonto tarjoaa monille tärkeän henkisen tuen. Länsimaisten arvojen ja normien vaikutus näkyy osittain arabiamerikkalaisten surukäyttäytymisessä. Perinteillä on vahva merkitys. On suositeltavaa lisätä koulutusta ja tutkimusta, jotta terveydenhuollon ammattilaiset voivat tarjota parempaa tukea arabitaustaisille sureville. Psykoedukaatio, työpajat ja vertaisarvioidut tutkimukset voivat auttaa ymmärtämään surua kulttuurisesta ja uskonnollisesta näkökulmasta. Laadulliset ja määrälliset tutkimukset voisivat syventää ymmärrystä ja auttaa kehittämään kulttuurisensitiivisiä tukimuotoja arabiamerikkalaisille perheille. (Tadros, Salman, Ramadan, & Daifallah, 2022.) Kulttuurisesti sopivien tukitoimien tarjoamiseksi neuvonantajien tulisi ymmärtää muslimiperheiden uskonnolliset ja kulttuuriset arvot sekä käytännöt. On tärkeää huomioida asiakkaiden sopeutuminen uuteen ympäristöön, tunnistaa mahdolliset ennakkoluulot ja hyödyntää perheenjäseniä voimavaroina. Neuvonantajien tulisi tarjota yksilöllistä tukea perheen tarpeisiin ja olla avoimia yhteistyölle perheen kanssa. (Abugideiri & Baggerly, 2010.)

## 2.2 Vanhemman ohjaus

Vanhemmuuslain 775/2022 mukaan lapsen äiti on se, joka on synnyttänyt lapsen. Isä on avioliiton aikana lapsen synnyttäneen äidin aviomies. Avioliiton ulkopuolisessa suhteessa isä voi hakea huoltajuutta joko isyyden tunnustamisella tai tuomioistuimen päätöksellä. Tämän jälkeen vanhempien tulee sopia yhdessä, että isä toimii lapsen huoltajana. (Vanhemmuuslaki, 2022.) Vanhemmalla tarkoitetaan työssämme lapsen isää, äitiä tai muuta läheistä aikuista, kuten isovanhempaa, joka on lapsen laillinen huoltaja. Vanhemman tehtävänä on luoda lapselle pysyviä, lämpimiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita. Lapsen on tärkeää kokea, että hänestä välitetään ja hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. (Mannerheimin lastensuojeluliito, n.d.)

Vanhempi voi ohjaamalla auttaa lasta löytämään iloa arjen pienistä asioista ja tällä tavoin lievittää lapsen tarpeetonta syyllisyyttä ilon kokemisen suhteen. Näin lapselle välittyy kokemus, että elämässä voi edelleen olla iloa ja valoa, mikä vahvistaa hänen kykyään kohdata suru avoimesti ja oppia selviytymään vaikeista tilanteista. Tämä yhdessä koettu ja jaettu prosessi rikastuttaa sekä lapsen että vanhemman voimavaroja ja antaa vahvuutta kohdata elämän haasteet. (Kinanen 2009, 62.)

Ohjaus tarkoittaa aikaa, läsnäoloa ja toisen ihmisen arvostamista. Parhaimmillaan ohjaus on vuoropuhelua ohjaajan ja ohjattavan välillä, jossa pyritään yhdessä löytämään ratkaisuja ohjattavan elämäntilanteen parantamiseksi hänen omien tavoitteidensa mukaisesti. Ohjaus voi nähdä kokonaisvaltaisena menetelmänä, joka tukee elämänsuunnittelua ja auttaa ohjattavaa saavuttamaan tasapainoisemman suhteen ympäristöönsä sekä hyödyntämään omia voimavarojaan ja mahdollisuuksiaan. (Onnismaa 2007, 7.) Potilasohjaus on olennainen osa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita, ja sen perusta on lainsäädännössä, ammattietiikassa sekä erilaisissa hoitosuosituksissa ja hyvinvointiohjelmissä. Vaikka ohjausta ei aina mainita laeissa erikseen, potilaan asema ja oikeudet on määriteltävä selkeästi. Potilaalle tulee antaa riittävästi tietoa ymmärrettävällä tavalla, ja ohjauksen tulee tapahtua hänen suostumuksellaan ja yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Potilasohjauksessa on keskeistä kunnioittaa potilaan ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, vakaumusta ja yksityisyyttä. (Eloranta & Virkki 2011, 11.)

Eettiset periaatteet ohjaavat terveydenhuollon ammattilaisten toimintaa, ja niiden mukaan potilaan oikeus hyvään hoitoon sisältää myös asianmukaisen ohjauksen. Itsemääräämisoikeuden ja oikeudenmukaisuuden toteutuminen edellyttää, että potilas saa riittävästi tietoa päätöksensä tueksi. Ammattikunnat ovat laatineet omia eettisiä ohjeitaan, kuten sairaanhoitajien ja lähihoitajien eettiset periaatteet, jotka ohjaavat ammattilaisten toimintaa potilasohjauksessa. Laadukas ohjaus on tärkeä osa potilasturvallisuutta ja hyvää hoitoa, ja se edellyttää terveydenhuollon ammattilaisilta vahvoja ohjaustaitoja. (Eloranta & Virkki 2011, 12.)

Ohjaus voi merkittävästi parantaa ohjattavan valmiuksia ja kokemuksia, sillä se antaa mahdollisuuden osallistua aktiivisesti omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon. Hyötyäkseen ohjauksesta ohjattavan on saatava tarpeeksi tietoa, jonka hän ymmärtää ja voi soveltaa omassa arjessaan. (Eloranta & Virkki 2011, 12.) Ohjauksella voidaan vähentää mm. muutostilanteesta aiheutuvaa ahdistusta ja pelkoa (Eloranta & Virkki 2011, 15). Kun vanhempi saa ohjausta lapsen suruprosessista ja tukemisen keinoista, hän pystyy paremmin auttamaan lastaan vaikeassa elämäntilanteessa. Tieto eri-ikäisten lasten surureaktioista ja vanhemman roolista niiden käsittelyssä auttaa vanhempaa olemaan läsnä ja tukemaan lastaan tarkoituksenmukaisella tavalla.

Kirjallinen ohje on tärkeä tukimateriaali, mutta pelkkä ohjelehtinen ei useinkaan riitä varmistamaan, että ohjattava ymmärtää ja osaa soveltaa tietoa omaan elämäänsä. Suullinen ohjaus täydentää kirjallista materiaalia tarjoamalla mahdollisuuden vuorovaikutukseen, yksilöllisten kysymysten esittämiseen ja ohjattavan tarpeiden huomioimiseen. Suullinen ohjaus mahdollistaa sen, että ohjattava saa vastauksia hänelle epäselviin kohtiin, ja ohjaaja voi varmistaa, että viesti ymmärretään oikein. Tämä on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa käsitellään tunteisiin liittyviä tai henkilökohtaista pohdintaa vaativia aiheita, kuten lapsen suruprosessia ja vanhemman roolia sen tukemisessa. Kun suullista ohjausta täydennetään kirjallisella materiaalilla, ohjattava voi palata ohjeisiin myöhemmin ja soveltaa niitä omassa elämäntilanteessaan. Kirjallinen ohje toimii muistutuksena ja antaa mahdollisuuden kerrata tietoa rauhassa. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun ohjattava käsittelee emotionaalisesti kuormittavaa tilannetta, jossa tiedon vastaanottaminen voi olla hetkellisesti haastavaa. (Eloranta & Virkki 2011, 73-74.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ohjelehtinen, joka on selkeästi luettavissa ja helposti ymmärrettävissä ulkomailta Suomeen muuttaneille vanhemmille siitä, miten lapsi näyttää suruaan menettäessä läheisensä ja miten olla tukena suruprosessissa.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymyksiin:

1. Kuinka lapsi ilmaisee suruaan menettäessä läheisensä?
2. Millä tavoin lasta voidaan tukea surun käsittelyssä?

Opinnäytetyön tavoitteena on, että ohjelehtisen avulla vanhemmat ymmärtävät lapsen surua ja sen ilmenemismuotoja paremmin ja he voivat oppia uusia keinoja surun käsittelyyn. Tavoitteena on myös auttaa lapsen vanhempaa huomioimaan lasta paremmin traumaattisessa tilanteessa, jossa tämä on menettänyt läheisensä. Ohjelehtisen avulla vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde voi lähentyä entisestään. Edellä mainitut asiat edistävät suuresti lapsen hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta, sekä ne kehittävät lapselle suotuisia selviytymiskeinoja tulevaisuuteen.

## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN**

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, yhdistäen siihen myös teoreettisia ja tutkimuksellisia elementtejä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella, ohjeistaa tai järjestää käytännön toimintaa. Menetelmä sisältää tiedonhakuja ja konkreettisen tuotoksen, kuten ohjeen, opastuksen, tapahtuman, cd:n tai koulutuksen järjestämisen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena on laadittu ohjelehtinen maahanmuuttajavanhemmalle läheisensä menettäneen lapsen tukemisesta surutyössä.

Toiminnalliseen opinnäytteeseen sisältyy sekä tuotoksen toteutus että opinnäytetyöraportin laatiminen. Raportti on kirjallinen dokumentti, joka kuvaa opinnäytetyön prosessia ja sen tuloksia. Se toimii tutkimusviestinnän mukaisena raporttina, jonka avulla lukija saa käsityksen siitä, mitä on tehty, miksi työ on toteutettu, miten se on suoritettu ja millaisiin johtopäätöksiin on tultu. Raportissa tulee ilmetä: työn tavoite ja lähtökohdat, miksi työ on tehty ja mitä sillä haluttiin saavuttaa, työprosessi eli miten työ eteni vaiheittain ja millaisia menetelmiä käytettiin, tulokset ja johtopäätökset eli mitä työssä havaittiin ja mitä sen perusteella voidaan päätellä sekä arviointi eli miten työn onnistumista, tuotosta ja oppimisprosessia on arvioitu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnallisen opinnäytetyön yksi tärkeä vaihe on keskeisten käsitteiden ja tavoitteiden määrittäminen. Toiminnallinen tuotos suunnitellaan aina käyttöä varten, joten kohderyhmän määrittäminen on olennaista. Tavoitteena on, että tuotos vastaa mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.)

### **4.2 Opinnäytetyön prosessin kuvaus**

Aihe valikoitui molempien yhteisellä päätöksellä molempien mielenkiinnon aiheet yhdistäen: lapset ja mielenterveys. Tarkempi aihe löytyi Niitty 2- hankkeen tarjoamista aiheista, jotka olivat ajankohtaisia ja tärkeitä. Opinnäytetyömme tuotos on

suunnattu maahanmuuttajaperheille. Koettiin, että aiheesta ei ole vielä kansainvälisellä tasolla tarpeeksi tietoa, eikä tukea maahanmuuttaja perheille aiheen suhteen ole riittävästi. Ohjelehtinen päätettiin laatia selkeällä kielellä, jotta perheet saisivat siitä mahdollisimman hyvän kuvan ja jotta se olisi helpompi kääntää eri kielille. Itse kirjoittaminen aloitettiin maaliskuussa 2023.

Aihe oli aluksi paljon laajempi kuin lopullisessa työssä. Hankkeen yhteyshenkilöiden sekä ohjaavan opettajan kanssa pidettiin palaveri, ja kuulumme heidän toiveitaan. Saatiin melko vapaat kädet, ja suunnitelma kiinnosti yhteyshenkilöitä alun alkaen. Aihetta jouduttiin kuitenkin rajaamaan muutamaan kertaan, jotta saimme aiheesta tarpeeksi selkeän tietystä kohderyhmän ja tutkimuskysymyksen suhteen.

Keskeisiksi käsitteiksi muodostui lopulta lapsen suru, läheisensä menettänyt lapsi ja lapsen tukeminen. Tarkemmin lapsen ikä rajattiin 6-10 ikävuoteen, sillä siinä iässä lapsi alkaa jo hahmottamaan kuolemaa ja sen käsittely eroaa suuresti alle 6-vuotiaiden lasten surusta. Lähteitä löytyi hyvinkin monipuolisesti: niin englanniksi kuin suomeksi. Lähteinä käytettiin vaihdellen niin artikkeleita, kirjoja, asiantuntijaorganisaatioita, oppimateriaalia (esim. Duodecim) ja lakeja. Pääasiallisena tietokantana toimi Cinahl. Tiedonhaku aloitettiin loppukeväästä 2023. Tiedonhaussa käytettiin esimerkiksi seuraavia hakulauseita:

- grief OR parental loss OR bereavement OR death of a parent AND child\* OR kid\*
- Preschooler OR child\* AND grie\* OR sad\*
- Support\* AND child\* AND los\*

Suunnitelma saatiin täydellisesti valmiiksi marraskuussa 2024. Suunnitelmaan panostettiin jo hyvin, sillä sen avulla haluttiin helpottaa ja selkeyttää itse raporttiosan kirjoittamista. Suunnitelman ja vertaisarvioinnin jälkeen allekirjoitettiin opin- näytetyösopimus. Menetelmäopinnot saatiin suoritettua aikataulun mukaan.

Raporttiosuudessa käsitellään lapsen surun ilmenemismuotoja, sitä miten vanhempi voi tukea lastaan sekä lapsen surun komplikoitumista. Lapsen surua ja sen ilmenemistä on lisäksi käsitelty kansainvälisestä näkökulmasta. Hankkeen

kannalta oli tärkeää perehtyä myös siihen, miten lapsen suru ilmaantuu muissa-kin maissa. Ensimmäisenä perehdyttiin lapsen suruun, jotta saatiin vahva perusta oppaalle ja sen tukisisällölle. Tämän jälkeen tutkittiin sitä, miten lapsen tukematta jättäminen tähän vaikuttaa.

Lapsen tukemisen kannalta tärkein huomio oli kommunikoinnin tärkeys. Lapset ilmaisevat suruaan paljon käyttäytymisen kautta, ja ensisijaisen tärkeää on kannustaa lasta sanoittamaan tunteitaan avoimesti tämän ikätason mukaan. Lasta on tärkeää kannustaa myös tekemisen kautta surun ilmaisemiseen, sillä lapset ovat konkreettisia ihmisiä. Tekeminen, kuten piirtäminen ja lapselle tarinoiden kertominen antaa lapselle mahdollisuuden ilmaista suruaan omalla tavallaan ja selkeyttää lapsen ajatuksia kuolemasta

### **4.3 Tuotoksen kuvaus**

Isoin seikka, jolla voidaan vaikuttaa ohjelehtisen ymmärrettävyyteen, on sen esittämisjärjestelmä. Ohjelehtisen on oltava järjestyksessä, jonka avulla kohderyhmä pystyy tarttumaan aiheeseen ja lukemaan loogisessa järjestyksessä. Tekstiä voi kirjoittaa muun muassa tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen 2005.) Tämän ohjelehtisen järjestykseksi valittiin tärkeysjärjestys: aluksi kerrottiin aiheen merkityksellisimmistä seikoista kuten perustietoa siitä, kuinka lapsi käsittelee ja ilmaisee surua sekä mahdollisia huolestuttavia merkkejä käytöksessä, joita voi seurata. Tämän jälkeen käsiteltiin sitä, kuinka lasta voi surussa auttaa eri tavoin ja annettu selkeitä esimerkkejä niistä. Ohjelehtisen loppuun on laitettu muistutus vanhemmille, ettei surun kanssa tarvitse olla yksin ja apua saa. Sivulla on myös MIELI ry:n kriisipuhelinnumeroita eri kielillä, joista vanhempi voi hakea apua.

Otsikot tekevät ohjeesta selkeämmän ja helpommin hahmotettavan. Pääotsikko tiivistää olennaisen – mistä ohjeessa on kyse. Väliotsikot puolestaan jäsentävät sisältöä, auttaen lukijaa löytämään nopeasti haluamansa tiedon. Ne myös tukevat kirjoittajaa ryhmittelemään yhteen liittyvät yksityiskohdat. Lisäksi väliotsikoiden läpikäynti jo kirjoitusvaiheessa auttaa huomaamaan, jos jokin tärkeä asia on jäämässä pois (Hyvärinen 2005.) Eri sivuille on lisätty otsikko, joka kertoo sivun

sisällöstä ja tarvittaessa sisältökin jaettu eri väliotsikoiden alle, jäsentämään tekstiä paremmin. Otsikot ovat myös lihavoitu, jotta se pystyy erottamaan muusta tekstistä.

Tutkimusmateriaaliin pohjautuen selkeäkielisyys katsottiin olevan ennen kaikkea asiakkaan etu, ja sen rooli asiakaspalvelussa oli keskeinen. Ymmärrettävällä kielellä nähtiin olevan positiivinen vaikutus yhdenvertaisuuden edistämässä ja asiakkaille itsenäisemmän toimijuuden mahdollistamisessa terveyteen liittyvissä asioissa. (Valkendorff & Vanhatalo 2024, 619.) Ohjelehtisen kieliasuun on kiinnitetty erityistä huomiota, sillä sen ensisijaisena kohderyhmänä ovat maahanmuuttajaperheet. Kirjoituksessa on pyritty käyttämään yksinkertaista ja selkeää kieltä, jotta sitä on helppo lukea ja kääntää eri kielille. Lauseet on tärkeimmistä asioista laadittu lyhyiksi, mikä tukee tekstin sujuvaa hahmottamista. (Hyvärinen, 2005.)

Jos ohjelehtisessä käytetään vierasta termiä, kuten esimerkiksi surutyö, se selitetään heti sen ensimmäisellä esiintymiskerralla (Hyvärinen 2005). Ohjelehtisen visuaalinen ilme ja käytettävät fontit määriteltiin työn tilaajan toimesta. Sisältöä elävöitettiin lisäämällä kuvia, jotka paitsi kuvastavat kohderyhmää: lapsia ja heidän vanhempiaan, myös tukevat ohjeiden ymmärtämistä. Kuvilla havainnollistettiin esimerkiksi lukemista, piirtämistä ja yhdessä vietettyä aikaa. Selkeyden parantamiseksi ohjelehtisessä hyödynnettiin erilaisia korostuskeinoja, kuten lihavoitua, värien käyttöä sekä taulukoita ja kaavioita. Lisäksi tärkeää tietoa esitettiin tietoiskulaatikoissa, joissa ohjeet annettiin ytimekkäästi tai käskymuodossa. Ohjelehtinen on saatavilla työn liiteosiossa.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön myötä on saatu luotua käytännönläheinen ja helposti ymmärrettävä ohjeellinen, joka vastaa tärkeään tarpeeseen maahanmuuttajaperheille tarjottavasta tuesta lasten, erityisesti 6-10- vuotiaiden lasten suruprosessissa. Työn päätavoitteena oli auttaa vanhempia tunnistamaan ja ymmärtämään lapsen surua sekä opastaa heitä tukemaan lastaan tämän vaikeassa elämäntilanteessa. Työ onnistui hyvin saavuttamaan tämän tavoitteen, sillä ohjeellinen on selkeä, käytännönläheinen ja helposti käännettävissä eri kielille, mikä tekee siitä arvokkaan työkalun monikulttuurisissa perheissä.

Lapsen suru on monimuotoinen ilmiö, joka ilmenee erityisesti käyttäytymisen ja toiminnan kautta. Tämä huomioitiin ohjelehtisessä, jossa painotettiin surun ilmaisemista esimerkiksi piirtämisen tai tarinoiden kertomisen avulla. Vanhemman rooli on tärkeä suruprosessissa. Vanhemman on tärkeää olla läsnä ja kannustaa lasta ilmaisemaan tunteitaan, sillä tämä edistää lapsen emotionaalista hyvinvointia ja auttaa lasta selviytymään vaikeasta tilanteesta. Selkeä kieli ja visuaaliset apuvälineet ovat keskeisiä työkaluja ohjelehtisen ymmärrettävyyden ja saavutettavuuden varmistamiseksi erityisesti maahanmuuttajataustaisille perheille. Selkeä kieli ja visuaaliset elementit tekevät ohjelehtisestä helposti lähestyttävän ja tukevat sen sisältöä.

Tiedon tarjoaminen on olennaista. Vanhemmille tulee tarjota selkeästi esitettyä tietoa, joka auttaa heitä ymmärtämään lapsen surua ja siihen liittyviä käytösmalleja. Ohjelehtisen rakenne tukee tätä tavoitetta tarjoamalla loogisesti etenevää ja tärkeimmät asiat esittävää sisältöä. Ohjelehtisestä tuli kokonaisuudessaan selkeä ja informatiivinen. Nähtiin tarpeelliseksi kirjata ohjelehtisen loppuun vielä tärkeää infoa, kuten nettisivun ja puhelinnumeroita, jotka sisälsivät kriisiohjausta eri kielillä. Ohjeellinen vastaa tilaajan tarpeisiin, sekä omiin tavoitteisiimme opinnäytetyön suhteen.

## 5.2 Eettisyys

Eettisyys opinnäytetyötä tehdessä huomioidaan osoittamalla arvostusta sekä kollegoita, eli tässä tapauksessa opinnäytetyöparia kohtaan. Huomioon otetaan myös tieteellisen toiminnan osapuolet, kuten yhteistyökumppanit. Opinnäytetyötä tehdessä tulee kunnioittaa myös yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä. Tieteellinen toiminta toteutetaan oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti sekä HTK-ohjetta noudattaen. (Tutkimuseettinen lautakunta 2023.)

Opinnäytetyösopimus on allekirjoitettu, mikä kuuluu osaksi vastuullista ja eettistä tutkimuskäytäntöä. Työssä on selkeästi mainittu yhteistyöhanke, jonka puitteissa opinnäytetyö on toteutettu. Prosessin aikana on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä kunnioittamalla muiden tutkijoiden ja asiantuntijoiden työtä sekä viittaamalla heidän tuottamaansa tietoon avoimesti ja totuudenmukaisesti. Lähteitä käytettäessä on huolehdittu siitä, että tieto säilyttää yhteytensä alkuperäiseen asiayhteyteen, eikä sitä ole irrotettu kontekstistaan tavalla, joka voisi vääristää sen merkitystä. Työn aitous on myös varmistettu tarkistamalla se sähköisessä plagioinnin tunnistusjärjestelmässä. (Tutkimuseettinen lautakunta 2023.) Työelämäpalaverin yhteydessä sovittiin, että tämän työn toiminnallisen osan omistaja ja käyttöoikeudet siirtyvät Niitty 2 -hankkeen käyttöön työn ollessa valmis. Tekijänoikeuksien luovutuksesta on allekirjoitettu suostumus.

## 5.3 Luotettavuus

Luotettavuuteen kiinnitetään huomiota koko opinnäytetyön toteuttamisen ajan ja sitä voidaan tarkastella koko tutkimusprosessin eri vaiheissa. Arviointi kohdistuu lähtökohdista raportointiin. Opinnäytetyössä käytetään vertaisarvioituja artikkeleita ja luotettavia lähteitä. Laadullisen terveystutkimuksen prosessin arviointikohteina ovat tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja selkeä nimeäminen, tutkimuksen merkityksen perustelevuus sisällöllisesti, menetelmällisesti ja eettisesti. Arviointikohteisiin sisältyy myös tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimusmenetelmien nimeäminen, aineiston keruun kuvaus, aineiston analyysi sekä tutkimustulosten raportointi (Kylmä 2007).

Aihe on hyvin rajattu ja suunnitteluun käytetty aikaa. Tämä helpotti oikeanlaisten lähteiden löytämistä. Lähteitä, jotka ovat yli 15 vuotta vanhoja pyrittiin olla käyttämättä, jotta tiedon ajantasaisuus ja luotettavuus varmistetaan opinnäytetyössä. Vanhempien lähteiden kohdalla on kuitenkin huomioitu tiedon ajantasaisuus. Lähteiksi pyrittiin valitsemaan tuoreita tutkimuksia, artikkeleita ja kirjoja. Lähteiden tekijöiden luotettavuutta on arvioitu esimerkiksi heidän ammattipätevyyden ja vertaisarviointien perusteella. Tutkimusten luotettavuutta lisää lähteet eri maista, sillä se kertoo, kuinka lapsen kokema suru on maailmanlaajuisesti yhdenmukaista. Viittausten tarkkuuteen on kiinnitetty huomiota. Tämä helpottaa lähteiden jäljitystä. Työssä on pyritty myös kuvaamaan opinnäytetyön vaiheet mahdollisimman tarkasti.

Lähdeluettelo selatessa voi huomata kuinka suurin osa lähteistämme on vanhempansa menettäneen lapsen surusta. Tämä johtuu siitä, että työtä oltiin jo kirjoitettu pitkälle, kunnes Niitty 2- hakkeen yhteyshenkilöiltä saatiin palautetta muuttaa otsikkoa vanhemman menettäneensijasta läheisen menettäneen lapsen suruun. Tämän muutoksen ansiosta ohjelehtinen olisi tavoitteellisempi suuremmalle ihmisryhmälle.

Opinnäytetyöllä on kaksi virallista tekijää, mikä varmisti tekstin yhtenäisyyden. Molemmat tekijät tarkastivat toistensa kirjoituksia, ja työskentely yhdessä reaalijassa säännöllisesti edisti tätä tavoitetta. Näin vältettiin ristiriitaisuudet tekstissä. Työtä on myös vertaisarvioineet opponentit, joiden palautteen avulla olemme kiinnittäneet huomiota esimerkiksi termien käytön yhdenmukaisuudesta. Palautetta on pyydetty säännöllisesti myös työn tilaajilta sekä opinnäytetyön ohjaajalta.

#### **5.4 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset**

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsi ilmaisee suruaan usein toiminnan ja käyttäytymisen kautta, kuten leikin, piirtämisen tai muuttuneen käytöksen muodossa. Tunnistamalla nämä ilmaisutavat vanhemmat voivat ymmärtää lapsen

tunteita paremmin. Lasta voidaan tukea surun käsittelyssä tarjoamalla turvallinen, lämmin ja läsnä oleva ympäristö, jossa tunteista puhuminen on sallittua ja tuettua. Selkeästi viestitty, visuaalisesti havainnollistettu ja kulttuurisesti saavutettava tieto, kuten ohjelehtinen, voi merkittävästi auttaa vanhempia tässä tärkeässä roolissa.

Ohjelehtisen käytettävyyttä voisi parantaa tarjoamalla sitä laajemmalla kielivalikoimalla. Vaikka ohjelehtinen on kirjoitettu helposti käännettävällä selkeällä kielellä, sen vaikuttavuutta voisi lisätä tuottamalla käännöksiä yleisimmille maahanmuuttajakielille. Käännöspalvelut ja kielituen laajentaminen voivat tukea perheiden itsenäisyyttä ja helpottaa tietojen omaksumista. Opinnäytetyö voisi myös hyödyntää yhteistyötä eri tukipalveluiden kanssa, kuten MIELI ry:n kriisipuhelinpalveluiden ja muiden tukiverkostojen kanssa. Tämä voisi avata enemmän mahdollisuuksia ohjelehtisen jakeluun ja varmistaa, että perheet saavat oikea-aikaista tukea suruprosessissaan.

Ohjelehtinen on kehitetty teoreettisten ja tutkimuksellisten lähtökohtien perusteella, mutta vielä arvokkaampaa olisi kuulla suoraan maahanmuuttajaperheiden ja lasten kokemuksia surusta ja tuen tarpeista. Täsmälliset vanhempien ja lasten palautteet voisivat kehittää tuotosta entistä paremmin kohderyhmän tarpeita vastaavaksi.

Ohjelehtisessä voisi lisäksi tarkentaa, kuinka vanhemmat voivat hakea apua surun käsittelyyn. Tämä voisi sisältää tietoa esimerkiksi perheterapeuteista, kriisityöntekijöistä ja suruvalmennukseen erikoistuneista ammattilaisista. Näiden kehittämisehdotusten avulla voitaisiin parantaa työn saavutettavuutta, käytettävyyttä ja vaikuttavuutta, ja varmistaa, että se palvelee paremmin maahanmuuttajaperheiden tarpeita suruprosessissa.

## LÄHTEET

Aho, A. L. (n.d.). Lapsen suru on erilainen kuin aikuisen suru. Verkkosivu. Viitattu 26.2.2025. [Lapsen suru on erilaista kuin aikuisen | Yle](#)

Beck Institute. 2024. Approaches to 'acting out' behavior in individuals with schizophrenia. Verkkosivu. Viitattu 4.2.2025. [Beck Institute | Approaches to "Acting Out" Behavior in Individuals with Schizophrenia - Beck Institute](#)

Berg, L. Rostila, M. & Hjern, A. 2016. Parental death during childhood and depression in young adults – a national cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9), 1092–1098. Viitattu 4.2.2025. [Parental death during childhood and depression in young adults - a national cohort study - PubMed](#)

Child Bereavement UK. (n.d.) Faiths, beliefs, cultures and communities. Verkkosivu. Viitattu 26.2.2025. [Faiths, beliefs, cultures and communities | Child Bereavement UK](#)

Cullen, K. R. 2018. Persistent Impairment: Life After Losing a Parent. *The American Journal of Psychiatry*, 175(10), 913-915.

Di Ciacco J. 2008. *The colors of grief: Understanding a child's journey through loss from birth to adulthood*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. *Ohjaus hoitotyössä*. Helsinki: Tammi.

Erjanti, H. ja Paunonen-Ilmonen, M. 2004. *Suru ja surevat: surevien hoitotyön perusteet*. Helsinki: WSOY.

Erkkilä, J. Holmberg, T. Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. *Surevan lapsen kanssa*. Helsinki: SMS-julkaisut.

Golding, K. S. & Lätti, E. 2014. Hoitava kiintymys – terapeuttinen vanhemmuus. 38-39. Tampere: PT- kustannus.

Greene, N. McGovern, K. 2017. Gratitude, Psychological Well-Being, and Perceptions of Posttraumatic Growth in Adults Who Lost a Parent in Childhood. *Death Studies*, 41 (7), 436-446.

Humphrey, G. & Zimpfer, D. 2008. *Counselling for Grief and Bereavement*. 2.uud.painos. SAGE.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 11.03.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Kinanen, M. 2009. *Surusäkki: vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille*. Helsinki: Lasten Keskus.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 127-130. Helsinki: Edita.

Laimio, A. 2004. Yhdessä suru on helpompi kantaa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Lancaster, J. 2011. Developmental stages, grief and a child's response to death. *Pediatric Annals*. 40 (5), 277-281.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (n.d). Verkkosivu. Viitattu 1.10.2024. <http://www.mll.fi>.

MIELI ry. 2025. Resilienssi auttaa selviytymään. Verkkosivu. Viitattu 4.2.2025. [Resilienssi auttaa selviytymään - MIELI ry](#)

Morady Moghaddam, M. 2024. A sociocultural analysis of the bereavement discourse: across-cultural study. *Qualitative research reports in communication*. 25 (1). 21-29.

Mukba, G. & Akbaş, T. 2023. Examination of children's grief experiences through storytelling-based systemic intervention: Case study. *Children and Youth Services Review*, vol. 152.

Lancaster k. (n.d.). The Power of Parenting: How to Help Your Child After a Parent or Caregiver Dies. Viitattu 4.2.2025. [power\\_of\\_parenting\\_how\\_to\\_help\\_your\\_child\\_after\\_a\\_parent\\_or\\_caregiver\\_dies.pdf](#)

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö: aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.

Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: selviytymisen tukeminen. 3.uud.painos. Helsinki: Kirjapaja.

Rovasalo, A. 2025. Dissosiaatiohäiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 20.2.2025. [Dissosiaatiohäiriöt - Terveyskirjasto](#)

Shalev, R. Dargan, C. & Abdallah, F. 2021. Issues in the Treatment of Children Who Have Lost a Family Member to Murder in the Arab Community in Israel. *Omega: Journal of Death and Dying*, vol. 83, no. 2, 198–211.

Schonfield, D.J. & Demaria, T. 2016. Supporting the Grieving Child and Family. E-kirja. *Pediatrics*. 138 (3), 1-12.

Suokas-Cunliffe, A & Van Der Hart, O. 2006. Dissosiaatiohäiriö- varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikaisseuraamus. Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.2.2025. [Dissosiaatiohäiriö - varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikaisseuraamus](#)

Tadros, E., Salman, M., Ramadan, A., & Daifallah, N. 2022. Community sadness: Clinical recommendations for working with grieving Arab American families. *Journal of Social Issues*, 79(1), 45-62. Viitattu 19.3.2025. [Community sadness: Clinical recommendations for working with grieving Arab American families - Eman Tadros, Marram Salman, Abrea Ramadan, Nour Daifallah, 2023](#)

TAMK. n.d. Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta. Verkkosivu. Viitattu 18.04.2024. <https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. HTK-ohje. Viitattu 18.10.2024. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/)

Van Heijningen, C. J. M., Van Berkel, S. R., Langereis, I., Elzinga, B. M. & Alink, L. R. A. 2024. Losing a parent during childhood: The impact on adult romantic relationships. Family process. Viitattu 4.2.2025. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/famp.13060>.

Vanhemmuslaki. 26.8.2022/775. Viitattu 1.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2022/20220775>

Valkendorff, T. & Vanhatalo, U. 2024. Selkokieli sairaalan asiakasviestinnässä: miksi ja miten? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 61, 617-622. Viitattu 11.03.2025. <https://journal.fi/sla/issue/view/11178/2576?acceptCookies=1>

Vazquez, C. & Rosa, D. 2011. Grief Therapy with Latinos : Integrating Culture for Clinicians. Springer Pub.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö : ohjaajan opas. Tammi.

Volkan, Vamik D. & Zintl, E. 2015. Life after loss: The lessons of grief. 9.uud.painos. Routledge.

Wieland, S. 2018. Dissosiaatio lapsilla ja nuorilla: teoria ja käytäntö. Helsinki. Traumaterapiakeskus ry.

Yasien-Esmael, H. & Rubin, S. S. 2006. The Meaning Structures of Muslim Bereavements in Israel: Religious Traditions, Mourning Practices, and Human Experience. Family Process, 44(4), 495-518. Viitattu 19.3.2025. [Full article: The Meaning Structures of Muslim Bereavements in Israel: Religious Traditions, Mourning Practices, and Human Experience](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/j.1545-7315.2006.00311.x)

**LIITTEET**

Liite 1. Ohjelehtinen

1(11)



Euroopan unionin  
osarahoittama

## Läheisen menettäneen lapsen tukeminen surutyössä



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



## Mitä tarkoittaa surutyö?

- Kun läheinen kuolee, se aiheuttaa surua. Surutyö tarkoittaa sitä, että ihminen käsittelee ja oppii elämään menetyksen kanssa.
- Aluksi lapsi voi kokea shokin menetyksen jälkeen. Hän voi olla hämmentynyt tai tunnoton. Se on kehon ja mielen tapa suojautua surulta.



### Akuutti vaihe

- Shokki ja tunnottomuus
- Kieltäminen



### Krooninen vaihe

- Menetyksen käsittely ajan myötä

## Miten lapsi käsittelee surua?

### Kieltäminen

- Lapsi ei heti ymmärrä, että kuolema on pysyvä
- Lapsi voi kuvitella, että kuolemaa ei ole tapahtunut
- Tämän jälkeen hän voi olla hämmentynyt siitä, mitä on tapahtunut
- Lopuksi hän voi ajatella, että menetys ei muuta hänen elämäänsä

### Pelko ja turvattomuus

- Lapsi voi alkaa pelätä muutoksia sekä kuolemaa
- Hän saattaa kokea arkensa epävakaaksi ja arvaamattomaksi



## Miten lapsi ilmaisee surua?

Lapset surevat eri tavoin. Suruun vaikuttavat lapsen ikä, kehitystaso ja tapahtuman luonne.

### Lapsen tavat reagoida suruun:

- Tunteet: Suru, ikävä, viha, syyllisyys, pelko. Lapsi voi olla ahdistunut, vetäytyä tai jopa vihainen
- Fyysiset oireet: Univaikeudet, levottomuus, ruokahalun muutokset tai väsymys
- Käytöksen muutokset: Aggressiivisuus, hiljaisuus tai huolen osoittaminen läheisistä
- Koulu: Keskittymisvaikeudet tai yliyrittäminen



## Huolestuttavia merkkejä lapsen käyttäytymisessä

---

**Acting out:** tapa, jolla lapsi purkaa ahdistusta, esimerkiksi satuttamalla itseään, kiroilemalla tai käyttäytymällä aggressiivisesti. Näin lapsi yrittää käsitellä vaikeita tunteita, vaikka se voi vahingoittaa häntä itseään tai muita.

---

**Dissosiaatio:** automaattinen tapa selviytyä vaikeista tilanteista. Se auttaa lasta suojautumaan pahoilta muistoilta ja tunteilta. Dissosiaation takia lapsi voi tuntea olonsa etäiseksi, unohtaa ikäviä asioita tai tuntea vähemmän kipua.

---

**Välttämiskäyttäytyminen:** Lapsi ei ole kykeneväinen keskustelemaan tai kuulemaan menehtyneestä vanhemmasta, tällä esiintyy vihanhallintaongelmia ja ahdistusta tai tapaturma-alttiutta

- **Aikuismainen käytös:** Lapsesta tulee hyvin itsenäinen ja hänellä voi esiintyä liioiteltua huolehtivaisuutta muita tärkeitä ihmisiä kohtaan
- **Itsensä syyttäminen tapahtuneesta:** Lapsi kokee, että hän on jollain tavalla syyllinen vanhemman kuolemaan.
- **Vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä:** lapsi välttelee kavereita ja läheisiään.
- **Fyysiset oireet:** levottomuus, vatsaoireet, syömisongelmat, liiallinen uppoutuminen tekemiseen kuten television katseluun, univaikeudet, yökastelu, painajaiset, huono ruokahalu, sairaudenpelko, tahallinen sotkeminen tai hiustenlähtö tai merkit itsensä vahingoittamisesta.

### Lapsen tukeminen surussa: Kuinka kertoa lapselle?



## Kertomisen jälkeen

- Anna lapselle aikaa käsitellä asiaa. Hän voi tarvita aikaa ymmärtääkseen, mitä on tapahtunut
- Vastaa lapsen kysymyksiin rehellisesti. Lapsi voi kysyä samasta asiasta monta kertaa. Toista kärsivällisesti
- Salli kaikki tunteet. Lapsi voi surra eri tavoin. Hän voi itkeä, suuttua tai olla hiljaa. Kaikki tunteet ovat sallittuja
- Pidä kiinni arjen rutiineista. Tavallinen päivärutiini tuo turvallisuuden tunnetta.
- Ole läsnä ja kuuntele. Lapsi voi tarvita syliä, lohtua ja turvaa enemmän kuin ennen
- Aseta rajat kuten ennenkin, ne tuovat lapselle turvaa kaaoksen keskelle ja vähentävät lapsen epävarmuutta



### Konkreettisia esimerkkejä

- Hyödynnä apuvälineitä. Surukirjat, piirtäminen ja tarinat voivat auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan. Piirtämisessä voi hyödyntää esimerkiksi värejä, joiden kautta lapsi voi ilmaista tunteitaan.
- Tarjoa turvaa ja rutiineja. Tavallinen arki auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi.
- Tunteita voi kuvata myös kehon kautta. Lapsi voi kertoa, miltä suru tuntuu fyysisesti hänen kehossaan.



- Kannusta muisteluun. Valokuvat, tarinat ja muistot auttavat käsittelemään menetystä.
- Sururyhmät voivat auttaa. Lapsi voi siellä ilmaista tunteitaan leikin ja taiteen kautta. Heille opetetaan myös esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja.

**Välillä lapsen tukeminen voi olla haastavaa. Huolestuttavia merkkejä kannattaa tarkkailla, jotta perhe voi tarvittaessa olla yhteydessä ammattilaisiin.**



### Et ole yksin

- Läheisen kuolema voi tulla mieleen yllättävän paljon eri tilanteissa, mutta on tavallista, että alussa menetyksen hyväksyminen vie aikaa
- Syyllisyyden tunteet ovat tavallisia, mutta läheisen kuolema ei mitenkään voi olla omissa käsissä
- Muista, että menetyksen kanssa oppii elämään ja tukea on aina saatavilla!
- **Kriisipuhelin Mieli Ry:**

suomeksi 24/7  
numerossa 09  
2525 0111

Ruotsinkielinen  
linja 09 2525 0112

arabiankielinen  
linja 09 2525 0113

ukrainankielinen  
linja 09 2525 0114

venäjänkielinen  
linja 09 2525 0115

englanninkielinen  
linja 09 2525 0116



Euroopan unionin  
osarahoittama

## Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden  
hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:  
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:  
[sites.tuni.fi/perheinfo](https://sites.tuni.fi/perheinfo)

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen E-mail [irmeli.nieminen@tuni.fi](mailto:irmeli.nieminen@tuni.fi)  
Asiantuntija Anna Aikasalo E-mail [anna.aikasalo@tuni.fi](mailto:anna.aikasalo@tuni.fi)

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen ammattikorkeakoulussa tehtyyn  
opinnäytetyöhön "Läheisensä menettäneen lapsen tukeminen  
surutyössä"

Lisätietoa ja keskeisiä lähteitä:  
Mieli.fi

[Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: selviytymisen tukeminen. Kirja.  
Kuvat \[xxx.pexels.com\]\(https://www.pexels.com\)](#)



**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

