

# Katastrofi pelottaa lasta – miten toimia kotona?

Uutiset erilaisista katastrofeista leviävät nykyään nopeasti, eivätkä lapsetkaan välty kuulemasta niistä. Uutiset saattavat pelottaa ja koulu- tai päiväkotikaverilta saadut tiedot tapahtumasta vääristyä. Onkin tärkeää puhua lapsen kanssa katastrofista ja sen aiheuttamista peloista ja tuntemuksista.



*Vuonna 2008 Georgiassa leimahtanut aseellinen konflikti ajoi satojatuhansia ihmisiä kodeistaan. Kuvan poika joutui asumaan väliaikaisesti telttaleirillä lähellä maan pääkaupunkia Tbilisia, missä UNICEF auttoi lapsia toipumaan. Monet katastrofit pelottavat lapsia, vaikka he eivät olisikaan keskellä tapahtumia. © UNICEF/NYHQ2008-0696/Cliff Volpe*

## Ole rauhallinen ja kerro tosiasiat

Etenkin pienet lapset ottavat mallia aikuisista, joten ole itse rauhallinen. Rauhallinen käytös saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi.

Kerro lapselle katastrofista hänen iälleen sopivalla tavalla. Tietämättömyys voi aiheuttaa turhia pelkoja. Kerro myös, ettei kaukana tapahtunut katastrofi aiheuta lapselle vaaraa. Korosta, että ihmisiä katastrofialueella autetaan.

## Hyväksy lapsen reaktiot

Anna lapselle mahdollisuus keskustella katastrofista ja sen aiheuttamista tuntemuksista sekä kysyä kysymyksiä. Lapsi voi huolestua aivan eri asioista kuin aikuinen, esimerkiksi katastrofialueen eläimistä. Vastaa silti hänen kysymyksiinsä äläkä vähättele niitä.

Lapsi saattaa vitsailla asiasta, mikä voi tuntua aikuisesta asiattomalta. Lapset kuitenkin reagoivat ikäviin uutisiin eri tavoin. Kuuntele lasta ja kerro, että hänen reaktionsa ovat normaaleja.

## Kannusta lasta puhumaan

Lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, jossa hän voi puhua ajatuksistaan ja tunteistaan. Tarvittaessa myös (koulu)psykologi voi auttaa keskusteluissa.

Lapsille voi järjestää myös ryhmäkeskusteluja, joissa he pääsevät jakamaan ajatuksia, kokemuksia ja pelkoja ikätovereidensa kanssa. Toisinaan lapsia nimittäin auttaa se, että he huomaavat myös muiden lasten mieltävän samoja asioita.

Kaikki lapset eivät halua puhua asiasta – tällöin esimerkiksi piirtäminen tai leikki ovat hyviä tapoja käsitellä tapahtumia. Leikeissä lapset saattavat matkia onnettomuutta tai väkivaltaa. Tämä on lapsen normaali tapa työstää tapahtunutta ja ilmaista tunteitaan. On tärkeää kuitenkin huolehtia siitä, ettei väkivallan matkiminen johda onnettomuuksiin



*Kuva: Lapsille piirustus voi sopia keinona purkaa tunteita. Yllä olevan kuvan on piirtänyt 6-vuotias eteläafrikkalainen Charlene, osana traumahoitoa. © NYHQ2006-1399/Giacomo Pirozzi*

## Jaa tietoa ja selviytymistarinoita

Voit kertoa lapselle katastrofeista, joista ihmiset ovat selvinneet ja myös miten niistä on selvitty. Lapsi saattaa itsekin muistaa aiempia onnettomuuksia. Näistä on hyvä keskustella ja samalla miettiä, miten aiemmin syntyneistä peloista ja huolista selvittiin. Suhteuta lapsen pelot ja kerro, että Suomessa ei voi tapahtua esimerkiksi suuria maanjäristyksiä.

Katso uutiset kuitenkin ilman lasta, jottei lapsi näe esimerkiksi väkivaltaista kuvamateriaalia.

## Ole lapsen lähellä turvattomuuden aikana

Ikävät uutiset saattavat lisätä lapsen tai nuoren turvattomuuden tunnetta. Hän ei esimerkiksi halua liikkua yksin ulkona tai pelkää nukkumaan menoa.

Yhteiset rutiinit ja rauhalliset iltatoimet ovat hyvä keino lisätä turvallisuuden tunnetta. Painajaiset on hyvä käydä yhdessä läpi ja muistuttaa lasta lopuksi siitä, että se oli vain unta.

## Huolehdi myös itsestäsi

Selvitä oma reaktiosi katastrofiin ja pidä huolta omasta terveydestäsi. Keskustele muiden aikuisten ja tarvittaessa ammattiauttajan kanssa – älä kaada huoltasi lapsen kannettavaksi. Jos olet järkyttynyt, kerro lapselle miksi olet järkyttynyt äläkä salaile asiaa. Muutoin lapsi tekee omat päätelmänsä, jotka eivät välttämättä vastaa todellisuutta.