



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa

Shemeikka, Verna-Helena
Sirén, Neea

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa

Shemeikka, Verna-Helena
Sirén, Neea
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
2017

Shemeikka, Verna-Helena
Sirén, Neea

Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa

Vuosi 2017

Sivumäärä 76

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa läheisensä menettäneen lapsen kohtaamista tukeva opas, joka on suunnattu varhaiskasvatuksen työntekijöille. Läheisen kuolema on lapselle traumaattinen kriisi, jonka käsittelemisessä lapsi tarvitsee aikuisen tukea sekä turvallista läsnäoloa ja vuorovaikutusta. Aikuisen velvollisuus on huolehtia, että lapsi saa apua menetyksestä selviytymisessä. Lapsen selviytymistä edistää kodin ja päivähoiton välinen avoin yhteistyö, sekä yhteinen tavoite tukea lapsen toipumisprosessia menetyksen jälkeen lapsen kokemusta väheksymättä ja aliarvioimatta. Oppaalla halutaan kannustaa avoimeen keskusteluun ja puheeksi ottamiseen menetyksen kokeneen perheen kanssa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa keskitytään perusteellisemmin ja laajemmin oppaan sisällön teemoihin ja aiheisiin. Keskeisimpiä teemoja ovat surevan lapsen oireilun tunnistaminen, selviytymisen tukeminen, kuolemaan ja läheisen menettämiseen liittyvät erityispiirteet sekä muutamat erilaiset menetelmät varhaiskasvattajan työn tueksi menetyksen kokeneen lapsen kanssa työskennellessä.

Opinnäytetyöprosessin alussa teetettiin kirjallinen kysely, jolla kartoitettiin päiväkodin henkilökunnan ehdotuksia ja toiveita liittyen oppaan sisältöön. Kartoittamisen avulla pyrittiin huomioimaan päiväkodin tarpeet ja luomaan yhteistyökumppania mahdollisimman monipuolisesti palveleva, käytännönläheinen opas. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa henkilökunnalta kerättiin palaute ja kommentit oppaasta, ja tällöin heillä oli vielä mahdollisuus ilmaista muutosehdotuksia.

Asiasanat: lapsi, kohtaaminen, päivähoito, suru, tukeminen, menetys

Shemeikka, Verna-Helena
Sirén, Neea

A guidebook for early childhood education personnel encountering a child who has lost someone close

Year 2017

Pages

76

The aim of this functional thesis was to produce a guide book for those who work in the field of early childhood education and are encountering a child that has lost someone close to him or her. The death of a familiar person in a child's life is a traumatic crisis that requires adults' support, safe presence and interaction. The responsibility of an adult is to make sure the child gets help in dealing with the death. An open collaboration between home and day care as well as a common goal to help without underestimating the child's experience further helps the progress of the child's coping after the loss. The guide book is intended to encourage and bring up an open conversation with the family that has experienced the loss.

The theoretical part of the thesis focuses at a more profound and broader level on the themes and subjects of the guide book. The key themes are to recognise the symptoms of a grieving child, support the coping process, some specific features of a child processing death and methods to deal with them to help the professionals in the field of early childhood education.

At the start of the thesis making process an enquiry was produced to map out the suggestions and wishes of the staff concerning the content of the guide book. With the help of mapping the needs of the day care a diversely serving and practical guide book was aimed to be created for the cooperation partner. At the final stage of the thesis process the staff of the day care was asked to give feedback and comments about the guide book. With this the staff was given a chance to express their suggestions for changes.

Keywords: child, encounter, daycare, grief, supporting, loss

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Tarkoitus ja tavoitteet	9
3	Lapsen sureminen ja oireilu	10
3.1	Lapsi ja kuoleman ymmärtäminen	12
3.2	Traumaattinen kriisi ja traumaattisen kriisin vaiheet	13
3.2.1	Shokkivaihe	13
3.2.2	Reaktiovaihe	14
3.2.3	Käsittelyvaihe	15
3.2.4	Uudelleen suuntautumisen vaihe	16
3.3	Traumaattinen suru	17
4	Stressi ja ylikuormittuminen	17
4.1	Traumaattinen stressi ja traumamuisto	18
4.2	Akuutti stressihäiriö ja traumaperäinen stressihäiriö	19
5	Erilaiset kuolemansyyt	20
5.1	Tapaturma tai äkillinen kuolema	20
5.2	Henkirikos	21
5.3	Itsemurha	23
5.4	Syöpä	24
6	Läheisen kuolema	26
6.1	Vanhemman kuolema	26
6.2	Sisaruksen kuolema	27
7	Menetyksen kokeneen lapsen kohtaaminen ja tukeminen	28
7.1	Rutiinit ja normaalin arjen ylläpitäminen	29
7.2	Avoin ja totuudenmukainen keskustelu ja tunteiden ilmaisu	30
7.3	Leikki lapsen tukena surun ja traumaattisten tapahtumien käsittelyssä	32
7.3.1	Traumatisoituneen lapsen leikki	33
7.3.2	Surevan lapsen leikki	34
7.4	Sadut ja sadutus osana surevan lapsen tukemista	34
8	Toiminnan kuvaus ja toteutusvaiheet	35
8.1	Kysely- ja palautelomakkeiden sisällön purku	38
8.2	Henkilökunnalta saatu palaute	39
8.3	Kysely- ja palautelomakkeiden kysymykset	39
8.4	Oppaan sisällön laatiminen	42
9	Arviointi	42
9.1	Kehittämissuhteet	43
9.2	Eettinen pohdinta ja luotettavuus	44

9.3	Haasteet	45
10	Pohdinta.....	45
	Lähteet	48
	Taulukot	51
	Liitteet	52

1 Johdanto

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisen päivähoitossa. Halusimme pyrkiä kehittämään avoimempaa keskustelukulttuuria myös vaikeiksi koetuista aiheista, kuten kuolemasta. Lähes jokainen kohtaa elämässään kuoleman aiheuttaman menetyksen, joten kuolemasta puhumisen ei pitäisi olla karteltu aihe varsinkaan sosiaalialalla työskenteleville. Myös lapset saattavat kokea raskaita menetyksiä ja siksi on tärkeää, että heidän kanssaan työskentelevillä varhaiskasvattajilla on valmiuksia keskustella kuolemasta.

On tärkeää, ettei lapsi jää yksin surussaan perheen kriisin keskellä. Aikuisten on tarpeen tiedostaa, että myös lapsi suree. Aikuisen vastuulla on osata tunnistaa lapsen suru ja taata, että lapsi saa tarvitsemansa ja riittävän tuen. Kuten varhaiskasvatuslaissakin on säädetty, varhaiskasvatuksessa tulee ”tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä” (Varhaiskasvatuslaki 2 a § (8.5.2015/580).

Kuolema on osa elämänkaarta, mutta silti siitä puhuminen ja surevan lapsen tukeminen voi olla haastavaa myös sosiaalialan ammattilaiselle. Kokemuksemme ovat osoittaneet lasten kanssa tekemisissä olevilla aikuisilla olevan hyvinkin erilaisia tapoja käsitellä kuolemaa alle kouluikäisen lapsen kanssa. Jotkut vanhemmat vaikuttavat esimerkiksi välttelevän koko aiheesta keskustelemista lapsen kanssa, kun taas jotkut keksivät lohdullisia selityksiä läheisen poissaololle (Pojjula 2016, 78).

Vanhemmat ja lasten kanssa työskentelevät saattavat myös kokea itsensä neuvottomiksi lapsen kuolemaan liittyvien ajatusten ja kysymysten suhteen, erityisesti jos kuolemantapaus tai kuolemaan liittyvät kysymykset ovat odottamattomia ja yllättäviä. Vaikkei lapsen läheisen kuolema olisi ollut yllättävä, voi kuolemasta lapsen kanssa keskusteleminen silti tuntua haasteelliselta ja epämukavalta.

Halusimme osana toiminnallista opinnäytetyötämme laatia oppaan, jossa on selkeitä ja yksinkertaisia ohjeita menetyksen kokeneen lapsen tukemiseksi päivähoitossa sekä yleistä tietoa aiheesta. Työelämätahomme oli päiväkotia Aleksia, jonka henkilökunnalle toteutimme oppaan. Aleksia on Helsingin kaupungin päiväkotia, joka kuuluu eteläiseen varhaiskasvatusalueeseen. Päiväkotia Aleksin lisäksi opas jaetaan muihinkin varhaiskasvatusyksikön toimipisteisiin sekä konsultoivan erityislastentarhanopettajan sähköiseen työkalupakkiin.

Tavoitteenamme oli toteuttaa opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli opas päiväkotia Aleksin työntekijöiden toiveet ja ehdotukset huomioon ottaen. Ennen kuin palautimme lopullisen version oppaasta, keräsimme Aleksin henkilökunnalta kirjallisen palautteen, jonka pohjalta olimme vielä varautuneet tekemään mahdollisia muutoksia oppaaseen.

Suuntasimme aiheemme päivähoito- ja esiopetusikäisiin lapsiin ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön lastentarhaopettajankelpoisuuden saavuttamiseksi, vaikka parhaassa tapauksessa työstämme voisivat varmasti hyötyä myös muut lasten parissa työskentelevät. Aiheemme käsittely painottui ensisijaisesti lapsen kokemukseen läheisen menettämistä, vaikka luonnollisesti suru koskettaa lähipiiriä laajemminkin kuin vain perheen lapsen osalta.

Joskus vanhemmat saattavat yrittää suojella lasta liialta henkiseltä kuormitukselta ja olla puhumatta kuolemasta lapsen kanssa. Kuitenkin myös lapsi kokee menetyksen aiheuttamaa voimakasta surua, tuskaa sekä stressiä ja saattaa oireilla rajustikin. Erityisesti silloin lapsi tarvitsee aikuista menetyksen käsittelyssä ja hyvinvointinsa tukemisessa. Lapsen kanssa tekemisissä olevilla aikuisilla ei aina välttämättä ole riittävää ymmärrystä lapsen surusta ja siitä, mitä tunteita lapset käyvät läpi, ja kuinka paljon he loppujen lopuksi ymmärtävät kuolemasta.

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma (2017) nimeää tavoitteikseen edistää toimintakulttuuris- saan osallisuuden lisäksi myös yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen toimintakulttuurin edistämiseksi varhaiskasvatuksessa tulee ottaa huomioon kulttuuriset piirteet kuten kieli, etnisuus sekä erilaiset katsomukset ja uskonnot, joihin jokaisella lapsella on perusoikeus. On tärkeää pohtia, miten varhaiskasvattajien asenteet näkyvät toimintatavoissa esimerkiksi puheiden, eleiden ja tekojen kautta. (VASU 2017.)

Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kehittämisen kannalta on olennaista käydä pohtivaa ja avointa keskustelua työyhteisössä myös siitä, miten eri kulttuuria ja uskontoa edustava lapsi kohdataan kunnioittavasti ja yksilöllisesti läheisen menetyksen jälkeen. Päädyimme kunnioittamaan lasten ja perheiden yksilöllisiä tarpeita laatimalla kaikkia palvelevan oppaan uskonnosta tai kulttuurista riippumatta. Näemme, että laatimamme opas vastaa kulttuurisesti kestävän kehityksen luomisen tavoitteeseen sekä lapsen sensitiivisen kohtaamisen edistämiseen hyvin, koska se on uskontoneutraali. On kuitenkin tärkeää huomioida, että aito ja yksilöllinen kohtaaminen edellyttää työntekijältä kiinnostusta perheen maailmankatsomusta ja käsityksiä kohtaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomioimme eri ikävaiheiden mukaisia haasteita ja iän asettamia erityispiirteitä ja -tarpeita lapsen kehitystason mukaisesti. Halusimme keskittyä lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen niin, että kuoleman käsittelyyn liittyvät näkökulmat on esitelty ensisijaisesti lapsen etua tavoitellen.

Opinnäytetyömme teoriaosuuden alussa käsittelemme minkälaisia erilaisia oireita läheisen menettämisen aiheuttama traumaattinen stressi ja suru saattavat lapselle aiheuttaa ja kuinka monimuotoisesti ne saattavat olla havaittavissa lapsen käytöksessä tai olemuksessa. Kerromme myös lapsen selviytymiseen vaikuttavista osatekijöistä sekä siitä, kuinka eri-ikäiset lapset kykenevät ymmärtämään kuoleman ikätasostaan riippuen sekä lapsen kyvystä surra. Avaamme myös muutamia erilaisia kuolemansyitä ja niihin liittyviä erityispiirteitä. Lisäksi

käsitlemme lyhyesti tilanteita, joissa lapsi on menettänyt vanhempansa tai sisaruksensa, koska ne ovat usein menetyksistä raskaimmat lapselle.

Viimeisessä teoriaosuudessa käsittelemme asioita, joita kasvattajan tulisi ottaa huomioon kuoleman kohdanneen lapsen tukemisessa päivähoitossa. Avaamme myös joitakin konkreettisia menetelmiä, joiden avulla lapsen kanssa voi käydä keskustelua tai käsitellä lapsen kokemaa menetystä turvallisesti ja tavoitteellisesti oireilun lievittämiseksi.

Opinnäytetyömme lopussa käsittelemme kokonaisvaltaisesti työprosessiamme sekä kuvaamme työmme toteutusvaiheita sekä sitä, miten opas muotoutui. Avaamme kysely- ja palautelomakkeiden vastauksia ja perustelemme niiden pohjalta oppaan sisällön rakentumista. Tämän jälkeen arvioimme tavoitteidemme saavuttamista, työn luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä kuvaamme työskentelyn aikana kohtaamiimme haasteita.

2 Tarkoitus ja tavoitteet

Päivähoitossa olevan lapsen lähi- tai tuttavapiirissä tapahtuneen kuolemantapauksen kohtaaminen on järkyttävä kokemus, joka voi yllättää niin lapsen kuin päivähoitossa työskentelevän varhaiskasvattajankin. Tällaisessa tilanteessa työntekijän ammatilliset valmiudet lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen on usein haastava tilanne. Kohtaamisessa tarvitaan sensitiivisyyttä, ammattitaitoa sekä tietoa aiheesta. Opinnäytetyömme yhtenä tarkoituksena oli edistää ja lisätä tietoisuutta surevan lapsen kohtaamisesta ja siihen liittyvistä erityispiirteistä.

Osana toiminnallista opinnäytetyötämme laadimme oppaan, johon lapsen kanssa työskentelevä varhaiskasvattaja voi helposti ja nopeasti tukeutua kriisitilanteissa lapsen ja perheen kanssa työskennellessään. Akuutissa tilanteessa varhaiskasvattaja voi tarvita nopeasti tietoa surevan lapsen kohtaamiseen liittyvistä asioista. Halusimme laatia työkalun ammatillisen ja sensitiivisen työtöteen vahvistamiseksi, jonka avulla työntekijä voi kehittää kohtaamistaitojaan, ja joka toimii keskustelun tukena kuoleman kohdanneen lapsen ja varhaiskasvattajan välillä. Lisäksi halusimme auttaa työntekijää ymmärtämään ja tunnistamaan kuoleman kohdanneen lapsen käyttäytymistä ja mahdollista oireilua, joka voi johtua lapsen kokemasta menetyksestä.

Suuri osa surevista läheisensä menettäneistä lapsista oireilee jossain vaiheessa menetyksen jälkeen (Pojjula 2016, 125). Oppaassa esitellään yleisimpiä läheisensä menettäneen lapsen oireiluun liittyviä tunnusmerkkejä, joita on hyödyllistä osata tunnistaa varhaiskasvatuksessa. Oppaan tarkoitus on tarjota selkeitä ja yksinkertaisia käytännön ohjeita lapsen kohtaamiseen ikätason mukaisesti ja lasten eri ikävaiheiden erityispiirteitä huomioiden ja lapsen hyvinvointia tukien.

Kokosimme oppaaseen myös erilaisia auttavia tahoja kuten nettisivuja ja puhelinnumeroita, joiden pariin varhaiskasvattaja voi ohjata perheen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Palveluiden lisäksi esittelemme joitakin toiminnallisia menetelmiä sekä lastenkirjallisuutta, joita varhaiskasvattaja voi hyödyntää surevan lapsen tukemisessa ja lasten kanssa kuolemasta puhuttaessa.

3 Lapsen sureminen ja oireilu

Lapsenkin suru on psykologinen sopeutumisprosessi, jonka myötä lapsi voi muuttua ja sopeutua uudelleen menetyksen jälkeiseen elämään. Heti menetyksen jälkeen käynnistyy suru, joka on jatkuva. Kun menetyksen tunnustaa suremisen kautta todeksi, alkaa nähdä elämän toisena ilman kuollutta läheistä ja entinen konkreettinen suhde läheiseen muuttuu mentaaliseksi. (Pojjula 2016, 113.)

Pojjulan (2016, 114) mukaan lapsuusajalla koetulle surulle voi nimetä kuusi niin kutsuttua kehitystehtävää. Ensimmäisenä lapsi hyväksyy kuoleman pysyvyyden sekä todellisuuden. Sen jälkeen lapsi kokee menetyksen aiheuttamaa voimakasta tuskaa, jonka jälkeen alkaa hänen sopeutumisensa uuteen minäidentiteettiin ja ympäristöön ilman läheistä. Neljäs surun tehtävä on, että entisenlainen vuorovaikutussuhde muuttuu muistosuhteeksi. Tämän vaiheen jälkeen seuraa merkityksen löytäminen kuolemalle ja viimeisenä tehtävänä on lapsen kokemus aikuisten jatkuvasta myönteisestä läsnäolosta.

Lapsella uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisen onnistumiseksi kuuluu sen tosiasian ymmärtäminen ja hyväksyminen kokemuksensa kautta, että kuolema on lopullinen. Sen jälkeen sureva lapsi voi alkaa koota elämäänsä uuteen muotoon ilman läheistään, vaikka vainaja kulkeekin yhä mukana ajatuksissa ja muistoissa. Menetyksen jälkeen tapahtuneen sopeutumisen ja kasvun seurauksena lapsen myötätuntoisuus voi lisääntyä ja sietokyky parantua. Jotta lapsi voi jälleen alkaa luottaa tulevaisuuden olevan turvallinen, hän tarvitsee kokemuksen aikuisten huolenpidosta ja jatkuvaa myönteistä läsnäoloa. (Pojjula 2016, 114.)

Lapsi ei välttämättä ilmaise suruaan puhumalla vaan hänen käyttäytymisensä voi muuttua. Lapsen kanssa paljon tekemisissä olevat aikuiset osaavat parhaiten tunnistaa mahdollisia muutoksia lapsen käyttäytymisessä. Usein kuitenkin lapselle kaikista läheisimmät aikuiset uskovat lapsen selviytyvän paremmin kuin miten hän todellisuudessa selviytyy sekä tahattomasti aliarvioivat lapsen kokemia tuskaa, kärsimystä ja surun kestoa. Kuoleman aiheuttama menetyksen tunne, kaipuu ja surullisuus jatkuvat kauemmin kuin viikkoja tai kuukausia. Se saattaa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen, varsinkin jos kyseessä on yllättävä tai erityisen traumaattinen kuolemantapaus. (Pojjula 2016, 118-119.)

Lapset voivat toipua traumaattisesta kokemuksesta paremmin ja nopeammin kuin aikuiset, jos heille annetaan siihen optimaaliset mahdollisuudet. Lapsen toipumisesta hankaloittaa usein

se, että aikuiset useimmiten aliarvioivat heidän käsittelykykynsä eivätkä pysty tarjoamaan optimaalisia mahdollisuuksia toipumiseen. Lapsi on riippuvainen aikuisen tuesta traumaattisen tapahtuman käsittelyssä. (Saari 2007, 252.)

Lapsen surullisuuden kesto kerrallaan on lyhyempi kuin aikuisen. Lapsella on oikeus tuntea ilon tunteita ja esimerkiksi juhlia syntymäpäiviä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö lapsi enää surisi ja kaipaisi menetettyä läheistä. Lapsen surulle on ominaista, että lapsi ei tavallisesti ole surullinen pitkiä aikoja yhtämittaisesti, mikä voi helposti saada erityisesti läheiset aikuiset virheellisesti ajattelemaan, että lapsi on toipunut menetyksestä eikä sure enää. (Poijula 2016, 118-119.) Lapsen suremista kuvataan lyhytjänteiseksi, koska lapsi ei pysty keskittymään yhteen asiaan pitkän aikaa. Lapsi saattaa olla yhdessä hetkessä surun murtama ja seuraavassa keskittymässä leikkeihin kavereiden kanssa, jolloin lapsi saattaa käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunut. (Saari 2007, 254.)

Tytöillä ja pojilla on usein toisistaan poikkeavia tapoja ilmaista suruaan. Tytöille ominaisempi tapa surra on tarve keskustella surusta ja kuolemasta sekä hakea tukea ja lohdutusta toisilta ihmisiltä. Pojat puolestaan pitävät surun enemmän itsellään pyrkien selviytymään toiminnan ja järjen avulla. Poikien surureaktioihin kuuluu myös tyttöjä useammin aggressiivinen käyttäytyminen. Aggressiivisen käyttäytymisen yksi selitys on, että pojilla on usein vähemmän keinoja ilmaista suruaan. Tytöt taas koetaan empaattisempina ja he etsivät helpommin tukea. Myös lohduttajaroolien näkökulmasta sukupuolissa nähdään eroavaisuuksia. Äidit koetaan useammin paremmiksi tukijoiksi lapsen surussa, kun taas isät koetaan helposti etäisemmiksi lohduttajiksi, jotka uppoutuvat helpommin töihinsä. (Poijula 2016, 122; Ruishalme & Saaristo 2007, 57.)

Akuutissa surussa tyypillisiä ruumiillisia oireita ovat sydämen sykkeen muutokset, toistuva haukottelu, huimaus ja perhoset vatsassa. Lapsen akuutin surun vaiheessa kuusi kuukautta on ajanjakso, jolloin akuuttiin suruun voi kuulua erilaisia reaktioita. Akuutin surun vaiheessa lapsi tuntee voimakasta ikävöintiä sekä kaipausta, ja lapsella voi olla voimakkaat tunnetuskat. (Poijula 2016, 114.) Traumaattisen ja järkyttävän tapahtuman jälkeen lapsen muita somaattisia vaivoja voivat olla päänsärky, lihassärky ja vatsavaivat. Nämä vaivat ovat melko tyypillisiä ja voivat vaivata pitkän aikaa. Muita oireita saattavat olla ruokahalun vaihtelu sekä ruumiillisen kehityksen hidastuminen. (Saari 2007, 264.) Lapsi saattaa menetyksen jälkeen kokea itsensä yleisesti ottaen sairaammaksi ja huonovointisemmaksi kuin ennen menetystä (Suomen mielenterveysseura).

Joskus surevan lapsen oireiluun kuuluu voimakasta itsesyytöstä. Lapsi saattaa syyttää itseään traumaattisesta tapahtumasta ja voi kuvitella, että jokin hänen tekonsa tai huono käytöksensä on syytä läheisen ihmisen kuolemaan. Lapsen suru voi näyttäytyä itseä vahingoittavana käytöksenä, tappelualltiutena ja syömishäiriöinä. Sureva lapsi saattaa ilmaista omia

ristiriitaisia tunteitaan ja suruaan aggressiivisella ja väkivaltaisella käytöksellä toisia lapsia ja aikuisia kohtaan. Tällaisissa tilanteissa aikuisen on hyvä tiedostaa, että käytös on osa lapsen oireilua ja liittyy suruun. Aikuisen tulisi tällaisessa tilanteessa vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja auttaa lasta ilmaisemaan pahaa oloaan turvallisilla keinoilla. On tärkeää, että lapsen käytöstä ei tulkita häiriintyneeksi eikä lasta rangaista hänen kokemastaan surusta. (Poijula 2016, 120.)

Surevan lapsen tunteet saattavat heitellä voimakkaasti. Lapsi saattaa jonain hetkenä tuntea voimakkaita vihan tunteita ja taas toisena hetkenä olla hyvin surullinen, masentunut ja itkuihin. Lapsi saattaa tuntea jopa niin syviä epätoivon tunteita, että hän toivoo joinain hetkinä kuolevansa. Tällaiset voimakkaat epätoivon tunteet kuulostavat ja tuntuvat huolestuttavilta, mutta ne kuuluvat suremisen vaiheisiin ja ovat normaali osa suremisprosessia. Lapsen viestittämistä itsemurhauhkauksista on kuitenkin aina syytä huolestua. (Holmberg 2003, 63.)

3.1 Lapsi ja kuoleman ymmärtäminen

Lapsen kykyyn ymmärtää kuolema vaikuttavat riittävän tiedon puute, elämäkokemus sekä ajattelun kehityksen keskeneräisyys. Jo puolivuotias lapsi ymmärtää läheisen poissaolon. Lapsi kykenee jo ymmärtämään, että jokin asia ei lakkaa olemasta, vaikka hän ei sitä koko ajan näkisikään. Alle kaksivuotiaat osaavat jo kaivata, jos läheinen ihminen katoaa elämästä. Lapsi voi muuttua apaattiseksi sekä menettää kiinnostuksen syömiseen ja leikkimiseen. Alle kaksivuotiaalla on kuitenkin lyhyt aikaperspektiivi, joten hän ei pysty pitämään mielessään kauaa mielikuvaa menetetyistä läheisistä. (Poijula 2016, 98-99.)

Pikkulapsen kokemus vanhemman menetyksestä saattaa vaikuttaa merkittävästi lapsen turvallisuudentunteeseen. Lapsi saattaa tarvita tällaisessa tilanteessa jatkuvaa vakuuttelua ja selittelyä aiheesta, jotta hän kykenee ymmärtämään tilanteen. Lapsen voi olla vaikea ymmärtää, ettei vanhempi enää palaa takaisin. Pikkulapselle vanhemman poissaolo aiheuttaa eroahdistusta, joka on sitä voimakkaampaa mitä kauemmin vanhemman poissaolo kestää. Lapsi ilmaisee kokemaansa eroahdistusta protestoimalla tilannetta vastaan. (Poijula 2016, 100 & 115-116.)

2-5-vuotiaiden kuoleman käsitys on maaginen, lapsi saattaa kuvitella kuoleman olevan jokin konkreettinen henkilöahmo, kuten esimerkiksi mörkö. Tässä iässä lapsi ei pysty ymmärtämään kuoleman lopullisuutta vaan hänen toimintansa voi tähdätä kuolleen kanssa yhteen palaamiseen. Tätä ikää leimaa myös voimakas minäkeskeisyys. Lapsi kuvittelee olevansa kaiken keskipiste, hän saattaa kuvitella aiheuttaneensa läheisen kuoleman esimerkiksi käyttäytymällä huonosti. 2-5-vuoden iässä lapsi kuvittelee, että kuolema ei koske kaikkia ihmisiä, varsinkaan häntä itseään. Lapsi myös ajattelee, että kuoleman voi välttää. Kuoleman universaalius on usein lapselle vaikein asia ymmärtää ja sen ymmärtäminen kehittyykin yleensä vasta 5-9-vuoden iässä. (Poijula 2016, 99-100.)

Lopullisesti lapsi kykenee ymmärtämään kuolemaan liittyvät ulkonäkömuutokset, sen lopullisuuden, väistämättömyyden sekä henkilökohtaisuuden 12. ikävuoteen mennessä. Tämän ikäisenä mielikuvitukselle ja taianomaiselle ajattelulle jää vähemmän tilaa ajattelun kehittyessä. (Pojjula 2016, 101.)

3.2 Traumaattinen kriisi ja traumaattisen kriisin vaiheet

Läheisen ihmisen odottamaton tai traaginen kuolema on traumaattinen kriisi, joka voi johtaa traumaattiseen suruun. Traumaattisen kriisin kokeminen ja siitä selviytyminen on tyypillisesti aikaa ja voimia vievä, kipeä kokemus. Siitä selviytyäkseen kriisin kokeneen on löydettävä voimavaroja toipumisen onnistumiseksi. Aina selviytymisprosessi ei onnistu ilman ulkopuolista apua, vaan on tarpeen hakea ja saada ammattiapua. (Suomen mielenterveysseura.) Lasten ollessa kyseessä, on aikuisen tehtävä pyrkiä parhaansa mukaan tunnistamaan, mikä on aidosti riittävä apu lapsen selviytymisen tueksi ja ottaa tilanne puheeksi. Lasten kokemusta ei tule aliarvioida ja on hyvä muistaa, että avun saaminen pitkälläkin viiveellä edesauttaa lapsen selviytymistä. (Pojjula 2016, 12.)

Erityisesti lapsiin sovellettavaa toimivaksi osoittautunutta kriisin teoriaa ei oikeastaan ole, joten lapsen kokemaan kriisiin sovelletaan samoja kriisiteorioita kuin aikuisten kokemuksiin kriiseihin. Traumaattisen kriisin vaihemallia ei kuitenkaan voi täysin sellaisinaan soveltaa kriisin kokeneen lapsen kriisiprosessiin, vaikka se suuntaa antaakin. Lapsen reagointi kriisin jälkeen ei ole yhtä selkeästi eriteltävissä neljään eri vaiheeseen kuin aikuisen, vaan tyypillistä on, että vaiheet ovat päällekkäisiä. Lasten kokemaa kriisiä ja sen käsittelyä osuvammin kuvaa se, että kriisillä on alku, keskikohta ja loppu. Alku on helpoin tunnistaa, koska siinä sokki- ja reaktiovaihe näyttävät tavallisesti selkeinä, muista vaiheista erottautuvina. (Pojjula 2016, 27, 28 & 29). Lisäksi on muistettava, että jokaisen surukokemus on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat niin menetetty läheinen ja hänen elämänsä kuin myös surijan persoonallisuus (Ruishalme & Saaristo 2007, 52).

3.2.1 Shokkivaihe

Traumaattisen kriisin ensimmäinen vaihe on shokkivaihe, joka alkaa välittömästi järkyttävän tapahtuman jälkeen (Suomen mielenterveysseura). Shokkivaihe voi olla kestoltaan lyhyestä hetkestä muutamiin vuorokausiin (Toivonpuheita.fi 2017). Shokkivaiheessa tapahtunutta ei kyetä vielä käsittämään, vaan ihminen voi olla kiihtymystilassa ja ilmaista näkyvästi tunteitaan esimerkiksi huutamalla tai voimakkaalla itkulla (Suomen mielenterveysseura).

Voimakkaiden tunteiden näyttämisen vastakohtana shokkivaiheessa oleva saattaa myös kieltää tapahtuneen täysin tai hän voi lamaantua. Lamaantuneena ihminen ei välttämättä reagoi mitenkään tapahtuneeseen, vaan sulkee tunteensa pois ja toimii täysin mekaanisesti, vaikuttaen jopa näennäisesti tunteettomalta. (Suomen mielenterveysseura.) Tunteiden lamaantuminen suojaa mieltä liian suurelta välittömältä järkytykseltä ja auttaa sietämään tilannetta.

Suojautuminen on tehokkaampaa tunteiden puutuessa ja sokkitilassa on myös mahdollista, että fyysisiä voimia tuntuu olevan tavallista enemmän. Tunteiden puutumiseen voi kuulua myös se, ettei sokissa oleva tunne kylmää, kuumaa, kipua, janoa tai nälkää. (Opetushallitus 2014.)

Tavallisia tunteita shokkivaiheessa ovat myös mahdolliset ulkopuolisuuden ja epätodellisuuden, sivustaseuraajan tunteet sekä se, että erilaiset reagoitavat ja tunteet vaihtelevat edestakaisin. (Suomen mielenterveysseura.) Aistimuksissa voi tapahtua muutoksia ja esimerkiksi ajantaju saattaa vääristyä tai muuttua. Usein aika tuntuu liikkuvan todellista hitaammin. (Opetushallitus 2014.)

Shokkivaihe ja sen aikaiset reaktiot ovat tärkeitä mielelle. Ne suojaavat psyykettä antaen aikaa käsittää ja kohdata järkyttävä tapahtuma, koska ihmisen psyyke ei kykene hahmottamaan valtavaa järkytystä lyhyessä ajassa. Shokkivaiheessa olevan kanssa tapahtuneesta keskustellessa tulee muistaa puhua rauhallisesti, selkeästi sekä yksinkertaisesti, koska shokissa tiedon vastaanottaminen, ymmärtäminen ja muistaminen ovat puutteellisia. Konkreettisen turvan järjestämisen lisäksi shokkivaiheessa olevalle luo turvallisuuden tunnetta se, että ympärillä olevat hallitsevat tilanteen. (Suomen mielenterveysseura.)

Väärin tulkintojen välttämiseksi tulee kuitenkin olla tarkkana erityisesti lasten ja nuorten suhteen järkyttävän tapahtuman jälkeen. Sokissa oleva ei välttämättä vaikuta olevan sokissa, mikäli hän kykenee jatkamaan arkeaan näennäisesti samoin kuin ennenkin. Reippaus, tehokkuus ja tavallisten toimintojen jatkaminen ovat tavallisia suojautumisen piirteitä. On siis tärkeää tarkkailla tilannetta ja varautua siihen, että järkytyksen aiheuttama romahtaminen on vielä tulossa ja tiedostaa, että se on täysin tavallista. (Opetushallitus 2014.)

3.2.2 Reaktiovaihe

Shokkivaihetta seuraa muutamasta viikosta muutama kuukauteen kestävä reaktiovaihe (Toivonpuheita.fi 2017), jolloin traumaattisen kriisin kokeneella voi olla voimakas ja jatkuva tarve kerrata tapahtunutta toistuvasti. Tapahtuneesta jatkuvasti puhuessaan traumaattisen kriisin kokenut yrittää hahmottaa tapahtunutta ja jakamalla kokemusta saada myös tukea ja ymmärrystä osakseen. Keskustelun kautta voi lisäksi päästä tarkastelemaan tapahtunutta erilaisista perspektiiveistä ja alkaa aidosti ymmärtää tapahtuneen todeksi. (Suomen mielenterveysseura.)

Puhumisen tarpeen lisäksi reaktiovaiheeseen kuuluvat myös mahdolliset itsesyytökset tai syylisten etsiminen muualta. (Suomen mielenterveysseura.) Itsensä tai muiden syyttely saattaa vaikuttaa jopa kohtuuttoman rajulta varsinkin sivusta seuraajalle, mutta sekin on normaali osa reaktiovaihetta. (Tukinet 2009.) Reaktiovaiheessa oleva saattaa olla myös vihainen,

levoton ja vetäytyä ihmissuhteista prosessoidessaan tapahtunutta ja yrittäessään integroida sen osaksi elämäntarinaansa. (Opetushallitus 2014.)

Reaktiovaiheessa myös toistuvat ja ahdistavat muisti- ja mielikuvat tapahtuneesta niin heillä kuin unissakin, ovat mahdollisia. Reaktiovaiheessa olevan olo saattaa olla tuskainen ja epätoivoinen hänen miettiessään omaa selviytymistään. Hän saattaa olla huolissaan, toipuuko hän koskaan, vai onko tulossa hulluksi. (Suomen mielenterveysseura.) Myös syllisyyden tunne omasta eloonjäämisestä voi olla voimakasta. Negatiiviset tunteet saattavat häiritä arkea merkittävästi, kun suhde omaan itseen muuttuu tai on ainakin koetuksella. Tilanne on raskas myös reaktiovaiheessa olevan ympärillä oleville, joiden voi olla haastavaa löytää sopivia tapoja tukea läheistään. (Opetushallitus 2014.)

Ahdistus ja huoli omasta selviytymisestä johtuvat siitä, että reaktiovaiheessa mieli tasapainottelee traumaattisen kriisin käsittelemisen, mutta toisaalta siltä suojautumisen välillä. Mieli saattaa vielä yrittää kieltää koetun tapahtuman, joten kokonais käsityksen muodostaminen tilanteesta ja sen käsittelemisen aloitus voivat tuottaa haasteita. Hämmäntävien ja ristiriitaisten tunteiden lisäksi myös fyysisiä oireita saattaa ilmetä. Niitä voivat olla muun muassa ruokahaluttomuus, huonovointisuus, unettomuus sekä vapina, hikoilu ja pyöritys. (Suomen mielenterveysseura.)

Etenkin lapsille on tärkeää korostaa, että reaktiovaiheen rajutkin tunteet ovat väliaikaisia, eikä lapsi ole muuttunut lopullisesti. Lapsi kaippaa rauhoittelua ja hyväksyntää vahvojen tunteidensa keskellä ja on tärkeää selittää hänelle koettujen tunteiden ja totuuden välinen ero. Lapsen tulee tietää, että vaikka voimakkaat tunteet voivat yrittää houkuttaa tekoihin asti, eivät tunteet ja ajatukset saa koskaan äityä toiminnaksi. Joskus lapsen reaktiovaihe saattaa ilmetä häiriköintinä ja kiusaamisena, jolloin on hyvä tarkastella, tarvitseeko lapsi lisää tukimuotoja. Lapsi saattaa myös käyttäytyä täysin päinvastaisesti kotona tai päivähoidossa sen mukaan, miten tulkitsee kunkin ympäristön kestävännä tunnereaktioitaan. (Opetushallitus 2014.)

3.2.3 Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa tunteet ovat tasaantuneet ja kokemuksen työstäminen on aiempaa sisäisempää ja hiljaisempää, olo saattaa myös tuntua henkisesti tasolla yksinäiseltä (Opetushallitus 2014). Käsittelyvaiheessa saattaa lisäksi esiintyä vielä muita menetykseen liittyviä oireita kuten ärtymystä, sosiaalisista suhteista vetäytymistä sekä muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Menetyksen kokenut on kuitenkin valmis varsinaisen surutyön tekemiseen. (Suomen mielenterveysseura.)

Käsittelyvaiheessa järkyttävän tapahtuman todellinen ymmärtäminen syvenee. Kieltäminen väistyy ja tapahtuneen ymmärretään olevan totta. Käsittelyvaiheessa menetyksen kokenut

alkaa sisäistää menetyksen mukanaan tuomat muutokset ja niiden vaikutuksen elämäänsä. Muutokset ajavat miettimään omaa identiteettiä sekä omia uskomuksia ja vakaumuksia. Käsitelyvaiheessa menetyksen kokenut alkaa pikkuhiljaa valmistautua uudelleen kohti tulevaisuutta, kun ajatukset eivät enää pyöri vain ja ainoastaan tapahtuneen ympärillä. Tulevaisuutta ei kuitenkaan vielä jakseta miettiä ja suunnitella sen enempää (Suomen mielenterveysseura), koska palautuminen kokemuksesta on yhä keskeneräistä (Opetushallitus 2014). Käsitelyvaiheen läpikäyminen vie aikaa tavallisesti noin muutamasta kuukaudesta vuoteen. (Toivonpuheita.fi 2017.)

Arkisen elämän ja rutiinien vähitellen palautuessa, saattaa läheisensä menettäneen toipuminen näyttää edenneen enemmän kuin mitä se vielä todellisuudessa on edennyt. Tapahtunut tilanne voi vaikuttaa jo ohitetulta, koska käsitelyvaiheessa tunteet eivät ole enää ulospäin niin näkyviä kuin aiemmissa vaiheissa. Läheisensä menettäneen ajatuksissa on kuitenkin edelleen meneillään paljon ja hän saattaa kokea olevansa hyvin yksin, kuvitellen muiden jo onohittaneen tapahtuneen, ja muun maailman menevän menojaan. (Opetushallitus 2014.)

Koska muisti- ja keskittymishäiriöitä saattaa esiintyä voimavarojen ja energian suuntautuessa tunteiden käsittelyyn ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen, on erityisesti lasten kohdalla oltava tarkkana. Aikuisen on hyvä tiedostaa, että lapsen oppimisessa saattaa ilmetä ongelmia johtuen keskeneräisestä toipumisprosessista. Jo opitutkin asiat saattavat tuottaa vaikeuksia, joten mikäli haasteita oppimisessa ilmenee, on tarpeen tarkastella lapsen kriisihistoriaa. (Opetushallitus 2014.)

3.2.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleensuuntautumisen vaihe koittaa tavallisesti noin vuoden tai kahden kuluttua järkyttävän tapahtuman kokemisesta (Toivonpuheita.fi 2017.) Uudelleensuuntautumisen vaiheessa koettu menetys muodostuu osaksi omaa elämäntarinaa. Tapahtunut ei ole mielessä jatkuvasti hallitsevana tunteiden ja ajatusten määrittelijänä, mutta ajoittain kipeät muistot saattavat nousta yhä esiin raskaina ja ahdistavina esimerkiksi tapahtuneesta muistuttavien asioiden myötä. Kuitenkin jälleen vahvistuneet ilontunteet, usko tulevaisuuteen ja luottamus elämään auttavat selviytymisen jatkumisessa ja toipumisprosessissa. (Suomen mielenterveysseura.)

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa koettu menetys hyväksytään. Vaikka tapahtunut ei onohdu ikinä, sen kanssa eläminen osoittautuu mahdolliseksi. (Toivonpuheita.fi 2017.) Kriisistä selviytyminen voi lopulta olla jopa voimaannuttava kokemus, jonka jälkeen elämä tuntuu entistä arvokkaammalta ja merkityksellisemmältä. Kriisikokemuksen kautta läheisensä menettänyt voi löytää itsestään täysin uusia voimavaroja, jollaisia hän ei ole itsestään aiemmin löytänyt. (Suomen mielenterveysseura.)

3.3 Traumaattinen suru

Traumaattisen kriisin vaiheiden ja vaikeiden tunteiden läpikäymisen jälkeen, saattaa seurata traumaattinen suru. Traumaattisen surun aikana muistot tapahtuneesta voivat olla jatkuvasti mielessä ja tuskan saattaa kokea yhä uudelleen, vaikka pyrkisi aktiivisesti välttelemään tapahtuneesta muistuttavia asioita. Traumaattista surua kokiessa on usein tarve keskustella toistuvasti kokemastaan. Aiheesta puhumisen kautta tapahtuneen todellinen ymmärtäminen syvenee ja se edistää kokemuksen sulautumista osaksi omaa elämäntarinaa. (Suomen mielen-terveysseura.)

Aikaa myöten traumaattinen suru muuttuu niin kutsutuksi tavalliseksi suruksi. Tavallinen suru on sitä, kun traumaattisen kriisin kokenut on käsitellyt riittävästi kokemaansa ja alkaa vähitellen mukautua uudenlaiseen elämäntilanteeseen. Kun tapahtuma ei ole enää joka hetki mielessä, menetyksen kokenut voi alkaa sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen ja pystyy suuntautumaan vähitellen tulevaisuuteen. Tässä vaiheessa muistot menetetyistä läheisistä ja tapahtuneesta eivät ole häiritsevinä jatkuvasti mielessä, vaan muistot ovat enemmänkin lohdullisia ja voimakas suru on muuttunut kaipaukseksi. (Suomen mielen-terveysseura.)

4 Stressi ja ylikuormittuminen

Yksi merkittävimmistä ja erittäin voimakasta stressiä aiheuttava elämäntapahtuma on läheisen kuolema (Poijula 2016, 19 & The Urban Child Institute 2012). Stressi on voimakasta henkistä tai ruumiillista rasitusta. Lisäksi stressi tarkoittaa elimistölle ja mielelle niiden aiheuttamaa sopeutumisreaktiota, jolloin ihminen reagoi ja oirehtii tapahtuneeseen tilanteeseen. Jatkuvan sekä voimakkaan stressin aiheuttamasta kuormituksesta ja paineesta voi seurata fysiologisia stressioireita ja sairauksia. (Poijula 2016, 19; The Urban Child Institute 2012.)

Kroonisen stressin riskinä on, että aivojen hippokampuksen alueella tapahtuu pysyviä muutoksia kuten toiminnanvajautta. Se johtuu stressihormonien, kuten esimerkiksi adrenaliinin ja kortisolien, jatkuvasta erityksestä aivoihin. Toiminnanvajaus hippokampuksen alueella voi vaikuttaa lapsen muistiin sekä kykyyn havaita ja tulkita uusia ja odottamattomia asioita. Lisäksi alue on tärkeä vireystilan optimoinnin kannalta. Häiriöt vireystilassa voivat ilmetä jatkuvana ylivireisyytenä tai täysin päinvastaisena reagoimisena kuten lamautuneena ja välttelevänä käytöksenä. (Poijula 2016, 21, 73 & 82-83.)

Kun lapsi kokee äkillisen stressaavan tilanteen, hänen hengityksensä ja sydämen sykkeensä nopeutuvat. Äkillinen stressi myös supistaa verisuonia sekä kohottaa verenpainetta ja lihaskäynnitystä, joista voi seurata päänsärkyä sekä vatsavaivoja. (Poijula 2016, 25.) Lapsella on sitä suurempi riski altistua sairauksille ja kokea uupumusta, mitä kauemmin stressi jatkuu. Päänsäryn ja vatsavaivojen lisäksi ylikuormittuneen lapsen stressioireita voivat olla hampaiden narskuttelu, painajaiset ja unihäiriöt, yökastelu, masennus, kiukkukohtaukset, riitely, levottomuus, kiihtymys, väsymys sekä vihamielisyys. Erityisesti esikouluikäisen lapsen

ylikuormittuminen stressistä johtuen voi ilmetä myös pelkoina ja huolina, toistavana pakon-omaisena leikinä sekä eroahdistuksena ja taantumisena. (Poijula 2016, 25-26; The American Institute of Stress 2017.)

Ylikuormittumisen merkkejä voi havainnoida myös lapsen muun käytöksen perusteella. Jos lapsi on vetäytyvä, ärtyisä, ei puhu tunteistaan eikä osoita mielihyvää tai kiinnostusta kuten ennen, saattaa lapsi olla ylikuormittunut. Huolestuttavia merkkejä ovat myös, jos lapsi haluaa jäädä mieluummin kotiin kuin lähteä häntä ennen kiinnostaneiden toimintojen pariin tai hänen käytöksensä muuttuu epäsosiaaliseksi. (Poijula 2016, 26.)

Lapsi saattaa yrittää käsitellä stressitilaansa eri tavoin. Lapsen stressin ollessa äärimmäisen voimakasta, lapsi voi yrittää käyttää selviytymiskeinona itkemistä. Itkiessään lapsi hakee aikuiselta välitöntä huomioita, turvaa ja lohtua. Lapsi saattaa myös sairastua stressin seurauksena. Sairastava lapsi saa osakseen huolenpitoa ja erityiskohtelua, eivätkä häneen kohdistuvat vaatimukset ole yhtä korkealla kuin terveenä. (Poijula 2016, 23.)

Mikäli lapsella ei ole unta häiritseviä tekijöitä kuten painajaisia, hän saattaa yrittää selviytyä stressin kuormitukselta nukkumalla. Nukkuessaan lapsi voi paeta todellisuutta ja tuntea olonsa turvalliseksi, sekä lisäksi aika kuluu nopeammin unessa kuin valveilla. Lapsi saattaa kokea nukkumisen erittäin houkuttelevana pakokeinona, jolloin hän pyrkii nukkumaan paljon. (Poijula 2016, 23; Child Mind Institute 2017.) Hän saattaa olla unelias ja hän yrittää päästä jatkuvasti esimerkiksi päiväunille tai illalla huomattavan aikaisin nukkumaan. Päivähoitoympäristössä lapsen käytöstä voi alkaa tarkkailla, mikäli lapsi alkaa käyttäytyä nukkumisen suhteen itselleen epätyypillisellä tavalla, kuten esimerkiksi odottaen lepohetkeä tai muutoin pyrkien nukkumaan jatkuvasti.

4.1 Traumaattinen stressi ja traumamuisto

Vaikean traumamuiston, kuten esimerkiksi läheisen kuoleman, aiheuttama traumaattinen stressi on usein pitkäkestoista ja muuttumatonta. Lisäksi traumamuistolle on tyypillistä sen palautuminen mieleen toistuvasti ja hallitsemattomasti. Toisaalta erilaiset stressihormonit kuten muun muassa kortisoli ja adrenaliini, vaikuttavat heikentävästi tietoista muistia säätelevän hippokampuksen toimintaan, jolloin trauman yksityiskohtaisen muistamisen täysin vastakkaisena reaktiona voi esiintyä myös traumaattisen muiston unohtaminen. Traumamuisto voi siis olla tiedostamaton ja unohdettu kokemus, joka ei näin ollen ole sanoitettavissa osaksi omaa elämäkokemusta kuuluvana muistona muiden joukossa. (Poijula 2016, 82-83.)

Jos traumaattinen tapahtuma ei ole ymmärrettävissä tai muistettavissa tietoisien muistin alueella, sen käsittely voi vaikeutua merkittävästi. Toipumisen edellytys on tapahtuneen tiedostaminen, ymmärtäminen ja sulauttaminen osaksi omaa elämäntarinaansa. Jos traumamuisto jää lapselle sanattomaksi ja tiedostamattomaksi, kapseloituneeksi muistoksi, se voi aiheuttaa

voimakkaita ja häiritseviä visuaalisia mielikuvia jopa koko loppuelämän ajan. (Poijula 2016, 79 & 83.)

Traumatisoivat muistot voivat aiheuttaa jopa neurobiologisia muutoksia lapsessa haitaten hänen normaalia biologista kasvuaan ja kehitystään. Esimerkiksi mantelitulmakkeessa tapahtuvan säpsähdysmekanismin häiriintymisestä voi seurata lapselle pitkäaikaisia haitallisia oireita, kuten muun muassa unenhäiriöt eli unissakävelyä, unissaan puhumista, motorista levottomuutta sekä yöllisiä kauhukohtauksia. (Poijula 2016, 84.)

4.2 Akuutti stressihäiriö ja traumaperäinen stressihäiriö

Välittömästi järkyttävän tapahtuman jälkeen rajusti oireilevien katsotaan kärsivän akuutista stressihäiriöstä. Akuutin stressihäiriön diagnosoimiseksi oireiden on jatkuttava vähintään kaksi päivää, mutta korkeintaan vain neljä viikkoa. (Terveyskirjasto 2017.) Lapsen traumamuisto ja traumaattinen stressi oireineen voivat kuitenkin kroonistua akuutista tilasta, jos oireilevan kehon tilaa ei saada hallitumpaan tilaan, oireet eivät lieydy, vähene tai muutu vähemmän ahdistaviksi. Tällöin seurauksena on traumaperäinen stressihäiriö, post-traumaattinen stressihäiriö PTSD. (Poijula 2016, 45-46; Terveyskirjasto 2017.) Traumaperäinen stressihäiriö voidaan diagnosoida, jos traumaattisen stressin oireet ovat jatkuneet yli kuukauden (Poijula 2016, 45), mutta tavallisimmin PTSD ilmenee kroonistuttuaan kolmen kuukauden kuluessa järkyttävästä tapahtumasta (Terveyskirjasto 2017).

Akuutti stressihäiriö ja traumaperäinen stressihäiriö aiheuttavat siis hyvin samankaltaista traumaattisen stressin oireilua, mutta erona niillä on, että ne ilmenevät eri aikaan järkyttävän tapahtuman jälkeen ja ne ovat kestoltaan erimittaisia. Akuutin stressihäiriön katsotaan olevan pidempikestoisen traumaattisen stressihäiriön edeltäjä. (Poijula 2016, 50.) Häiriöitä aiheuttavien merkittävimpien tekijöiden joukossa on muun muassa tilanteet, jolloin lapsen oma tai hänen läheisensä henki tai terveys on ollut uhattuna syystä tai toisesta, sekä kokemus läheisen kuolemasta (Trauma ja dissosiaatio 2006-2017).

Nimenomaan pieniin lapsiin kohdistuvaa tutkimustietoa koskien traumaperäistä stressihäiriötä ja pitkäaikaisvaikutuksia yksittäisen traumakokemuksen jälkeen on etenkin Suomessa vähän. Näin ollen myös erityisesti lasten traumaattisen stressihäiriön hoitokäytäntöjä edistävää suomalaista tutkimustietoa on vähän. Se kuitenkin tiedetään, että mikäli lapsi ei saa traumaperäisiin häiriöihinsä asianmukaista hoitoa, voivat ne hoitamattomina jatkua vuosien tai jopa vuosikymmenien ajan alentaen lapsen toimintakykyä. On myös havaittu, että tytöillä on kaksi kertaa suurempi riski trauman aiheuttaman häiriön kehittymiselle kuin pojilla. (Poijula 2016, 41, 44 & 49; Trauma ja dissosiaatio 2006-2017.)

Traumasta johtuvien häiriöiden, kuten PTSD:n, kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät. Merkittävimpinä tekijöinä häiriön kehittymiseen myötävaikuttavat tapahtuneen vakavuus sekä

kuinka lähellä fyysisesti se on tapahtunut lasta, ja onko hän joutunut todistamaan sitä suoraan tilanteessa vai ei. Myös lapsen aiemmat kokemukset sekä mahdolliset psykiatriset ja neuropsykiatriset ongelmat nostavat riskiä sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön. (Trauma ja dissosiaatio 2006-2017.)

Häiriön kehittymiseltä lasta puolestaan suojaa muun muassa hänen perheeltään saama tuki sekä vanhemman riittävän hyvä selviytymiskyky tapahtuman aikana ja sen jälkeisissä olosuhteissa. Kun lapsen elämässä olevat aikuiset pitävät huolen omasta jaksamisestaan, jaksavat he myös kannatella lapsen hyvinvointia esimerkiksi keskustelemalla ja antamalla lapselle lapsen tarvitsemaa huomiota. Myös lapsen oireilun ja käytöksen tarkkaileminen, havainnointi ja tarvittaessa ammattiavun hakeminen ajoissa ennaltaehkäisee häiriöiden kehittymistä. (Trauma ja dissosiaatio 2006-2017.)

5 Erilaiset kuolemansyyt

Läheisen voi menettää monella eri tavalla. Jokainen kuolemantapaus on yksilöllinen ja sen aiheuttama suru on subjektiivinen kokemus (Kübler-Ross & Kessler 2006, 231). Kuitenkin erilaisilla kuolemansyillä on erityispiirteitä, jotka saattavat vaikuttaa läheisensä menettäneen suruprosessiin.

5.1 Tapaturma tai äkillinen kuolema

Läheisen kuollessa yllättäen, odottamatta ja täysin ennalta-arvaamattomasti, ei tapahtumaan ole kyetty lainkaan varautumaan henkisesti etukäteen. (Saari 2000, 22.) Kun läheisen kuolema tulee täysin yllättäen, siitä toipuminen ja sen sureminen saattavat kestää kauemmin kuin muissa tilanteissa. Tämä johtuu siitä, että äkillisen kuoleman hyväksyminen voi kestää kauemmin muun muassa siksi, ettei läheistä ole ehditty hyvästellä eikä elämään ilman häntä ole ehditty lainkaan valmistautua. Kieltämisen vaihe saattaa siis kestää pitkään ja olla varsin syvä, koska kuoleman odottamattomuus asettaa kuolleen läheiset täysin varoittamatta epänormaaliin ja muuttuneeseen elämäntilanteeseen. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 227.)

Hallitsematon ja äkillinen traumaattinen tilanne katkaisee tunteen elämän jatkuvuudesta sekä kaikki ne tunnesiteet ja -yhteydet, jotka ovat olleet ennen tapahtunutta. Äkillinen tragedia rikkoo myös turvallisuuden tunteen ja vie valtavasti tunne-energiaa. (Poijula 2016, 316.)

Muun muassa fataalit, äkilliset sairaskohtaukset kuten sydäninfarktit, aivoverenvuodot, halvaukset sekä erilaiset onnettomuudet kuten hukkumiskuolemat, työtapaturmat, tulipalot ja liikenneonnettomuudet ovat äkillisiä ja yllättäviä kuolemansyitä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 227; Brake 2013.) Äkillinen ja tapaturmainen kuolema repii läheisen elämän hajalle, koska kuollut on saattanut olla esimerkiksi lapsi, nuori, terve, työssäkäyvä, perheellinen tai joku, jolla on ajateltu olevan vielä koko elämä edessään. (Brake 2013.)

Erityisesti äkillisen kuoleman jälkeen menehtyneen läheiset pyörittelevät mielessään mitä jos-kysymyksiä ja miten tapahtuneen olisi voinut mahdollisesti estää. Ikääntyneen tai pitkään sairastaneen kuolema voi olla helpompi käsitellä ja hyväksyä, koska kuolema on luonnollisempi kuin nuoren ja terveen äkillinen kuolema. On haastavaa kohdata läheisen äkillinen ja tapaturmainen kuolema, jonka tapahtumiselle ei välttämättä koskaan löydä syytä eikä selitystä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 231-234.)

5.2 Henkirikos

Kun läheinen kuolee henkirikoksen uhrina, perusturvallisuuden tunne järkkyy totaalisesti ja yleinen luottamus maailman ja ihmisten hyvyyteen murenee. Henkirikosta on hyvin vaikea käsitellä ja käsittää todeksi, sillä se hajottaa kaikki opetetut käsitykset siitä, mikä on oikeudenmukaista ja rehellistä. Henkirikos on tahallinen ja väkivaltainen kuolema, joka on yksi epäoikeudenmukaisimmista kohtaloista, jonka kukaan voi kokea. (Poijula 2016, 311.)

Erityisesti lasten on erittäin hankala ymmärtää, ettei elämä olekaan hallittua, ennakoitavissa olevaa ja oikeudenmukaista. Lasten usko siitä, että ihmiset ovat pääosin hyvántahtoisia, luotettavia ja turvallisia hajoaa. Lapsi joutuu sen tosiasian äärelle, että maailmassa elää vaarallisia ihmisiä, jotka saattavat vahingoittaa muita. (Poijula 2016, 311.)

Kun lapsi joutuu kohtaamaan elämän haavoittuvaisuuden, hänen oma haavoittumattomuuden illuusionsa särkyy. Lapselle voi kehittyä erilaisia pelkoja, jotka voivat ilmetä oman toiminnan rajoittamisena ja pyrkimyksenä pitää jatkuvasti aikuisia näköpiirissään. Lapsi saattaa olla erittäin huolestunut ollessaan erossa perheenjäsenistään esimerkiksi heidän matkojensa vuoksi. Lapsen on saatava ilmaista pelkonsa avoimesti ja tarkastella niitä aikuisen tukemana, jotta pelot eivät kehittyisi kroonisiksi foobisiksi reaktioiksi ja jotta lapsi kykenisi säilyttämään todellisuudentajunsa. (Poijula 2016, 313-314.)

Lapselle on tärkeää myös kertoa mitä rikoksen jälkeen on odotettavissa tapahtuvan. (Kalajanniska & Rusila 2016, 19.) Rikos eli läheisen kuolema saattaa saada medianäkyvyyttä, jolloin uutisointi aiheesta voi kantautua myös lapsen korviin. Media saattaa paljastaa uhrin henkilöllisyyden, tarkan kuolintavan sekä kuvailla rikosta, rikospaikkaa ja jopa ruumista. Uutisointi saattaa kestää kauan ja se saattaa sisältää myös kuvia rikosentekijästä, jolloin lapsikin saattaa joutua näkemään tekijän kasvot. (Kalajanniska & Rusila 2016, 18-19; Poijula 2016, 313 & 316.) Poijula (2016, 312) toteaaakin median tunkeutuvuuden hankaloittavan surua merkittävästi ja kuormittavan jatkuvasti henkirikoksen uhria surevaa läheistä muun muassa siksi, että oikeuskäsittelyn ja rangaistuksien uutisointi nousee esiin aika-ajoin.

On tärkeää kuunnella lapsen kysymykset koskien tapahtunutta ja mitä hän kertoo siitä. Lapsen kysymyksiin tulee vastata hänen ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Lapselle tulee antaa apua sietämään tunteitaan sekä auttaa sanoittamaan niitä, koska myös lapsella on tarve

päästä puhumaan tapahtuneesta. Lapsen kanssa tulisi myös sopia, että hän keskustelisi näin vaikeasta aiheesta vain aikuisten kanssa. Näin ollen lapselle on myös kerrottava, ketkä aikuiset ovat asiasta tietoisia. (Kalajanniska & Rusila 2016, 18.) On myös mahdollista, ettei lapsi halua muiden lasten tietävän lainkaan menetyksestään tai mitään siihen liittyen, jolloin tragedian kokeneen lapsen tarpeet on otettava ensisijaisesti huomioon pohdittaessa muiden lasten osallisuutta tapahtuneen jälkeen. (Poijula 2016, 316.)

Lisäksi lapsi tarvitsee aikuisen tukea muistellakseen menetettyä läheistään elävänä. Lapsi tarvitsee aikuisen, jonka kanssa muistella lohdullisia muistoja esimerkiksi valokuvien ja keskustelujen avulla kuollutta läheistä ja sitä, millainen hän oli elossa ollessaan. (Poijula 2016, 317; Ruishalme & Saaristo 2007, 55.) Lapsi tarvitsee aikuisen apua kohdatakseen ja hyväksyäkseen menetyksen, jotta lohdullinen muistelu läheisestä hänen vielä elossa ollessaan voi alkaa. Ennen tätä vaihetta henkirikoksen aiheuttaman surun tyypillinen piirre nimittäin on, että väkivaltainen ja järkyttävä kuolema tunkeutuu ajatuksiin jatkuvasti häiritsevänä ja koko kuolemaa yritetään välttää ajattelemasta. Kun toistuvat ajatukset ja takaumat kuolemasta onnistutaan korvaamaan lohdullisilla muistoilla, niin ennen pitkään lapsi oppii ajattelemaan ennemmin läheisensä elämää kuin traagista kuolemaa. (Poijula 2016, 317.)

Henkirikoksen uhrin läheisen ajatukset saattavat olla kostonhimoisia ja pahatahtoisia tekijää kohtaan. Väkivaltaiset ja raivokkaat tunteet ovat normaaleja, mutta ne eivät tietenkään saa edetä toiminnan asteelle. Vaikeista ja häpeällisistäkin ajatuksista on päästävä puhumaan turvallisessa ympäristössä, koska yksin niiden kanssa jääminen voi johtaa etäntymiseen ja huluksi tulemisen pelkoon. Myös lapsi saattaa olla todella huolissaan hurjista ajatuksistaan ja miettiä, onko hän enää turvallinen edes omalle perheelleen. Surevalle lapselle on tärkeää kertoa, että voimakkaat negatiiviset ajatukset ovat normaali osa suremisprosessia eikä hän ole menettämässä järkeään. (Poijula 2016, 311-313.)

Lapsen selviytyminen tapahtuneen jälkeen on vahvasti sidoksissa siihen, miten muu perhe kykenee käsittelemään tilannetta ja selviytymään siitä. (Kalajanniska & Rusila 2016, 18.) Jos perhe ei saa apua on riskinä se, että perheenjäsenet erkaantuvat toisistaan ja jokainen jää yksin kärsimyksiin. Tavallisesti perheen yhdessä kokema menetys saattaa liittää perheenjäseniä tiukemmin yhteen. Henkirikos poikkeaa kuitenkin muista kuolemansyistä siten, että sen seurauksena perheenjäsenten väliset suhteet saattavat kärsiä merkittävästi. Surevien läheisten yrittäessä turhautuneina ja epätoivoisina löytää syytä epäoikeudenmukaiselle ja järjettömälle rikokselle, voivat reaktiot olla jopa räjähtäviä. Kun jokainen perheenjäsen on solmussa omassa tuskassaan, voi se repiä perhettä erilleen. (Poijula 2016, 314; Ruishalme & Saaristo 2007, 114.)

Lapsen selviytymistä henkirikoksen jälkeen edesauttaa myös mahdollisimman pikainen paluu arjen rutiineihin. (Kalajanniska & Rusila 2016, 18; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

Lapselle tuttuun arkeen kuuluu merkittävänä osana päivähoito, joten joutuisa paluu päiväkoitiin vahvistaa lapsen turvallisuuden, elämänhallinnan sekä pysyvyyden tunnetta. Päivähoidossa työskentelevät voivat myös tarpeen mukaan ohjata perhettä ottamaan yhteyttä perhe-neuvolaan tai perusterveydenhuoltoon, jonka kautta lapsi pääsee tilanteen niin vaatiessa erikoissairaanhoidonpiiriin saadakseen riittävän avun. (Kalajanniska & Rusila 2016, 18.)

5.3 Itsemurha

Lapsen surun käsittelyn aloittamisen kannalta paras ratkaisu on kertoa totuus itsemurhasta lapselle heti. Jos totuudenmukaisen keskustelun käyminen lapsen kanssa viivästyy, myös surun käsittelyn aloitus viivästyy, ja silloin surulla on suurempi riski komplisoitua. (Pojjula 2016, 300.) Aikuisen aiheesta vaikeneminen sekä hiljaisuus ovat merkkejä lapselle siitä, että aihe on kielletty. Lapselle itsemurha ei ole kuitenkaan häpeällinen asia, ennen kuin ympäristö antaa niin ymmärtää. Aikuiset voivat teoillaan ja käytöksellään määritellä sen käsityksen suuntaa, jonka lapsi saa itsemurhasta. (Laimio 2015; Poijula 2016, 304.)

Vaikka itsemurhasta keskusteleminen lapsen kanssa voi tuntua yhdestä vaikeimmista aiheista käsitellä, on vanhempia rohkaistava kertomaan totuus. Totuudella ei voi satuttaa lasta enempää kuin itse tapahtuma on jo satuttanut. Lapsen olisi paras kuulla totuus itsemurhasta tutussa ja turvallisessa ympäristössä yhdellä kerralla ikätasonsa ja kehityksensä mukaisesti. Kuitenkin lapsen ikään ja kehitystasoon nähden liian raa`at ja lapselle tarpeettomat yksityiskohdat tulee jättää pois. (Laimio 2015; Poijula 2016, 301 & 307.)

Lapselle kaikkein tärkein tuki on oma vanhempi tai läheinen aikuinen. Jos oma vanhempi piilottelee tunteitaan, välttelee aihetta tai ei kerro totuutta, saattaa lapsi täyttää aukkokohdat omalla mielikuvituksellaan, joka pahentaa oloa entisestään. Usein lapsen vilkas mielikuvitus voi värittää tapahtuneen entistäkin dramaattisemmaksi. (Laimio 2015.) Suuri perhesalaisuus voi myös ajaa perheenjäsenet henkisesti erilleen toisistaan, jolloin riski perheen vuorovaikutuksen häiriölle sekä häiriöt toimintakyvylle kasvavat, ja lapsi jää suremaan täysin yksin. (Pojjula 2016, 300-301 & 305.)

Kaikki tieto tapahtuneesta tulee kertoa lapselle yhdellä kerralla, ei osissa. Mikäli uutta tietoa tulee myöhemmin lisää ja ensimmäinen kerrottu versio tapahtuneesta muuttuu, lapsi kokee järkytystä muuttuvasta totuudesta. Jos lapsi ei kuule totuutta kotona, hän saattaa kuulla sen muualta kuulopuheena, jolloin luottamus vanhempiin saattaa kärsiä. Vasta vuosienkin päästä kerrottu totuus voi vaikuttaa negatiivisesti vanhemman ja lapsen väliseen luottamussuhteeseen. (Laimio 2015; Poijula 2016, 304.)

Jos keskustelun aloittaminen tuntuu hankalalta, voi aloittaa kysymällä lapselta, miten hän ymmärtää käsitteet ”kuollut” ja ”itsemurha”. Jos lapsella on niistä vääriä käsityksiä, voi aikuinen aloittaa korjaamalla virheelliset käsitykset. Jotta voisi välttää ylisukupolvisten

perhesalaisuuksien ja vaikenemisen kulttuurin kehittymisen, on aikuisen kyettävä puhumaan lapselle itsemurhasta. Itsemurhasta on puhuttava avoimesti, koska vaiettuna aiheena se voi jopa lisätä lapsen alttiutta tehdä itsemurha myöhemmin elämässään. Jos lapsen henkinen hyvinvointi kärsii merkittävästi ja hänet jätetään yksin hämmentyneenä surunsa keskelle, lapsen stressi lisääntyy ja hänen taitonsa käsitellä surua jatkossa saattavat heikentyä. (Laimio 2015.)

Lapselle voi esimerkiksi selittää itsemurhan olevan eräänlainen ”ajatussairaus”, ja että itsemurhaan päätyneen läheisen kaikki ajatukset olivat sairastuneet. Kun lapselle on selitetty, että itsemurhan tehneen ajatukset ovat sairastuneet, lapselle voi verrata terveen ihmisen ajatuksia kukoistavaan ja vehreään puutarhaan. Synkkiä ja sairastuneita ajatuksia voi puolestaan rinnastaa lakastuneeseen, kuihtuneeseen ja värittömän harmaaseen puutarhaan, jossa ei mikään vihreä ja elollinen enää kasva. Lapsen kanssa voi havainnollistaa asiaa piirtämällä tai maalaamalla yhdessä erilaisia ajatuksia symboloivia puutarhoja. Lapselle voi myös kertoa, että surulliset tunteet läheisen kuoleman takia on kuitenkin tavallisia eivätkä muiden lapsen ympärillä olevien aikuisten ajatukset ole samalla tavalla sairastuneet surullisiksi kuin itsemurhan tehneen. (Pojjula 2016, 305, 306 & 346-347.)

Lapselle on tärkeää kertoa, ettei kukaan muu kuin lääkäri tai psykologi olisi voinut auttaa itsemurhan tehnyttä. Kun ”ajatussairauteen” sairastunut ei ole saanut apua, ovat hänen kaikki terveet ajatuksensa vähitellen lakastuneet ja kuivuneet. Lapselle voi myös kertoa, että viimeinen hyvä ajatus itsemurhan tehneellä on ollut lapsesta. Tällainen tieto voi lohduttaa lasta paljon. Viimeistä hyvää ajatusta lapsesta voi symboloida piirtämällä kirkkaan vihreän viivan tummasävyisen puutarhan päälle. Lopulta kuitenkin vain ajatus kuolemasta on käynyt ylivoimaiseksi sairastuneissa aivoissa eikä itsemurhan tehnyt ole enää jaksanut pitää huolta edes itsestään. (Pojjula 2016, 306.)

Riippuen tavasta, jolla lapsen läheinen on tehnyt itsemurhan, voi lapselle puhua vihaisista, surullisista tai sekavista ajatuksista. Jos läheisen itsemurha on ollut väkivaltaisella tavalla toteutettu, voi lapselle kertoa läheisen ajatusten tulleen vihaisiksi surullisuuden lisäksi. Päihteiden väärinkäytön seurauksena tai mielenterveyden häiriön, kuten psykoosin, seurauksena tehtyä itsemurhaa voi selittää ajatusten sekavuudella. Jos ajatukset päässä menevät sekaisin, on niitä erittäin hankala tai jopa mahdotonta hallita. Lapsen kanssa ikätasoisesti käyty keskustelu helpottaa lapsen suremisprosessia ja antaa lapselle mahdollisuuden jakaa suruaan ympärillä olevien kanssa. (Pojjula 2016, 307.)

5.4 Syöpä

Vaikka syövästä selviäminen on nykyään yhä todennäköisempää erilaisten hoitomuotojen ansiosta, on syöpä silti Suomessa yhä toiseksi yleisin kuolinsyy. Syöpä on Suomessa kroonisiin kansantauteihin lukeutuva sairaus, joka näin ollen vaikuttaa monen lapsiperheenkin elämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017). Pitkäaikaissairauksilla, kuten esimerkiksi syövällä, on

luonnollisesti omat erityispiirteensä. Kuitenkin jopa joka kolmannella suomalaisella diagnosoidaan syöpä jossain vaiheessa elämää (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017), joten myös päivähoitossa työskentelevät joutuvat mahdollisesti kohtaamaan syöpään läheisensä menettäneen lapsen.

Kun lapsen läheinen sairastaa syöpää, on lapsi pidettävä ajan tasalla tilanteesta. Läheisen syöpä vaikuttaa myös lapsen elämään, joten lapsellekin on hyvä antaa riittävästi ikätason mukaista tietoa sairauden vaikutuksista yhteiseen arkeen. (Solantaus & Väisänen, 21.) Syövästä tulee puhua sen oikealla nimellä ja rehellisesti, koska epätietoisuus aiheuttaa lapselle epävarmuuden, turvattomuuden ja syyllisyyden tunteita (Suomen Syöpäpotilaat ry 2002, 47.) On tärkeää tehdä lapselle selväksi, että syövästä on lupa puhua, siitä saa keskustella sekä esittää kysymyksiä. Kuitenkin lapselle kannattaa kertoa syövästä vasta sitten, kun aikuisilla on itsellään tarpeeksi tietoa ja vastauksia annettavaksi lapsen kysymyksiin. (Solantaus & Väisänen, 17, 19 & 21.)

Saatuaan tiedon läheisensä sairastumisesta, lapsi kokee samoja tunteita kuin itse sairastunut. Lapsikin voi kokea epäuskoa ja vihaa ennen kuin läheisen sairastumisen hyväksymisprosessi alkaa. Lapsen vaihtelevat reaktiot ovat myös tavallisia. Niitä voivat olla sairauden kieltäminen, vihaisuus, suuttuminen tai taantuminen. Toisaalta lapsi saattaa myös käyttäytyä välinpitämättömästi asian suhteen. (Suomen Syöpäpotilaat ry 2002, 48.)

Vaikka syöpä viekin valtavasti tilaa lapsen ajatuksista ja arjesta, on annettava tilaa myös tunteille ja arkipäiväisille asioille lapsen elämässä. Lapsen normaaliin arkeen kuuluvat niin ilot kuin surut, joten välillä on tarpeellista tietoisesti olla puhumatta syövästä. Jos syövästä puhuminen valtaa liikaa tilaa jokapäiväisessä arjessa, lapsi saattaa kuormittua liikaa. Aikuisten on tunnistettava, milloin sairaudesta keskustelemista täytyy rajoittaa lapsen ollessa kuulolla. (Solantaus & Väisänen, 17, 18 & 21.)

Jos lapsen vanhemmilla ei ole riittävästi voimavaroja olla lapsen tukena jatkuvasti, kannattaa tukiaikuisen mahdollisuutta harkita. Tukiaikuinen voi olla perheen ulkopuolinen henkilö, kuten esimerkiksi lapselle tuttu aikuinen päivähoitosta, perhetuttu, harrastustoiminnan ohjaaja tai ammattiauttaja. Tukiaikuinen voi myös olla lapselle läheinen sukulainen kuten isovanhempi. (Solantaus & Väisänen, 28.)

Lapselle on tarpeellista puhua jo etukäteen siitä, millaista arki tulee tulevaisuudessa olemaan, mikäli ennusteena on perheenjäsenen kuolema. Lapselle on tärkeää tehdä selväksi, että huolenpito hänestä on taattu läheisen kuoleman jälkeenkin. (Solantaus & Väisänen, 21 & 23.) Erityisesti alle 5-vuotiaille lapsille on tyypillistä syyllistyä voimakkaasti, jos perheenjäsen sairastuu syöpään. Lisäksi lapsi saattaa kuvitella pystyvänsä parantamaan läheisensä esimerkiksi hyvillä teoilla tai hyvällä käytöksellä (Suomen Syöpäpotilaat ry 2002, 49). Lapselle

tuleekin korostaa sitä tosiasiaa, ettei syöpä ole kenenkään syy eikä lapsi voi mitenkään vaikuttaa sairauden kulkuun (Solantaus & Väisänen, 23).

Lapsi saattaa myös pelätä syövän tarttumista itseensä tai muihin perheenjäseniin. Lapselle on selitettävä, ettei syöpä tartu ja ettei yhden läheisen syöpä merkitse sitä, että muutkin ympärillä sairastuvat vakavasti. (Solantaus & Väisänen, 23.) Sairauden aiheuttamat fyysiset muutokset ulkonäössä voivat hämmentää lasta ja tuntua pelottavilta. Muutoksista on tärkeää käydä keskustelua lapsen kanssa ja selittää lapselle, miksi näin tapahtuu. (Suomen Syöpäpotilaat ry 2002, 48.)

6 Läheisen kuolema

Perheenjäsenen tai läheisen kuolema mukanaan tuomine muutoksineen on yksi merkittävimmistä stressiä aiheuttavista elämäntilanteista. Lapsen kokema, voimakasta stressiä aiheuttava menetys, voi vaikuttaa hänen kehitykseensä kielteisesti, mikäli lapsi ei saa tarvitsemaansa tukea raskaasta menetyksestä selviytymisessä. Jos vaikeita elämäkokemuksia kasaantuu useita, kasvaa psyykkisen ja fyysisen sairastumisen riski. (Pojjula 2016, 11 & 19.)

6.1 Vanhemman kuolema

Vanhemman kuolema on usein lapselle kaikista vaikein mahdollinen menetys. Kun vanhempi kuolee, koko perhedynamiikka ja perheenjäsenten roolit muuttuvat merkittävästi (Pojjula 2016, 115; The National Child Traumatic Stress Network Grief Committee 2009, 9.) Lapsen ikä ja kyky ymmärtää kuolema vaikuttavat lapsen reagoititapoihin vanhemman kuoltua sekä myös se, miten jäljelle jäänyt huoltaja selviytyy omasta surustaan. Lisäksi vanhemman kuolintapa ja se, millainen suhde lapsella on ollut vanhempaansa, vaikuttavat lapsen reagointiin. On myös olennaista huomioida, onko lapsen kanssa ehditty lainkaan valmistautua vanhemman kuolemaan vai onko kuolemantapaus ollut äkillinen ja yllättävä. (Pojjula 2016, 115.)

Toisen vanhemman kuoltua on tavallista, että lapsi alkaa pelätä menettävänsä myös toisen vanhempansa ja lapsen käytös voi muuttua eri tavoin. Lapsella voi olla voimakas tarve olla jatkuvasti vanhempansa seurassa ja olla tietoinen hänen liikkeistään. Vanhemmasta erossa ollessaan, lapsi kantaa jatkuvaa huolta vanhemmastaan. Lapsi saattaa myös pyrkiä piilottamaan oman surunsa, jotta ei tuottaisi vanhemmalleen lisää tuskaa ja huolta omalla surullaan. (Pojjula 2016, 115.)

Kübler-Ross ja Kessler (2006, 189) kutsuvat toisen vanhempansa menettäneitä lapsia ”unohdetuiksi surijoiksi”. Toisen vanhemman kuoltua toinen vanhempi voi olla niin surun murtama, että hänellä ei ole voimia tukea lasta surussa ja sanoittaa tapahtunutta. Vanhempi voi kokea raskaaksi jo pelkästään lapsen perustarpeista huolehtimisen surun keskellä. Lapsi jää tällaisessa tilanteessa helposti yksin omien sekavien ajatusten ja tunteidensa kanssa. Lapsella ei ole usein keinoja sanoittaa ja ymmärtää omia tunteitaan, saati kertoa niistä jollekin. Lapsi

tarvitsee tällaisessa traumaattisessa tilanteessa ensisijaisesti läheisen aikuisen tukea. Haastavaksi tilanteen tekee se, jos omalla vanhemmalla ei ole voimia tukea lasta tarpeeksi. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 189.)

Lapsi tarvitsee siis paljon läheisten tukea selviytyäkseen vanhemman menetyksestä. Ajan kuluessa lapsi sopeutuu vähitellen uuteen elämäntilanteeseen ja vanhemman menetys muodostuu osaksi lapsen elämäntarinaa. Lapsi rakentaa suhteensa menetettyyn vanhempaan muistojen ja mielikuvien kautta. (Suomen mielenterveysseura.) Kuolleeseen vanhempaan voi lapsen kanssa rakentaa muistosuhdetta myös tarinallisuuden avulla. Lapselle on tarjottava tilaisuuksia muistella menetettyä vanhempaa surun aikana sekä myöhemmissä vaiheissa, kun lapsi on jo sopeutunut uuteen elämäntilanteeseen (Erkkilä 2003, 33).

6.2 Sisaruksen kuolema

Sisaruksilla on merkittävä rooli toistensa elämässä ja heidän välillään vallitsee usein ainutlaatuinen kiintymyssuhde. Sisaruksen menettäminen voi olla lapselle hyvin traumaattinen kokemus, jonka vaikutus saattaa jatkua läpi koko elämän. Perhe on omanlaisensa systeemi, jossa sisarukset muodostavat oman alasysteeminsä. Yhdessä sisarukset saattavat liittyä vanhempiin vastaan sekä olla toistensa tukena ja turvana erilaisissa tilanteissa. Mitä läheisempiä sisarukset ovat keskenään olleet ja mitä enemmän he ovat jakaneet toistensa kanssa elämäänsä, sitä huomattavampi tyhjyys jää, kun sisarus kuolee. (Poijula 2016, 116; Ruishalme & Saaristo 2007, 58.)

Sisaruussuhde on monimutkainen ja sisarusten välillä saattaa esiintyä kateutta, mustasukkaisuutta ja riitelyä, toisaalta myös ihailua ja huolenpitoa. Kun sisarus kuolee, lapsi saattaa kokea syvää syyllisyyttä siitä, että itse on hengissä sekä ajattelemistaan negatiivisista ajatuksista sisarusta koskien. Lapselle on selitettävä, että kaikki lapset tuntevat kateuden ja mustasukkaisuuden tunteita perheenjäseniään kohtaan, eikä hänen sisaruksensa ole kuollut lapsen ajatusten vuoksi. Jos lapsi kokee syyllisyyttä sisaruksensa kuolemasta, hän saattaa jopa käyttäytyä levottomasti saadakseen rangaistuksen, koska tuntee ansaitsevansa tulla rangaistuksi. Lapselle täytyy muistuttaa, että hän on yhtä tärkeä kuin kuollut sisarus. On vältettävä vertailua elossa olevan ja kuolleen lapsen välillä, koska lapsi saattaa alkaa yrittää käyttäytyä enemmän kuin edesmennyt sisarus ikään kuin korvatakseen hänet ja lakata olemasta oma itsensä. (The National Child Traumatic Stress Network Grief Committee 2009, 4-5.)

Vaikka sisarus on kuollut, lapsi saattaa säilyttää ja pitää yllä jonkinlaista kiintymyssuhdetta vainajaan. Lapsi saattaa käydä mielensä sisällä keskusteluja menetetyn sisaruksensa kanssa samaan tapaan kuin aiemminkin, ja tällä tavoin muistella sisarustaan. (Suomen mielenterveysseura.) Lapsen on hyvä päästä muistelemaan sisarustaan vanhempiensa kanssa sekä keskustelemaan avoimesti tunteistaan ja ajatuksistaan koskien menetystä. (Suomen mielenterveysseura; Poijula 2016, 116.)

Lapsen menettäessä sisaruksensa, tarkoittaa se samalla sitä, että vanhemmat ovat menettäneet yhden lapsistaan. Kun perhe on menettänyt yhden jäsenen, kestää kauan ennen kuin edesmenneen poissaoloon sopeudutaan. Lapsensa menettäneet vanhemmat eivät ole enää samanlaisia kuin ennen, he ovat surevia vanhempia. Koska vanhempien surua ei voi poistaa, lapsi saattaa kokea syvää riittämättömyyden tunnetta, kun ei kykenekään auttamaan vanhempia heidän surussaan. (Poijula 2016, 116; The National Child Traumatic Stress Network Grief Committee 2009, 9.) Surevat vanhemmat saattavat tiedostamattaan etäännyä emotionaalisesti lapsestaan. Vanhempien surun keskellä lapsi saattaa myös syyllistyä tarvitessaan surevien vanhempiensa apua ja tukea tai tuntiessaan olonsa iloiseksi. (The National Child Traumatic Stress Network Grief Committee 2009, 4-5.)

7 Menetyksen kokeneen lapsen kohtaaminen ja tukeminen

Lapsi tarvitsee traumaattisten kokemusten käsittelyyn aikuisen apua. Aikuisen tulisi tarjota lapselle optimaaliset mahdollisuudet tapahtuneen käsittelyyn. Lasten aliarvioiminen monessa suhteessa vaikeuttaa traumaattisen kokemuksen käsittelyä. Mitä paremmat mahdollisuudet lapselle tarjotaan sitä nopeammin ja paremmin hän toipuu. (Ruishalme & Saaristo 2007, 55; Saari 2007, 252.)

Traumaattisen tapahtuman käsittely lapsen kanssa on vähintään yhtä tärkeää kuin aikuisen trauman käsittely. Lapsuudesta peräisin olevat psyykkiset traumat voivat vaikuttaa koko loppuelämän ajan ja muokata persoonallisuutta. Lapsen kyky käsitellä traumaattisia tapahtumia kehittyy hyvin varhain, mitä kuvaa hyvin myös se, että lapsen ja aikuisen traumaattisen kriisin vaiheissa ja niiden käsittelyssä on paljon samoja piirteitä. (Saari 2007, 273.)

On tutkittu, että vanhemmilla on usein harhaluuloja, etteivät lapset kuule esimerkiksi vanhempien yöllistä riitelyä tai että lapset eivät huomaa, jos perheessä tapahtuu jotain poikkeavaa. Lapset kuitenkin huomaavat tällaiset erityiset asiat useimmiten todella herkästi, mutta salaavat sen vanhemmiltaan. Vanhemmat ajattelevat myös usein traumaattisen tapahtuman jälkeen, että lapselle on hyvä kertoa tapahtumasta vain osatotuus ja näin suojella lasta. (Saari 2007, 251.)

Aikuiset yleisesti aliarvioivat lasten kykyä käsitellä ja ymmärtää traumaattisia tapahtumia sekä heidän kykyään toipua niistä. Aikuiset kuvittelevat helposti, että lapset unohtavat traumaattiset tapahtumat nopeasti, varsinkin jos lapset eivät itse puhu niistä. (Saari 2007, 251.) Lasta ei pystytä suojelemaan traumaattisen tapahtuman käsittelyltä. Aikuiset kokevat usein erittäin raskaasti lapsen tuskan ja hädän näkemisen, ja tästä syystä saattavat yrittää suojella lasta näiltä tunteilta. Todellisuudessa aikuiset suojelevat itseään lapsen tunteiden kohtaamiselta, mikä ei helpota lapsen oloa, päinvastoin. (Saari 2007, 272.)

Menetyksen aiheuttama tuska uhkaa minä-tunteen eheyttä. Tästä syystä menetyksen kokeneen lapsen on erittäin tärkeää saada kokea, että hänen lähellään on välittäviä aikuisia, jotka huolehtivat hänestä ja pysyvät hänen lähellään. Joskus esimerkiksi merkki- tai juhlapäivät saattavat laukaista lapsessa surun ja kaipauksen ilman, että lapsi itse täysin käsittää ja tiedostaa syytä. Minä-tunteeseen vaikuttavat tunne ja läheisyys. Isomman lapsen kanssa keskustelu tukee myös minä-tunnetta ja sitä, että lapsi tiedostaa ja kokee, että hänestä pidetään huolta. (Poijula 2016, 120.) Lapselle on kriisistä selviytymisen kannalta hyödyksi, jos hän saa aikuisilta tukea omien tunteidensa ilmaisuun. Lapsen ahdistusta helpottaa usein turvallisen aikuisen läsnäolon takaaminen ja fyysinen läheisyys, kuten esimerkiksi sylissä pitäminen tai hieronta. Lapsi saattaa osoittaa tilannetta kohtaan välinpitämättömyyttä, joka on kaikkien tunteiden lisäksi normaalia ja hyväksyttävää. (Poijula 2016, 129.)

Lapselle on tarpeen kertoa, että hänen kokemallaan kriisillä on alku, keskikohta ja loppu. Tuska ei aina tunnu yhtä pahalta kuin nyt, vaan olo helpottaa ajan myötä ja menetyksen kanssa oppii elämään. Tieto tuo lapselle toivoa ja lohtua tulevasta. (Poijula 2016, 13 & 29.)

Piirtäminen on yksi lapsille ominainen tapa käsitellä traumaattisia kokemuksia. Piirtämisen avulla lapsi ilmaisee hänelle olennaisia asioita tapahtuneesta. Aikuisten on tärkeää keskustella lapsen kanssa hänen piirroksistaan ja kysellä mitä lapsi on piirtämällään kuvannut. Tällä tavalla aikuinen pääsee käsittelemään asiaa lapsen näkökulmasta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 55; Saari 2007, 266.)

Erkkilä (2003) kertoo asiantuntijoiden suosittelen pienenkin lapsen ottamista mukaan kuoleman jälkeisiin järjestelyihin (Erkkilä 2003, 33). Poijula (2016) puhuu myös lapsen oikeuksista esimerkiksi kohdata kuollut vanhempi lähiomaisen oikeutena. Lapsella tulee olla oikeus kohdata ja koskettaa kuollutta vanhempaa turvallisen aikuisen läsnäollessa, mikäli lapsi niin haluaa. Tällainen kohtaaminen auttaa lasta ymmärtämään paremmin tapahtunutta ja kuoleman lopullisuutta. (Poijula 2016, 116.) Hautajaisiin ja niiden suunnitteluun osallistuminen on myös lapsille tärkeää (Suomen mielenterveysseura).

7.1 Rutiinit ja normaalin arjen ylläpitäminen

Niemelän (2003, 119) mukaan normaalin arjen jatkumisella ja rutiinien ylläpitämisellä voi olla surevalle lapselle terapeuttinen merkitys. On tärkeää, että mahdollisimman moni asia pysyy ennallaan, kun läheisen menetys tuo mukanaan suuren elämänmuutoksen. Päiväkodissa päivät täyttyvät samana toistuvista rutiineista, jotka luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Lapsi voi kokea helpottavana myös sen, että päiväkodissa leikkeihin ja toimintoihin keskittyessä ikävät ja surulliset ajatukset eivät välttämättä tule koko ajan mieleen, vaan lapsi saa ikään kuin lepoa tällaisilta tunteilta ja ajatuksilta. (Niemelä 2003, 119.) Koska rutiinit ja normaalin elämän jatkuminen helpottavat lapsen toipumista, lapsen olisi hyvä olla pois traumaattisen

tilanteen tapahduttua päiväkodista mahdollisimman lyhyen ajan (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017).

Myös Poijula (2016, 127) puhuu arjen rutiinien tärkeydestä päivähoidossa ja kotona. Poijulan mukaan lapsen kokeman traumaattisen tapahtuman jälkeen päivähoitoa olisi tiedotettava tilanteesta mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen. Varhaiskasvatuksen työntekijöille tieto on erittäin tärkeää, jotta he osaavat tukea lasta surussa ja asian käsittelyssä mahdollisimman hyvin. Poijula toteaa vanhempien asian käsittelyn kieltämisen päivähoidossa olevan lapselle haitallista.

7.2 Avoin ja totuudenmukainen keskustelu ja tunteiden ilmaisu

Traumaattisen tapahtuman sattuesssa vanhemman olisi hyvä ensin selvittää omat ajatuksensa ja rauhoittaa omat voimakkaat reaktionsa puhumalla jonkun kanssa. Vanhemman kannattaa kertoa lapselle tapahtuneesta vasta, kun hänen oma tilanteensa on rauhoittunut. Lapsen selviytymistä voi haitata, jos lapsi näkee vanhemman voimakkaat reaktiot erityisesti niissä tilanteissa, joissa syitä vanhemman käytökseen ei selitetä lapselle. Jos lapselle kuolemasta kertominen tuntuu vanhemman mielestä ylitsepääsemättömän vaikealta, vanhempi voi pyytää joltain lapselle läheistä ja turvallista aikuista huolehtimaan kertomisesta. (Pojjula 2016, 126-127.)

Päiväkoti-ikäisten lasten kanssa traumaattisen tapahtuman herättämiä tunteita ja ajatuksia olisi hyvä käydä lapsen kanssa läpi myös päiväkodissa. Lapsen edunmukaista olisi, jos jokin tuttu henkilö kävisi hänen kanssaan kokemusta läpi. Tästä syystä on usein hyödyllistä, että kriisityöntekijät valmentavat päiväkodinhenkilökuntaa erityistilanteissa tekemään kriisityötä lasten parissa. (Saari 2007, 273.)

Lapselle kuolemasta kertominen kannattaa tehdä sellaisessa paikassa, joka on lapselle tuttu ja turvallinen. Tilanteen ja ympäristön on hyvä olla rauhallinen ja siihen on hyvä varata reilusti aikaa, jotta aikuinen ehtii vastata lapselle mahdollisesti herääviin kysymyksiin ja olla lapselle läsnä. Lapselle kuolemasta kertomista ei ole hyvä viivyttää pitkän aikaa vaan tapahtuneesta on kerrottava lapselle mahdollisimman nopeasti. Tapahtuneesta kerrottuaan aikuisen on hyvä tarjota lapselle fyysistä läheisyyttä ja turvaa esimerkiksi ottamalla lapsi syliin. (Pojjula 2016, 126-127.)

Vaikka vanhemman on hyvä välttää omien voimakkaiden reaktioidensa näyttämistä lapselle, on lapsen kuitenkin hyvä nähdä mallia suremiskäyttäytymisestä. Saaren (2007, 261) mukaan vanhempien tehtävä on auttaa lasta ymmärtämään omia reaktioitaan traumaattisissa tilanteissa. Lapsi saattaa olla peloissaan ja ihmeissään nähdessään vanhempansa itkevän. Vanhemman olisi hyvä olla sinut omien reaktioidensa kanssa, jotta se välittyisi myös lapseen. Vanhemman on hyvä kertoa lapselle, että itkeminen ei haittaa ja, että se voi helpottaa oloa

(Ruishalme & Saaristo 2007, 55; Saaristo 2007, 261). Tällä tavoin myös lapsi voi saada turvallisen keinon ilmaista omia tunteitaan. Tällainen avoimuus on tärkeää, jotta lapselle tulisi mahdollisimman turvallinen olo. Lapsen on hyvä tuntea, että hän ei ole yksin omien tunteidensa kanssa. (Saari 2007, 261.)

Holmberg (2003, 65) korostaa myös tunteiden avoimuuden tärkeyttä. Lapselle on tärkeää saada aikuiselta mallia suremiseen. Läheisen menettäminen saattaa herättää lapsessa sellaisia tunteita, joita hän ei ole koskaan aiemmin tuntenut, ainakaan näin voimakkaina. Lapselle on ominaista, että hän matkii muiden tapaa surra, jotta hän oppii käsittelemään omia tunteuksiaan. (Holmberg 2003, 65.)

Saaren (2007, 261) mukaan lapsi alkaa helposti suojella vanhempiaan ja vältellä kipeistä asioista puhumista, jos hän huomaa, että vanhemmat peittelevät tai kiusaantuvat omista tunteistaan lapsen edessä. Kun lapsi ei puhu häntä hämmentävistä ja jopa pelottavista asioista, hän ei saa tukea omille tunteilleen ja jää yksin omien ajatustensa kanssa. (Saari 2007, 261.)

Poijulan (2016, 128) mukaan lapsen kanssa kuolemasta keskustellessa on hyvä tiedostaa se ajatus, että läheisen menettäminen on jo itsessään lapselle todella suuri tuska, joka ei asiasta avoimesti puhumalla pahene. Jos vanhempi välttelee menetyksestä puhumista hän pahentaa lapsen tuskaa. Poijulan mukaan lapselle täytyy puhua kuolemasta avoimesti lapsen kehitystason mukaan. Lapselle on vastattava totuudenmukaisesti hänelle heränneisiin kysymyksiin ja vanhemman on myös hyvä varautua puhumaan tapahtuneesta lapsen kanssa uudelleen ja uudelleen. Vanhemman tulee olla rehellinen ja vastata lapsen kysymyksiin lapsen kestävyys huomioon ottaen. Jos vanhempi ei tiedä vastausta johonkin lapsen kysymykseen, voi lapselle rehellisesti kertoa, ettei tiedä vastausta. Lapsen kanssa keskustellessa aikuisen on hyvä käyttää selkeää ilmaisua, jota lapsi ymmärtää ja välttää kaikenlaisia kielikuvia. (Poijula 2016, 128.)

Saari (2007, 261-262) kehottaa myös vanhempia rehellisyyteen ja avoimuuteen lasten kanssa kuolemasta keskustellessa. Saaren mukaan kuolemasta keskustelemisen ja tunteiden ilmaisemisen välttelyllä voi olla vahingollisia seurauksia liittyen lapsen ja vanhemman väliseen luottamussuhteeseen. Erityisesti niissä tilanteissa, joissa lapsi kuulee tapahtuneesta jostain muualta kuin omilta vanhemmiltaan, luottamussuhde voi kärsiä. (Saari 2007, 261-262.) Poijula muistuttaa myös, että tapahtumasta keskustelu totuudenmukaisesti voi helpottaa lapsen syyllisyyden tunnetta ja siihen liittyviä itsesyytöksiä ja näin ollen helpottaa lapsen oloa. (Poijula 2016, 131.)

Myös pienet lapset, jotka eivät osaa vielä puhua ilmaisevat suruaan ja käsittelevät traumaattisia kokemuksia. Traumaattisen kokemuksen ollaan todettu ilmenneen pienten lasten käytöksessä vanhempiin takertuvuutena, levottomuutena sekä kiukkuisuutena ja univaikeuksina. (Saari 2007, 267.)

7.3 Leikki lapsen tukena surun ja traumaattisten tapahtumien käsittelyssä

Hiitolan (2000, 7) mukaan leikkiä pidetään lapsen oppimisen ja kehityksen kannalta yhtenä keskeisimpänä osa-alueena. Traumaattista kokemusta käsittelevän lapsen leikki saattaa kuitenkin toisinaan näyttäytyä aikuisille hajanaisena toimintana, jolla ei ole päämäärää tai tavoitetta. Nortonien (2012, 64) mukaan yleensä lasten leikki on tavoitehakuista. Toisinaan leikki kuitenkin voi näyttäytyä varsin sekavana ja jäsentymättömänä. Tällaisella leikillä lapsi viestittää kokemaansa hallinnan menettämistä. Myös lohduttomilla ja ahdistavilla leikeillä on oma merkityksensä lapsen tunteiden ja kokemusten läpi käymisessä. Vaikka lapsen leikki näyttäytyisi aikuiselle levottomana, on lapselle kuitenkin annettava tilaa määritellä omaan tahtiinsa se, kuinka hän purkaa kokemustaan. (Norton & Norton, 2012, 64.)

Leikki tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Leikin kautta lapsi tutustuu ympäristöönsä ja harjoittelee ihmissuhdetaitoja. Lapsi käsittelee leikin kautta omia tunteitaan ja kokemuksiaan. Lapsi käsittelee myös traumaattiset tapahtumat leikin kautta. Lapsi tarvitsee usein traumaattisten tilanteiden käsittelyssä sellaisia kognitiivisia ja emotionaalaisia taitoja, joita hänellä ei vielä ole kehittynyt. Leikin avulla lapsi pystyy käsittelemään pahoja asioita kehitystasonsa mukaisesti. (Holmberg 2003, 66.) Traumaattisen tapahtuman jälkeen lapsella on tarve kohdata kokemansa trauma turvallisessa ympäristössä. (Holmberg 2003, 63-64.)

Leikki voi vaikuttaa myös traumaattisten kokemusten aiheuttamaan kehityksen taantumiseen tai sen muodostumiseen ennaltaehkäisevästi. Epätavallisessa ja mahdollisesti jopa turvattomassa tilanteessa leikki luo lapselle turvallisuuden ja normaaliuden tunnetta. (Hiitola 2000, 15.)

Traumaattisen tapahtuman jälkeen lapsi joutuu tutustumaan uudestaan myös itseensä. Lapsi joutuu kohtaamaan tunteita, joita hän ei mahdollisesti ole koskaan ennen tuntenut tai ainakaan kokenut yhtä voimakkaina. Leikin kautta lapsen on turvallista käsitellä näitä voimakkaita tuntemuksia, joita hän ei ole mahdollisesti ennen kokenut. Leikin avulla lapsi pystyy käsittelemään tuskallisia kokemuksia ja tunteita pienen etäisyyden takaa. (Holmberg 2003, 65-66.)

Turvallisessa ja tasapainoisessa ympäristössä kasvanut lapsi usein kokee maailman olevan hyvä ja oikeudenmukainen paikka. Kun lapsi kokee jotain traumaattista, hänen turvallisuuden tunteensa ja usko hyvään horjuvat. Leikin avulla lapsi voi käsitellä hänen kokemia pahoja ja epäoikeudenmukaisia asioita. Leikissä lapsi voi ottaa erilaisia rooleja, joissa esimerkiksi paha saa rangaistuksen tai koston. Tällaisen kokeilevan leikin kautta lapsi yrittää uudelleen jäsentää maailmaa ja luoda turvallisuuden tunnetta. (Holmberg 2003, 66-67.)

Lapsi saattaa traumaattisen tapahtuman jälkeen leikkiä toistuvasti esimerkiksi kuolemaa ja hautajaisia. Lapsi yrittää leikillä löytää vastauksia kysymyksiin, mutta myös päästä eroon

ikäivistä tunteista. Aikuisten pitäisi aina sallia tällaiset leikit lapselle, koska ne auttavat lasta toipumisessa sekä tapahtuneen ymmärtämisessä. (Holmberg 2003, 67.)

Lapsi kokee menetyksen keskellä usein pelkoa ja ahdistusta. Lapsi ei välttämättä ole ennen tapahtumaa ymmärtänyt, että jonkun läheisen ihmisen voi kokonaan menettää. Lapsi on voinut ajatella, että välillä ihmiset riitelevät, mutta sitten kaikki palaa taas hyväksi. Läheisen menettäminen saattaa ensimmäistä kertaa tuoda lapselle tiedon siitä, että tärkeä ihminen voi kokonaan poistua lapsen läheltä. Tällaiset tuntemukset heijastuvat usein monella eri tavalla leikkeihin. (Holmberg 2003, 68.)

Holmbergin (2003) mukaan lapsen leikki saattaa aika ajoin näyttäytyä vanhemmalle hämmentävänä ja pelottavana. Lapsi saattaa leikkiä jatkuvasti kuolevansa tai hän saattaa esimerkiksi leikeissään näytellä kituvansa. (Holmberg 2003, 68.) Hurjiltakin näyttävät leikit ovat kuitenkin lapsen keino käsitellä pelottavia ja häntä järkyttäneitä tilanteita. Leikkien avulla lapsen ikävä helpottaa ja stressi lievenee. Pelottavien tilanteiden näytteleminen on yksi lapselle ominainen tapa käydä läpi traumaattisiakin kokemuksiaan. (Hiitola 2000, 15.)

7.3.1 Traumatisoituneen lapsen leikki

Holmberg (2003, 71) muistuttaa, että vakavasti traumatisoituneen lapsen leikki ei aina tuo lapselle lohtua ja tue toipumista. Jos lapsi on hyvin traumatisoitunut saattaa hänen leikkinsä muuttua ahdistuneeksi ja pakonomaiseksi asioiden toistamiseksi. Tällaisissa tilanteissa lapsen leikissä ei näy ilo vaan lapsi vaikuttaa tuskaiselta ja leikki näyttää siltä kuin lapsen olisi pakko leikkiä jotain mitä hän ei haluaisi. Lapsi saattaa tiedostamattaan luoda leikeissä yhteyttä tapahtuneen ja leikin välille, mutta tämä ei helpota lapsen oloa, päinvastoin lapsi voi muuttua ahdistuneemmaksi.

Holmberg (2003) kutsuu tällaista leikkiä posttraumaattiseksi leikiksi. Posttraumaattista leikkiä ei välttämättä ole aina helppo havaita, koska lapsi leikkii sitä usein omassa rauhassa. Lapsen ollessa hyvin traumatisoitunut voi terapiasta olla apua eteenpäin pääsemisessä. Lapsen posttraumaattinen leikki alkaa usein vähitellen muistuttamaan traumaattista tapahtumaa erityisesti niissä tapauksissa, jolloin lapsi on saanut tukea esimerkiksi terapiasta. (Holmberg 2003, 71.)

Myös Saari (2007) puhuu traumatisoituneen lapsen leikistä, jolle hän käyttää nimitystä kertausleikki. Saari puhuu aikuisten tuen tarpeesta leikin viemisessä eteenpäin, kun lapsen leikki on pakonomaista kertausleikkiä. Tällainen mielikuvitukseton leikki ei helpota lapsen oloa eikä vie tapahtuman käsittelyä eteenpäin. Aikuisen tehtävä on tällaisessa tilanteessa auttaa lasta muuttamaan leikin suuntaa niin, että lapsen on helpompi käsitellä leikin traumaattista sisältöä. Leikkiä voi muuttaa esimerkiksi keksimällä siihen uutta sisältöä ja uusia rooleja. (Saari 2007, 265.)

Lapselle on tärkeää voida käsitellä traumaattista kokemusta leikin avulla niin, että lapsi koee hallitsevansa leikkiä ja pystyvänsä keskeyttämään leikin halutessaan. Tällainen kokemus lisää lapsen turvallisuuden tunnetta erityisesti niissä tilanteissa, kun lapsi on joutunut traumaattisen tapahtuman keskelle tilanteeseen, jota hän ei ole pystynyt hallitsemaan. Turvallisuuden tunteen lisääntyessä lapsi kykenee vähitellen käsittelemään tapahtunutta yksityiskohdaisemmin ja palauttamaan traumaattisen tapahtuman ja siihen liittyvät tunteet tietoisuuteensa. (Holmberg 2003, 72.)

7.3.2 Surevan lapsen leikki

Holmberg (2003, 73) kuvailee pakonomaisen ja tunteettoman leikin vaihtumista tunnepitoisemmaksi leikiksi hyväksi merkiksi lapsen toipumisprosessissa. Vaikka tunteet näkyisivätkin rajuina, niiden näyttäytyminen merkitsee sitä, että lapsi kykenee käsittelemään tapahtunutta tietoisella tasolla. Tunteiden ilmaiseminen on merkki siitä, että lapsi on valmis suremaan.

Surevan lapsen leikissä suru ja tunteet näkyvät voimakkaina. Leikki on jo aktiivista ja lapsen tunteet leikin aikana voivat vaihdella vihan, epätoivon ja surun välillä. Lapsi käy leikissä läpi yhä traumaattista tapahtumaa, mutta kykenee jo keksimään uusia ratkaisuja, ottamaan uusia rooleja ja suuntautumaan tulevaisuuteen ja tapahtuneen ymmärtämiseen. (Holmberg 2003, 73.)

Lapsen saattaa ilmaista suruaan ainoastaan leikin tai vaikka askartelun avulla. Lapsella ei välttämättä ole riittävästi keinoja tai uskallusta ilmaista surua aikuisille, vaikka hänellä olisi-kin siihen voimakas tarve. Lapsen suremisen vaihe saattaa alkaa vasta pitkän ajan kuluttua traumaattisesta tapahtumasta, mikä saattaa myös vaikuttaa läheistenkin aikuisten kykyä havaita lapsen tarve tuelle surun käsittelyssä. (Holmberg 2003, 73.)

7.4 Sadut ja sadutus osana surevan lapsen tukemista

Lapsuuteen kuuluvat erilaiset pelot, sekä realistiset että epärealistiset. Lapsella on tarve saada apua pelkojensa käsittelyyn. Traumaattisen tapahtuman aiheuttaneita pelkoja voidaan käsitellä kirjallisuusterapeuttisin menetelmin, kuten esimerkiksi saduttamalla ja lukemalla tarinoita sekä kirjoja. (Arvola & Mäki 2009, 66-67.)

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää päivähoitossa joko ennaltaehkäisevänä tai kuntouttavana ja parantavana menetelmänä. Kirjallisuusterapeuttisilla menetelmillä voidaan vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itsetuntemusta ja näin edistää lapsen kasvua ja kehitystä. Kirjallisuusterapian avulla voidaan myös kohdata ja työstää traumaattisia kokemuksia. (Arvola & Mäki 2009, 13.)

Päivähoidossa toimintaa voidaan kutsua kirjallisuus- tai satuterapiaksi, vaikka työntekijällä ei olisikaan psykoterapeutin koulutusta. Kirjallisuusterapeutin menetelmän toteuttaminen on päivähoidossa terapeutista, ei terapiaa. (Arvola & Mäki 2009, 14.)

Ylönen (2003) selvitti vanhempien, joiden perheessä oli tapahtunut joko toisen vanhemman tai lapsen menetys, ajatuksia siitä, millaiset satukirjat olivat lapsille tällaisessa tilanteessa tarpeellisia. Selvityksen mukaan parhaita kirjoja olivat sellaiset kirjat, joissa kuolemasta puhuttiin mahdollisimman realistisesti ja joissa oli paljon kuvitusta. Hyvä kirja oli niin lyhyt, että sen pystyi lukemaan yhdellä kertaa. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että kirjassa käy ilmi, että surusta selviytyy ajan kanssa, ja että kuollut ei koskaan katoa ajatuksista, vaan että menetetty läheinen säilyy aina perheen muistoissa. Myös kuoleman jälkeisen olotilan pohtimista pidettiin tärkeänä. (Ylönen 2003, 132.)

Sadutus on menetelmä, jolla voidaan korostaa lapsen osallisuutta ja saada lapsen ääni kuuluviin. Sadutus lisää lapsen turvallisuuden tunnetta ja tarjoaa lapselle läheisyyttä, lisäksi se sopii kaiken ikäisille ja kaikista kulttuureista tuleville lapsille. Sadutus on hyvä menetelmä erityisesti kriisitilanteissa, koska sen avulla voidaan kohdata lapsi yksilöllisesti ja kuulla mitä lapsi haluaa tapahtuneesta kertoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.)

Kasvatustieteen tohtori Liisa Karlssonin kehittämän menetelmän perusajatuksena on, että lasta pyydetään kertomaan satu tai tarina, jonka aikuinen kirjaa ylös juuri niin kuin lapsi sen kertoo. Seuraavaksi saduttaja eli aikuinen lukee lapselle tarinan ääneen, ja lapsi saa tehdä halutessaan vielä muutoksia satuun. Sadutuksen lähtökohtana on lapsen ja aikuisen välinen luottamus, joka lisääntyy ajan kanssa. (Arvola & Mäki 2009, 57-58.)

8 Toiminnan kuvaus ja toteutusvaiheet

Aloitimme opinnäytetyömme toteuttamisen sopimalla keskusteluajan päiväkodin johtaja Anne Mannin kanssa. Suunnitelmamme oli kartoittaa päiväkodin henkilökunnan toiveita ja ehdotuksia liittyen oppaan sisältöön. Olimme suunnitelleet kysyvämmme johtajalta mahdollisuudesta vieraila jonain erikseen sovittuna päivänä esimerkiksi päiväkodin talonpalaverissa, jossa esittelisimme aiheemme ja kartoittaisimme toiveet ja ehdotukset.

Tapaamisella päiväkodin johtaja kertoi omat toiveensa ja ehdotuksensa oppaan suhteen. Hän myös totesi palaverissa vierailun ja aiheen esittelyn hankalaksi vaihtoehdoksi, koska päiväkodissa kaikki eivät osallistu samaan aikaan palaveriin ja palavereissa aika on hyvin rajallinen. Johtaja ehdotti, että toimitamme hänelle toiveita ja ehdotuksia kartoittavat kyselylomakkeet, jotka hän voisi jakaa henkilökunnalle täytettäväksi ja itse esitellä tilanteen työntekijöille.

Ennen tapaamista olimme pohtineet, tekisimmekö oppaan sähköiseen vai kirjalliseen muotoon. Tapaamisessa johtaja oli ehdottomasti sitä mieltä, että sähköinen versio on päiväkodille

paljon hyödyllisempi, koska sitä pystyy helpommin levittämään. Sovimme, että tekisimme oppaan sähköiseen muotoon, joka olisi helppo myös tulostaa aina tarvittaessa. Sähköisessä muodossa opasta voi helpommin levittää myös muihin alueen päivähoitoyksiköihin.

Tapaamisessa johtaja koki oppaamme vastaavan todelliseen tarpeeseen ja hän toivoikin, että opasta voisi jakaa myös muille hänen päivähoitoyksikkönsä kuuluville päiväkodeille. Johtaja ehdotti myös, että opas tallennettaisiin alueen konsultoivan erityislastentarhanopettajan sähköiseen työkalupakkiin.

Toteuttaaksemme työelämätahoa parhaiten palvelevan oppaan, kartoitimme päiväkodin henkilökunnan toiveita ja ehdotuksia kyselylomakkeella koskien oppaan sisältöä. Lisäksi tapasimme työelämätahomme päiväkotia Aleksin johtajan, joka tapaamisellamme kertoi omat toiveensa ja odotuksensa oppaan sisällön suhteen. Tapaamisella sovimme myös oppaan tulevasta muodosta ja sen jakamisesta eri yksiköihin päiväkotia Aleksin lisäksi. Johtaja ehdotti sähköisen oppaan toteuttamista, jota kuitenkin voisi tarvittaessa myös tulostaa.

Ennen kuin toimitimme toiveita ja ehdotuksia kartoittavan kyselylomakkeen päiväkotia Aleksin henkilökunnalle, haimme tutkimusluvan Helsingin kaupungin opetusvirastolta. Tutkimusluvan saamisessa meni paljon kauemmin kuin olimme osanneet odottaa, joten opinnäytetyöprosessimme etenemisaikataulu toiveiden ja ehdotusten kartoittamisen suhteen viivästyi. Oppaan sisältöä kartoittavan kyselylomakkeen toimitimme sähköisesti johtajalle toukokuun alussa saatamme lopulta tutkimusluvan ja hän jakoi ne eteenpäin henkilökunnalle kirjoittamamme saatekirjeen kera. Saatekirje löytyy liitteenä 1. Johtaja tulosti kyselylomakkeet henkilökunnalle ja me noudimme vastaukset toukokuun lopussa. Henkilökunnan kahdestatoista työntekijästä kuusi työntekijää oli vastannut kyselyyn.

Haasteiksi kyselyyn vastanneet työntekijät nimesivät muun muassa lapsen ikätason mukaisen keskustelun kuolemasta ja kuoleman lopullisuuden ymmärtämisen mukanaan tuomat erityispiirteet. Vastaajat toivoivatkin oppaaseen tietoa liittyen näihin teemoihin. Myös erilaisista kuolemansyistä keskustelemiseen, surevan lapsen tukemiseen yksilöllisesti kiireisen päiväkotitarjen keskellä sekä omien tunteiden hallintaan liittyvät haasteet nostettiin esiin. Eräässä vastauksessa koettiin haasteena myös eri uskontokuntien erilaiset käsitykset kuolemaan liittyen sekä niiden huomioiminen lapsen ja perheen kohtaamisessa. Sama vastaaja esitti ehdotuksen käsitellä eri uskontojen kuolemankäsityksiä oppaassa.

”Kuolemantapauksessa lapsen ikä vaikuttaa paljon ja tietysti kuka omainen on kuollut ja miten. Haasteita on joka tapauksessa.”

Vastaajat kaipasivat oppaaseen tietoa myös surunvaiheista, oireiluista sekä ohjeita surevan lapsen kanssa toimimiseen ja keskustelun tueksi. Lisäksi toiveissa ilmeni tarvetta tietää, millaisia palveluja on tarjolla läheisensä menettäneille perheille ja millaisen tuen piiriin kriisin

kokoneen perheen voi ohjata. Osassa vastauksista toivottiin myös oppaaseen tietoa siitä, millainen kirjallisuus voisi olla tukena lapsen surun käsittelyssä ja kuoleman ymmärtämisessä. Lisäksi oppaaseen koettiin tärkeäksi sisällyttää tietoa kriisin ja surun vaiheista. Toiveina oli myös saada oppaaseen teoretietoa sekä vinkkejä siitä, millaisia kuvia ja muita keinoja voisi käyttää apuna lapsen kanssa työskentelyssä.

”Mitkä lastenkirjat käsittelevät asiaa ja mistä kirjasta olisi hyötyä. Mihin voit ohjata perheen, josta saisivat tukea ja apua asiaan.”

Kun olimme saaneet kyselylomakkeet täytettyinä takaisin, aloimme työstää opasta. Oppaan sisällön rajaaminen oli aikaa vievää ja haastavaa. Tavoitteenamme oli mahdollisimman kattava ja monipuolinen opas täynnä asiaa, mutta myös helposti lähestyttävä päiväkodin kiireisessä arjessa ja erittäin lukijaystävällinen raskaasta aiheestaan huolimatta.

Ennen kuin toimitimme päiväkotia Aleksii omalta puoleltamme jo mahdollisimman viimeistellyn version oppaasta, pyysimme sen ulkoasusta palautetta myös graafiselta suunnittelijalta Markus Teittiseltä. Teittisen mukaan oppaamme näytti erittäin hyvältä, emmekä saaneet häneltä lainkaan muutosehdotuksia. Kysyimme myös hänen näkemystään siitä, tarvitseeko opas sisällysluettelon. Teittinen oli sitä mieltä, että oppaan pituuden vuoksi ei sisällysluetteloakaan tarvita. Tämän vaiheen jälkeen pääsimme toimittamaan oppaan eteenpäin päiväkodin henkilökunnalle. Alla olevassa taulukossa kuvaamme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden työvaiheita.

Toiminnan aloitus ja suunnittelu	Aiheanalyysi Yhteistyökumppanin hankinta Tapaaminen päiväkotiki Aleksin johtajan Anne Mannin kanssa Opinnäytetyösopimus Suunnitelmaseminaari Tutkimusluvan hakeminen Opetusvirastolta Toiveiden ja palautteiden kartoituksen suunnittelu
Toteutus	Toiveiden ja ehdotusten kartoittaminen kyselylomakkeilla päiväkodin henkilökunnalta Oppaan tekeminen kyselylomakkeiden pohjalta
Väliarviointi	Oppaan väliversiosta kommenttien kysyminen johtajalta Palautteen kysyminen graafiselta suunnittelijalta Palautteen kerääminen oppaasta päiväkodin henkilökunnalta
Toiminnan päättäminen	Palautteiden käsittely Oppaan viimeistely Arvioiva seminaari

Taulukko 1: Toiminnan kuvaus. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden työvaiheet.

8.1 Kysely- ja palautelomakkeiden sisällön purku

Toimitimme oppaan arvioitavaksi ja palautekyselyt täytettäväksi päiväkotiki Aleksiin loppusyksystä. Muutaman viikon kuluttua saimme takaisin palautekyselyt, joihin oli vastannut seitsemän työntekijää. Saamamme palaute oli pelkästään positiivista. Olimme varautuneet tekemään vielä mahdollisia muutoksia oppaaseen henkilökunnalta saamiemme palautteiden perusteella, mutta muutostarpeita tai -ehdotuksia ei ilmennyt.

Kun tavoitteena on selvittää helposti analysoitavaa tietoa siitä, miten jonkin tietyn ryhmän sisällä ajatellaan, tunnetaan tai koetaan jokin asia, on kyselylomake erittäin toimiva metodi.

Kyselylomakkeen yhtenä etuna voidaan pitää sitä, että se säästää niin vastaajien kuin myös kyselyn laatijoiden aikaa ollessaan samalla kuitenkin tehokas metodi. Haittapuolena tosin voi pohtia sitä, mikä on kyselyyn vastanneiden suhtautuminen kyselyyn. On otettava huomioon, jaksavatko he vastata riittävän huolellisesti kysymyksiin sekä millä vakavuudella he suhtautuvat kyselyyn. (Hiltunen, 2008 & 2017.) Koimme kyselylomakkeen toimivaksi metodiksi, koska se on tehokas ja koimme sen henkilökuntaa vähiten kuormittavaksi tavaksi selvittää heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan oppaaseen ja oppaan aiheeseen liittyen ennen sen laatimista ja oppaan laatimisen jälkeen. Kysely- ja palautelomakkeet löytyvät liitteinä 2 ja 3.

8.2 Henkilökunnalta saatu palaute

Kaikki vastanneet työntekijät kokivat oppaan hyödylliseksi sekä selkeäksi ja monipuoliseksi. He myös kokivat saaneensa uutta tietoa aiheesta ja olisivat valmiita suosittelemaan opasta muillekin varhaiskasvattajille. Kuusi vastaajaa oli lisäksi sitä mieltä, että oppaan ulkoasu miellytti silmää ja vain yksi vastanneista oli valinnut vastausvaihtoehdon ”En osaa sanoa”.

Oppaasta saatua palautetta:

”Selkeästi kerrottu ja jäsennelty.”

”Ammatillinen ja selkeä ulkoasu.”

”Opas tuntui paksulta, mutta sisältö yllätti positiivisesti: selkeä, lyhytsanainen. Vakava aihe, mutta miellyttävä lukea. Kattava lähdeluettelo. Satusuosittukset hyvä idea aiheen jälkeen.”

”Hyvin eritelty erilaiset eri suremismuodot, eri ikävaiheet ja se, miten läheinen on kuollut. Hyvä opas!”

”Monipuolisuus, helposti luettavissa, konkreettisia neuvoja: käytä näitä sanoja - älä sano näin 😊”

”Hyvä ulkoasu, josta sai nopeasti hyvää tietoa miten toimia tilanteessa.”

”Riittävän lyhyt, mutta antoi kuitenkin uutta tietoa. Hyödyllinen / tarpeellinen, kiitos!”

8.3 Kysely- ja palautelomakkeiden kysymykset

Luokittelimme työntekijöiden toiveita kartoittavan kyselylomakkeen ja palautelomakkeen vastaukset kolmeen eri kategoriaan ja analysoimme niiden pohjalta tavoitteidemme saavuttamista. (Sarajarvi & Tuomi 2009, 101.) Kategorioita muodostimme kaksi, jotka olivat oppaan

sisältö ja oppaan ulkoasu sekä toisena oppaan hyödyllisyys ja tarpeellisuus. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 100-112.)

Arvoimme oman kehittämistyömme työelämätoiveiden ja tavoitteiden saavuttamista työelämätoiveita ja oppaasta saatuja palautteita luokittelemalla. Tavoitteiden saavuttamisen arviointia tarkastelimme kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen tarkasteltava osa-alue oli oppaan hyödyllisyys ja tarpeellisuus työelämätahon näkökulmasta. Toinen tarkastelun kohde aineistostamme oli oppaan ulkoasun ja sisällön vastaaminen työelämätahon toiveisiin ja ilmaistuihin tarpeisiin.

Oppaan hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta kartoittivat kyselylomakkeen kysymykset 2 ja 5. Palautelomakkeessa hyödyllisyyteen ja tarpeellisuuteen vastasivat kohdat 4 ja 5. Kysymyksessä 2 kysyimme, kokisivatko työntekijät läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisen jollain tavalla haastavaksi työssään. Kysymyksessä 5 kartoitimme työntekijöiden mielipidettä siitä, olisiko aihetta käsittelevä opas hyödyllinen heidän työnsä tukena.

Kyselyyn vastanneista kaksi työntekijää eivät olleet kohdanneet työssään läheisensä menettänyttä lasta, kun taas loput neljä vastanneista olivat. Kuitenkin kaikki vastaajat kokivat, että suunnitteilla olevalle oppallemme on tarvetta työelämässä. Vastauksista ilmeni myös, että kaikki vastaajat kokivat kuolemantapauksen kokeneen lapsen kohtaamisen ainakin jossain määrin haasteelliseksi työssään.

”Kaikki tieto on hyvästä. Opas tai nettisivut, kirjallisuus. Alkuvaiheessa opas voisi toimia, koska aina ei ole aikaa lukea pitkään (etenkin jos tieto tulee hyvin lyhyellä varoitusajalla).”

Kyselylomakkeisiin vastanneista yhtä työntekijää lukuun ottamatta kaikki, eli viisi henkilöä, vastasivat kokevansa läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisen haastavaksi työssään. Neljä työntekijää kertoi kohdanneensa työssään läheisenä menettäneen lapsen. Kaksi ei ollut kyseistä tilannetta työssään kohdannut ja toinen heistä ei siksi kertomansa mukaan osannut arvioida, kokisiko hän sellaisen kohtaamisen haastavaksi. Näiden vastausten perusteella kävi ilmi, että aihetta käsittelevä opas koetaan tarpeelliseksi, koska työssä esiintyy tilanteita, joissa työntekijä kohtaa läheisensä menettäneen lapsen. Lisäksi neljällä työntekijällä oli siitä omakohtaista kokemustakin, kuten kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys selvitti.

Oppaan lähes lopulliseen versioon tutustuttuaan kaikki seitsemän työntekijää vastasivat kokevansa oppaan hyödylliseksi ja voivansa kuvitella suositteluvansa sitä muillekin varhaiskasvatuksen työntekijöille. Kahdessa palautteessa nostettiin vielä erikseen esille oppaan hyödyllisyys ja aiheen tärkeys kohdassa 7, jossa sai antaa vapaasti palautetta.

Ulkoasuun ja sisältöön liittyviä toiveita ja tarpeita kartoittivat kyselylomakkeessa kysymykset 4, 6 ja 7. Kysymyksissä 4 ja 6 kartoitettiin työntekijöiden näkemystä siitä, että millaiset asiat he kokivat tärkeiksi sisällyttää oppaaseen. Kohdassa 7 työntekijöillä oli mahdollisuus esittää vapaasti ehdotuksia, ideoita ja toiveita yleisesti oppaan sisällön suhteen.

Oppaan sisältöön liittyen kuudesta työntekijästä neljä oli toivonut konkreettisia keinoja eli menetelmiä lapsen surun tukemiseen esiteltäväksi oppaassa. Tietoa ja vinkkejä kriisissä olevan perheen kohdennetuista palveluista ja nettisivustoista oli toivonut viisi työntekijää. Kuolemaa käsittelevää lastenkirjallisuutta toivoi niin ikään myös viisi työntekijää. Lapsen suruprosessin ja kriisin vaiheista toivoi tietoa kaksi työntekijää kuten myös lapsiryhmässä kuoleman puheeksi ottamisesta.

Lapsen suruprosessin ja kriisin vaiheista tietoa toivoi kaksi työntekijää. Myös vanhemman kuolemaan liittyvistä erityispiirteistä haluttiin kahdessa vastauksessa tietoa. Lapsen ikätasosta ja oireilusta kaivattiin sisältöä oppaaseen kolmessa vastauksessa. Yksittäisiä esille nousseita toiveita ja ehdotuksia koskien sisältöä olivat myös keinot surevan lapsen kanssa keskusteluun ja kohtaamisen tueksi sekä eri uskontojen kuolemakäsitykset. Oppaan ulkoasua koskevia ehdotuksia ja toiveita nousi esiin vain muutamia. Niitä olivat helppolukuisuus, houkutteleva ulkoasu, kuvitus sekä miellyttävän näköinen opas.

Palautelomakkeessa kohdat 2, 3 ja 6 käsitelivät sisällön ja ulkoasun tavoitteiden saavuttamista. Seitsemästä työntekijästä yksi ei osannut sanoa miellyttikö oppaan ulkoasu häntä. Muut työntekijät vastasivat ulkoasun miellyttävän heitä. Jokaisen palautekyselyyn vastanneen työntekijän mielestä opas oli riittävän selkeä ja monipuolinen.

Työntekijät kertoivat kokeneensa erityisen tärkeäksi ja hyödylliseksi oppaassa muun muassa lasten ikätasojen käsittelyn ja eri-ikäisten lasten oireilun erittelemisen. Myös lapsille suunnatut satukirjavinkit ja konkreettisten menetelmien esittely surevan lapsen tueksi saivat kiitosta. Palautekyselyyn vastanneet kertoivat myös kokeneensa, että opas oli selkeä, monipuolinen ja helppolukuinen.

Kaikki muut toiveet ja ehdotukset kykenimme arviomme mukaan oppaassa täyttämään paitsi yhden työntekijän toivomaa tietoa eri uskontojen kuolemakäsityksistä. Tarkoituksena oli jo alusta lähtien tehdä uskonto- ja kulttuurineutraali opas, jossa ei käsitellä minkään uskontokunnan kuolemakäsitystä. Vuonna 2016 Suomen ulkomaalaistaustaisesta väestöstä noin neljäsosa asui Helsingissä (Tilastokeskus), joten Helsingissä asuu lukuisten eri uskontokuntien edustajia. Emme olisi tämän opinnäytetyöprosessin puitteissa pystyneet toteuttamaan tarpeeksi laajaa opasta, joka olisi ottanut huomioon riittävän kattavasti monien eri uskontokuntien kuolemakäsitykset ja erityispiirteet.

8.4 Oppaan sisällön laatiminen

Suurin osa oppaan sisällöstä kumpusi henkilökunnan toiveista ja ehdotuksista, jotka vahvistivat myös omia ajatuksiamme ja alustavaa suunnitelmaa oppaan sisällöstä. Oppaan alussa käsittelemme traumaattisen kriisin kokeneen perheen kohtaamista, perheen tukiverkoston rakentamista, osanottoa sekä palveluohjausta. Tällaisissa mahdollisesti äkillisissä tilanteissa henkilökunnan voi olla vaikea löytää oikeita sanoja tai toimintatapoja, joten koimme, että henkilökunnan ammatillisten valmiuksien vahvistamisen kannalta näitä asioita on hyvä käsitellä oppaassa. Lisäksi henkilökunta toivoi tietoa erilaisista tahoista, joihin kriisissä olevan perheen voi ohjata ottamaan yhteyttä tarvittaessa.

Oppaassa käsittelemme myös traumaattisen kriisin vaiheita, eri ikätasoihin liittyvää oireilua sekä lapsen kykyä ymmärtää kuolema eri ikävaiheissa. Jotta työntekijä pystyy mahdollisimman hyvin tukea ja ymmärtää surevaa lasta hänen ikätasonsa mukaisesti, on työntekijän tärkeää tietää eri ikävaiheisiin liittyviä erityispiirteitä sekä traumaattisen kriisin vaiheet. Puheeksi ottaminen, keskusteleminen lapsen kanssa ikätason mukaisesti sekä kenet lapsi on menettänyt ja miten, nousivat aiheina esille myös henkilökunnan toiveissa ja ehdotuksissa. Teoriaan tutustuessamme edellä mainitut aiheet näyttäytyivät merkittävänä osa-alueina läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisessa ja tukemisessa.

Oppaaseen toivottiin lisäksi erilaisia menetelmiä, joiden avulla voidaan päivähoitossa tukea surevaa lasta sekä käsitellä kuolemaa lapsiryhmässä. Tutustuimme useisiin erilaisiin menetelmiin, joiden avulla voi käsitellä lasten tunteita, surua ja traumaattista kriisiä. Pyrimme valitsemaan erityisesti sellaisia menetelmiä, joita voi hyödyntää päivähoitossa. Listasimme oppaaseen myös näkemyksemme ja kokemuksemme mukaan parhaiten toimivia lapsen kohtaamisen ja tunteiden käsittelyn tukena käytettäviä toiminnallisia välineitä kuten esimerkiksi erilaisia tunnekortteja.

Koimme alusta alkaen erittäin tärkeäksi sisällyttää oppaaseen monipuolisesti kuolemaa käsittelevää lastenkirjallisuutta. Kyselylomakkeiden perusteella myös suuri osa vastanneista työntekijöistä koki aiheen tärkeänä. Tutustuimme lukuisiin erilaisiin lasten satukirjoihin, joissa käsiteltiin kuolemaa. Perehdyttyämme useisiin teoksiin, valitsimme kirjojen joukosta aihettamme parhaiten tukevat kirjat. Karsimme vaikeasti saatavilla olevat ja uskonnolliset teokset sekä muutamia sellaisia, joiden koimme olevan liian vanhahtavia nykyajan lapsille. Oppaaseen suosittelimme sellaisia lastenkirjoja, jotka arviomme mukaan soveltuvat parhaiten päivähoitossa luettaviksi. Jaottelimme kirjoja oppaaseen sen mukaan, kenen tärkeän läheisen menetystä kirjassa käsiteltiin.

9 Arviointi

Läheisen ihmisen menetys koskettaa lapsen lisäksi koko perhettä ja heidän lähipiiriään. Perheiden kriisit heijastuvat luonnollisesti myös lapsen arkeen eli päivähoitoon ja perheen suru

koskettaa usein myös varhaiskasvatuksessa työskenteleviä. Perheiden ja työntekijöiden välinen yhteistyö on lähes jokapäiväistä ja tiivistä, johon perheessä tapahtuva kriisi sekä sen kohtaaminen mahdollisimman yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti tuovat omat haasteensa päivähoidon toisinaan niukkojen resurssien puitteissa.

Pyrimme toteuttamaan henkilökunnan toiveita ja ehdotuksia palvelevan, mahdollisimman monipuolisen ja kattavan oppaan varhaiskasvattajan työn tueksi surevan lapsen parissa. Tavoitteenamme oli kuitenkin myös toteuttaa mahdollisimman selkeä, tiivis ja käytännönläheinen kokonaisuus ja poimia oppaaseen vain keskeisimmät asiat koskien lapsen.

Keskityimme läheisensä menettäneen lapsen kokemukseen sekä siihen liittyviin erityispiirteisiin. Aihe oli erittäin laaja kokonaisuus ja koimme lapsen edun mukaiseksi sen, että rajasimme opinnäytetyömme käsittelemään ensisijaisesti vain lapsen kokemaa menetystä. Lapset ovat aikuisia heikommassa asemassa, koska heillä ei välttämättä ole vielä keinoja ja riittävää elämäkokemusta ilmaistakseen tuentarpeitaan. Lapset ovat täysin aikuisten huolenpidon varassa, joten aikuisten on tärkeää osata tunnistaa lapsen tarpeet menetyksen jälkeen ja tukea lasta surussa.

Opinnäytetyöprosessin alussa pohdimme, miten esittelisimme oppaassa eri uskontokuntien sekä kulttuurien käsityksiä ja uskomuksia kuolemaan liittyen. Aihetta rajatessamme päädyimme lopputulokseen, että eri uskontojen ja kulttuurien kuolemankäsitteet ovat aivan oma aihealueensa. Lisäksi valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tavoite mahdollisimman yhdenvertaisesta ja tasa-arvoisesta kasvatustavoitteesta (VASU 2017) tuki päätöstämme jättää eri maailmankatsomukset tässä opinnäytetyössä käsittelemättä.

Vuonna 2015 toiseksi yleisin kuolinsyy Suomessa oli Tilastokeskuksen (2016) mukaan kasvaimet. Tästä syystä valitsimme kuolemansyitä käsittelevässä kappaleessa käsittelemään syöpää. Näkemyksemme mukaan kirjoittamaamme teoriaa koskien syöpää kuolemansyynä voi soveltaa kuitenkin myös monien muidenkin kuolemaan johtavien pitkäaikaissairauksien kohdalla.

9.1 Kehittämissuhteet

Vaikka rajasimme tietoisesti opinnäytetyöstämme pois eri kulttuurien ja uskontokuntien erityispiirteet kuolemaa koskien, kehitysideana aihetta käsittelevä opas on erinomainen. Opastamme voisi jatkaa selvittämällä yleisimmät uskonnot Helsingin varhaiskasvatustaloksissa ja niiden tulosten pohjalta luoda oppaan tai oppaita, joissa olisi tietoa kyseisten uskontojen erityispiirteistä. Kulttuuritietouden sekä kulttuurisensitiivisyyden edistäminen voivat lisätä asiakaslähtöisyyttä sekä entistä kunnioittavampaa ja yksilöllisempää kohtaamista eri kulttuuriryhmistä tulevien asiakkaiden kanssa.

Opastamme voisi myös laajentaa tekemällä sille jatkoa koskien läheisensä menettäneen lapsen vanhempien kohtaamista päivähoidossa. Lisäksi sisältöä voisi laajentaa käsittelemään

työntekijöiden tukemista tällaisten haasteiden keskellä ja tarkastelemaan kriisiä työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi oppaassa mainitsemiamme erilaisia menetelmiä lapsen surun tukemisessa voisi avata laajemmin ja ohjeistaa konkreettisesti esimerkkien avulla, kuinka niitä voi käyttää työn tukena.

9.2 Eettinen pohdinta ja luotettavuus

Opinnäytetyömme vahvana eettisenä suuntana käytimme varhaiskasvatuksen eettisiä periaatteita, jotka olivat meille tuttuja jo ennen opinnäytetyöprosessin alkua. Julkisten hyvinvointialojen liiton varhaiskasvatuksen eettisistä periaatteista korostimme työssämme erityisesti lapsen aidosti läsnäolevaa kohtaamista, lapsen yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukemista sekä lapsen tasa-arvoista, kunnioittavaa ja oikeudenmukaista kohtelua hänen taustastaan riippumatta. Lisäksi muita tärkeimpiä eettisiä periaatteita opinnäytetyömme kannalta olivat lapsen oikeus laadukkaaseen ja hyvään varhaiskasvatukseen ja hoitoon, sekä ammatillisen osaamisen ja työtapojen jatkuva arviointi ja kehittäminen. (JHL.)

Lisäksi oppaamme tarkka ja huolellinen työstäminen tuki JHL:n eettistä periaatetta varhaiskasvatuksen ammattilaisen ammatillisen osaamisen ja työtapojen kehittämisestä. Kehittämiseen pyrimme myös sillä välivaiheella, jolloin keräsimme palautetta oppaasta henkilökunnalta ja olimme valmiit vielä muokkaamaan sisältöä, mikäli sellaista tarvetta olisi esiintynyt.

Eettistä toimintaa työskentelyssämme vahvisti myös tutkimuslupa, jonka haimme Helsingin kaupungin opetusvirastolta. Tarvitsimme tutkimusluvan ennen kuin aloimme kartoittaa henkilökunnan toiveita ja ehdotuksia oppaan sisältöä koskien sekä sitä, ovatko työntekijät kohdanneet läheisensä menettäneen lapsen työssään ja kokevatko he sellaisen tilanteen jollain tapaa haastavaksi.

Yksi varhaiskasvatuksen eettinen periaate on luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuuden noudattaminen (JHL), jota toteutimme työskentelyssämme muun muassa keräämällä kaiken tiedon henkilökunnalta anonymisti ja siten, ettei yksittäistä työntekijää voi hänen vastauksensa perusteella yhdistää mihinkään tiettyyn lapsiryhmään. Emme kysyneet työntekijöiden sukupuolta, ikää, työuran pituutta emmekä sitä, minkäikäisten lasten ryhmässä he työskentelevät, koska näistä asioista olisi voinut tehdä johtopäätöksiä vastaajan henkilöllisyydestä. Lisäksi käsittelemme kaikki vastaukset asianmukaisesti ja luottamuksellisesti.

Palautelomakkeisiin vastanneet työntekijät eivät välttämättä olleet samoja kuin kyselylomakkeisiin vastanneet työntekijät. Päiväkoti Aleksissa työskentelee 12 työntekijää. Kyselylomakkeisiin vastasi kuusi työntekijää, ja palautelomakkeisiin vastasi seitsemän työntekijää eli tavoitimme noin puolet. Kyselylomakkeiden keräämisen suoritimme loppukeväästä, kun taas palautteet saimme takaisin loppusyksystä. Jo ensitapaamisellamme päiväkodin johtaja toi esiin sen, että mahdollisia henkilöstömuutoksia on tulossa kesän ja syksyn aikana. Tästä syystä

emme voi olla varmoja, vastasivatko samat henkilöt sekä kysely- että palautelomakkeisiin. Palautelomakkeita saimme täytettyinä takaisin syksyllä seitsemän kappaletta, eli yhden enemmän kuin kyselylomakkeita keväällä.

9.3 Haasteet

Työelämätahomme tavoitettavuus asetti työskentelyllemme välillä omat haasteensa. Koimme, että aikatauluamme ja siinä pysymiseen vaikuttivat muun muassa eri tahojen kesälomat sekä päiväkodin uuden toimintakauden käynnistymiseen liittyvät kiireet syksyllä. Tutkimusluvan hakeminen itsessään oli myös hyvin laaja ja aikaa vievä vaihe työskentelymme aikana, jonka odottelun aikana oli haastavaa edetä työssämme.

Opinnäytetyöprosessin todellinen kokonaiskesto oli pitkä. Emme vuoden kestäneen prosessin alussa osanneet lainkaan hahmottaa, kuinka hidasta opinnäytetyön eteneminen voi haastavimmillaan olla, ja kuinka vaikeaa on pysyä etukäteen suunnitellussa aikataulussa, kun työskentelyprosessiin liittyy niin monta eri vaikuttavaa tekijää. Opinnäytetyöprosessi oli todella aikaa vievä ja erityisesti oppaan laatiminen vei aikaa paljon suunniteltua enemmän. Laajan aihealueen kokoaminen ja tiivistäminen ytimekkääksi sekä helppolukuisiksi oppaaksi vaati paljon työtunteja. Vaihtelevat olosuhteet huomioon ottaen onnistuimme kuitenkin mielestämme saavuttamaan tavoitteemme kiitettävästi. Lisäksi opimme hahmottamaan entistä paremmin, mitä näin monen eri tahon kanssa työskentely vaatii. Opimme myös joustamaan, muuttamaan sekä luopumaankin alkuperäisistä suunnitelmistamme ja vastaamaan muuttuviin tarpeisiin ja tilanteisiin.

Luotettavien ja ajantasaisten lähteiden löytäminen liittyen nimenomaan lapsen kokemaan menetykseen oli aluksi haastavaa. Lapsiin sovelletaankin aikuisten kriisiteorian vaihemallia, koska lapsia koskevaa toimivaki havaittua kriisin teoriaa ei ole (Pojjula 2016, 27 & 29). Opinnäytetyöprosessimme aikana opimme, että monet osa-alueet liittyen lapsen kohtaamiseen kriisissä ovat vielä ehkä hieman tuntematonta aluetta. Sinnikkään etsimisen jälkeen onnistuimme kuitenkin löytämään arviomme mukaan hyviä ja luotettavia lähteitä.

10 Pohdinta

Huomasimme jo työskentelymme alussa, että aiheemme läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisesta herättää todella paljon keskustelua. Jokaisella on omien kokemuksensa kautta muodostuneet henkilökohtaiset näkemyksensä siitä, kuinka käsitellä kuolemaa ja kuinka siitä tulisi puhua lapsille. Kuolemasta puhumiseen ei kuitenkaan ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa. Kriisitilanteessa kuolemasta keskusteleminen ja puheeksi ottaminen lapsen kanssa voi onnistua luontevammin, jos aihe on jo ennestään hieman tuttu. Aiheeseen tutustuessaan voi pohtia itselleen luontevia tapoja, joiden avulla auttaa ja tukea surevaa lasta lapsen luonteen ja persoonan huomioon ottaen.

Yhtenä tavoitteenamme oli herätellä avointa keskustelua kuolemasta varhaiskasvatuksen kentällä. Tutustuttuamme teorianne lähteisiin, havaitsimme kaiken lukemamme tukevan tavoitettamme ja kannustavan rohkeaan ja avoimeen keskusteluun kuolemasta myös lapsen kanssa. Mielestämme onnistuimme luomaan laadukkaan ja käytännöllisen oppaan, joka tukee vahvasti tavoitettamme edistää keskustelukulttuuria. Palautteiden perusteella myös työelämätaho vaikutti erittäin tyytyväiseltä lopputulokseen. Saamamme palaute oli pelkästään positiivista ja palautteiden mukaan moni työntekijä koki hyötyneensä oppaasta ja saaneensa siitä uutta tietoa työnsä tueksi.

Opinnäytetyöprosessimme oli kokonaisuudessaan todella pitkä, laaja ja opettavainen kokemus. Opimme muun muassa suunnittelemaan pitkää työprosessia kuten esimerkiksi työvaiheiden jaksottamista ja aikatauluttamista vuoden kestäneen prosessin aikana. Opimme myös armollisuutta itseämme kohtaan niinä hetkinä, kun tuntui, että tavoitteiden saavuttaminen oli hyvin haastavaa eri tekijöistä johtuen. Erityisesti alkuperäisessä aikataulussa pysyminen tuotti haasteita, jotka eivät kuitenkaan kaikki olleet kiinni oman työskentelymme tehokkuudesta. Silloin oli osattava erottaa olosuhteista ja itsestä johtuvat haasteita luovat tekijät, ja olla itselleen suopeampi. Onneksi keskinäinen yhteistyömme ja ymmärryksemme toimi läpi prosessin saumattomasti sekä pystyimme tukemaan toisiamme aina tarpeen niin vaatiessa.

Vaativa ja aikaa vievä opinnäytetyöprosessimme opetti meille myös lisää kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Suhtauduimme alusta asti kunnianhimoisesti ja vakavasti työhömmee, koska meille oli tärkeää tehdä huolellista ja laadukasta työtä. Meille molemmille oli uutta työskennellä saman kirjallisen työn parissa kokonaisen vuoden ajan. Lisäksi paineita asetti muun muassa oppaan suhteen se tosiasia, että opas tehtiin todelliseen käyttötarkoitukseen varhaiskasvatuksen ammattilaisille.

Opimme valtavasti uutta myös itse opinnäytetyömme varsinaisesta aiheesta. Vaikka suunnasimme työmme päivähoitoon, ei aihe missään tapauksessa ole turha muissakaan sosiaalialan toimintaympäristöissä, joissa työskennellään lasten parissa. Kokemuksemme esimerkiksi lastensuojelun puolelta on osoittanut, että myös lastensuojelussa työskennellään välillä läheisensä menettäneen lapsen ja hänen perheensä parissa. Opinnäytetyömme on siis ehdottomasti sovellettavissa myös muuallakin kuin päivähoitossa työskentelevien ammattilaisten työn tueksi.

Aihe ei ollut meille ennestään kovin tuttu, joten oman ammatillisen kehittymisen kannalta opinnäytetyömme tekeminen läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisesta kehitti meitä huomattavasti ja saimme merkittävää uutta tietotaitoa. Opinnäytetyön tekeminen työparina kehitti myös ammatillista osaamistamme. Kokemus oli erittäin positiivinen ja yhdessä käytyjen keskustelujen kautta koimme oppimisemme syventyneen aivan eri tavalla kuin mitä se olisi syventynyt täysin itsenäisesti työskennellessä.

Pohdimme välillä, hidastiko tiivis yhdessä tekeminen työprosessia. Havaitimme kuitenkin, että yhdessä laadittu kokonaisuus oli monipuolisempi ja asioita tuli miettineeksi useista eri näkökulmista. Lisäksi työn jatkuva reflektointi oli yhdessä työskentelyn merkittävä etu. Merkittäviä parityöskentelyn etuja olivat lisäksi kahden ihmisen näkökulmat, keskustelut ja niiden kautta asioiden oivaltaminen ja ymmärtäminen yhdessä, sekä asiayhteyksien kokonaisvaltaisempi ja laajempi hahmottaminen.

Erityisesti opasta laatiessa parityöskentelystä oli valtavasti hyötyä. Yhdessä puurtaminen ja vaivannäkö opasta työstäessä palkitsi, ja olemmekin ylpeitä ja tyytyväisiä siihen, mitä olemme saaneet aikaan. Opas vastaa erittäin hyvin sitä mielikuvaa, joka meillä oli aloittaessamme työskentelyn. Sisältö on tarkkaan harkittu kokonaisuus eikä oppaassa ole mitään sellaista sisältöä, jonka takana emme voisi itse seistä.

Oppaan visuaalisuus oli meille myös merkittävä asia ja halusimme panostaa siihen, vaikka sen toteuttaminen ei ollutkaan vahvinta osaamisaluetta. Kova työ näkemyksemme saavuttamiseksi kuitenkin kannatti, ja olemme hyvin tyytyväisiä aikaansaannokseemme. Luovutamme oppaan hyvillä mielin työelämätahollemme ja aika näyttää, päätykö oppaamme tulevaisuudessa myös laajempaan levitykseen.

Lähteet

Painetut

Erkkilä, J. & Holmberg, T. & Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä. Sähköiset

Hiitola, B. 2000. Parantava leikki. Tammi: Helsinki. Julkaisemattomat

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Basam Books Oy: Helsinki.

Mäki, S. & Arvola, V. 2009. Satu kantaa lasta - opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Duodecim.

Mäki, S. & Arvola, V. 2009. Tarina tukee lasta - opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Duodecim.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Edita Prima Oy: Helsinki.

Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja: Helsinki

Pojjula, S. 2002. Surutyö. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Ruishalme, O. & Saaristo, S. 2007. Elämä satuttaa. Tammi: Helsinki.

Saari, S. 2012. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Brake the road safety charity. 2013. What is sudden death. Viitattu 8.12.2017.
<http://www.suddendeath.org/about/about-sudden-death>

Child Mind Institute. 2017. Signs of Trauma in Children. Viitattu 10.12.2017.
<https://childmind.org/article/signs-trauma-children/>

Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2017.
https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/HKI_VASU_FIN_A4_sivuittain_DIGI_100dpi.pdf

Hiltunen, L. 2017. Metodina kyselytutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.3.2017
<http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf>

Hiltunen, L. 2008. Kyselytutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.3.2017
<http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus.pdf>

Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Toim. 1. uudistettu painos, Maija Rusila ja Sanna Kalajanniska, Alkuperäinen: Oulun ammattikorkeakoulun opinnäyte Anna-Mari Mäkelä, Tiina Rautio. Multiprint Kopiokeskus Oy: Oulu 2016. Viitattu 4.12.2017.
http://huoma.fi/uploads/8/0/1/3/80137146/huoma_opas_2016.pdf

JHL. Varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Viitattu 30.11.2017.
<https://www.jhl.fi/tyoelama/ammattialat/kasvatus-ja-ohjausala/varhaiskasvatuksen-eettiset-periaatteet/>

Laimio, A. Tuettu suru - projekti. 2015. Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? Suomen mielen-
terveysseura. Viitattu 22.8.2017.

[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_miten_kertoi-
sin_nettti.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_miten_kertoi-
sin_nettti.pdf)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 30.5.2107. Lapsi ja läheisen kuolema. Viitattu 1.12.2017.
[https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-ja-laheisen-kuo-
lema/](https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-ja-laheisen-kuo-
lema/)

Opetushallitus. 21.07.2014. Psykososiaalinen tuki äkillisissä kriiseissä. Kriiseihin varautumi-
nen. Viitattu 1.12.2017.

[http://www.oph.fi/kriisiaineisto/kriiseihin_varautuminen/kriisin_vaikutus_ihmiseen/kriisire-
aktioiden_vaiheet](http://www.oph.fi/kriisiaineisto/kriiseihin_varautuminen/kriisin_vaikutus_ihmiseen/kriisire-
aktioiden_vaiheet)

Sanofi. 12.12.2002. Lapsi ja vanhemman syöpä. Viitattu 22.10.2017.

<https://www.sanofi.fi/l/fi/medias/E5A4958F-4686-4E0C-BF93-41F1562A4DC7.pdf>

Suomen Mielenterveysseura. Traumaattinen kriisi. Viitattu 27.11.2017.

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/kriisit/traumaattinen-kriisi](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/kriisit/traumaattinen-kriisi)

Suomen mielen-terveysseura. Järkyttävän tapahtuman jälkeen. Viitattu 16.11.2017.

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/suru/j%C3%A4rkytt%C3%A4v%C3%A4n-tapahtuman-j%C3%A4lkeen](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/suru/j%C3%A4rkytt%C3%A4v%C3%A4n-tapahtuman-j%C3%A4lkeen)

Suomen mielen-terveysseura. Lapsi suree omalla tavallaan. Viitattu 22.11.2017.

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/suru/lapsi-suree-omalla-tavallaan](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/suru/lapsi-suree-omalla-tavallaan)

Suomen mielen-terveysseura. 2017. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 21.11.2107

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilan-
teet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun)

Suomen syöpäpotilaat ry. 2002. Nuoren perheen selviytymisopas. Viitattu 15.11.2017.

[https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18144046/Nuo-
renPerheenSelviytymisopas.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18144046/Nuo-
renPerheenSelviytymisopas.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Syöpä. Viitattu 27.11.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa/syovan-yleisyys>

Terveyskirjasto. 2017. Traumaperäinen stressihäiriö. Viitattu 20.11.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Yleistä tietoa kansantaudeista. Viitattu 27.11.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

The American Institute of Stress. 2017. Transforming stress through awareness, education and
collaboration. Viitattu 21.12.2017

<https://www.stress.org/military/for-families/grief/>

The National Child Traumatic Stress Network Grief Committee. 2009. Sibling Death and Child-
hood Traumatic Grief: Information for Families. Viitattu 12.12.2017.

http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Sibling_Loss_Final.pdf

The Urban Child Institute. 15.2.2012. Stress Has Lasting Effect on Child's Development. Viitattu 21.12.2017.

<http://www.urbanchildinstitute.org/articles/editorials/stress-has-lasting-effect-on-childs-development>

Tilastokeskus. 30.12.2016. Kuolemansyyt. Viitattu 5.12.2017

http://www.stat.fi/til/ksyyt/2015/ksyyt_2015_2016-12-30_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. Maahanmuuttajat väestössä. Viitattu 30.11.2017.

<http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Toivonpuheita.fi. 2017. Kriisin vaiheet. Viitattu 1.12.2017.

<http://www.toivonpuheita.fi/muu-apu/kriisin-vaiheet/>

Trauma ja dissosiaatio. 2006-2017. Traumanjälkeiset reaktiot VAI PTSD Lapsilla ja nuorilla. Viitattu 20.11.2017.

<http://traumajadissosiaatio.fi/ptsd-lapsilla-ja-nuorilla/>

www.tukinet.net -kriisikeskus netissä. 2009. Traumaattisen kriisin vaiheet. Viitattu 31.11.2017.

https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tpl?id=621

Taulukot

Taulukko 1: Toiminnan kuvaus. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden työvaiheet.	38
---	----

Liitteet

Liite 1: Saatekirje.....	53
Liite 2: Kyselylomake	54
Liite 3: Palautekysely	56
Liite 4: Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa.....	57

Liite 1: Saatekirje

Hei Varhaiskasvattaja!

3.5.2017

Olemme kaksi Tikkurilan Laurean sosionomiopiskelijaa ja työstämme parhaillamme opinnäytetyötämme, jonka aihe on Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa. Osana opinnäytetyötämme teemme oppaan läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisesta varhaiskasvattajille, jonka tarkoitus on tukea työntekijää lapsen kohtaamisessa surun keskellä.

Läheisen ihmisen menettäminen koskettaa luonnollisesti koko perhettä, lähipiiriä sekä myös lapsen kanssa työskenteleviä. Rajaamme kuitenkin oppaan käsittelemään ensisijaisesti vain lapsen kohtaamista päivähoitossa menetyksen keskellä. Teille laatimimme kysymysten avulla selvittämme toiveitanne ja ajatuksianne koskien oppaan sisältöä. Vastauksenne ovat meillä tärkeitä ja arvokkaita, jotta saamme rakennettua mahdollisimman hyödyllisen ja käytännönläheisen oppaan vastaamaan todellisiin tarpeisiin.

Toivoisimme saavamme vastauksenne 31.05.2017 mennessä, jotta pääsette jo elokuussa tutustumaan oppaseen ja antamaan siitä palautetta.

Lämmin kiitos avustanne!

Neea Sirén sekä Verna-Helena Shemeikka

Liite 2: Kyselylomake

Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa - oppaan sisältöä koskevien ehdotusten ja ideoiden kartoittaminen

1. Oletko joskus kohdannut työssäsi läheisensä menettäneen lapsen?
2. Koetko tai luuletko, että kokisit kuolemantapauksen kohdanneen lapsen kohtaamisen jollain tavalla haastavaksi työssäsi?
3. Minkä asian koet tai ajattelisit olevan haastavinta läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisessa?
4. Millaisissa asioissa kaipaisit eniten tietoa ja tukea läheisensä menettäneen lapsen kohtaamisessa?

5. Koetko, että kyseistä aihetta käsittelevä opas voisi olla hyödyllinen työssäsi?

6. Mitä asioita koet tärkeäksi sisällyttää oppaaseen?

7. Kerro vapaasti ehdotuksiasi, ideoitasi ja toiveitasi oppaan sisällön suhteen.

KIITOS AVUSTANNE!

Liite 3: Palautekysely

Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa - palautekysely oppaasta

1. Sain oppaasta uutta tietoa

Kyllä EN EN OSAA SANOA

2. Opas on riittävän selkeä ja monipuolinen

Kyllä EI EN OSAA SANOA

3. Oppaan ulkoasu miellytti silmääni

Kyllä EI EN OSAA SANOA

4. Opas on hyödyllinen

Kyllä EI EN OSAA SANOA

5. Suositteaisin opasta muille varhaiskasvattajille

Kyllä EN EN OSAA SANOA

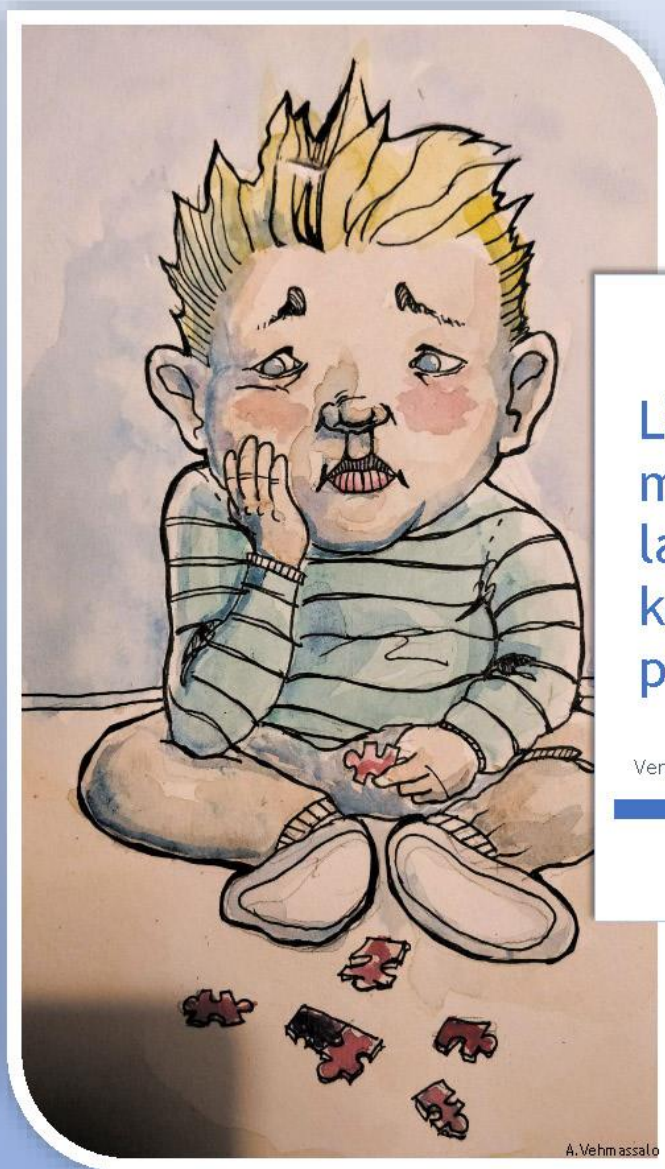
6. Minkä koet erityisen tärkeäksi ja hyödylliseksi oppaassa?

7. Mitä muuta palautetta haluaisit antaa oppaasta? Risut ja ruusut!

KIITOS AJASTASI & PALAUTTEESTASI! 😊

Syysterveisin Neea Sirén & Verna-Helena Shemeikka

Liite 4: Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa



Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoidossa

Verna-Helena Shemeikka & Neea Sirén

1 ENSIAPU - VANHEMMAN & PERHEEN KOHTAAMINEN

+ Kuunteleminen ja empaattinen, aito läsnäolo



- Pyri pitämään kohtaus tilanne rauhallisena
- Osoita aitoa kiinnostusta ja myötätuntoa
- Pysähdy tilanteeseen ja ole aidosti läsnä
- Kommunikoiki selkeästi ja rauhallisesti



- Vältä neuvomista ja tuomitsemista
- Älä vähättele vanhemman kokemusta tai vertaa tapahtunutta johonkin muuhun
- Säilytä ammatillisuus, älä tuo esiin omia kokemuksiasi tai tuntemuksiasi - anna tilaa toisen kokemukselle

+ Osanottaminen

- ✓ "Otan osaa suruusi / poismenon johdosta / tapahtuneen vuoksi / menetyksenne vuoksi"
- ✓ "Olen pahoillani kokemanne poismenon / menetyksen johdosta"
- ✓ "Saat olla surullinen ja järkyttynyt, ota surulle tarvitsemasi aika ja rauha"
- ✓ Joskus oikeita sanoja ei ole tai niitä on vaikea löytää, tällaisessa tilanteessa pelkkä läsnäolo, kuunteleminen tai yhdessä hetken jakaminen riittävät
- ✓ Tilanne- ja asiakaskohtaisesti työntekijä voi arvioida onko halaaminen tai muu lämmin koskettaminen sopivaa

Arvioi ja havainnoi perheen kokonaistilannetta

- Onko vanhempi riittävän kykeneväinen pitämään huolta lapsesta?
- Onko vanhempi tai lapsi sokissa?
- Tarvitseeko perhe akuuttia kriisiapua?

Tukiverkoston kartoittaminen

- Kuka voisi olla avuksi perheellenne? Isovanhemmat, naapurit, kummit, sukulaiset, ystävät?
- Onko ketään, joihin päiväkoti voisi olla yhteydessä?

Kerro tarvittaessa kriisipalveluista

Auttavia matalan kynnyksen numeroita & palveluita kriisitilanteissa:

- Helsingin kaupungin ympärivuorokautinen kriisipäivystys 09 3104 4222 kaikenlaisiin äkillisiin kriisitilanteisiin
- Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202
- Rikosuhripäivystys 020 316 116
- Kirkon palveleva puhelin 010 190 071 sekä ruotsinkielinen kirkon palveleva puhelin 010 190 072
- Kriisikeskus netissä www.tukinet.net
- Kriisikeskus Mobilen ympärivuorokautinen päivystys 014 266 7150 www.kriisikeskusmobile.fi/linkit/

2 MYÖHEMMIN - TILANTEEN RAUHOITUTTUA

- Miten tapahtuneesta on keskusteltu lapsen kanssa?
- Perheen uskonnollinen vakaumus?
- Mahdolliset kulttuurierot kuolemaan käsittelyyn liittyen?
- Perheen maailmankatsomuksen ja uskomusten kunnioittaminen!
- Miten perhe toivoo, että lapsen kokemaa menetystä käsitellään päivähoitossa?
- Perheen toiveiden kunnioittaminen ja hienotunteisuus!
- Muistotilaisuus lapsiryhmässä perheen toiveista riippuen



3 TRAUMAATTINEN KRIISI JA SURU

Läheisen ihmisen odottamaton tai traaginen kuolema on usein traumaattinen kriisi, joka johtaa traumaattiseen suruun. Kun traumaattisen kriisin vaiheet ja vaikeat tunteet on käyty läpi, traumaattinen suru alkaa vähitellen muuttua tavalliseksi suruksi. Kun tapahtuma ei ole enää joka hetki mielessä, menetyksen kokenut alkaa sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen ja pystyy suuntautumaan vähitellen tulevaisuuteen.

+ Shokkivaihe

- Kiihtymystä ja näkyvä tunteiden ilmaisu kuten huuto ja voimakas itku
- Tapahtuneen kieltäminen
- Tunteiden lamaantuminen, näennäinen tunteettomuus
- Ulkopuolisuuden ja epätodellisuuden tunteet

+ Reaktiovaihe

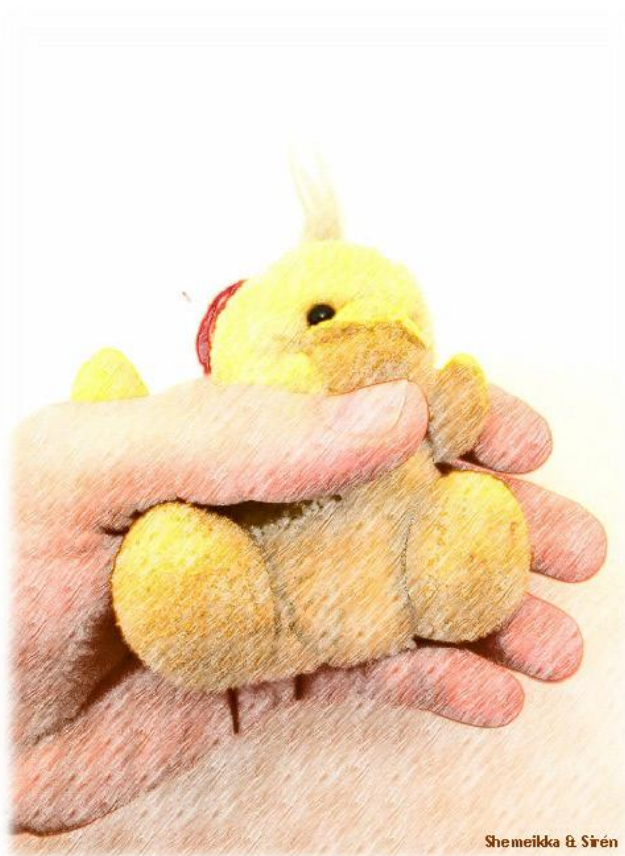
- Tarve keskustella ja kerrata tapahtunutta toistuvasti
- Toistuvat ja ahdistavat muisti- ja mielikuvat tapahtuneesta hereillä sekä unissa
- Ahdistus sekä huoli omasta selviytymisestä
- Fyysisiä oireita: ruokahaluttomuus, huonovointisuus, unettomuus, vapina
- Itsesyytökset ja syyllisen etsiminen

+ Käsittelyvaihe

- Tapahtuneen todellinen ymmärtäminen ja käsittely alkavat
- Uudenlaiseen elämään sopeutuminen ja omien arvojen sekä uskomusten tarkastelu
- Etäännyminen ihmissuhteista
- Ärtynisyys sekä muisti- ja keskittymisvaikeudet

Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Menetyks muodostumassa vähitellen osaksi elämäntarinaa
- Tapahtunut ei mielessä jatkuvasti, mutta ajoittain kipeät muistot nousevat yhä esiin ja olo voi hetkittäin tuntua raskaalta
- Ilo, usko tulevaisuuteen ja luottamus elämään vahvistuvat jälleen
- Kriisistä selviytyminen voi lopulta olla voimaannuttava kokemus, jonka jälkeen elämäntuntuu entistä arvokkaammalta ja merkityksellisemmältä



4 IKÄTASO

✚ Lapsen kykyä surra ja ymmärtää kuolemaa vaikeuttavat:

- Riittävän tiedon puute
- Lyhyt elämäkokemus
- Ajattelun kehittymisen keskeneräisyys

✚ Kuoleman ymmärtäminen eri ikävaiheissa:

Alle 2-vuotias

- Yli puolivuotias ymmärtää asioiden pysyvyyden, vaikei niitä näkisikään
- Alle 2-vuotias osaa ikävöidä sekä tuntee ja osoittaa eroahdistuksen merkkejä
- Mielikuva kuolleesta ei kuitenkaan säily kauan, koska aikaperspektiivi on tämän ikäisellä lyhyt

2-5-vuotias

- Maaginen ajattelu ja minäkeskeisyys ominaista: ajatuksilla, tunteilla ja teoilla voi vaikuttaa kuolemaan → syyllisyys kuoleman aiheuttamisesta
- Kuolema voi olla konkreettinen hahmo esim. viikatemies, mörkö
- Kuolemaan johtaneiden syy- ja seuraussuhteiden hahmottaminen ei onnistu
- Ei pysyvä olotila eikä koske kaikkia, varsinkaan lasta itseään
- Ei hahmota kuoleman lopullisuutta ja sitä, että kaikki kuolevat
- Uskoo, että kuoleman voi välttää
- Voi kyetä ymmärtämään kuoleman aiheuttaman erossa olemisen sekä kuolleen liikkumattomuuden
- Toiminta voi tähdätä jälleennäkemiseen läheisen kanssa kehämäisen aikakäsityksen vuoksi → uskoo, että kuollut voi palata takaisin elämään
- Käsitys kuolemasta ei ole vielä kehittynyt → lapsi reagoi vanhemman poissaoloon samalla tavalla poissaolon syytä tai kestosta riippumatta
- Mitä kauemmin lapsi on erossa vanhemmastaan, sitä suuremmaksi tuska ja eroahdistus kasvavat

5-7 -vuotias

- Kuoleman käsitettä leimaa yhä maaginen ajattelu
- Aikakäsityksen kehittyminen kehämäisyydestä vähitellen aikuismaisemmaksi → oppii ymmärtämään vähitellen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden käsitteet
- Yli 6-vuotiaana lapsi voi alkaa ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden, sen aiheuttamat ulkonäkömuutokset ja kuolemaan johtavia syitä, sekä kaikkien kuolevaisuuden

Yli 7-vuotias

- Kiinnostus kuolemaa kohtaan on tavallista tässä ikävaiheessa
- Lapsi tiedostaa oman kuolevaisuutensa ja hänen ymmärryksensä kuolemasta on entistä konkreettisempi ja realistisempi
- Oman kuolevaisuuden tiedostaminen ja kuoleman peruuttamattomuuden ymmärtäminen voi olla ahdistavaa ja pelottavaa

Lopullisesti lapsi kykenee ymmärtämään kuolemaan liittyvät ulkonäkömuutokset, sen lopullisuuden, väistämättömyyden sekä henkilökohtaisuuden 12. ikävuoteen mennessä. Tämän ikäisenä mielikuvitukselle ja taianomaiselle ajattelulle jää vähemmän tilaa ajattelun kehittyessä.

5 KUN LAPSI OIREILEE

Lapsi ei välttämättä ilmaise suruaan puhumalla, vaan hänen käyttäytymisensä voi muuttua. Lapsen kanssa paljon tekemisissä olevat aikuiset osaavat parhaiten tunnistaa mahdollisia muutoksia lapsen käyttäytymisessä. Usein kuitenkin myös lapselle kaikista läheisimmät aikuiset uskovat lapsen selviytyvän paremmin kuin miten hän todellisuudessa selviytyy, sekä tahattomasti aliarvioivat lapsen kokemaa tuskaa, kärsimystä sekä surun kestoa. Kuoleman aiheuttama menetyksen tunne, kaipuu ja surullisuus jatkuvat kauemmin kuin viikkoja tai kuukausia. Se saattaa vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen varsinkin, jos kyseessä on yllättävä tai erityisen traumaattinen kuolemantapaus.

✚ 6 kk-5v

- Tavaroiden heittäminen
- Puhumattomuus
- Alle 2v apaattisuus, kiinnostuksen menettäminen liikkumiseen, leikkiin ja leluihin sekä ruokaan
- Itkuisuus, takertuvuus sekä ripustautuminen aikuiseen
- Voimakas kiukun osoittaminen ja tuhoava käytös erotilanteissa
- Ikävän, surun ja epätoivon ilmaiseminen eri tavoin protestoimalla

✚ Lasten yleisiä oireita

- Ruokahaluttomuus
- Vetäytyminen
- Fyysiset oireet kuten päänsärky, vatsakipu, unihäiriöt sekä unettomuus
- Itsetunnon heikkeneminen, masennus
- Voimakkaat syyllisyyden tunteet

Tytöillä ja pojilla on usein toisistaan poikkeavia tapoja ilmaista suruaan. Tytöille ominaisempi tapa surra, on tarve keskustella surusta ja kuolemasta sekä hakea tukea ja lohdutusta toisilta ihmisiltä. Pojat puolestaan pitävät surun enemmän itsellään pyrkien selviytymään toiminnan ja järjen avulla. Poikien surureaktioihin kuuluu myös tyttöjä useammin aggressiivinen käyttäytyminen.



6 PUHEEKSI OTTAMINEN JA LAPSEN KANSSA KUOLEMASTA KESKUSTELEMINEN

- Avoin ja totuudenmukainen ja rehellinen keskustelu ikätason mukaisesti
- Älä käytä vertauskuvallisia tai harhaanjohtavia ilmaisuja kuten esimerkiksi ”nukkui pois” tai ”lähti pitkälle matkalle”
- Vahingollista on, jos vanhempi kieltää kuoleman käsittelyn päivähoitossa
- Menetyksessään jo niin suuri tuska, ettei se pahene puhumalla avoimesti
- Konkreettinen selittäminen lapselle, että kuollut ei koskaan palaa takaisin
- Ruumiilla ei kylmä, ei jano, ei nälkä

Erityisesti näiden asioiden ymmärtämisessä lapsi tarvitsee aikuisen apua, jos lapsella ilmenee toistuvasti tarvetta keskustella kuolemasta:

- *Kaikki kuolevat joskus*
- *Kuollutta ihmistä ei saa mitenkään takaisin, ei hyvillä teoilla, toivomalla tai rukoilemalla - kuolema on lopullinen ja pysyvä tila*
- *Kuolleena ei enää voi tuntea mitään kuten esimerkiksi pelkoa, kipua tai kylmyyttä*

On virheellistä ajatella, ettei lapsi sure lainakaan, jos hän ei vaikuta surevalta. Lapsen sureminen ja suremisen keinot ovat erilaisia kuin aikuisilla, osittain vielä kehittymättömiä taitoja. Silti on muistettava ja ymmärrettävä, että vaikka lapsi ei vaikuttaisi surevalta, hän kuitenkin suree ja tarvitsee surussaan turvallisen aikuisen tukea.

✚ Kuolemasta keskusteleminen lapsen kanssa, kun lapsen läheinen on kuollut...

...itsemurhaan

- Lapselle voi selittää itsemurhan olevan "ajatussairaus"
- "Ajatussairaus" tekee ajatukset todella surullisiksi, joillakin jopa vihaisiksi (väkivaltainen itsemurha \leftrightarrow vihaiset ajatukset)
- Itsemurhan tehneen ajatukset ovat sairastuneet. Lapselle voi verrata ihmisen terveitä ajatuksia kukoistavaan ja vehreään puutarhaan. Synkkiä ja sairastuneita ajatuksia voi puolestaan rinnastaa lakastuneeseen, kuihtuneeseen ja väröttömän hamaaseen puutarhaan, jossa ei mikään enää kasva. Lapsen kanssa voi havainnollistaa asiaa piirtämällä tai maalaamalla yhdessä erilaisia ajatuksia symboloivia puutarhoja.
- Lapselle voi olla lohdullista kuulla, että viimeiset hyvät ajatukset ovat koskeneet häntä, vaikka läheinen onkin päätenyt itsemurhaan
- Lapselle voi kertoa totuuden siitä, että läheinen on itse aiheuttanut kuolemansa, mutta ei raakoja yksityiskohtia
- Totuus ikätason mukaisesti!
- Totuudella ei voi satuttaa lasta enempää kuin itse tapahtuma on jo satuttanut, lapsi ei mene rikki
- Älä kerro tietoa ripotellen: kaikki tieto on annettava yhdellä kerralla, ettei väärinkäsityksiä muodostu tai ettei lapsen mielikuvitukselle jää liikaa tilaa
- Toista lapselle, ettei kukaan muu kuin oikea lääkäri olisi voinut olla avuksi ja ettei syy ole koskaan lapsessa tai hänen teoissaan

Suosittellemme:

Mielenterveysseuran julkaisema opas Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? (Anne Paimio, 2015)

Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen (Soili Poijula, 2016)

...pitkäaikaissairauteen

- Usein sairauden aiheuttama kuolema ei tule niin äkillisesti ja yllättäen kuin muut kuolemat
- Perheellä on voinut olla aikaa valmistautua lähestyvään kuolemaan, mutta se ei kuitenkaan poista tai vähennä menetyksen aiheuttamaa surua ja traumatisoituvuutta
- Kuoleman käsittely voi alkaa täysin vasta, kun kuolema on tapahtunut
- Tukeaikäisen mahdollisuus lapsen rinnallakulkijana sairauden aikana ja menetyksen jälkeen
- Muistuta ettei esimerkiksi syöpä tartu, lapsi ei sairastu ja kuole vaikka läheiselle kävi niin

Suosittellemme oppaita verkossa:

Lapsi ja vanhemman syöpä (Leena Väisänen & Tytti Solantaus, 2002)

Nuoren perheen selviytymisopas (Suomen syöpäpotilaat, 2002)

...henkirikoksen uhrina

- Tapahtuman medianäkyvyys: kuolintapa mahdollisesti julkinen, uhrin henkilöllisyys tiedossa, tiedotusvälineiden jakamat kuvat rikospaikasta ja rikoksen kuvailu
- Erityisesti henkirikoksen jälkeen traumaperäisen stressihäiriön mahdollisuus
- Kostonhimoiset ja pahantahtoiset ajatukset tekijää kohtaan normaaleja
- Perusturvallisuuden tunteen totaalinen järkkyminen, yleinen luottamuksen menettäminen ihmisiin ja maailman hyvyyteen



7 LAPSEN TUKEMINEN SURUSSA

- Rutiinien ylläpitäminen: pidä kiinni tutusta päivärytmistä ja arjesta
- Erityiskohtelu saattaa saada lapsen olon epämukavaksi, vaikka tarkoitus olisi hyvä
- Fyysinen kosketus mielen ja kehon rauhoittamiseksi ja rentouttamiseksi → syli, hieronta, silittäminen...
- Kun kommunikoit lapsen kanssa, pyri asettumaan lapsen tasolle
- Puhu selkeästi sanoilla, jotka lapsi ymmärtää
- Älä vahvista tai rohkaise lapsen taantumista, ole kärsivällinen ja seuraa tilannetta
- Taantumisen jatkueessa, ala pikkuhiljaa vaatia ikätason mukaista toimimista
- Pyri aktiiviseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa

Lapsen rakas lelu tai jokin muu esine saattaa muuttua entistäkin rakkaammaksi eikä lapsi välttämättä kykene olemaan esineestä lainkaan erossa.

Käytös liittyy menetettyyn turvallisuuden tunteeseen. Aikuisen on hyvä antaa lapsen kuljettaa mukanaan turvallisuuden tunnetta vahvistavaa esinettä, vaikka tavallisesti esine ei kuuluisikaan kaikkiin tilanteisiin.

✚ Kun lapsi on menettänyt...

...vanhempansa

- Suurin ja vaikein menetys, jonka lapsi voi kokea
- Vanhemman kuoltua perhedynamiikka ja perheenjäsenten roolit muuttuvat
- Lapsi alkaa pelätä myös toisen vanhemman menettämistä tai katoamista
- Suojellakseen vanhempansa ja säästääkseen hänen voimiaan, lapsi saattaa piilottaa oman surunsa tietoisesti tai tiedostamattaan
- Lapsi on huolestunut ollessaan erossa läheisistään ja erossa oleminen voi olla lapselle hyvin vaikeaa
- Vanhempansa menettänyt lapsi vartioi ja vahtii tiiviisti läheisiään heidän seurassa ollessaan

Satusuositus:

Tyttö ja naakkapuu (Riitta Jalonen & Kristiina Louhi, 2005)

...sisaruksensa

- Sisaruksilla on usein erittäin vahva kiintymyssuhde toisiinsa
- Sisaruksilla on perheessä oma alajärjestelmänsä ja heillä on tapana suojella ja auttaa toisiaan
- Sisaruksen kuoltua perheen dynamiikka muuttuu merkittävästi
- Sisaruksen menettänyt lapsi saattaa kokea riittämättömyyttä, kun ei kykene poistamaan vanhempiensa surua

Satusuosituksia:

Surunappi (Mari Mörö & Marjo Nygård, 2009)

Eeva kadonneiden siskojen maassa (Thierry Robberecht & Philippe Goossens, 2004)

...isovanhempansa

- Usein ensimmäinen kokemus läheisen menettämisestä
- Menetys voi olla hyvinkin rankka, varsinkin jos isovanhempi on ollut lapselle hyvin läheinen

Satusuosituksia:

Puuvanhus ja Pikkukoivu (Titta Kuisma & Laila Nevakivi, 2010)

Surusaappaat (Päivi Franzon & Sari Airola, 2006)

Jospa ukki nukkuukin (Hanna Ranssi-Matikainen & Riikka Juvonen, 2002)

Muita satusuosituksia:**Mäyrän jäähyväislahjat (Susan Varley, 1996)****Aina ja ikuisesti (Alan Durant & Debi Gliori, 2004)****Hyvästi Henrik (Marit Kaldhol & Wenche Øyen, 1986)****Leikitään hautajaisia (Ulf Nilsson & Eva Eriksson, 2006)****Kuinka pikku elefanti parani suuresta surustaan (Monika Weitze & Eric Battut, 1999)**

8 MENETELMIÄ VARHAISKASVATAJALLE

- Sadut
- Leikki
- Sadutus
- Muistoesineen askartelu, esim. muistojen sydän
- Muistokirja sisältäen esim. valokuvia, muistelua läheisestä, tarinoita, runoja
- Roolileikit
- Piirtäminen ja maalaaminen
- Muut luovat toiminnot ja menetelmät itseilmainsussa esim. draaman keinot, tanssi, liikunta

Ostettavissa olevia toiminnallisia välineitä varhaiskasvatajalle

- Virike- ja tunnekortit kuten OH-kortit, COPE-kortit
- Tunnesäätilakartta & Tunnesäätilakortit
- Tunnepanotomiikortit
- Tunnepyörä
- Nallekortit
- Elämän tärkeät asiat - kortit
- Kaloillakin on tunteet - kortit



Piirroskuvat: Aleksis Vehmassalo
Valokuvat: Verna-Helena Shemeikka & Neea Sirén

7 HYÖDYLLISIÄ NETTISIVUJA

HUOMA - henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi

KÄPY Lapsikuolemaperheet ry

www.kapy.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

www.mll.fi

Mieli Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi

RIKU Rikosuhripäivystys

www.riku.fi

Pesäpuu ry - lastensuojelun erityisosaamisen keskus

www.pesapuu.fi

Suomen nuoret lesket ry

www.nuoretlesket.fi

Surunauha Ry - Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

www.surunauha.net/

Tukinet - kriisikeskus verkossa

www.tukinet.net

Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi/

Käy tutustumassa myös opinnäytetyöhömmme:
Läheisensä menettäneen lapsen kohtaaminen päivähoitossa
www.theseus.fi

Lähteet

- ESS. 1.11.2014. "Otan osaa", "muistoa kunnioittaen" ja muut vaikeat sanat. Viitattu 31.7.2017. <http://www.ess.fi/uutiset/paijathame/2014/11/01/otan-osaa-muistoa-kunnioittaen-ja-muut-vaike-a-sanat>
- Erkkilä J., Holmberg T., Niemelä S. & Ylönen H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Helsingin kaupunki. 10.2.2017. Sosiaali- ja kriisipäivystys. Viitattu 31.7.2017. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/paivystys>
- Kaikki syövästä. Syöväen vaikutus perheeseen, ystäviin ja lapsiin. Viitattu 22.8.2017. <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/perhe-ystavat-ja-lapset/>
- Laimio, A. Tuettu suru - projekti. 2015. Miten kertoisin lapselle itsemurhasta? Suomen mielen terveysseura. Viitattu 22.8.2017. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/miel_miten_kertoisin_nettti.pdf
- Mielenterveystalo.fi. Äkillinen järkyttävä tapahtuma. Viitattu 31.7.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/aiкуiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/traumattinen_kriisi.aspx#askel2
- Pesäpuu ry. 2010. Materiaalit. Viitattu 1.8.2017. <http://www.pesapu.fi/evaskori/>
- Pojjula S. 2016. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Pojjula S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Punainen risti. 2017. Muita avuntarjoajia. Viitattu 31.7.2017. <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/muita-avuntarjoajia>
- Ruishalme O. & Saaristo L. 2007. Elämä satuttaa: Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sanofi. 12.12.2002. Lapsi ja vanhemman syöpä. Viitattu 22.8.2017. <http://www.sanofi.fi/fi/medias/E5A4958F-4686-4E0C-BF93-41F1562A4DC7.pdf>
- Suomen mielen terveysseura. Lapsi suree omalla tavallaan. Viitattu 1.8.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/suru/lapsi-suree-omalla-tavallaan>
- Suomen mielen terveysseura. Miten tuen kriisissä olevaa? Viitattu 31.7.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/miten-tuen-kriisiss%C3%A4-olevaa>
- Suomen mielen terveysseura. Järkyttävän tapahtuman jälkeen. Viitattu 1.8.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/suru/j%C3%A4rkytt%C3%A4v%C3%A4n-tapahtuman-j%C3%A4lkeen>
- Suomen mielen terveysseura. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 1.8.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun>
- Suomen syöpäpotilaat ry. 2002. Nuoren perheen selviytymisopas. Viitattu 15.9.2017. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18144046/NuorenPerheenSelviytymisopas.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Työmenetelmät ja -välineet. Viitattu 1.8.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet>
- Traumaterapiakeskus. 2017. Psykkinen trauma. Viitattu 1.8.2017. <https://www.traumaterapiakeskus.com/18www.tukinet.net-kriisikeskus-netissa.2017.Viitattu31.7.2017.https://www.tukinet.net/>