

# Lapsen tai nuoren auttaminen kriisitilanteessa

## Lapsi tarvitsee selvitäkseen enemmän huolenpitoa ja suojaa kuin aikuinen.

Lapsella tai nuorella ei vielä ole elämäkokemuksen tuomaa luottamusta siihen, että vaikeuksista selvitään. Siksi läheisten aikuisten tapa reagoida järkyttävään tapahtumaan ja tarjota tukeaan on hänelle erityisen tärkeä.

Yleiset henkisen ensiavun periaatteet pätevät myös lapsen tai nuoren auttamiseen. Tältä sivulta löydät tietoa lapsille ja nuorille erityisistä tavoista reagoida järkyttäviin tapahtumiin ja vinkkejä kriisissä olevan lapsen tai nuoren tukemiseen.

## Miten lapsi reagoi kriisiin?

Lapsi ymmärtää tilanteen oman kehitystasonsa mukaisesti. Mitä pienempi lapsi on, sitä vahvemmin hän reagoi lähellä olevien aikuisten reaktioihin, ei itse tapahtumaan. Kyky ymmärtää myös muiden ihmisten kokemuksia kehittyy vähitellen. Pieni lapsi täydentää ymmärryksensä aukkokohtia mielikuvituksensa voimin.

Lapsen kyky tunnistaa ja nimetä tarpeitaan sanoilla on rajallinen. Siksi lapsen tavat reagoida ja ilmaista tunteuksiaan voivat hämmentää aikuista. Lapsi voi esimerkiksi alkaa käyttäytyä ikäistään nuoremman tavoin, toimia aggressiivisesti tai ripustautua vanhempaansa.

Kriisi voi vaikuttaa muun muassa lapsen leikkiin, koulunkäyntiin ja harrastuksiin, uni- ja ruokatottumuksiin, aktiivisuuteen, keskittymiskykyyn tai halukkuuteen olla muiden kanssa. Lapsi saattaa toisaalta myös jatkaa puuhasteluaan normaalisti ja purkaa hätäänsä esimerkiksi piirtämällä.

## Miten nuori reagoi kriisiin?

Nuori reagoi stressaaviin tilanteisiin yleensä enemmän aikuisten tavoin. Nuori kokee jo voimakasta surua, itsetietoisuutta, syyllisyyttä ja häpeää. Nuori voi kantaa myös kohtuutonta huolta muista tai käyttäytyä itsekeskeisesti ja tuntea itsesääliä.

Kriisitilanteet voivat aiheuttaa suuriakin muutoksia nuoren maailmankuvaan ja saada heidät tuntemaan toivottomuutta nykyhetken ja tulevaisuuden suhteen. Järkyttävä tapahtuma voi näkyä nuoren koulunkäynnissä tai opiskelussa, harrastuksissa, kaverisuhteissa ja kyvyssä keskittyä asioihin. Kriisin kohdannut nuori saattaa ottaa riskejä, toimia itsetuhoisesti tai aggressiivisesti.

# Vinkkejä eri-ikäisten tukemiseen kriisitilanteessa

## 1. Pikkulapsen tukeminen kriisissä

- Fyysinen läheisyys tuo turvaa. Helli ja halaa lasta.
- Pidä yllä säännöllistä ruokailu- ja unirytmää.
- Puhu rauhallisella ja pehmeällä äänellä. Suojaa lasta kovilta ääniltä ja kaoottisilta tilanteilta.

## 2. Leikki-ikäisen tai pienen koululaisen tukeminen kriisissä

- Anna lapselle tavallista enemmän aikaa ja huomiota.
- Pidä yllä säännöllisiä rutiineja ja aikatauluja.
- Leikki-ikäiset ja sitä vanhemmatkin lapset saattavat täydentää tapahtumia mielikuvituksellaan. Selitä lapselle tarvittaessa, etteivät pahat tapahtumat ole hänen syytään.
- Anna lapselle tilaisuus leikkiä ja rentoutua.
- Tarjoa lapselle hänen kehitystasonsa mukaista tietoa tapahtuneesta, mutta vältä lasta pelottavia yksityiskohtia.
- Anna lapsen olla lähelläsi, jos häntä pelottaa tai jos hän haluaa ripustautua sinuun.
- Muistuta lasta usein siitä, että hän on turvassa.
- Pysy kärsivällisenä, jos lapsi taantuu ikäistään nuoremman lapsen tasolle ja alkaa esimerkiksi imeä peukaloaan tai kärsii yökastelusta.

## 3. Vanhemman lapsen tai nuoren tukeminen kriisissä

Nuoret hakevat tukea paitsi kotoa, myös kavereiltaan ja netistä. Muilta nuorilta, verkosta ja somesta nuori löytää nopeasti tietoa ja vertaisten kokemuksia samasta tai samantapaisesta tilanteesta.

Aikuisena voit helposti jäädä nuoren omien sosiaalisten piirien ulkopuolelle. Läsnäolo on kuitenkin tärkeää: turvallisena aikuisena voit auttaa nuorta pohtimaan muiden nuorten kanssa käytyjä keskusteluja ja taustoittaa esimerkiksi somessa vastaan tulleita väitteitä ja tietoja.

Vaikka nuori ei välttämättä heti halua keskustella tilanteesta kanssasi, ole läsnä ja saatavilla.

- Anna nuorelle tavallista enemmän aikaa ja huomiota.
- Auta nuorta ylläpitämään säännöllisiä rutiineja: esimerkiksi nukkumis- ja ruokailuaikoja.
- Tarjoa tietoa tapahtuneesta ja kerro, mitä tällä hetkellä tapahtuu.
- Anna nuoren olla surullinen. Älä odota, että hän pysyy lujana. Hyväksy hänen tunteensa tuomitsematta.
- Kuuntele, kun nuori kertoo ajatuksistaan ja peloistaan. Keskustelu lähtee usein helpommin käyntiin, jos puuhastelette samalla jotain muuta – monelle esimerkiksi kotityöt, liikuntaharrastukset, sauna tai vaikkapa automatka tarjoavat luontevan ympäristön puhumiseen.
- Aseta nuoren kanssa arkeen selkeät säännöt ja odotukset.
- Etsi nuoren kanssa hänelle sopivia tilaisuuksia auttaa ja olla hyödyksi muille.