

## Psykotraumatologian keskuksen ohje vanhemmille kriisitilanteen purkamiseksi lasten kanssa

2.3.2022



**1. Huolehdi, että olet itse rauhallinen,** hengitä muutama syvähengitys ja rauhoita kehosi hyvään asentoon ennen keskustelua. Juo lasillinen kylmää vettä ja tarjoa sitä lapsellesi myös. Jos lapsi on itkuinen, rauhoita häntä halaamalla, pitämällä sylissä ennen keskustelua. Kerro hänelle, että huomaat lapsella olevan paha olla ja haluat kuulla häntä.

### **2. Kysy tapahtumien faktat:**

- Mitä tapahtui, missä tapahtui, milloin tapahtui, keitä oli paikalla, olitko itse paikalla vai oliko lapsi yksin tilanteessa. Miten tilanne päättyi vai jatkuuko tilanne edelleen.
- Jos kyse on uutisesta tai ahdistavasta tiedosta, tarkista onko sinulla samat tiedot asiasta. Vertaile tietoja, kerro mitä itse tiedät tilanteesta, älä väittele asiasta lapsen kanssa.
- Kerro, että asiasta saattaa olla sosiaalisessa mediassa myös väärää tietoa.
- Voit ehdottaa, että katsotte uutisia yhdessä lapsen kanssa ja hän saa kysyä asiasta.
- Jos kyse on sodasta, pakomatkasta tai muutosta toiseen maahan, kysy lapselta, mitä hän ajatteli tapahtumien eri vaiheissa.

### **3. Kysy mitä ajatuksia traumaattinen tapahtuma/uutinen herätti.**

- Mitä lapsi ajatteli ensimmäiseksi, toiseksi jne.
- Hyväksy kummallisetkin ajatukset normaalina tapana reagoida ahdistavaan tilanteeseen
- Kerro, että aikuiset miettivät, mitä asialle voisi tehdä.

- Tuleeko lapselle mieleen asioita, joita voisi asian eteen tehdä yksin, ystävien, koulukavereiden tai yhdessä vanhemman kanssa.
- Suhtaudu ehdotuksiin mielenkiinnolla ja rohkeasti.

#### **4. Kysy minkälaisia tunteita tapahtuma/uutinen herätti.**

- Tunnista lapsen vireystilan muutokset : Ylivirittyneisyys voi tuntua kehossa jännittyneisyytenä, sydämen tykytyksinä, hengityksen kiihtymisenä, pahoinvointina, ruokahaluttomuutena ja kipuina. Alivireystila voi tuntua puolestaan väsymyksenä, voimattomuutena ja lamaantumisenä
- Saman perheen lapset voivat reagoida eri tavalla samaan tilanteeseen, huomio jokainen lapsi yksilöllisesti.
- Kerro lapselle, miten huomaat hänen kehossaan tapahtuvia muutoksia.
- Huomaa myös omassa kehossa tapahtuvat muutokset, korjaa asentoa ja hengitä syvään. Juo lasillinen vettä. Tarjoa vettä myös lapselle.
- Kerro tuntemusten olevan kehon luonnollinen tapa reagoida ahdistavaan tilanteeseen.
- Tee ylivireisen lapsen kanssa yhdessä joku kehoa rauhoittava harjoitus. Esim. hengitysharjoituksia voi pienen lapsen kanssa tehdä puhaltamalla höyheniä tai saippuakuplia. Lapsi voi puhaltaa mm. omaan käteen vuorotellen kylmää ja kuumaa ilmaa.
- Tee alivireisen lapsen kanssa jokin kehoa aktivoiva harjoitus esim. toiminnallinen leikki, tanssi tai muu mielekäs liikkuminen. Tee lapsen kanssa venyttelyharjoituksia, käsien taputuksia, silmän pyöryksiä tai sormen seuraamista silmillä sivulta toiselle. Kehoa voi myös jännittää ja rentouttaa vuorotellen, voitte nousta seisomaan ja istua alas muutaman kerran peräkkäin.
- Jos kyse on sodasta, pakomatkasta tai muutosta toiseen maahan, kysy lapselta minkälaisia tunteita hänellä on näihin asioihin liittyen. Miltä tuntuu puhua näistä aiheista.
- Kehu lasta tunteiden sanoittamisesta. Kerro hänelle, että on luonnollista tuntee erilaisia tunteita, esimerkiksi pelkoa, ahdistusta, syyllisyyttä, häpeää ja surua.
- Kerro että lapsi saa kokea iloa niistä asioista, jotka ovat juuri nyt hyvin. Miettikää yhdessä muutama tällä hetkellä iloa tuottava asia esim. yhdessäolo, kaverit, jokin oma lelu tai kiva muisto.

**5. Palauta keskustelu tähän hetkeen**, kerro missä olette juuri nyt ja että tässä paikassa on turvallista. Vakauta lasta muistuttamalla, että hänestä välitetään, häntä rakastetaan. Kerro mitä tehdään seuraavaksi, esim. lähdetään ulkoilemaan, syödään, tehdään läksyjä, viedään harrastukseen, mennään tapaamaan ystäviä tms.

**6. Kiitä lasta keskustelusta**, siitä, että hän luotti sinuun. Kerro, että voitte tarvittaessa puhua asiasta myöhemmin lisää, mikäli lapsi kokee siihen tarvetta.

**7. Pyydä itsellesi tukea ammattilaisilta**, mikäli koet tilanteen itsellesi liian vaativaksi. Hae keskusteluapua myös itsellesi.