

KATASTROFISOKKI

Miten selviytyä katastrofin aiheuttamasta emotionaalisesta stressistä



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D., Suzanne Giraudo, Ed.D., & Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Suomentanut Emilia Suviala

KATASTROFISOKKI KANSAINVÄLINEN VAPAAEHTOISRYHMÄ

Huhtikuun 27. päivään 2020 mennessä tämä 62:n henkilön ryhmä, joka edustaa 15 eri maata on kääntänyt Katastrofisosokki -kirjaa 20:lle kielelle ja auttanut jakamaan sitä ympäri maailmaa Covid-19 pandemian aikana. Ryhmämme kasvaa yhä ja uusia henkilöitä liittyy mukaan kasvattaen mahdollisuuksia jakaa kirjan sisältämää tietoa yhä laajemmalle yleisölle. Myös sinä voit auttaa jakamalla Katastrofisosokki -kirjaa sekä lukemalla kotisivuiltamme lisätietoa: www.disastershock.com

Nyna Amin - Etelä- Afrikka
Huda Ayyash-Abdo - Libanon/USA
Liat Ben-Uzi - USA
Priti Bhattacharya - Intia
Sagar Bhattacharya - Intia
Philip C. H. Yuen - Kiina
Andrea Circella - Italia
Alexandre Coimbra - Brasilia
Meryem Danişmaz Sevin - Turkki
Sibnath Deb - Intia
Shuyu Deng - Kiina
T.R.A. Devakumar - Intia
Karin Dremel - USA
Susanne Ebert-Khosla - USA/Saksa
Xinyue Fan - Kiina
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Espanja
Brian Gerrard - Kanada
Seth Hamlin - USA
Motoko Katayama - USA
Sheena Kim - USA
Celina Korzeniowski - Argentiina
Pınar Kütük Yılmaz - Turkki
Julia Lam Iok Chu - Kiina
Amy Lang - USA
Valerie Leong Pou Kio - Kiina
Sue Linville Shaffer - USA
Akiko Lipton - USA
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Emilia Suviala - USA/Suomi

Yasemin Özkan - Turkki
Antoine P. Broustra - USA
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italia/Ranska
Amy Paul - Intia
David Paul - Intia
Barbara Piper-Roelofs - Alankomaat
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Joseph Puthussery - USA
Jen Raynes - USA
Jia Rebecca Li - USA
Andrea Riedmayer - Saksa
Karin Rohlf - Saksa/USA
Nihal Sahan - USA
Lucas Sahn - USA
Sandra Sanabria - USA
Sandra Sanabria Bohórquez - Kolumbia/USA
Erwin Schmitt - Saksa
Heike Schmitz - Saksa/USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su - Kiina
Ning Tang - Kiina
Van Van Huong - Vietnam
Justin Wilson - Kanada
Joanna Wong Pui Kei - Kiina
Yuen Wu - Kiina
Jiayuan Zhang - Kiina
Ruoyun Zhu - Kiina

Omistuskirjoitus

Tämä käsikirja on omistettu Dr. Elizabeth Bigelowin, Dr. Larry Palmatierin ja Dr. Valerie Appletonin muistoille. He inspiroivat meitä rohkeudellaan, rakkaudellaan ja sitoutumisellaan auttaessaan muita kriisien hetkellä.

Tämä käsikirja sisältää ideoita, ehdotuksia ja menetelmiä liittyen terveydenhuoltoon joita ei ole tarkoitettu korvaamaan käyntiä lääkärin tai mielenterveystyöntekijän vastaanotolla. Kirjailijat eivät ole sitoutuneet tarjoamaan ammatillisia neuvoja tai palveluja tämän kirjan yksittäiselle lukijalle. Kirjoittajat eivät ole vastuussa menetyksistä tai vahingoista, jotka väitetään johtuvan tämän kirjan tiedoista tai ehdotuksista. Vaikka kirjoittajat ovat pyrkineet antamaan tarkkoja Internet-osoitteita ja muita yhteystietoja julkaisuhetkellä, kirjoittajat eivät ole vastuussa julkaisun jälkeen tapahtuneista virheistä tai muutoksista. Kirjan kirjoittajat eivät ole vastuussa kolmansien osapuolien sisällöstä, eivätkä he anna lupaa kirjan johdannaisteosten luomiseen tai kirjan kääntämiseen muille kielille ilman tekijöiden kirjallista suostumusta. Kirjan tekstien, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseensa ilman tekijöiden lupaa on kielletty.

Valokuva-aoikeudet:

Metsäpalo: Jean Beaufort
Kädet piirissä: Adobe stock picture
Tulivuori: Yosh Ginzu
Covid-19: Tedward Quinn
Hurrikaani: FEMA Photo Library
Tulva: Chris Gallagher

ISBN 978-1-7923-3564-8 ebook
Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

Sisällysluettelo

KATASTROFISOKKI KANSAINVÄLINEN VAPAAEHTOISRYHMÄ	2
Omistuskirjoitus	3
Mitä mielenterveyden ammattilaiset sanovat kirjasta	7
ALKUSANAT	10
JOHDANTO	11
OSA 1: KYMMENEN TAPAA SELVIYTYÄ KATASTROFISOKISTA	13
Menetelmä 1: Syvähengitys	13
Menetelmä 2: Lyhyt lihasrentoutus	13
Menetelmä 3: Stressitekijöiden ja -tason seuranta	14
Menetelmä 4: Ajatusten pysäyttäminen	16
Menetelmä 5: Uudelleennimeäminen	16
Menetelmä 6: Positiivinen sisäinen puhe	17
Menetelmä 7: Positiivinen mielikuva	18
Menetelmä 8: Irrationaalisten uskomusten haastaminen	19
Menetelmä 9: Positiivisten säilyttäminen/Negatiivisten vähentäminen	20
Menetelmä 10: Kehitä hallinnantunnetta toiminnan kautta	21
OSA 2: KUINKA AUTTAA LASTA SELVIÄMÄÄN KATASTROFISOKISTA	23
Miten tunnistaa kun lapsesi on stressaantunut	23
Taulukko 1. YLEISIÄ LASTEN STRESSIREAKTIOITA KATASTROFITILANTEISSA	24
Yleisiä stressireaktioita lapsilla (kaikki ikäryhmät)	24
Pikkulapsivaiheen stressireaktiot (iät 1-5)	25
Kouluikäisten stressireaktiot (iät 5-11)	25
Varhaisnuoruuden stressireaktiot (iät 11-14)	25
Nuoruusajan stressireaktiot (iät 14-18)	26
Kuinka tukea lastasi	28
Keskusteluyhteyden luominen: Kuinka kuunnella lastasi	31
Kuinka käyttää taidetta apuna lapsen stressin vähentämisessä	33
Kuinka auttaa lastasi rentoutumaan: 12 menetelmää	39
Menetelmä 1: Ole rentoutunut oma itsesi	40
Menetelmä 2: Syvähengitys	40
Menetelmä 3: Lihasrentoutus	40

Menetelmä 4: Kuvittele itsesi tekemään suosikkiasiaasi	41
Menetelmä 5: Ajatuksen pysäyttäminen	41
Menetelmä 6: Ole oma valmentajasi	42
Menetelmä 7: "Kyllä... Mutta" tekniikka	43
Menetelmä 8: Tarinankerronta yhdessä	43
Menetelmä 9: Rohkeudesta ja tyyneydestä palkitseminen	44
Menetelmä 10: Lastenkirjoja pelosta selviytymiseen	44
Menetelmä 11: Mukavaan tekemiseen kannustaminen	45
Menetelmä 12: Perhekokous	46
Lopuksi	49
Kirjan kirjoittajat	49

Mitä mielenterveyden ammattilaiset sanovat kirjasta
Katastrofisokki: Miten selviytyä katastrofin aiheuttamasta emotionaalisesta stressistä

“Tämän suhteellisen lyhyen kirjan arvo on sen ymmärrettävyydessä ja maanläheisyydessä. Se kattaa ymmärrettävästi useita strategioita kuinka hoitaa emotionaalista stressiä sekä keskittyy esittelemään menetelmiä joiden avulla auttaa eri ikäisiä lapsia rentoutumaan ja selviytymään emotionaalisesta stressistä. Kirja on maanläheinen, koska kaikki sen ehdottamat harjoitteet ovat käytännöllisiä ja helppoja toteuttaa - erityisesti sokin ja jännittyneisyyden hetkellä. Kirja on hyvä olla olemassa omassa kirjahyllyssä, kun odottamaton iskee.”

Hans Everts, PhD
Emeritus
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, Uusi-Seelanti

"Tämä on yksi kaikkein hyödyllisimmistä kirjoista, joita olen käyttänyt 28 vuotta kestäneen urani aikana toimiessani perheterapian professorina sekä 34 -vuotisella urallani psykoterapeuttina. Se sisältää paljon tietoa trauman luonteesta sekä sen vaikutuksista. Ja mikä tärkeintä, se sisältää monia käytännöllisiä ja tehokkaita tekniikoita vähentämään traumaperäinen stressihäiriön oireita sekä lapsilla että aikuisilla. Käsikirja on kestänyt aikaa sen käyttökelpoisuuden vuoksi ja se on tärkeä perusta koulutettaessa traumatyöntekijöitä."

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Apulaisprofessori
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, Kalifornia

"Välttämättömyys kaikille, jotka joutuvat kohtaamaan luonnon tai ihmisten aiheuttaman katastrofin. Tiivis käsikirja, joka antaa käytännöllistä tietoa, miten selviytyä ja päästä henkisesti ja emotionaalisesti eteenpäin henkeä uhkaavista tilanteista ja tapahtumista."

Nyna Amin, PhD
Apulaisprofessori: Curriculum Studies
University Distinguished Teacher
School of Education
University of KwaZulu-Natal

Etelä-Afrikka

“Tämä on erinomainen ja paljon kaivattu kirja, koska se tarjoaa yksinkertaista ja käytännönläheistä opastusta kuinka käsitellä katastrofin aiheuttamaa emotionaalista sokkitilaa. Lapsilla ei ole ääntä suurien onnettomuuksien äärellä ja vaikutukset seuraavat heitä usein koko heidän elinikänsä. Onnittelten kirjan kirjoittajia heidän työstään, jota he ovat tehneet jakamalla tietoa ja tekniikoita lasten ja nuorten voimaannuttamiseksi.”

Professori Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Terveys- ja sosiaalityön professori
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Katastrofisokki esittelee käytännöllisiä interventioita aikuisille, lapsille ja terapeuteille, joiden avulla he voivat navigoida emotionaalisen stressin miinakentillä. Kirja tarjoaa monia tehokkaita välineitä, joita terapeutti voi käyttää työssään omasta viitekehuksestään käsin."

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Psykologian apulaisprofessori
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Libanon

“Tämä käsikirja on loistava selkeydessään ja yksinkertaisuudessaan. Se sisältää helposti lähestyttäviä, tutkittuun tietoon perustuvia menetelmiä, joita käyttämällä vanhemmat voivat auttaa lapsia katastrofin hetkellä. Vaikka kirja on osoitettu erityisesti vanhemmille, tämä ymmärrettävästi kirjoitettu opas on myös äärettömän hyödyllinen ammattilaisille, jotka hoitavat erityisesti katastrofin aiheuttamasta emotionaalisesta stressistä kärsiviä lapsia. Tulen jatkossakin suosittelemaan tätä korvaamatonta ja resurssirikasta opaskirjaa kollegoilleni, ystävilleni ja sukulaisilleni.”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psykologi
Calgary, Alberta

“Yksinkertaisella tavalla ja herkällä korvalla kirjan kirjoittajat jakavat lukijoille välineitä, jotka auttavat heitä selviytymään vaikeista tilanteista. He antavat lukijalle tunteen, että he eivät ole yksin tässä maailmassa. Viesti on selvä: Kirjoittajat luottavat sinuun! He uskovat kykyysi selviytyä mistä tahansa katastrofista, olet sinä sitten aikuinen tai lapsi. He auttavat lukijoita tunnistamaan katastrofin aiheuttaman sokkitilan ja he rohkaisee yksilöitä toimintaan stressin vähentämiseksi. Kirjan kirjoittajat esittelevän laajan valikoiman menetelmiä lieventää stressiä ja mahdollistavat hallinnantunteen palauttamisen omassa elämässä kriisin hetkellä. Tällä kirjalla

on optimistinen viesti: Suurin osa aikuisista ja lapsista selviää katastrofin aiheuttamista peloista ja ahdistuksesta. Ratkaisu on meidän käsissämme! Suosittelen vahvasti tätä kirjaa osaksi katastrofivalmius pakkausta.”

Nurit Kaplan Toren, PhD
Apulaisprofessori
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

“Tämä käsikirja on erinomainen väline kenelle tahansa terapeutille tai hoitotyötä tekeväälle, joiden asiakkaat ovat joutuneet kohtaamaan onnettomuuden. Vaikka kirjan kirjoittajat keskittyvät katastrofeihin kuten terroristihyökkäyksiin, maanjäristyksiin, juna- tai auto-onnettomuuksiin, uskon, että käsikirjaa voi käyttää myös vähemmän pelottavien traumaa aiheuttavien tapahtumien kohdalla. Viime aikoina Iso-Britanniassa tapahtunut Grenfellin tulipalo-onnettomuus, sosiaalisessa mediassa kiertänyt ja ahdistusta aiheuttanut 'pelottava pelle' -tarina sekä terroristihyökkäykset täällä ja Euroopassa ovat pakottaneet lapset ja nuoret kohtaamaan järkyttäviä tarinoita erilaisista ihmiskohtaloista. Kaikki nämä tapahtumat ovat aiheuttaneet vaikeita tuntemuksia monelle lapselle ja aikuiselle.

Tämä on mahtava ja käytännönläheinen opaskirja, joka sisältää tutkimukseen ja hyvään käytäntöön perustuvia neuvoja ja tekniikoita. Uskon, että tämä kirja auttaa vanhempia, opettajia ja hoitohenkilökuntaa tukemaan lapsen luontaista emotionaalista ja psyykkistä kykyä selviytyä vaikeuksista. Kirja sisältää käytännönläheisiä menetelmiä, joiden avulla käsitellä erilaisia, katastrofien aiheuttamia emotionaalisia sokkitiloja. Olen jakanut tätä erinomaista ja informatiivista opaskirjaa 300 koulua kattavalle koulukuraattorien verkostolle sekä 1200:lle vapaaehtoiselle ympäri Iso-Britanniaa ja uskon, että kirja on hyödyllinen koululaisten vanhemmille ja hoitotyöntekijöille, jotka työssään kohtaavat asiakkaista, jotka ovat kokeneet trauman tai onnettomuuden.”

Stephen Adams Langley, PhD
Vanhempi kliininen asiantuntija
Place2Be
Lontoo, Iso-Britannia

ALKUSANAT

Kirjoitimme tämän käsikirjan katastrofin aikana jonka jouduimme itse kokemaan, vuonna 1989 San Franciscon alueella tapahtuneen Loma Prieta maanjäristyksen jälkeen. Mittakaavaltaan 6.9 magnitudin maanjäristys tapahtui baseballin vuoden 1989 maailmansarjan aikaan ja aiheutti 63 kuolemaa. Tämän lisäksi 3757 henkilöä loukkaantui maanjäristyksen aiheuttamissa tuhoissa. Autoilijoita kuoli Bay Bridge -sillan sekä Oaklandissa sijaitsevan moottoritierampin romahtaessa. Santa Cruzin kaupungissa neljäkymmentä rakennusta romahti aiheuttaen kuuden henkilön kuoleman. San Franciscossa yhteensä 74 rakennusta tuhoutui ja omaisuutta vaurioitui \$13 miljardin arvosta. Yhteisön kokema emotionaalinen sokkitila jatkui kuukausia tapahtumien jälkeen. Paikallis- ja kansalliset televisiokanavat näyttivät videokuvaa tuhoista päivä toisensa jälkeen, viikkojen ajan. Jokainen joka asui Kaliforniassa tuona aikana ei voinut välttää näkemästä tuhoja eikä voinut olla joutumatta tavalla tai toisella kosketuksiin tämän suuren kansallisen tragedian kanssa.

Kaikki tämän oppaan kirjoittajat olivat maanjäristyksen tapahtuessa professoreita tai tohtoriharjoittelijoita San Franciscon yliopistossa, keskuksessa nimeltä the Center for Child and Family Development. Brian Gerrardin ja Emily Giraultin perustama keskus tarjoaa perheterapiapalveluita San Franciscon ja sitä ympäröivien kaupunkien koululaisille. Idea käsikirjasta syntyi, kun keskuksessa työskentelevät ammattilaiset havaitsivat monien aikuisille suositeltujen psykologisten tukimenetelmien olevan luonteeltaan hyvin yleisiä: Nuku tarpeeksi, kuuntele lapsesi tunnetiloja, harjoita syvähengitystä rentoutuaksesi. Nämä yleiset suositukset eivät kuitenkaan kertoneet lukijoille mitään siitä, *miten* kuunnella lapsen tunnetiloja tai *miten* harjoittaa syvähengitystä. Katastrofisokki -kirja eroaa aikaisemmista oppaista siinä, että se antaa selkeitä ja käytännöllisiä ohjeita kuinka lieventää stressiä 10:n (lapsien kohdalla 12:n) eri tekniikan avulla. Pääosa tekniikoista pohjautuu kognitiivis-behavioraalisiin ja tutkimusnäyttöön perustuviin menetelmiin, joiden tiedetään lieventävän stressiä sekä vähentävän trauman vaikutuksia.

Tämä käsikirja sisältää kaksi osaa. Osa 1 tarjoaa aikuisille 10 erilaista tekniikkaa lieventää stressiä. Osa 2 on kirjoitettu vanhemmille, opettajille ja kenelle tahansa lasten kanssa työskentelevälle ja se sisältää 12 tekniikkaa, jotka auttavat vähentämään lasten kokemaa stressiä. Kirjasta on tehty uudet versiot vuonna 2001 New Yorkin 9/11 onnettomuuden ja vuonna 2017 Brysselin, Pariisin, Lahoren ja San Bernardinon terroristi-iskujen jälkeen sekä vuonna 2020 kansainvälisen koronavirus pandemian alkaessa. Yhteistyössä the Center for Child and Family Development yhteisön sekä the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling's Disaster and Crisis Resource Team (DCRT) yhteisön kanssa Katastrofisokki -kirjaa on jaettu ilmaiseksi katastrofien vaikutuksista kärsineille ryhmille ympäri maailmaa.

Me, oppaan kirjoittajat, olemme itse käyttäneet kirjassa esiteltyjä menetelmiä kohdatessamme katastrofeja. Haluamme tarjota ne myös sinun käyttöösi, ei vain siksi, että tiedämme tutkimuksen perusteella niiden toimivan, vaan myös siksi, että ne ovat auttaneet meitä henkilökohtaisesti. Mutta on kuitenkin hyvä huomioida, että vaikka ne ovat toimineet omalla kohdallamme, se ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti sitä, että ne toimisivat sinun kohdallasi. Ne ovat kuitenkin

auttaneet monia perheitä pärjäämään stressaavissa tilanteissa. Olemme listanneet laajan valikoiman erilaisia tekniikoita kokeiltavaksi ja voit itse arvioida, mikä niistä toimii parhaiten sinun tai lapsesi kohdalla. Jos toteat, että nämä lähestymistavat eivät auta lieventämään sinun tai lapsesi kokemaa stressiä, kehotamme sinua ottamaan yhteyttä alueesi mielenterveyden palveluja tarjoavaan yksikköön.

JOHDANTO

Kaikki katastrofit, ovat ne sitten pandemian, terroristihyökkäyksen, maanjäristyksen, tulvan, hurrikaanin, tornadon, tulipalon, räjähdysten, tulivuorenpurkauksen, tsunamin, lentokone-, juna- tai auto-onnettomuuden tai henkirikoksen aiheuttamia, kaikilla niillä on yksi yhdistävä tekijä: katastrofin aiheuttama sokkitila. Katastrofisokki tarkoittaa emotionaalista stressiä, jota aikuiset ja lapset kokevat katastrofin jälkeen.

Ne jotka menehtyvät tai loukkaantuvat katastrofeissa ovat tietenkin tapahtuman ilmiselviä uhreja. Mutta myös niiden henkilöiden kärsimys, joihin tapahtumat vaikuttavat vain epäsuorasti on valtavaa. Katastrofisokki voi vaikuttaa herkimpiin aikuisiin ja lapsiin vuosia järkyttävien tapahtumien jälkeen. Tämä kirja on tarkoitettu lieventämään onnettomuuksiin liittyvää stressiä. Se on ensiapukäsikirja katastrofiin liittyvän stressin helpottamiseksi.

Useimmat katastrofit tapahtuvat yllättävällä ja raivokkaalla voimalla ja ovat pian ohi jättäen taakseen tuhoa ja menetettyjä ihmishenkiä. Kuitenkin on olemassa myös katastrofeja, jotka etenevät hitaasti, kuten vuoden 2020 koronavirus pandemia, jossa tilastotietoa tartunnoista ja kuolonuhreista kertyy pikkuhiljaa, päivä, viikko ja kuukausi kerrallaan. Katastrofit muistuttavat meitä omasta avuttomuudestamme, kun ulkopuoliset voimat ottavat elämästämme vallan. Katastrofit voivat tapahtua kansainvälisellä tasolla (kuten vuoden 2020 koronavirus pandemia), kansallisella tasolla (esimerkiksi kokonaiseen kansaan kohdistettu terroristi-isku) tai osavaltioiden tai kaupunkien tasolla (esimerkiksi maanjäristys tietyllä maantieteellisellä alueella), yhteisön tasolla (esimerkiksi henkirikos naapurustossa) tai yksilöllisellä tasolla (perheenjäsenen kuolema). Oli katastrofi kansallinen tai yksilöön kohdistuva, ne joihin tapahtuma vaikuttaa käyvät läpi katastrofisokin. Mitä pahempi ja laaja-alaisempi katastrofi on, sitä voimakkaampi on yleensä sokin kokemus.

Joitain yleisimpiä katastrofisokin oireita ovat:

Hermostuneisuus

Kireys

Unettomuus

Painajaiset

Hätkähtäminen yhtäkkiisiin ääniin tai tärinäin (esim. ohikulkeva kuorma-auto)

Yksinjäämisen pelko

Huoli muista perheenjäsenistä

Unohtelu
Pienet tapaturmat
Itkuherkkyys
Turtuneisuuden tunne
Normaalia nopeampi puhe
Katastrofin tapahtumapaikkojen tai sitä muistuttavien paikkojen välttely
Ahdistuneisuus
Vihaisuuden tai ärtyneisyyden tunteet
Ajatukset että jotain kauheaa tulee tapahtumaan
Avuttomuuden tunteet
Syyllisyyden tunteet selviytymisestä
Aikaisemmin tapahtuneiden traumaattisten kokemusten uudelleenaktivoituminen

Jos sinä tai joku perheenjäsenistäsi kärsii joistakin ylläolevista oireista, on tärkeää tietää, että kuvatus kaltainen oireilu on normaali tapa reagoida järkyttäviin tapahtumiin siinä tapauksessa mikäli oireet eivät ole intensiteetiltään vakavia ja ovat kestoaltaan vähemmän kuin eivät kestä pidempään kuin kaksi viikkoa.

Tämä kirja on tarkoitettu auttamaan sinua ja perhettäsi selviytymään katastrofiosokista.

Osa 1 kuvailee kymmenen menetelmää, joita sinä tai muut aikuiset voivat käyttää vähentääksesi stressiä.

Osa 2 kuvailee stressin vähentämisen menetelmiä, joita voit käyttää lapsesi kanssa. Vaikka osa 2 on kirjoitettu pääasiallisesti vanhemmille ja opettajille, voivat muutkin aikuiset, jotka työskentelevät lasten kanssa hyötyä tekniikoista.

Suurin osa lähestymistavoista, joita on kuvailtu tässä käsikirjassa pohjautuvat tieteellisiin tutkimuksiin, joissa on osoitettu näiden menetelmien auttavan lieventämään lasten ja aikuisten kokemaa stressiä.

Jos sinä tai joku perheenjäsenistäsi kokee voimakkaita, arkea häiritseviä ja pitkäkestoisia stressioireita, suosittelemme sinua ottamaan yhteyttä viipymättä mielenterveyden asiantuntijaan (kuten psykologiin, perheterapeuttiin, psykiatriin tai sosiaalityöntekijään). Mikäli tässä kirjassa esitellyt stressin hallintamenetelmät eivät lievennä kokemaasi tai perheenjäsenesi kokemaa stressiä, kehoitamme sinua ottamaan yhteyttä mielenterveyden ammattilaiseen saadaksesi yksityiskohtaisempia neuvoja, jotka ottavat huomioon yksilöllisen elämäntilanteesi ja tarpeesi.

OSA 1: KYMMENEN TAPAA SELVIITYÄ KATASTROFISOKISTA

Jos kärsit yhdestäkään edellisen kappaleen listan oireista, voit kokeilla useampaa seuraavana esiteltävistä stressin vähentämisen menetelmistä. Suosittelemme, että valitset kaksi tai kolme tekniikkaa, jotka vaikuttavat mielestäsi itsellesi sopivimmilta ja että harjoitat tekniikoita useamman kerran päivässä. Jotta tekniikasta olisi hyötyä, niitä on harjoitettava aina kun tunnet itsesi stressaantuneeksi.

Menetelmä 1: Syvähengitys

Tämä on tapa vähentää kehon jännittyneisyyttä harjoittamalla hidasta syvähengitystä. Voit käyttää tätä menetelmää aina, kun tunnet olevasi jännittynyt tai ahdistunut. Menetelmä toimii parhaiten istuma- tai makuuasennossa häiriöttömässä tilassa. Jos tunnet olosi epämukavaksi kesken harjoituksen, lopeta sen tekeminen.

Kokeillaan.

Hengitä syvään, hitaasti nenän kautta kahden sekunnin ajan: 1 - 2.

Nyt pidätä hengitystäsi kaksi sekuntia: 1 - 2 ja hengitä ulos kahden sekunnin ajan: 1 - 2.

Nyt toista sama. Hengitä sisään kaksi sekuntia: 1 - 2, pidätä hengitystä kaksi sekuntia: 1 - 2, ja hengitä ulos kaksi sekuntia: 1 - 2.

Toteuta seuraavan kierroksen hengitykset kahden sijaan kolmessa sekunnissa: Hengitä syvään: 1 - 2 -3. Pidätä: 1 - 2 - 3. Hengitä ulos: 1 - 2 - 3. Nyt toista sama. Hengitä sisään: 1 - 2 - 3. Pidätä: 1 - 2 - 3. Hengitä ulos: 1 - 2 - 3. Nyt jatka syvähengitystä kolmen sekunnin intervalleissa, kunnes olet tottunut rytmiin.

Kun tunnet olevasi valmis, siirry neljään sekuntiin. Hengitä sisään: 1-2-3-4. Pidätä: 1-2-3-4. Hengitä ulos: 1-2-3-4. Nyt jatka: Hengitä sisään: 1 2-3-4. Pidätä: 1-2-3-4. Hengitä ulos: 1-2-3-4. Oikein hyvä.

Kun tunnet olevasi valmis, kokeile viittä sekuntia.

Sinun pitäisi hengittää nyt rauhallisesti ja syvään. Jos haluat, voit laajentaa hengitysjaksojasi 6:een, 7:ään, 8:aan, 9:ään tai jopa 10:een sekuntiin. Muista, että voit lopettaa milloin tahansa, jos tunnet olosi epämukavaksi. Harjoita syvähengitystä vähintään viisi minuuttia. Voit käyttää tätä menetelmää milloin vaan tuntiessasi itsesi jännittyneeksi - kun olet yksin tai muiden keskellä.

Menetelmä 2: Lyhyt lihasrentoutus

Tässä stressin vähentämismenetelmässä jännitetään kaikki päälihasryhmät yhtä aikaa

kymmenen sekunnin ajaksi ja sen jälkeen annetaan niiden rentoutua. Aloita harjoittelemalla kun olet yksin.

Aloitetaan. Istutko mukavasti? Selvä.

Laita molemmat kämmenesi nyrkkiin ja purista sormia yhteen tiukasti... tiukasti... tiukasti... Aseta nyrkkisi vasten reisesi ulkosyrjiä ja paina niitä siten, että puristat polviasia yhteen. Paina... paina... paina...

Purista silmäsi tiukasti kiinni ja purista huulesi yhteen. Vedä vatsaasi sisään ja pidä jännitys, tiukasti... tiukasti... tiukasti...

Nyt purista polvesi ja sääresi yhteen niin kovaa kuin pystyt. Pidä lihasjännitys vielä 5 sekuntia. 1,2,3,4,5.

Nyt rentoudu. Anna kaikkien lihastesi muuttua veltoiksi. Kuin olisit räsynukke. Huomioi ero miltä lihaksesi tuntuvat nyt verrattuna aikaisempaan jännittyneisyyden olotilaasi. Huomioi, miten lämpö ja rauhan tunne leviävät kehoosi.

Nyt yritä uudelleen. Laita molemmat kämmenesi nyrkkiin ja purista sormesi yhteen tiukasti... tiukasti... tiukasti...

Aseta nyrkkisi vasten reisesi ulkosyrjiä ja paina niitä siten, että puristat polviasia yhteen. Paina... paina... paina...

Purista silmäsi tiukasti kiinni ja purista huulesi yhteen. Vedä vatsaasi sisään ja pidä jännitys, tiukasti... tiukasti... tiukasti...

Nyt purista polvesi ja sääresi yhteen niin kovaa kuin pystyt. Pidä lihasjännitys vielä 5 sekuntia. 1,2,3,4,5.

Nyt rentoudu. Anna kaikkien lihastesi muuttua veltoiksi. Samaan aikaan ota syvä sisäänhengitys, pidätä hetki ja hengitä ulos hitaasti. Ajattele sanaa RAUHA mielessäsi. Ole velto kuin räsynukke. Jatka rauhallista hengittämistä samaan aikaan kuin havannoit, miten lämpö ja rauhan tunne leviävät kehoosi.

Voit yhdistää lihasrentoutustekniikan Menetelmään 1: Syvähengitys. Voit käyttää tätä menetelmää rentoutuaksesi kun olet yksin tai muiden keskellä.

Menetelmä 3: Stressitekijöiden ja -tason seuranta

Tämän menetelmän tarkoituksena on tunnistaa ja nimetä, *mitkä asiat* aiheuttavat sinussa stressiä sekä tehdä havaintoja siitä, *kuinka paljon* nämä stressitekijät sinua kuormittavat. Jos et tiedä, että kärsit stressireaktiosta, et voi tietää, milloin käyttää stressin vähentämistekniikoita.

Lisäksi, jos et tiedä tarkalleen, mitkä asiat kuormittavat sinua, et tiedä, miten hyödyntää tämän kirjan tarjoamia tekniikoita.

Aloitetaan stressitekijöistä. Joitakin yleisimpiä katastrofien aiheuttamia stressitekijöitä ovat:

Päivittäiset raportit kuolleiden tai sairastuneiden lukumääristä.

Tunne, että ei ole turvallista poistua omasta kodistaan.

Kuvat vaurioituneista rakennuksista.

Kuvat sairaaloista, ambulansseista, sairaista tai loukkaantuneista.

Ihmisten kuolintavoista lukeminen.

Palavan tai tuhoutuneen asuintalon näkeminen.

Oman kodin kokeminen turvattomana paikkana.

Tietämättömyys perheenjäsenten olinpaikasta.

Nämä ovat vain muutamia stressitekijöitä, jotka voivat vaikuttaa sinuun. Stressitekijöitä voivat olla asiat, joita näet tai asiat, joita vain ajattelet. Mitä ikinä tekijät sinun kohdallasi ovat, ne aiheuttavat sinussa stressireaktion. Jos huomaat tuntevasi itsesi jännittyneeksi tai ahdistuneeksi, koeta tunnistaa ja nimetä tekijöitä, jotka aiheuttavat sinussa epämukavan olon.

Katsoitko juuri uutisia ja näit vaurioituneen rakennuksen? Huomaatko ajattelevasi uhreja? Kun tiedät stressin aiheuttajan, voit ottaa käyttöösi jonkin stressinhallinnan tekniikoista lieventääksesi kuormitustasi.

Seuraavaksi, havainnoi kuinka stressaantunut olet. Jos et kykene tunnistamaan tunteitasi, havainnoi käyttäytymistäsi. Unohteletko asioita, käyttäydytkö ärtyneesti, onko sinulla vaikeuksia nukkua, pysyä paikoillasi?

Nämä kaikki ovat stressin oireita. Yritä kehittää tietoisuutta tunteistasi: Tunnetko olevasi turta vai tunnetko itsesi masentuneeksi, surulliseksi, pelokkaaksi, avuttomaksi, vihaiseksi tai kenties syylliseksi. Nimeä tunteesi. Yritä yhdistää tunne tiettyyn stressitekijään (esimerkiksi kuvaan tuhoutuneesta rakennuksesta). Kun tunnistat stressitekijän joka laukaisee tunnetilasi, se auttaa sinua ymmärtämään tunteitasi paremmin.

Arvioi kokemaasi jännittyneisyyden tunnetta asteikolla 1-10. Arvo 10 tarkoittaa tunnetilaa, jolloin olet elämäsi aikana ollut kaikkein jännittyneimmilläsi. Arvo 1 taas kuvaa tilannetta, jolloin olet ollut elämässäsi kaikkein rentoutuneimpana. Kuinka jännittynyt olet tällä hetkellä? Arvioi stressitasoasi useita kertoja yhden päivän aikana. Laita merkille hetket, jolloin jännityksesi nousee ja kokeile jotakin stressin vähentämiseen tekniikoista lieventääksesi kokemaasi stressiä.

Menetelmä 4: Ajatusten pysäyttäminen

Tämän menetelmän tarkoituksena on sulkea epämiellyttävät ajatukset ja kuvat pois mielestä. Voit käyttää tätä lähestymistapaa, jos sinulla on toistuvia epämiellyttäviä ajatuksia tai mielikuvia, joista sinun on vaikea päästä eroon. Esimerkiksi jos ajattelet lakkaamatta paikkaa jossa sinulle läheinen ihminen kuoli, etkä kykene lopettamaan paikan ajattelemista, tämä menetelmä voi olla hyödyllinen sinulle.

Kokeillaan.

Kun epämiellyttävä ajatus tai kuva tulee mieleesi, nipistä itseäsi käsivarresta kevyesti ja ajattele sanaa SEIS!

Ota syvä sisäänhengitys. Samalla kun hengität ulos ajattele sanaa RAUHA ja kuvittele itsesi mahdollisimman rauhalliseen paikkaan (esimerkiksi makaamaan hiekkarannalle, lepäämään järven rantaan tai rentoutumaan omalle takapihallesi).

Seuraavat 20 sekuntia kuvittele itsesi tähän rauhalliseen maisemaan niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista.

Keskity kuvittelemaan kaunista maisemaa ympärilläsi.

Anna kehosi rentoutua samalla kun hengität syvään sisään ja ulos. (Katso Menetelmä 2: Syvähengitys).

Jotta tämä menetelmä olisi toimiva, sinun on käytettävä sitä joka kerran, kun tunnet epämiellyttävien ajatusten tai kuvien valtaavan mielesi. Tämä menetelmä pysäyttää ahdistavat ajatukset ja mielikuvat ja korvaa ne positiivisilla.

Aina kun huomaat antaneesi asioille negatiivisen merkityksen, korvaa ne positiivisilla ajatuksilla. Pääperiaate on: Jokaisella pilvellä on hopeareunus. Etsi, kunnes löydät sen!

Menetelmä 5: Uudelleennimeäminen

Uudelleennimeäminen on menetelmä, jossa asioita, jotka henkilö on tottunut näkemään negatiivisessa valossa kuvaillaankin positiivisesta näkökulmasta. Sen sijaan että sanoisit: "Lasi on puoliksi tyhjä", sano "lasi on puoliksi täynnä". Voit etsiä tilanteesta positiivisia puolia ja korostaa niitä. Tämä auttaa sinua vähentämään stressiä. Esimerkiksi, jos näet kuvan tuhoutuneesta talosta, sen sijaan että käytät sanoja, jotka ovat negatiivisia kuten:

"Tämä on kamalaa."

"Niin moni ihminen kuoli."

"Tämä on hirvittävää."

Etsi positiivisia sanoja ja tapoja puhua tapahtuneesta:

"Siellä oli monia vapaaehtoisia auttamassa."

"Läheskään niin moni ei kuollut kuin aluksi oletettiin."

"Mieti, kuinka monta elämää onnistuttiin pelastamaan."

"Moni pelastui rohkeiden pelastustyöntekijöiden ansiosta."

Samoin kun ajattelet katastrofia yleisesti, kuvaile tilanteen positiivisia puolia:

"Keskimmäin ihmisiä kuoli vähemmän kuin aluksi pelättiin."

"Suurin osa rakennuksista pelastui tuhoilta."

"Tämä katastrofi voi opettaa meille _____."

Menetelmä 6: Positiivinen sisäinen puhe

Tämä on menetelmä, jossa opetellaan lausumaan itselle positiivisia selviytymiseen liittyviä rohkaisevia toteamuksia toistaen niitä mielessä stressaavan tilanteen eri vaiheissa: Ennen ja jälkeen tapahtuman sekä ollessasi keskellä ahdistusta ja pelkoa aiheuttavaa tilannetta.

Menetelmä toimii näin. Oletetaan, että olet menossa tilanteeseen, jonka tiedät aiheuttavan sinussa paljon stressiä - esimerkiksi sinun on ajettava autolla töihin ja joka kerta, kun ajat sillan yli ajattelet sen romahtavan.

Käyttääksesi positiivista sisäistä puhetta, tee etukäteen lista positiivisista asioista, joita voit sitten ajatella ennen sillalle saapumista, ylittäessäsi sillan sekä kun olet ylittänyt sen. Esimerkiksi, kun lähestyt siltaa, voit ajatella:

"Silta on edessäni, mutta minä selviydyn siitä."

"Kaikki tulee menemään hyvin."

"Voin hallita stressiäni hengittämällä hitaasti ja syvään."

"Olen selviytynyt tästä aikaisemminkin."

Kun olet sillalla, voit ajatella:

"Selviydyn tästä."

"Tämä on ohi muutamassa sekunnissa."

"Rauhoitu ja hengitä syvään."

"Kykenen olemaan rauhallinen."

"Kaikki tulee menemään hyvin."

Kun olet ajanut sillan yli, voit ajatella:

"Onneksi olkoon!"

"Tein hienoa työtä."

"Hallitsin stressiäni."

"Onnistuin hengittämään rauhallisesti."

Hyödyt siitä, että valmistelet positiivisia, selviytymiseen liittyviä toteamuksia etukäteen ja keskityt ajattelemaan niitä jo hyvissä ajoin ennen pelottavaan tilanteeseen joutumista. Keskity ajattelemaan toteamuksia samalla kun käyt läpi mielessäsi kaikki kolme vaihetta: ennen tilannetta, itse tilanteessa ja tilanteen jälkeen. Tämä menetelmä toimii, koska se pysäyttää negatiiviset mielikuvat ja ajatukset, joita stressitekijät saattavat sinussa herättää. Voit käyttää positiivista sisäistä puhetta stressitekijöiden kohdalla, joita joudut väistämättä kohtaamaan arjessasi (kuten esimerkiksi ohittaessasi paikan, jossa joku läheisestäsi on kuollut tai mennessäsi ruokakauppaan muiden ihmisten keskelle pandemian aikana).

Menetelmä 7: Positiivinen mielikuva

Positiivinen mielikuva viittaa jonkin erittäin miellyttävän toiminnan ajattelemiseen. Tämä harjoitus pysäyttää negatiiviset mielikuvat ja ajatukset. Jos tunnet olevasi yleisesti stressaantunut ilman selkeää stressitekijää, voit tehdä mielikuvaharjoituksen, jossa *kuvittelet olevasi mini-lomalla*.

Kokeillaan. Kuvittele olevasi lomalla suosikkilomakohteessasi. Jos olet rannalla, tunne auringon lämpö ihollasi, tunne hiekan lämpö pyyhkeesi alla, tunne kevyt tuulenvire kehollasi, kuule aaltojen kohina, haista meren suolainen tuoksu. Yritä tuntea olevasi paikassa kaikilla aisteillasi mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Jatka noin viisi minuuttia.

Jos joudut kohtaamaan stressaavan tilanteen (kuten ylittäessäsi siltaa tai ohittaessasi tuhoutuneen rakennuksen), koeta kuvitella mielessäsi tekeväsi jotakin miellyttävää, johon liittyy liike. Kuvittele itsesi esimerkiksi juoksulenkillä, potkaisemaan palloa maaliin tai hiihtämään. Koeta kuvitella itsesi mahdollisimman yksityiskohtaisesti keskelle toimintaa. Käytä kaikkia aistejasi. (Esimerkiksi tunne pakkaneen nipistelemään poskiasi, suksien luisto työntäessäsi sauvoilla vauhtia, huomaa miten lumi kasaantuu suksiesi reunoihin.)

Tämä menetelmä toimii keskittämällä mielikuvituksesi miellyttävään tekemiseen ja kokemaan sen yksityiskohtaisesti.

Menetelmä 8: Irrationaalisten uskomusten haastaminen

Tässä menetelmässä on tarkoitus kirjoittaa ylös kaikki uskomukset liittyen katastrofiin, joiden ajattelet olevan irrationaalisia (mutta joihin silti uskot) ja sen jälkeen haastaa nämä uskomukset löytämällä rationaalisia vaihtoehtoja nähdä sama tilanne.

Joitakin yleisiä irrationaalisia uskomuksia ovat:

"Perheenjäseneni sairastuvat ja kuolevat."

"Rekka-auto iskeytyy päälleni."

"Uusi onnettomuus tapahtuu huomenna."

"Tulipalo tulee tuhoamaan kotini."

"Tulen menehtymään."

"Ympärilläni ei ole muuta kuin kauhua."

Ylläolevat lausahdukset ovat irrationaalisia uskomuksia, koska ne ylikorostavat negatiivista suhtautumistapaa ja jättävät huomiotta positiivisen informaation.

Kokeillaan.

Tunnista jokin uskomus liittyen katastrofiin, joka on irrationaalinen tai erityisen negatiivinen.

Kirjoita se paperille otsikon alle: Irrationaaliset uskomukset

Tämän viereen kirjoita toinen otsikko: Rationaaliset uskomukset

Rationaalisten uskomusten alle koeta kirjoittaa positiivisempi, rationaalinen uskomusvaihtoehto tilanteesta.

Esimerkiksi,

Sen sijaan että ajattelet: "Läheiseni sairastuu ja kuolee."

Kirjoita: "Jos läheiseni sairastuu, hän saattaa parantua ja olla taas terve."

Sen sijaan että ajattelet: "Kotini tuhoutuu tulipalossa."

Kirjoita: "Todennäköisyys että mikään koti tuhoutuisi tulipalossa on hyvin pieni. Talo, joka paloi, oli vain yksi lukemattomista taloista, jotka ovat edelleen vahingoittumattomia."

Sen sijaan että ajattelet: "Uusi kouluampuminen tapahtuu huomenna."

Kirjoita: "On hyvin todennäköistä, että kouluampumisvälikohtausta ei tapahdu huomenna minun yhteisössäni."

Sen sijaan että ajattelet: "Ympärilläni ei ole muuta kuin kauhua."

Kirjoita: "On totta, että moni ihminen on kuollut ja paljon omaisuutta on tuhoutunut, mutta on myös totta, että minä olen elossa ja on paljon asioita, joista voin olla kiitollinen: läheiseni, naapurustoni, yhteisöni, jonka osa olen ja voin olla ylpeä siitä, miten ihmiset auttavat toisiaan."

Tämän menetelmän ytimessä ei ole tarkoitus kieltää negatiivisia asioita, mutta nähdä ympäröivä todellisuus laajemmin: Kaikista traagisimmissakin tilanteissa on löydettävissä myös positiivisia yksityiskohtia.

Menetelmä 9: Positiivisten säilyttäminen/Negatiivisten vähentäminen

Kun joudumme kriisitilanteeseen, unohtamme helposti jatkaa miellyttävien asioiden tekemistä, jotka luonnollisesti vähentäisivät stressiä normaalissa arjessamme. Meidän, käsikirjan kirjoittajien, kohdalla tällaisia asioita ovat esimerkiksi: ravintolaruuan tilaaminen kotiin, tenniksen pelaaminen, takapihalla auringossa istuminen, suosikki tv-sarjan katsominen, lemmikkien kanssa puuhastelu, musiikin kuuntelu, urheilun seuraaminen televisiosta ja yhdessäolo perheenjäsenten ja ystävien kanssa.

Sinulle voi olla hyödyllistä tunnistaa asioita, jotka rentouttavat sinua ennen katastrofia ja lempeästi itseäsi pakottaen aloittaa niiden tekeminen uudelleen. Palaamalla näiden miellyttävien aktiviteettien pariin katkaiset negatiivisten mielikuvien ja ajatusten virran ja voit samalla muistuttaa itseäsi, että katastrofi on vain pieni osa arkeasi.

Lisäksi, sinun kannattaa myös tietoisesti vähentää negatiivisia asioita ympärilläsi helpottaaksesi positiivisen mielialan ylläpitämistä. Jos tunnet tulevasi stressaantuneeksi katsottuasi tuhokuvia, päättä ollen katsomatta niitä. Sammuta televisio tai radio, kun sieltä tulee uutisia liittyen katastrofiin. Älä katso epämiellyttäviä kuvia internetistä. Ainakin toistaiseksi, keskity kuuntelemaan mieluummin lempimusiikkiasi kuin uutisia. Älä sisäistä negatiivisia kuvia ja informaatiota enempää kuin pystyt niitä käsittelemään. Jos ympärilläsi tai lähipiirissäsi on ihmisiä, joiden kohtaaminen nostattaa sinussa epämiellyttäviä tunteita koeta vältellä heitä mikäli mahdollista. Tunnista negatiiviset ihmiset tai asiat elämässäsi ja vähennä kontaktiasi niiden kanssa toistaiseksi.

Menetelmä 10: Kehitä hallinnantunnetta toiminnan kautta

Yksi suuri stressin aiheuttaja, jonka katastrofin kohtaaminen tuo tullessaan, on avuttomuuden tunne. Katastrofi iskee varoittamatta ja ilman, että voisimme kontrolloida tapahtunutta. On kuitenkin olemassa asioita, joiden avulla voit vähentää avuttomuuden tunteiden aiheuttamaa stressiä. Seuraavat aktiviteetit kehittävät hallinnantunnetta suhteessa itseesi ja ympäristösi.

Ensinnäkin, voit valmistaa *katastrofivalmius pakkauksen* itsellesi ja perheellesi (jos onnettomuus on laadultaan sellainen, että se esimerkiksi sulkee sähkön ja muut peruspalvelut). Pakkaus voi sisältää sellaisia asioita kuten vettä, ruokaa paristokäyttöisen radion, taskulampun, ensiapulaukun, vilttejä ja yhdessä laaditun suunnitelman, miten perheenjäsenet - mikäli he ovat joutuneet eroon toisistaan - voivat tavoittaa toisensa. Voit säilyttää yhtä pakkauksista kotona ja toista autossa. Pandemian iskiessä, kuten 2020 koronaviruksen aikaan, desinfiointiaineet ja kasvosuojukset, jotka voivat suojella perheenjäseniäsi, ovat tärkeitä. Valmistautuminen auttaa sinua vähentämään avuttomuuden tunteita, kun tiedät, että jos toinen katastrofi tapahtuisi, sinulla on perusselviytymistarvikkeet suojellaksesi perhettäsi ja itseäsi.

Toiseksi, voit ryhtyä vapaaehtoiseksi auttaaksesi katastrofin uhreja. Voit esimerkiksi antaa vapaan huoneen asunnostasi kotinsa menettäneelle perheen käyttöön tilapäisesti. Voit luovuttaa verta Punaisen Ristin verenluovutuspiisteessä. Voit lahjoittaa ruokaa, vaatteita tai rahaa yhteisösi järjestöille auttaaksesi katastrofin uhreja. Mikä tahansa näistä vapaaehtoistyön muodoista antaa sinulle mahdollisuuden olla mukana lieventämässä katastrofin negatiivisia vaikutuksia. Samalla se auttaa sinua kokemaan avuttomuuden tunteiden sijasta aktiivista toimijuutta. Henkilökohtaisemmalla tasolla voit ottaa yhteyttä läheisiisi postin, sähköpostin, puhelimen tai videopuhelun avulla ja ilmaista olevasi valmis tukemaan heitä parhaimman kykyi mukaan tarvittaessa.

Kolmanneksi, voit tulla asiantuntijaksi keräämällä ja omaksumalla tietoa katastrofeista ja niistä selviytymisestä. Konkreettinen informaatio traumasta ja selviytymistavoista auttaa sinua lieventämään avuttomuuden tunteita. Myös käytännön tieto esimerkiksi luonnonmullistusten kohdalla tai tieto siitä, miten toimia ampumistilanteessa tai myrskyn tai tulvan iskiessä auttaa sinua tuntemaan ympäristösi hallittavampana.

Lopuksi, suosittelimme sinua tulemaan asiantuntijaksi stressin käsittelyssä. On olemassa paljon hyviä kirjoja stressin vähentämisen suhteen kuten:

Stanley H. Block, Carolyn Bryant Block ja Andrea A. Peters (2019). Stressinkäsittelyn työkirja. Viisas Elämä, Helsinki.

Sanna Leino (2020). Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. Kustantamo S&S.

Peter A. Levine (2019). Kun tiikeri herää: Trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus, Helsinki.

Suosittelimme, että kokeilet useita edellä mainituista kymmenestä, stressin vähentämiseen tarkoitettuista menetelmistä ja harjoitat niitä useammin kuin kerran huomataksesi, mitkä tekniikoista sopivat sinulle parhaiten. Jos havaitset, että mikään yllä esitetyistä menetelmistä ei onnistu vähentämään stressiäsi tai kärsit hyvin korkeasta stressitasosta, suosittelimme että otat yhteyttä mielenterveyden ammattilaiseen mahdollisimman pian.

OSA 2: KUINKA AUTTAA LASTA SELVIÄMÄÄN KATASTROFISOKISTA

Miten tunnistaa kun lapsesi on stressaantunut

Mitä on stressi? Se on mielen ja kehon reaktio erityisen hämmentävässä tilanteessa. Lasten stressireaktiot katastrofitilanteissa näyttäytyvät, kuten aikuisillakin, tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen tasolla ja ne voivat olla joko ilmeisiä, helposti havaittavia, tai hienovaraisia. Tarvitaan erityistä tarkkaavaisuutta ja herkkyyttä, jotta lapsen yksilölliset tarpeet tulisivat kohdatuiksi katastrofin iskiessä.

Lasten yleisimmät reaktiot katastrofin tapahtuessa ovat pelko ja ahdistus. Usein lapset pelkäävät katastrofin toistumista. Yleistä on myös, että lapsi kokee oman tai perheenjäsenensä terveyden tai hengen olevan uhattuna. Muita yleisiä pelkoja katastrofin jälkeen ovat eroahdistus ja huoli yksinjäamisestä. Katastrofin tapahduttua on tärkeää, että perhe viettää mahdollisimman paljon aikaa yhdessä. Lapselle on hyvä aina kertoa mihin olet menossa ja kuinka pitkäksi aikaa, oli kyseessä sitten lähteminen työpaikalle tai ruokakauppaan. Vaikka vanhemman poissaolot olisivat normaali tilanne perheen tavallisessa arjessa, katastrofin jälkeisenä aikana on tärkeää antaa selkeä käsitys vanhempien tulemisista ja menemisistä, jotta voitaisiin vähentää lapsen eroahdistukseen liittyvää turhaa huolta. Opettele myös käyttämään videopuhelutoimintoa ollaksesi yhteydessä läheistesi kanssa, jotka asuvat kauempana. Eräs yksinkertainen tapa helpottaa lapsen ahdistusta on tehdä yhdessä suunnitelma, mitä kukin perheenjäsen voi tehdä mikäli uusi katastrofi iskisi. Mitä turvallisuusvarotoimenpiteitä perhe voisi tehdä kotona? Laatikaa suunnitelma, mitä tehdä, jos katastrofi tapahtuu lapsen ollessa päiväkodissa tai koulussa. Kiinnitä erityisesti huomiota lasta askarruttaviin yksityiskohtiin. Kuten esimerkiksi, kuka perheenjäsenistä hakee lapsen päivähoidosta, jos vastaavanlainen katastrofi tapahtuisi uudestaan?

Katastrofin yllättäessä myös vanhemmat kokevat stressiä. Vanhempien pelot ja ahdistus siirtyvät helposti perheenjäseneltä toiselle, erityisesti vanhemmalta lapselle. Vanhemmalla on enemmän kokemuksia stressaavista tilanteista selviytymisestä kuin lapsella. Tämän vuoksi vanhemman on tärkeää havaita lapsen yksilölliset emotionaaliset tarpeet ja tukea häntä kaikin mahdollisin tavoin. Lapsesi pelot ja ahdistuksen tunteet eivät yleensä katoa itsestään. Kerro lapsellesi, että havaitset lapsesi kurjan olotilan ja oikeutat lapsesi kokemat tunteet toteamalla hänen reaktioidensa olevan tosia ja ymmärrettäviä. Sinun on tärkeää saada käsitys, mitkä ovat juuri sinun lapsesi erityiset pelot ja ahdistuksen aiheet. Ja ainoa tapa ymmärtää lapsesi kokemusmaailmaa kokonaisvaltaisesti on keskustella hänen kanssaan.

Kuuntele tarkkaavaisesti, minkälaisia lapsesi pelot erityisesti ovat. Sanoita lapsesi tunteita. Jos et ole varma, mitä lapsesi tuntee ja ajattelee, voit antaa erilaisia vaihtoehtoja. Mutta ennen kuin teet sen, tärkeää on, että annat lapsesi ensin kertoa omin sanoin, mitä on tapahtunut. Lapsi on saattanut omaksua tietoa esimerkiksi televisiosta ja radiosta, mikä on voinut paisuttaa informaatiota lapsen mielessä suhteettomiin mittoihin. Istu alas lapsesi kanssa ja käy läpi faktoja tapahtuneesta. Tarkkaile lapsesi suoria tai epäsuoria pelkoreaktioita liittyen katastrofiin. Ole tarkkana, sillä lapsi saattaa ilmaista kokemuksiaan myös epäsuorasti puhumalla jostakin,

joka ei näennäisesti liity katastrofiin, mutta joka saattaa syvemmin ymmärrettynä sisältää yhteyden tapahtumiin. Tärkeintä on kuunnella ja rohkaista lasta kertomaan ajatuksistaan ja viestittää läsnäoloa ja tukea sekä sanoin että elein. Voit esimerkiksi antaa lapsellesi fyysistä huomiota hellällä kosketuksella tai halaamalla.

On havaittavissa tiettyjä erityisiä reaktioita, joita kaikenikäiset lapset usein kokevat. Univaikeudet ja painajaiset heti katastrofin jälkeen ovat yleisiä kaikilla lapsilla. Jotkut lapset menettävät mielenkiintonsa koulunkäyntiin. Tämän käyttäytymisen taustalla voi piillä monenlaisia pelkoja, kuten esimerkiksi eroahdistus tai pelko, että koulu ei ole turvallinen paikka. Kouluhaluttomuus voi olla myös jaksamattomuutta suhteessa koulutehtäviin tai vuorovaikutukseen luokkatovereiden kanssa. Asetta haastavammaksi tilanteen tekee katastrofin aiheuttamat mahdolliset muutokset arjessa, kuten kun koulunkäynti tapahtuu etäyhteyden kautta ja vuorovaikutus opettajiin ja kavereihin tapahtuu vain videon välityksellä, jos ollenkaan. Toinen yleinen reaktio lapsilla on käyttäytymisen muuttuminen vastaamaan nuoremman lapsen kehitystasoa. Tällöin lapsi käyttäytyy ikäistään pienemmän lapsen tavoin. Lapsen kehitys saattaa taantua, koska lapsi tuntee tutun ikävaiheen turvallisemmaksi ja tuntee siten olevansa paremmin turvassa. Tämän tapainen reagointi on yleistä ja normaalia, mutta taantumisen ei tulisi kuitenkaan jatkua pitkiä aikoja katastrofin jälkeen.

Lapsilla on myös ikään liittyviä erityisiä stressireaktioita. Viisivuotias lapsi on eri tavalla haavoittuva kuin 14 -vuotias nuori. Kirjassa lapset ja nuoret jaetaan pikkulapsiin (iät 1-5), kouluikäisiin (iät 5 -11), varhaisnuoriin (iät 11 - 14) ja Nuoriin (iät 14 -18). Taulukko I esittää kaikista yleisimmät stressireaktiot ikäryhmittäin.

Pikkulapset (iät 1 - 5) ovat erityisen herkkiä turvallisen ja ennakoidun elinympäristön muutoksille. Heidän tiedollinen ja taidollinen kehityksensä ei ole vielä saavuttanut sellaisen psyykkisen käsittelyn ja ymmärtämisen tasoa, joka mahdollistaisi heitä ymmärtämään katastrofia aikuisten tavoin. Esimerkiksi pikkulasten kielelliset taidot ovat vasta kehittymässä, eikä heillä aina ole välineitä kertoa aikuiselle kokemistaan peloista ja ahdistuksesta. Tämän vuoksi pikkulasten stressireaktion tunnistaa parhaiten heidän ulkoisen käyttäytymisensä perusteella. Tämä käyttäytyminen saattaa olla epäsuoraa, eikä suoraan yhdistettävissä katastrofiin, joten tilanteen huomiointi lapsen omasta näkökulmasta käsin on tärkeää. Tyypillisiä ovat taantumukseen viittaavat oireet kuten peukalon imeminen ja kastelu. Viisivuotias on ehkä jo lopettanut peukalon imemisen kolmevuotiaana, mutta aloittaa tämän tavan katastrofin jälkeen uudestaan. Tämä on täysin normaalia, mutta oireilun ei pitäisi kestää pitkiä aikoja. Toinen yleinen sokkireaktio on pimeän pelko ja painajaiset. Nämä reaktiot ovat yleensä korostuneita välittömästi katastrofin tapahtumisen jälkeen. Pikkulapsien reaktioihin liittyy myös yksinjäämisen pelko, erityisesti yöaikaan. Pikkulapset saattavat myös ripustautua vanhempiinsa aikaisempaa enemmän.

Taulukko 1. YLEISIÄ LASTEN STRESSIREAKTIOITA KATASTROFITILANTEISSA

Yleisiä stressireaktioita lapsilla (kaikki ikäryhmät)

Pelko katastrofin toistumisesta
Loukkaantumisen pelko
Eroahdistus
Yksinjäämisen pelko
Uniongelmat
Yölliset kauhukohtaukset
Mielenkiinnon puute koulussa
Mielenkiinnon puute kaverisuhteissa
Taantuminen varhaisemmalle kehitystasolle
Fyysiset oireet (päänsärky, vatsakivut)
Eristyneisyys
Surullisuus

Pikkulapsivaiheen stressireaktiot (iät 1-5)

Peukalon imeminen
Kastelu
Pimeänpelko
Yölliset kauhukohtaukset
Korostunut vaikeus irrottautua läheisistä
Puheentuoton ongelmat
Ruokahalun puute
Rakon ja suolen hallinnan vaikeudet

Kouluikäisten stressireaktiot (iät 5-11)

Jatkuva tyytymättömyys
Ripustautuminen
Eroahdistus
Pimeänpelko
Painajaiset
Koulun välttely
Keskittymisen vaikeudet
Aggressiivisuuden lisääntyminen
Vetäytyminen ystävyysuhteista

Varhaisnuoruuden stressireaktiot (iät 11-14)

Ruokahaluttomuus
Päänsärky
Vatsakivut
Psykosomaattisten oireiden korostuminen
Univaikeudet
Painajaiset
Kiinnostuksen puute koulussa
Kiinnostuksen puute kaverisuhteissa
Lisääntynyt kapinointi kotona

Aggressiivinen käytös

Nuoruusajan stressireaktiot (iät 14-18)

- Päänsärky
- Vatsakivut
- Psykosomaattisten oireiden korostuminen
- Ruokahaluttomuus
- Uniongelmat
- Energiatason lasku
- Edesvastuuton, "hälläväliä" -tyyppinen käytös
- Korostunut riippuvuus vanhemmista
- Vetäytyminen kaverisuhteista
- Kouluongelmat

Pikkulapsilla (iät 1-5) eroahdistus on yleinen reaktio katastrofin tapahduttua. Toinen yleinen stressioire on puheentulon ongelmat. Pikkulapsivaiheessa kielen ymmärtämisen ja tuottamisen taidot ovat vasta kehittymässä ja sen vuoksi ne ovat myös herkempiä ulkopuolisille häiriötekijöille. Stressioireet voivat näkyä lapsen puheessa änkytyksenä tai muina puheen ilmaisun vaikeuksina. Pikkulapsi-ikäisen lapsen ruokahalun häviäminen on toinen merkki hänen kokemastaan stressireaktiosta. Varsinkin vanhemmilla pikkulapsilla, jotka ovat jo oppineet kuiviksi, rakon- tai suolentoiminnan hallinnanmenetyks on usein osoitus lapsen kokemasta stressistä. Pikkulapsi-ikäisessä myös eroahdistus ja pelko yksinäisyydestä usein korostuu.

Kouluikäisten ryhmän (iät 5 - 11) stressireaktioita kuvaa yleisesti taantumisen eli käyttäytymisen muuntuminen vastaamaan varhaisempaa ikätasoa. Tällöin lapsi käyttäytyy ikäistään pienemmän lapsen tavoin. Jatkuva tyytymättömyys ja ylenmääräinen ripustautuminen vanhempaan on myös yleistä. Tässä ikäryhmässä voi esiintyä korostunutta eroahdistusta vanhemmista, mikä vastaa pikkulapsivaiheelle tyypillisempää käyttäytymistä. Tässä ikävaiheessa lapset saattavat kokea lisääntyneitä pimeän pelkoa tai painajaisia. Painajaiset voivat liittyä niin menneisiin, katastrofiin liittyviin tapahtumiin kuin myös pelkoihin tulevaisuudesta. Monet stressioireet tulevat ilmi päivähoitossa tai koulussa. Lapset saattavat yrittää vältellä hoitopaikkaan tai kouluun menemistä ja heillä voi siellä ollessaan olla vaikeuksia kiinnostua ja keskittyä tehtävien tekoon ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Näistä oireista olisi tärkeä puhua opettajan kanssa, jotta yhteistyö kodin ja koulun välillä toimisi parhaimmalla mahdollisella tavalla ja mahdollistaisi optimaalisesti kohdistetut tukitoimenpiteet. Yhteistyö kodin ja koulun välillä on erityisen tärkeää varsinkin sellaisissa tilanteissa, joissa koulua käydään katastrofin vuoksi etäopetuksena. Muut käyttäytymisen tasolla näyttäytyvät oireet vaihtelevat lisääntyvästä aggressiivisuudesta vetäytymiseen. Jotta aikuinen voisi päätellä, onko lapsen käyttäytyminen stressin aiheuttamaa, vanhemman tulisi verrata lapsen nykyisiä käyttäytymistä katastrofia edeltäneeseen aikaan. Tällä tavoin on mahdollista arvioida lapselle ominaisia tapoja käyttäytyä ja saada kuva lapsen yksilöllisestä tavasta reagoida stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Koska jokainen lapsi on yksilöllinen, se mikä on toiselle lapselle tavanomaista, on poikkeavaa jollekin toiselle. Jollekin toiselle lapselle tietynlainen käyttäytyminen on stressioire, kun taas

jollekin toiselle, erilaisella persoonallisuuden rakenteella ja temperamentilla varustetulle lapselle samankaltainen käyttäytyminen ei ole merkki stressistä.

Varhaisnuorison (iät 11 - 14) stressireaktiot pitävät sisällään sekä fyysisiä että käyttäytymisen tasolla ilmeneviä oireita. Fyysisiä oireita ovat päänsärky, vatsakivut sekä muut epämääräisemmät kivut sekä psykosomaattisen oireilun korostuminen. Nuori saattaa valitella monenlaisia kipuja ja kolotuksia, joille ei löydä selkeää fyysistä syytä. Varhaisnuorisoikäisillä voi olla vaikeuksia nukkumisessa ja he saattavat havahtua hereille painajaisiin. Toinen yleinen piirre nuorilla on ruokahalun väheneminen tai sen puute. Varhaisnuorilla fyysiset oireet yhdistyvät usein kouluvaikeuksiin. Nuori voi valittaa päänsärkyä aamulla ja jäädä tästä syystä pois koulusta. Kouluvaikeuksiin voi liittyä myös kiinnostuksen väheneminen oppimista kohtaan sekä vetäytyminen kaverisuhteista. Nämä molemmat oireet ovat esimerkkejä normaaleista stressireaktioista. Toiset nuoret saattavat ilmaista kokemaansa stressiä enemmän ulospäin suuntautuvien keinoin. Nuorilla voi ilmetä lisääntyvää kapinointia kotona sekä haluttomuutta osallistua perheen yhteisiin toimintoihin. Kaverisuhteisiin liittyvät reaktiot ovat tässä ikävaiheessa merkittäviä ja saattavat vaihdella vetäytymisestä aggressiiviseen käyttäytymiseen. On tärkeää auttaa varhaisnuoruuksikäistä toteamalla ääneen, että hänen kokemansa fyysiset ja käyttäytymiseen liittyvät reaktiot ovat normaaleja ja ovat yleisiä kaikilla ihmisillä, varsinkin nuorilla, katastrofin tapahduttua.

Nuoruusajan (iät 14 - 18) stressireaktiot pitävät sisällään edellisen ikävaiheen tavoin myös fyysisiä ja käyttäytymisen tasolla ilmeneviä oireita, mutta tässä ikäryhmässä reaktiot ovat yleensä voimakkaampia johtuen tämän ikätason erityisistä kehityksellisistä haasteista. Teini-ikäinen ei ole vielä aikuinen, mutta ei enää aivan lapsikaan ja tämän vuoksi nuoruusikäisillä on omat erityiset tarpeensa, jotka vanhemman on tärkeää ottaa huomioon.

Fyysisiä oireita nuorilla ovat päänsärky, vatsakivut sekä psykosomaattiset oireet kuten ihottuma. Ruokahalun ja unen häiriöt ovat myös yleisiä. Lisäksi oireina voi esiintyä energiatason laskua, jolloin ennen innostunut ja positiivinen nuori muuttuu välinpitämättömäksi, eikä osoita mielenkiintoa aikaisempia miellyttävinä pitämiään asioita tai toimintoja kohtaan.

Koska ikätasoiset sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä tässä kehitysvaiheessa, käyttäytymisen tasolla stressireaktiot ilmenevät usein kaverisuhteissa. Jos nuoren koulu on väliaikaisesti tai jopa vakituisesti kiinni katastrofin aiheuttaman tuhon vuoksi, tämä voi aiheuttaa vakavan stressireaktion, joka on tärkeää tunnistaa ja yhdessä nimetä nuoren kanssa. Muita käyttäytymiseen liittyviä stressireaktioita voivat olla vastuuton käyttäytyminen - mikään ei vaikuta minuun -tyyppinen "hälläväliä" -asenne tai toisaalta riippuva ja epäitsenäinen käyttäytyminen, jossa aikaisemmin itsenäisesti monista arjen asioista suoriutunut nuori muuttuu aloitekyvyttömäksi ja/tai ripustautuu läheisiinsä. On erittäin tärkeää kuunnella ja keskustella nuoren kanssa hänen huolistaan ja auttaa häntä ylläpitämään ja vahvistamaan olemassa olevia kaverisuhteita.

Kaikista tärkein tapa määrittää lapsesi stressireaktion laatua ja määrää missä tahansa ikäryhmässä on kuunnella avoimesti lapsen pelkoja. Vaikka nämä pelot saattaisivat aikuisen korviin kuulosta lapsellisilta tai merkityksettömiltä, lapsen näkökulmasta katsottuna ne ovat

erittäin todellisia. Usein lapsilla on vaikeuksia ilmaista itsenäisesti ajatuksiaan ja tunteitaan, joten on tärkeää, että aikuinen on vastuussa keskustelun aloittamisesta ja tukee lapsen ilmaisuyrityksiä kaikin mahdollisin tavoin. Vanhemman rakkaus, hellä kosketus ja positiivinen lisähuomio ovat tärkeitä tapoja auttaa lasta selviytymään stressaavista tilanteista. Joskus nuoruusikäisten on helpompi ottaa vastaan aikuisen fyysistä läheisyyttä, kun vanhempi tarjoaa sen esimerkiksi jalka- tai hartiahieronnan muodossa. Katastrofitilanteessa emme voi valitettavasti aina vanhempana sanoa, että kriisitilanne on lopullisesti ohi, vaan meidän on siedettävä epävarmuutta ja elettävä sen mahdollisuuden kanssa, että uusi katastrofi saattaa tapahtua. Meidän on myös kyettävä elämään katastrofin aiheuttamien seuraamusten keskellä ja siedettävä arjen rutiinien uudelleen muokkaantumista, tarkoittaa se sitten koulujen sulkeutumista ja etäopetusta, kodin jälleenrakentamista tai liikennejärjestelyiden muuttumista. Aikuisen on kyettävä ottamaan vastaan turhautumista joka aiheutuu, kun katastrofin vaikutukset eivät katoa heti.

On tärkeää huomioida, että suurin osa lapsista selviytyy katastrofin aiheuttamista peloista ja ahdistuksesta vanhemman tuen avulla suhteellisen nopeasti. Mutta on myös lapsia, joiden kärsimys jatkuu pidempään. Mikäli fyysiset tai käyttäytymisen tasolla ilmenevät oireet eivät vähene muutamassa viikossa tai mikäli oireet pahenevat, on aika etsiä ammattiapua. Silloin mielenterveyden ammattilainen voi auttaa lastasi selviytymään stressireaktion aiheuttamista oireista ja tukea käsittelemään vaikeita tunteita.

Kuinka tukea lastasi

Kun lapsi kokee trauman tai menetyksen, on normaalia että hän reagoi sekä tunteiden että käyttäytymisen tasolla. On trauma sitten pandemia, tulipalo, hirmumyrsky, tulva tai henkilökohtainen menetys kuten perheenjäsenen kuolema lapset reagoivat samankaltaisin tuntein kuin aikuiset. Jokainen trauman kokenut tarvitsee erityistä tukea läheisiltään. Kuitenkin yritettäessä ymmärtää lapsen näkökulmaa tapahtuneesta on tärkeää ottaa huomioon, että lasten kokemusmaailma on aikuiseen verrattuna erilainen.

Kun perhe tai yhteisö kokee trauman, monet vanhemmat huolehtivat enemmän lapsiensa hyvinvoinnista kuin omastaan. Siirtymäkauden ja uudelleen arkeen totuttelun aikana voit kysyä itseltäsi seuraavanlaisia kysymyksiä: "Kokeeko lapseni stressiä samoilla tavoilla kuin minä? Mikä on normaalia käyttäytymistä lapselle, joka on juuri kokenut katastrofin? Mitä voin tehdä tai sanoa auttaakseni lastani selviytymään tilanteesta mahdollisimman hyvin?"

Seuraavana esittelemme muutamia ajatuksia, jotka voivat helpottaa vanhempaa tukemaan lastaan ilmaisemaan tunteitaan ja huoliaan.

Ensinnäkin, on tärkeää muistaa, että lapset surevat menetyksiä ja reagoivat stressiin eri tavalla kuin aikuiset. He eivät ole miniatyyriäikuisia, vaan heidän ymmärryksensä tapahtumista riippuu monista asioista, kuten lapsen kehityksellisestä iästä, persoonallisuuden rakenteesta sekä siitä, miten he havainnoivat traumaan liittyvää uhkaa. Esimerkiksi lapsella, joka kokee menetyksen ja jonka on mahdollista saada heti turvaa ja lohdutusta vanhemmalta reagoi todennäköisesti eri

tavalla kuin lapsi, joka on kauhuissaan ja joutuu selviytymään kokemuksestaan yksin. Kahden eri lapsen tukeminen voi vaatia hyvin erilaisia tapoja riippuen lasten tekemistä havainnoista ja hänen niille antamista merkityksistä.

Pikkulapsilla ei ole vielä tiedollista ja taidollista kapasiteettia muodostaa aikuisenkaltaista käsitystä katastrofista eikä psyykkisiä keinoja ymmärtää puheen taakse kätkeytyviä tapahtumia. Mutta vaikka lapsi ei täysin ymmärtäisikään tapahtumien laajuutta, hän aistii ympärillään olevien läheistensä tunteet. Hän näkee perheenjäsenten ahdistuneet kasvonilmeet, hän kokee menetyksen kehossaan. Näissä hetkissä lapsi tarvitsee vanhemmiltaan normaalia enemmän läheisyyttä, kosketusta ja hoivaamista kuten sylissä keinuttamista, laulamista tai muuta läheistä yhdessäoloa. Hieman vanhemmilla, 5-7 -vuotiailla lapsilla, on jo kehittynyt psyykkistä kapasiteettia ymmärtää enemmän, mutta heillä on edelleen vaikeuksia käsittää tapahtunutta kokonaisuudessaan. Tämän ikäinen lapsi voi ilmaista tunteitaan joko suoraan kuten itkemällä tai pelkäämällä uutta katastrofia tai epäsuorasti, kuten kärsimällä painajaisista, pimeän pelosta. Hän saattaa saada selittämättömiä raivokohtauksia tai kieltäytyä menemästä hoitoon.

Tärkeää on, että vanhempi hyväksyy lapsen tunteiden ilmaisun ja vakuuttaa tälle näiden reaktioiden olevan normaaleja ja että lapsi ei ole epäonnistunut, vaan että vaikeiden tunteiden käsittely on jokaiselle erilaista. Lapsen tunnekokemuksen ymmärtäminen ja tämän viestittäminen lapselle on ensimmäinen askel lapsen itsenäisyyden ja itsetunnon uudelleenrakentamisessa katastrofin jälkeisinä aikoina.

Keskustelunavauksen voi tehdä monella tapaa. Omista tunteista ja ajatuksista puhuminen katastrofiin liittyen voi olla yksi tapa aloittaa. Esimerkiksi: "Tänään kuulin joidenkin ihmisten keskustelevan ja he olivat huolissaan siitä, että tapahtuisi uusi katastrofi. Minuakin huolestuttaa se joskus ja mietin, miltä sinusta mahtaa tuntua? Oletkohan huolissasi? Mikä mahtaa olla suurin huolesi?" Käyttämällä MITÄ, MITEN, MIKSI, MILLOIN sanoilla alkavia, avoimia kysymyksiä, rohkaiset lasta tutkimaan omia tunteitaan ja kokemuksiään laajemmin kuin kysymyksillä, joihin voi vastata joko kyllä tai ei. Esimerkiksi: "Miltä sinusta tuntui kun katastrofi tapahtui? Mitä luulet, että tapahtui? Miksi luulet, että niin tapahtui? Milloin olet eniten huolissasi?"

Jotkut lapset ovat valmiita ja halukkaita puhumaan heti kun heille avautuu siihen mahdollisuus, kun taas toisille lapsille on helpompaa ilmaista itseään epäsuoremmin kuten esimerkiksi piirtämällä tai näyttelemällä. Joskus sen "harjoittelu" mitä perhe voisi katastrofitilanteissa tehdä, auttaa lasta pääsemään kosketuksiin tunteiden kanssa jotka hän muuten kieltäisi. Tilanteiden näytteleminen, joissa perhe löytää turvapaikan ja huolehtii toisistaan helpottaa ja auttaa lasta kokemaan hallitsevansa tapahtumia. Perheen ensiapupakkauksen kokoaminen yhdessä lapsen kanssa ja lapsen ottaminen mukaan päätöksentekoon, minne taskulamput, paristot ja radio sijoitetaan ovat terapeutista toimintaa kaikille perheenjäsenille. Jos katastrofi on pandemian kaltainen, vanhemmat voivat keksiä tilanteeseen sopivia aktiviteetteja, jotka auttavat lasta taltuttamaan ympärillä vallitsevaa epävarmuutta. Vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja tietävät mikä toimii heidän omien lastensa kohdalla, liittyivätpä aktiviteetit sitten laulamiseen, yhdessä leikkimiseen tai tarinoiden kertomiseen.

Jotkut lapset, useista rohkaisuista huolimatta, voivat olla jatkossakin puhumattomia tai pidättäytyä ilmaistemasta tunteitaan. Tämä on yleistä. Ei ole olemassa sääntöjä, mikä on oikea tapa puhua tai ilmaista tunteitaan. Puhumattomuus omista kokemuksista ei tarkoita, etteikö lapsella silti olisi vaikeita tunteita sisällään. Sen sijaan se voi tarkoittaa, että lapsi tarvitsee enemmän aikaa.

Me kaikki työstämme asioita omassa tahdissamme. Keskusteluyhteyden auki pitäminen ja lapsen lempeä rohkaiseminen on tässä tilanteessa tärkeintä. Totea lapsellesi ääneen, kuinka ihana lapsi hän on vain olemalla oma itsensä. Lapset voivat tuntea olonsa hämmentyneeksi tai väärinymmärretyksi, jos heidät pakotetaan puhumaan. Usko siihen, että lapsesi tekee juuri niin kuin hänelle on hyväksi. Luota, että lapsi tekee parhaimpansa löytääkseen juuri hänelle oikeanlaiset kanavat ilmaista sisäistä maailmaansa.

Trauman jälkeen lapsen mielessä risteilee usein monenlaisia kysymyksiä. Ne voivat olla käytännöllisiä kuten: "Pysymmekö täällä missä me olemme nyt? Mitä tapahtuu jos joudun teistä eroon enkä löydä teitä?" Joskus lasten mielissä on kysymyksiä liittyen elämään ja kuolemaan. Useimmiten näiden kysymysten taustalla on muutama peruskysymys: "Olenko turvassa? Selviydynkö minä? Tuleeko kaikki olemaan hyvin?" Paras tapa on aina vastata lapsen kysymyksiin mahdollisimman suoraan ja rehellisesti. Kuten esimerkiksi: "Kyllä, me pysymme täällä yhdessä. Jos me joudumme eroon toisistamme, on ihmisiä jotka voivat auttaa sinua. Minä tulen luoksesi niin pian kuin pystyn." On myös tärkeää vakuuttaa lapselle, että hän on turvassa ja kaikki tulee olemaan hyvin. Muista myös, että sanat ovat yhtä tärkeitä kuin äänensävyt, eleet ja ilmeet. Lapsesi tulkitsee jatkuvasti kehonkieltäsi ja arvioi, onko hänen syytä olla peloissaan vai ei.

Lasten yleinen tapa selviytyä stressistä trauman jälkeisenä aikana on taantua nuoremman lapsen käyttäytymisen ja tunnekokemusten tasolle. Kun lapsi taantuu, hän usein tilapäisesti menettää jo saavutetut kehitykselliset taitonsa. Esimerkiksi, jos lapsesi on oppinut käymään potalla, hän saattaa alkaa tarvita vaippoja uudestaan. Tai jos lapsi on viime aikoina alkanut nukkua pimeässä, hän saattaa alkaa vaatia saada nukkua valot päällä uudestaan. On tärkeää hyväksyä tämä pienemmän lapsen käyttäytyminen ja vakuuttaa lapselle että se on ymmärrettävää. "Jokainen käsittelee huolta ja vaikeita tunteita eri tavalla ja pian sinä pystyt nukkumaan ilman valoja taas." On tärkeää, että annat lapsesi ymmärtää, että on aikuisia, jotka tekevät työtä katastrofin tuhojen eteen, eikä hänen tarvitse huolehtia siitä: "Sinun ei tarvitse huolehtia näiden ongelmien korjaamisesta. Juuri parhaillaan suuri joukko aikuisia tekee töitä sen eteen, että asiat palautuisivat ennalleen. Kaikki tulee kuntoon aikanaan."

Lopuksi, traumaattisissa tapahtumissa kuten katastrofeissa vanhemman merkitys lapsen ensisijaisena tukipylväänä korostuu. Huolehtimisen, rakkauden ja hyväksynnän ilmapiirissä lapsilla on taipumus sopeutua ja heille kehittyy luottamus omaan kykyynsä selviytyä muuttuvissa olosuhteissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö pelon tai ahdistuksen tunteita ilmenisi. Mutta hoivaavassa ympäristössä, joka arvostaa lasta yksilöllisenä, arvokkaana ja kykenevänä selviytymään, he tuntevat olonsa vähemmän uhatuksi.

Jos sinä vanhempana tunnet jatkuvaa huolta siitä, että lapsesi tilanne ei kehity positiivisempaan suuntaan, pyydä apua muilta. Toisten vanhempien, lapsesi opettajan tai lapsen kehityksen asiantuntijan kanssa keskusteleminen voi auttaa sinua arvioimaan ulkopuolisen avun tarvetta. On olemassa paljon koulutettuja henkilöitä, jotka ovat valmiina auttamaan. Sinä tunnet lapsesi paremmin kuin kukaan muu. Luota vaistoosi, että tiedät, mitä sinä ja perheesi tarvitsevat.

Keskusteluyhteyden luominen: Kuinka kuunnella lastasi

Vanhemmuudessa ei ole ehkä tärkeämpää taitoa, erityisesti traumaattisen kokemuksen jälkeen, kuin taito kuunnella lastasi tavalla, joka tukee häntä puhumaan avoimesti kokemuksistaan, tunteistaan ja huolistaan. Kaikki tässä kappaleessa mainitut lähestymistavat ovat tuttuja useimmille vanhemmille heidän normaalista arjestaan. Kuitenkin vaikeina aikoina, kriiseissä tai katastrofin iskiessä, kun me vanhemmat itse olemme erityisen stressin alla, nämä tutut kommunikaation tavat helposti unohtuvat. Tämä osio tarjoaa lyhyen tiivistelmän joistakin kaikkein tärkeimmistä asioista, joilla voit helpottaa keskusteluyhteyden luomista ja ylläpitämistä. Kun luet osiota, saatat havaita, että mikään esitellyistä asioista ei ole sinulle erityisen uusi tapa olla vuorovaikutuksessa lapsesi kanssa. Ehdotammekin, että käytät alla mainittuja asioita ikään kuin muistilistana palauttamaan mieleesi näitä tärkeitä tapoja tukea lastasi vaikeana ajanjaksona.

Lapsen luottamus siihen, että hän on rakastettu ja hyväksytty luo perustan pelottavien ja ahdistavien ajatusten ja tunteiden tutkimiselle kanssasi. Muistuta lastasi, että rakastat ja arvostat häntä. Tämä tarkoittaa tietenkin lauseita: "Minä rakastan sinua" tai "Tykkään viettää aikaa kanssasi" ja muita vastaanvanlaisia sinulle ja lapselle luontaisia lausahduksia, joilla viestität arvostavasi ja välittäväsi lapsestasi.

Kosketus on myös yksinkertainen ja tehokas tapa viestiä välittämistä laste kohtaan. Halaaminen, hellä taputtelu ja silittäminen ovat kaikki arvokkaita tapoja antaa lapsen ymmärtää kuinka erityislaatuinen hän on.

Tarkkaavainen kuunteleminen alkaa aidosta mielenkiinnosta lapsen kokemusta kohtaan. Lapset ovat herkkiä, he aistivat kyllä aikuisen itseensä kohdistaman aidon kiinnostuksen. Fyysinen läsnäolo ja vilpityn kiinnostus lapsen kokemuksiin kohtaan luo hyvän pohjan ajatusten ja tunteiden jakamiselle.

Me kaikki tiedämme, miltä tuntuu, kun tulemme aidosti kuulluiksi. Me havaitsemme sen sekä kuuntelijan kehonkielestä ja äänensävyistä että tämän sanavalinnoista. Me voimme käyttää tätä omaa kokemustamme apuna rakentaessamme muistilistaa tilanteisiin, kun haluamme rohkaista lasta jakamaan kokemuksiaan. Tämä lista sisältää neljä kohtaa, mutta voit lisätä siihen asioita tarpeittesi mukaan. Neljä asiaa, jotka on hyvä muistaa kun haluat viesittää toiselle kuuntelevasi aidosti ovat:

Ensimmäiseksi:

Katso lastasi keskittyneesti ja kiinnostuneena; etsi katsekontakti ja koeta pitää sitä yllä mahdollisimman paljon;

Toiseksi:

Varmista, että pysähdyt joka päivä hetkeksi, että lopetat kaikki mitä olit tekemässä ja keskityt ainoastaan kuuntelemaan lastasi;

Kolmanneksi:

Käytä rohkaisevia ilmaisuja kuten "mm-hmm" tai "ja mitä teit sen jälkeen?" antaaksesi lapsesi ymmärtää, että kuulet ja ymmärrät mitä hän on sanomassa;

Neljänneksi:

Anna lapsesi kertoa asiansa omalla tavallaan, omin sanoin ja hänen omassa tahdissaan.

Näiden lisäksi käytämme esimerkkinä kolmea muuta kohtaa, jotka voivat olla sinulle avuksi keskusteluyhteyden luomisessa lapsesi kanssa. Ne ovat: odotusaika, minä -muodon käyttäminen sekä sellaisten kysymysten välttäminen, jotka asettavat lapsesi puolustuskannalle.

Kun kysyt lapseltasi jonkin kysymyksen, odota hetki, ennen kuin toistat sen tai ennen kuin kysyt uuden kysymyksen tai tarjoat vastausvaihtoehtoja. Odotusaika, nimensä mukaisesti, tarkoittaa aikaa, jonka odotat esitettyäsi lapsellesi kysymyksen. Jos olet kuten monet meistä aikuisista, saatat odottaa hyvin vähän aikaa, joskus jopa vain sekunteja, että lapsesi aloittaisi vastaamisen kysymykseen. Ja jos lapsi vastaa, monilla vanhemmillä on taipumus odottaa vielä vähemmän aikaa ennen kuin he kysyvät tarkentavan tai kokonaan uuden kysymyksen. Jos sinusta tuntuu, että sinulla on tapana tehdä näin, voit tietoisesti päättää pidentää odotusaikaasi. Kun esität kysymyksen, yritä odottaa vastausta kauemmin kuin sinulla on yleensä tapana tehdä. Odotusajan pidentämisen viidestä seitsemään sekuntiin tiedetään vaikuttavan radikaalisti lapsen vastauksiin. Voit jopa yrittää laskea sekunteja sanomalla hiljaa mielessäsi "yksi-1000, kaksi-1000, kolme-1000, neljä-1000" ja niin eteenpäin saadaksesi selkeämmin kuvan odotusajasta.

Kun lapsesi oppii, että et siirry nopeasti kysymyksestä tai kommentista toiseen, huomaat, että hän alkaa antaa pidempiä vastauksia ja jopa havainnoimaan ajatuksiaan ja tunteitaan puhuessaan.

Henkilökohtaisen näkökulman mukaan ottaminen käyttämällä minä -puhetta voi olla yksi kaikista hyödyllisin työkalu rikastaa perheen sisäistä kommunikaatiota. Tässä menetelmässä käytetään "minää" aloituskohtana ja siihen sisältyy aito, omien tunteiden ja kokemusten jakaminen. Kun esimerkiksi lapsesi sanoo, "Minä tykkään olla sinun kanssa, isä." Sen sijaan että

vastaisit "se on mukavaa" sano, "minulle tuli tosi hyvä mieli, kun sanoit noin. Minäkin tykkään olla sinun kanssasi."

Viimeinen muistutuksemme liittyy kehotukseen välttää kysymyksiä, jotka asettavat lapsesi puolustuskannalle. Yksi helppo sudenkuoppa on kysyä aina miksi -kysymyksiä, kuten "Miksi teit niin?" tai "Miksi menit sinne?" Miksi -kysymykset saavat useimmat meistä keksimään syitä tai selityksiä ja ne asettavat meidät puolustelemaan tekojamme ja näin ollen lopettamaan vastavuoroisen kommunikaation. Sama pätee lapsiin. Yksi tapa auttaa lasta kertomaan asioistaan vapaammin on yrittää yhdessä tutkia ja ymmärtää lapsen kokemusta. Sen sijaan että kysyisit: "Miksi teit niin?" voit kokeilla sanoa "kerro lisää siitä, mitä ajattelit kun teit niin..." Sen sijaan että kysyt: "Miksi sinua vielä pelottaa?" voit todennäköisesti saada laajemman vastauksen kysyessäsi: "Mitkä asiat tuntuvat pelottavimmilta tällä hetkellä tulipalossa (tulvassa, jne.)?"

Nämä aktiivisen kuuntelemisen tavat rikastuttavat sinun ja lapsesi vuorovaikutusta. Ne rakentavat pohjaa vahvalle ja positiiviselle vanhempi-lapsi -suhteelle katastrofin jälkeisinä aikoina.

Tämänkaltainen kuulluksi tulemisen kokemus antaa lapsellesi mahdollisuuden kuunnella itseään rakentavammalla tavalla. Se opettaa häntä kuuntelemaan sisäistä ääntään ja näkemään kokemusmaailmansa rakastavammin ja hyväksyvämmiin. Tämä puolestaan vähentää merkittävästi katastrofin aiheuttamaa stressitilaa.

Kuinka käyttää taidetta apuna lapsen stressin vähentämisessä

Taide on hyvä tapa auttaa lasta selviytymään katastrofin aiheuttamasta stressistä. Tämä osio kuvailee muutamia yksinkertaisia taideterapeuttisia menetelmiä kotona kokeiltavaksi. Ideana on hyödyntää lapsen luonnollista kykyä olla spontaani ja luova ja antaa sitä kautta lapsellesi mahdollisuus palauttaa menetetty hallinnantunne. Näihin taideprojekteihin tarvitsette joitakin yksinkertaisia materiaaleja. Ensimmäiseen projektiin nimeltään "minä -laatikko", (kuva 1) tarvitset vanhoja aikakauslehtiä, liimaa, sakset sekä pahvilaatikon tai muoviasian tms. Laatikko voi olla pieni tai suuri, pyöreä tai kulmikas. Ensimmäiseksi, anna lapsesi valita ja leikata lehdistä kuvia, jotka kuvastavat jollakin tavalla hänen sisäistä maailmaansa, kuten toiveita, salaisuuksia, yksityisiä ajatuksia tai haaveita ja pyydä häntä liimaamaan ne laatikon sisäreunaan. Toiseksi, anna hänen valita ja leikata lehdistä kuvia, jotka kuvastavat asioita hänen ulkopuolellaan, kuten paikkoja, johon hän haluaisi mennä tai asioita, joita hän haluaisi tehdä tai asioita, joista hän pitää erityisen paljon ja pyydä häntä liimaamaan nämä kuvat laatikon ulkoreunaan.



Kuva 1. "minä -laatikko"

Tämän jälkeen voitte tehdä aarrejahdin löytääksenne tavaroita kotona tai lähimaastossa, joita lapsi haluaa sisällyttää laatikkoonsa. Valokuvat, kankaanpalat tai erilaiset pikkutavarat, jotka ovat erityisen tärkeitä lapselle voivat löytää tiensä laatikon sisälle. Lapsi voi löytää aarteita puutarhasta, kadulta tai metsästä. Ne voivat olla asioita, jotka kuvastavat lapsen ympäröivän maailman muuttumista tai ehkä toisaalta ne voivat kuvastaa tiettyjen asioiden samana pysymistä katastrofista huolimatta. Tällä tavoin lapsi luo itselleen objektin, joka kuvastaa kuka lapsesi on ja millainen on maailma hänen ympärillään.

Voitte laajentaa minä -laatikon ideaa liimaamalla laatikon sisä- ja ulkoreunaan värikästä paperia ennen kuvien kiinnittämistä ja koristelemalla seinämät esimerkiksi kimalteella, höyhenillä tai nauhoilla. Näin lapsi voi tehdä laatikosta juuri omanlaisensa ja työstää sen kuvastamaan lapsen omaa erityislaatuisuutta.

Jos sinulla on piirustus- tai maalaustarvikkeita kotona tai jos voit hankkia niitä helposti, voit kokeilla lapsesi kanssa projektia nimeltään Olipa kerran -piirustus (kuva 2). Aloita pyytämällä lastasi valitsemaan paikka, jossa hän haluaa työskennellä kuten keittiönpöytä sekä valitsemaan toteuttamistapa antamistasi eri vaihtoehtoista (esim. vesivärit, puuvärit, tussit jne.) Kerro, että tämä taideprojekti kertoo kuningaskunnasta. Aloita sanomalla: "Olipa kerran kuningaskunta, jonne iski tulipalo (tulva, myrsky jne.)" ja anna sitten lapsesi jatkaa piirtämällä tai maalaamalla tarinalle jatkoa. Rohkaise lastasi kertomaan myös, miten kertomus voisi päättyä. Kerro lapsellesi, että tarinan hahmot voivat olla eläimiä, oikeita ihmishahmoja tai mielikuvitushahmoja.



Kuva 2. Olipa kerran -piirustus

Piirustuksen ei tarvitse kuvata lapsen todellisia kokemuksia katastrofista, vaan tärkeämpää on antaa lapselle mahdollisuus ilmaista sisäisiä tunteuksiaan. Mielikuvitusta apuna käyttäen tarinan kertominen luo lapselle turvallisen tavan käsitellä hankalia ajatuksia ja tunteita. Samalla kun lapsi luo omaa tarinaansa, voit ehdottaa erilaisia avuliaita hahmoja ratkaisemaan tarinassa ilmeneviä ongelmatilanteita, kuten lääkäreitä, sairaanhoitajia, poliiseja tai vanhempia tai lapselle mieluisia mielikuvitushahmoja kuten supersankareita (katso kuva 3).

Toinen tapa työstää epämiellyttäviä tunteita taiteen avulla on repiä paloja värikkästä paperista tai lehdistä ja liimata niitä paperille (katso Kuva 4). Lapsi voi käyttää yksinkertaisia muotoja kuten ympyröitä tai kolmioita tai tehdä kolmiulotteisen veistoksen paperimassasta tai muoviluvahasta, joka edustaa lapselle suojelevaa hahmoa (katso Kuva 5).



Kuva 3. Avuliaita hahmoja mielikuvituskuningaskunnassa



Kuva 4. Paperinpaloista muodostettu kuva

Paperimassahahmon kehon voi rakentaa käyttämällä apuna ilmapalloa. Puhalla ilmapallo, solmi se kiinni ja kiinnitä siihen liimaan kostutettuja sanomalehden suikaleita siten, että siitä muodostuu hahmolle keskivartalo. Myöhemmin, kun liima on kuivunut, puhkaise ilmapallo nuppineulalla. Voit muokata hahmon vartaloa lisäämällä siihen liimaankostutettuja paperinpaloja ja rakentaa niistä kasvot, kädet tai vaikkapa tassut tai siivet sekä vaatteita tai muita yksityiskohtia.

Kädet ja pöytä tulevat sotkuisiksi tässä puuhassa, joten muista suojata työskentelyalusta sanomalehdillä ja käyttää vaatteita suojaavaa esiliinaa. Paperimassahahmon tulee kuivua yön yli. Kun veistos on kuiva, anna lapsen koristella se mieleisekseen. Veistoksesta saattaa tulla hirviö tai pelottava hahmo suojelushahmon sijaan. Pelkojen käsittelyminen askartelun ja piirtämisen kautta tai kuvittelemalla pelottavia tilanteita tarinoiden ja leikin kautta on luonnollinen selviytymiskeino lapselle hänen kokiessaan stressiä. Rohkaise lastasi tutkimaan tunteitaan tarjoilemalla erilaisia ilmaisukanavia, jotka mahdollistavat pelottavien tunteiden turvallisen käsittelyn. Voitte tutkailla prosessin lopputulosta yhdessä ja keksiä vaihtoehtoisia, lohdullisempia hahmoja, jotka voisivat auttaa muuntamaan pelottava tarina tai hahmo turvallisemmaksi. Voit myös ehdottaa hahmoja, jotka olivat tärkeitä sinulle itsellesi lapsena. Kun lapsi on luonut itselleen lohdullisen kolmiulotteisen veistoksen ja koristellut sen, lapsi voi säilyttää hahmoa huoneessaan pelottaakseen pois hirviöt ja painajaiset. Hahmosta voi jopa muodostua lapselle liittolainen ja ystävä, omanlaisensa turvaesine.

Lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita ympäröivästä maailmasta. Tätä ominaisuutta voi hyödyntää tekemällä päiväkirjan, joka sisältää lapsen omia kokemuksia katastrofista (katso kuva

6). Päiväkirjan ensimmäinen osio voi sisältää lehtileikkeitä, piirroksia, runoja ja tarinoita katastrofiin liittyneistä tapahtumista.



Kuva 5. Kolmiulotteinen suojelushahmo

Päiväkirjan toinen osio voi koskea tulevaisuutta, miten eri tavoin tapahtuneesta voisi selvitä ja päästä eteenpäin. Se voi sisältää esimerkiksi ajatuksia siitä, miten ihmiset voisivat auttaa toisiaan sekä ideoita, miten lapsi voisi auttaa perhettään sekä muita ympärillä olevia ihmisiä. Kolmas osio päiväkirjasta voi sisältää piirustuksia ja listoja toiveista, joita lapsella on itselleen, perheelleen tai muille ihmisille. Päiväkirjan neljäs osio voi sisältää karttoja ja turvareittejä kotona, turvallisuusohjeita ja -suunnitelmia tulevaisuuden katastrofien varalle.

On tärkeää, että rohkaiset lasta koristelemaan vihon mieleisekseen, jotta se kuvastaisi hänen omia kokemuksiaan mahdollisimman hyvin. Päiväkirjan työstämisen kautta on tärkeää myös viestittää lapselle, että kaikki tulee järjestyseen. Lapsen on hyvä kuulla selviytymistarinoita. Anna hänelle mahdollisuus tarkastella tunteitaan ja kokea olevansa osa yhteisesti jaettua historiaa. Päiväkirjan työstäminen antaa lapselle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan katastrofiin liittyen samalla kun hän rakentavalla tavalla työskentelee palauttaakseen hallinnantunteensa. Yhteinen työskentely tämän projektin parissa vanhemman kanssa voi olla lapselle hyvin lohdullista. Itseasiassa, tämä voi olla koko perheen yhteinen projekti, jonka tekemiseen jokainen perheenjäsen osallistuu.

Toivomme, että koet nämä ehdotukset hyödyllisinä ja että yhdessä lapsesi kanssa luotte uudenlaisia, luovia tapoja ilmaista sisäistä kokemusmaailmaa. Taide on hyödyllinen tapa ilmaista tunteita, mutta myös oivallinen tapa vähentää stressiä.



Kuva 6. Katastrofipäiväkirja

Aktiivinen osallistuminen taiteen tekemiseen auttaa lasta tarkastelemaan yksilöllistä kokemustaan uudenlaisesta näkökulmasta. Esimerkiksi piirros katastrofista on kuvaus menneestä tapahtumasta ja se auttaa lasta näkemään konkreettisella, visuaalisella tavalla että oikeastaan, tapahtuma on nyt ohi ja kuuluu menneeseen. Se antaa lapselle mahdollisuuden miettiä elämää nykyhetkestä käsin sekä visioida tulevaisuutta. Taiteen tekemisen kautta, rakentamalla ja purkamalla, tutkimalla ja tulkitsemalla monin aistein, käsin ja silmin, luo lapsille mahdollisuuden ilmaista heidän fyysistä ja psyykkistä maailmaansa. Taiteen tekeminen on mahtava väline kenelle tahansa ja helppoa toteuttaa kotona. Ja se voi myös tuottaa paljon iloa!

Kuinka auttaa lastasi rentoutumaan: 12 menetelmää

Tämä osio kuvailee 12 tehokasta tapaa, jotka auttavat lastasi rentoutumaan ja selviytymään jännityksestä, ahdistuksesta sekä katastrofiin liittyvistä peloista.

Menetelmä 1: Ole rentoutunut oma itsesi

Aikuisen rentoutunut olemus on kaikkein tärkein tapa auttaa lasta stressin hetkellä. Jos olet kuormittunut, lapsesi todennäköisesti aistii olotilasi ja tuntee olonsa yhtä lailla kuormittuneeksi. Jos tunnet olosi ahdistuneeksi ja jännittyneeksi, miten voisit olettaa lapsesi kykenevän tuntemaan itsensä rentoutuneeksi? Ollessasi rentoutunut oma itsesi toimit esimerkkinä ja mallinnat tyynenä olemista ja rauhallisuutta lapsellesi. On todennäköistä, että lapsesi matkii tyyntä käyttäytymistäsi. Voit oppia rentoutumaan kokeilemalla tämän kirjan osassa 1 esitellyjä selviytymismenetelmiä aikuisille.

Menetelmä 2: Syvähengitys

Tämä rentoutustekniikka tarkoittaa keskittymistä hengittämään rauhallisesti ja syvään. Näytä lapsellesi esimerkkiä. Hengitä hitaasti sisään nenän kautta 2 sekuntia, pidätä hengitystä 2 sekuntia ja sen jälkeen hengitä ulos hitaasti 2 sekuntia. Toista tarvittaessa useampaan kertaan, jotta lapsesi ymmärtää mistä on kyse ja kokeilkaa sitten hengittämistä yhdessä. Pyydä lastasi laskemaan jokaisen sisäänhengityksen kohdalla. Voitte kokeilla hengittämistä yhdessä 20 kertaa toistuvan sisään-pidätys-uloshengityssarjan ajan. Sitten lopettakaa hetkeksi ja keskustelkaa siitä, kuinka rentoutuneeksi tunnette itsenne. Auttaaksesi lastasi keskittymään pyydä häntä laskemaan hiljaa mielessään jokaisen vaiheen kohdalla. Jos lapsi ei osaa vielä laskea, käyttäkää sormia apuna laskemisessa.

Toinen tapa auttaa lasta keskittymään hengittämiseen on pyytää lasta sulkemaan silmänsä koko harjoitteen ajaksi. Voitte myös kokeilla harjoitusta lapsen ollessa lämpimässä kylvyssä tai muussa vastaavanlaisessa tilanteessa, jolloin lapsi on jo valmiiksi rentoutuneessa tilassa. Jos lapsi on nuorempi kuin 10 -vuotta, voitte tehdä hengitysharjoituksesta leikin ja voit pyytää lasta kuvittelemaan itsensä kung fu mestariksi, syvänmeren sukeltajaksi tai astronautiksi. Jos lapsesi tuntee olonsa epä mukavaksi tehdessään syvähengitystä, kokeilkaa jotain muuta menetelmää. Jos tämä menetelmä sopii lapsellesi, ohjeista häntä käyttämään syvähengittämistä aina kun hän tuntee olevansa jännittynyt.

Menetelmä 3: Liharentoutus

Tämä rentoutusmenetelmä vähentää lihasjännitystä. Idea perustuu ajatukseen, että on vaikeaa olla jännittynyt, jos lihaksesi ovat rentoutuneessa tilassa.

On olemassa kaksi tapaa opettaa lastasi rentouttamaan kehonsa. Ensinnäkin, voit pyytää lastasi ajattelemaan sanaa "rentoudu" kun hän on lämpimässä kylvyssä. Myöhemmin, kylvyn jälkeen pyydä lastasi ajattelemaan sanaa "rentoudu" ja kuvittelemaan itsensä makaamaan lämpimään kylpyyn. Toiseksi, voit näyttää lapselle mallia, miten rentouttaa kehoa jännittämällä lihakset viideksi sekunniksi ja sitten rentouttamaan ne täysin samalla ajatellen mielessä sanaa "rentoudu". Näytä lapselle mallia istumalla tuolilla jalat ja polvet yhteenpainettuina. Aseta

kämmenesi reisi ulkosyrjille siten, että painat polviasia yhteen. Nyt paina sääresi ja polvesi yhteen kunnes tunnet painetta lihaksissasi. Jatka puristamista viiden sekunnin ajan ja anna sen jälkeen lihasten rentoutua täysin. Ajattele sanaa: "rentoudu" kun päästät irti. Kuvittele itsesi rennoksi kuin räsynukke. Huomaa, miltä lihaksesi tuntuvat nyt rentoutuneena verrattuna hetkeen, kun ne olivat jännittyneinä. Mikäli tunnet kipua, lopeta harjoitus.

Nyt tee harjoitus yhdessä lapsen kanssa. Kerro, miten rentoutuneeksi tunnet itsesi kun päästät irti jännityksestä. Tämä on hyvä rentoutumismenetelmä lapsellesi tehdä aina, kun hän tuntee olonsa jännittyneeksi ja kun hän on kotona tai yksin.

Menetelmä 4: Kuvittele itsesi tekemään suosikkiasiaasi

Tässä rentoutumismenetelmässä lasta pyydetään kuvittelemaan itsensä keskelle suosikkitoimintaansa aina kun hän tuntee olonsa jännittyneeksi. Näytä lapsellesi kuinka se tehdään istumalla yhdessä alas ja näyttämällä esimerkkiä. Sano: "Näytän nyt sinulle hyvän tavan rentoutua. Se tehdään kuvittelemalla jotain, jonka tekemisestä pidät aivan erityisesti. Minun suosikkiasiani on..." (Ja tässä kohtaa sinun tulisi kertoa lapselle, mikä on asia, jota sinä mieluiten tekisit. Se voi olla esimerkiksi rannalla loikoilu, lemmikin kanssa puuhastelu, suosikki tv-sarjan katseleminen, mitä tahansa, josta aidosti pidät.) Sulje sitten silmäsi ja kuvittele itsesi tekemään suosikkiasiaasi noin 30 sekunnin ajaksi. Kun avaat silmäsi, kerro lapselle, mitä mielessäsi näit ja kuinka rentoutuneeksi asian ajatteleminen olosi teki. Seuraavaksi, pyydä lastasi kertomaan suosikkitoimintansa. Pyydä häntä sulkemaan silmänsä ja kuvittelemaan itsensä tekemään tätä mieluisaa asiaa 30 sekunnin ajan. Kun 30 sekuntia on kulunut, kysy häneltä mitä hän mielessään näki sekä tunteeko hän nyt olonsa rentoutuneemmaksi. Anna lapselle positiivista palautetta siitä, kuinka hyvin hän osasi tehdä harjoitteen. Seuraavaksi, tehkää harjoitus yhtä aikaa. 30 sekunnin jälkeen keskustelkaa siitä, kuinka lempiasian miettiminen sai teidät tuntemaan itsenne rentoutuneeksi. Kerro lapsellesi, että aina kun hän tuntee olonsa jännittyneeksi, hän voi rentoutua ajattelemalla itsensä tekemään suosikkiasiaansa.

Menetelmä 5: Ajatuksen pysäyttäminen

Tämä on rentoutumismenetelmä, jota lapsi voi käyttää opittuaan menetelmät 2, 3 ja 4. Ajatuksen pysäyttäminen yhdistää syvähengitystä, lihasrentoutusta sekä suosikkitekemisen ajattelemista. Aina kun lapsen mieleen nousee epämiellyttävä ajatus liittyen katastrofiin tai johonkin muuhun, hän voi kääntää epämiellyttävän ajatuksen pois käyttämällä ajatuksen pysäyttämisen menetelmää.

Kerro lapsellesi: "Kun mieleesi alkaa nousemaan epämiellyttäviä ajatuksia, kuvittele mielessäsi joku huutamaan sanan SEIS. Sitten hengitä hitaasti sisään ja ajattele sanaa "rentoudu", anna lihaksesi rentoutua kuin olisit räsynukke ja ajattele suosikkitekemistäsi samalla, kun jatkat

hengittämistä rauhallisesti sisään ja ulos.” Näytä lapsellesi, miten tehdä tämä samalla, kun kuvaillet kaiken ääneen vaihe vaiheelta. Sano: "Näytän sinulle, miten pysäyttää epämiellyttävä ajatus. Selvä, näin se menee. Ensimmäiseksi, huomaan, että ajattelen jotain epämiellyttävää asiaa. Ajatus on tuntuu niin ikävältä ja pahalta, että haluan lopettaa sen ajattelemisen käyttämällä ajatuksen pysäyttämistä. Toiseksi, ajattelen jonkun huutamaan: "Seis". Kolmanneksi, hengitän hitaasti sisään ja ulos (mallinna hengittämällä syvään). Neljänneksi, ajattelen sanaa "rentoudu" ja päästän lihakseni ihan rennoiksi. Viidenneksi, samalla kun hengitän hitaasti sisään ja ulos kymmenen kertaa, ajattelen mielessäni suosikkitekemistäni." Tämän jälkeen kerro lapselle, miten rentoutuneeksi menetelmä olosi tekee. Seuraavaksi, pyydä lastasi kertomaan, mitkä ovat ajatuksen pysäyttämisen viisi vaihetta. Korjaa, jos lapsesi ei muista tai on ymmärtänyt väärin. Kun lapsesi osaa kuvailla kaikki viisi vaihetta, pyydä häntä kuvailemaan vaiheet samalla kun hän tekee harjoitetta. Korjaa taas mahdolliset virheet tai väärinymmärrykset. Kannusta häntä jokaisen askeleen kohdalla. Seuraavaksi, pyydä häntä käymään läpi ajatuksen pysäyttämisen viisi vaihetta hiljaa mielessä. Anna hänen harjoitella ajatuksen pysäyttämistä kolme tai neljä kertaa (noin minuutin verran joka kierroksella). Puhukaa, miten rentoutuneeksi ajatuksen pysäyttämisharjoitus teidät tekee. Kerro lapsellesi, että hän voi käyttää ajatuksen pysäyttämismenetelmää aina, kun hänen mieleensä tulee epämiellyttävä ajatus, joka saa hänet tuntemaan itsensä jännittyneeksi tai pelokkaaksi.

Menetelmä 6: Ole oma valmentajasi

Tämä on rentoutumismenetelmä, jossa ajatellaan rohkaisevia ajatuksia ja kannustetaan itseä kuten hyvä valmentaja tekisi rakentaessaan ryhmähenkeä ennen ottelua.

Sano lapsellesi: "Aina kun alat tuntea itsesi jännittyneeksi tai pelokkaaksi, kuvittele olevasi lempijoukkueesi valmentaja ja anna itsellesi kannustuspuhe. Ajattele mukavia asioita kuten esimerkiksi:

"Pystyt siihen."

"Rentoudu, kaikki tulee menemään hyvin."

"Pysy rauhallisena."

"Minä selviydyn tästä."

"Hengitä syvään ja ota rauhallisesti."

"Olen onnistunut ennenkin."

"Vanhempani tulevat olemaan minusta ylpeitä."

Näytä lapsellesi, mitä tämä tarkoittaa käytännössä. Sano: "Katso, kun minä kokeilen. Selvä. Nyt alan tuntea itseni jännittyneeksi, joten se on merkki siitä, että minun pitäisi siirtyä olemaan oma valmentajani ja antaa itselleni kannustuspuhe. Näin se menee... Pystyn tähän... Rentoudu.. Selviydyn tästä... Rentoudu... Hengitä syvään ja ota rauhallisesti... Pysy rauhallisena... Olen onnistunut ennenkin... Vanhempani tulevat olemaan minusta ylpeitä..." Kerro lapsellesi, miten itselle valmentajana toimiminen saa sinut tuntemaan itsesi rentoutuneeksi. Seuraavaksi, pyydä lastasi kuvailemaan ääneen valmentajana olemisen jokainen vaihe. Korjaa mahdolliset virheet ja anna positiivista palautetta. Seuraavaksi, pyydä lastasi toimimaan omana valmentajanaan hiljaa mielessään kahden minuutin ajan. Tämän jälkeen keskustele lapsesi kanssa, miten harjoitus sujui ja minkälaisia kannustuslauseita hän sanoi itselleen. Anna lapselle positiivista palautetta omana valmentajana toimimisesta. Kerro hänelle, että hän voi käyttää menetelmää aina, kun hän tuntee olonsa jännittyneeksi. Voitte kirjoittaa paperille positiivisia kannustuslauseita, joita lapsi haluaisi käyttää. Pyydä häntä kantamaan muistolappua taskussaan ja lukea lauseita aina, kun hän tarvitsee muistutusta siitä, mitkä hänen rohkaisevat kannustuslauseensa ovat.

Menetelmä 7: "Kyllä... Mutta" tekniikka

Tämä rentoutusmenetelmä auttaa lasta näkemään negatiiviseksi leimaamissa tilanteissa myös positiivisia puolia. Jos lapsesi sanoo: "Pelkään, että saat koronaviruksen ja kuolet", voit sanoa: "On hyvin epätodennäköistä, että saan koronaviruksen, koska pidän etäisyyttä muihin ihmisiin ja pesen ja desinfioin käsiäni. Suurin osa ihmisistä, jotka sairastuvat koronavirukseen parantuvat. Joten jos kävisi niin, että sairastuisin, on hyvin todennäköistä, että parantuisin ja tulisin taas terveeksi." Jos lapsesi sanoo: "Myrsky (tulipalo, jne.) tappoi ihmisiä", voit sanoa: "Kyllä, se on totta. Mutta oli myös paljon ihmisiä, jotka eivät kuolleet ja suurin osa ihmisistä ei loukkaantunut ollenkaan." Jos lapsesi sanoo: "Terroristit tuhoavat kaupunkimme", voit sanoa: "Terroristihyökkäys tapahtui yhdessä kaupungissa, mutta uusia hyökkäyksiä ei ole tapahtunut ja me olemme turvassa." Jos lapsesi sanoo: "Pelkään, että tulee toinen tulva (hirmumyrsky, jne.) ja minä en löydä sinua mistään", sano: "Kyllä, on mahdollista, että toinen katastrofi iskee, mutta vaikka me joutuisimmekin erillemme hetkeksi, me löydämme toisemme ja palaamme yhteen." (Tämän jälkeen voitte keskustella perheen hätäsuunnitelmasta, miten palaatte yhteen, mikäli olette väliaikaisesti erillään toisistanne.)

Käyttäessäsi tätä "Kyllä... Mutta" lähestymistapaa, annat lapsen ymmärtää, että tiedostat lapsen kokeman pelottavan tilanteen olevan todellinen ja autat sen jälkeen häntä näkemään tilanteen uudessa valossa osoittamalla yksityiskohtia, joita hän on jättänyt huomiotta. Tämä antaa lapselle toivoa ja vähentää hänen pelkojaan.

Menetelmä 8: Tarinankerronta yhdessä

Tämä lähestymistapa on erityisen hyödyllinen nuoremmille, alle 10 -vuotiaille lapsille. Pyydä lastasi kertomaan tarina katastrofista. Jos hänen tarinassaan on pelottava loppu, voitte kertoa tarinan uudelleen siten, että se päättyy onnellisesti. Sijoita lapsen suosikkisankari tarinan hahmoksi ja kuvaile, kuinka sankari auttaa lasta selviytymään tilanteesta onnistuneesti. Voit sanoa esimerkiksi: "...ja yhdessä Hämähäkkimiehen kanssa te johdatatte lapset takaisin turvaan. Annat hämähäkkimiehelle puhelimen ja yhdessä te soitatte sinun vanhemmillesi. Ja Hämähäkkimies sanoo sinulle: Olit rohkea. Olen onnekas, että sinä olet rinnallani auttamassa muita ihmisiä." Tai vaihtoehtoisesti voit kertoa lapsellesi: "Kävelette yhdessä Wonderwomanin kanssa koulusta kotiin. Wonderwoman onnittelee sinua sinun rohkeudestasi ja me kaikki olemme taas yhdessä." Nämä ovat esimerkkejä saadaksesi käsityksen, miten tarinankerronnan kautta on mahdollista tukea lapsen horjunutta turvallisuuden tunnetta. Voitte keksiä pidempiä tarinoita, joissa lapsi superhahmojen tukemana selviää katastrofista.

Menetelmä 9: Rohkeudesta ja tyyneydestä palkitseminen

Tämä on menetelmä, jossa kiinnitetään huomio tilanteisiin, joissa lapsi on käyttäytynyt rauhallisesti ja rentoutuneesti ja annetaan siitä positiivista palautetta. Jos lapsesi on ollut hyvin ahdistunut, odota hetkeä kun hän on taas rauhoittuneessa tilassa, esimerkiksi seuraamassa suosikkivideo-ohjelmaansa ja sano: "On ihanaa nähdä, että olet taas rentoutunut." Jos lapsi on pelännyt kouluun menemistä ja sinusta erossa olemista, mutta on mennyt kouluun kerran kaikesta huolimatta, sano: "Olen niin ylpeä, että menit tänään kouluun. Olet hyvin rohkea." Älä kiinnitä huomiota siihen tosiasiaan, että lapsi on ollut jännittynyt, ahdistunut tai pelokas. Kaikki nämä tunteet ovat luonnollisia. Etsi pienimpiäkin muutoksia lapsesi käyttäytymisessä ja hetkiä, kun hän on ollut rentoutunut ja anna siitä positiivista palautetta: "Olen niin ylpeä sinusta, kun et itkenyt mennessäsi kouluun." Lapsesi janoaa positiivista palautettasi ja haluaa käyttäytyä sen mukaisesti.

Menetelmä 10: Lastenkirjoja pelosta selviytymiseen

Voit auttaa lastasi rentoutumaan antamalla hänelle luettavaksi kirjoja, jotka kertovat lapsista jotka selviytyvät peloistaan ja pelottavista tilanteista.

Alla muutamia esimerkkejä lastenkirjoista, joiden avulla voi käsitellä lapsen kokemia pelkoja:

Forssén Ehrlin, Carl-Johan (2019). *Rohkean Rikun hulinaviikko*. Otava.

Jansson, Tove (1960). *Kuka lohduttaisi Nyttiä?* WSOY.

Kankkonen, Marjo & Suutarla Anna (2003-2006). Pelottaa! Työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen . Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ladattavissa maksutta osoitteessa: https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28154132/JKK_Pelko_TK_pieni.pdf

Muutama esimerkki lastenkirjoista, joissa käsitellään kuolemaa:

Lindgren, Astrid (1990). *Veljeni, leijonamieli*. WSOY.

Topelius, Zacharias (esim 2000). Koivu ja tähti. Kirjapaja. Tarinan perinteinen versio löytyy monista satukirjoista, mutta moderniin muotoon kirjoitettuna se löytyy kirjasta *Topeliuksen lukemisia lapsille* (WSOY, 2013).

Vainio, Pirkko (1993). Lumihanhi. Lasten Keskus.

Kysymällä kirjastosta kirjastonhoitaja voi auttaa sinua löytämään hyviä, lapsille suunnattuja kirjoja, jotka käsittelevät pelkoja ja niistä selviytymistä. Voit lukea kirjan ensin itse läpi päättääksesi, onko kyseinen kirja hyvä juuri sinun lapsellesi.

Voit kokeilla useita edellä mainituista menetelmistä lapsesi kanssa. Valitse ne, jotka tuntuvat eniten omilta ja kokeile niitä ensin. Mutta muista kuitenkin kaikkein tärkein askel auttaessasi lastasi: Sinun tulee saavuttaa rentoutunut olotila ensin ennen kuin autat muita.

Menetelmä 11: Mukavaan tekemiseen kannustaminen

Usein katastrofin iskiessä on turvallisinta pysytellä kotona. Tämä on erityisen tärkeää esimerkiksi pandemian aikana. Vanhemmat ovat usein hukassa, miten auttaa lapsia keksimään puuhaa sisätiloissa. Alla on jaoteltu erilaista ideoita perheen yhteiseen puuhasteluun kotona:

Jonkin teeman ympärille rakennettu mukava yhdessäolo (kuten peli-ilta, naamiaiset).

Karkeamotoriikkaa tukevat aktiviteetit (kuten perheen yhteinen aarrejahti tai kuntoharjoittelu).

Hienomotoriikkaa tukevat aktiviteetit (kuten lauta- ja korttipelit, palikoilla rakentelu).

Ruokaan liittyvä puuha (kuten sokkomaistelu, kansainvälisen päivällisen valmistaminen).

Edukatiiviset aktiviteetit (kuten "Näytä ja kerro" -hetki, jossa jokainen saa valita mieleisensä objektin, jonka esittelee toisille, virtuaalimuseokierros).

Esiintymiseen ja näyttelyyn liittyvät aktiviteetit (kuten taitokisa tai näytelmän valmistelu ja esittäminen).

Luovaan tekemiseen ja rakenteluun liittyvät aktiviteetit (kuten majan rakentaminen tai oman kirjan kirjoittaminen ja kuvittaminen).

Puuhastelu ulkona (kuten lehtien tai kivien keräily, hippa).

Itsestä huolehtiminen ja hemmottelu (kuten yhteinen herkkuhetki tai oman kylpylän rakentaminen saunaan tai kylpyhuoneeseen tuoksuöljyjen ja kynttilöiden avulla).

Kaikkien näiden aktiviteettien etuna on, että koko perhe voi tehdä niitä yhdessä ja saada näin huomionsa siirtymään ainakin hetkellisesti pois kuormittavista tekijöistä. Yhdessä tekeminen vahvistaa perheenjäsenten välisiä suhteita ja luo lapselle turvan tunnetta epävarmuuden keskellä.

Menetelmä 12: Perhekokous

Perheen sisäiset jännitteet vaikuttavat lapsiin. Perhekokouksen pitäminen voi olla tehokas tapa auttaa ratkaisemaan perheen sisäisiä jännitteitä ja erimielisyyksiä, kuten sopia riitaa aiheuttavista ruoka- tai nukkumaanmenoajoista tai älylaitteiden käytöstä. Perhekokoukseen kutsutaan jokainen perheenjäsen. Se tyypillisesti pidetään kerran viikossa (tai useammin, esimerkiksi kahdesti viikossa, mikäli riitoja on usein ja toistuvasti) ja sen pituus on aina ennalta määritelty (tunti mikäli perheenjäseniä on paljon, 30 minuuttia riittää pienemmälle perheelle).

Vanhemmat avaavat kokouksen kuvailemalla perhekokouksen säännöt:

- a) Kaikilla on mahdollisuus puheenvuoroon.
- b) Ketään ei nimitellä, kiroilu tai huutaminen ei ole sallittu.
- c) Jokainen perheenjäsen saa vuorollaan puhenvuoron 2-3 minuutin ajaksi, jolloin hän voi kertoa oman huolensa.
- d) Kokouksessa keskitytään ymmärtämään jokaisen perheenjäsenen huolia ja näkökulmaa sekä löytämään ratkaisu näihin ongelmiin.
- e) Puhelupaa kuvastava objekti kuten pehmoeläin tai pallo ojennetaan aina kullekin perheenjäsenelle vuorollaan. Objekti toimii visuaalisena muistutuksena muille, että perheenjäsenellä, jolla on tämä objekti hallussaan on mahdollisuus kertoa oma huolensa kenenkään keskeyttämättä.

Kun perheenjäsen, jolla on puhelupa on kertonut huolistaan korkeintaan kolmen minuutin ajan (jonkun perheenjäsenistä tulee toimia ajan mittaajana), puhelupa siirretään piirissä seuraavalle, joka vuorostaan saa puhua kolmen minuutin ajan. Mikäli perheenjäsen ei halua käyttää puheenvuoroaan, hän siirtää puheluvan piirissä seuraavalle. Tämä vuorojen ottaminen jatkuu niin kauan kunnes perhekokoukselle määritelty aika on täynnä. Seuraavassa esimerkissä perheen äiti ja isä ovat kutsuneet perheen koolle keskustellakseen pojan (10 -vuotta) ja tyttären (8 -vuotta) välisistä riidoista.

Äiti: Haluan aloittaa tämän perhekokouksen. Muistakaa säännöt: Meidän kaikkien tulee puhua kunnioittavasti: ei huutamista, ei nimittelyä tai kiroilua. Meidän päämääränä on kuunnella kaikkien huolia ja mielipiteitä sekä yrittää keksiä ratkaisu ongelmiin.

Isä: Me olemme perhe ja mikä vaikuttaa yhteen meistä, vaikuttaa meihin kaikkiin. Muistakaa, että se kenellä on puhelupa - käytämme tätä palloa sen merkiksi - saa puhua 3 minuuttia kenenkään keskeyttämättä.

Äiti: (ojentaa pallon tyttärelle). Aloita sinä ja kerro, mitä huolia sinulla on.

Tytär: (pitelee palloa) Aina kun katson televisiota, hän (osoittaa veljeään) tulee ja vaihtaa kanavaa.

Poika: Enkä!

Äiti: Sinun on odotettava vuoroasi. Ainoastaan se, kenellä on pallo saa puhua.

Tytär: Minun lempisarjani tulee keskiviikkona kello viisi ja eilen, kun katsoin ohjelmaa, hän tuli ja otti kaukosäätimen ja alkoi katsoa jalkapalloa. Pyysin häntä vaihtamaan kanavan takaisin, mutta hän vain huusi minulle että mene pois.

Äiti: Kiitos että kerroit. Se mahtoi tuntua ikävältä. Nyt anna pallo veljellesi. Nyt on sinun vuorosi puhua.

Poika: Se ei ole reilua! Hän katsoo piirrettyjä. Minun ohjelmani on urheilua ja se tulee samaan aikaan ja se on paljon tärkeämpää. Ja minä olen sitä paitsi vanhempi!

Äiti: Kiitos että kerroit. Anna pallo nyt isällesi. On isän vuoro puhua.

Isä: Luulen, että minulla on ratkaisu joka toimii molemmille. Ehdotan, että nauhoitamme molemmat ohjelmat ja sitten molemmat voivat katsoa omansa sovittuina ajankohtina. (Siirtää pallon äidille.)

Äiti: Siinä saattaa piillä ongelma. Mitä jos molemmat haluavat katsoa ohjelmansa samaan aikaan? (Antaa pallon tyttärelle.)

Tytär: Mitä jos vaihdeltaisiin vuoroja? Voin katsoa minun ohjelman joka toinen viikko ja hän joka toinen. (Siirtää pallon veljelle.)

Poika: Minä voisin kirjoittaa viikot paperille ja laittaa meidän nimet eri viikoille, että tiedämme kenen viikko se on. (Siirtää pallon äidille.)

Äiti: Kokousaika on melkein lopussa. Tämä kuulostaa hyvältä ratkaisulta. Ovatko kaikki sitä mieltä, että kokeilemme tätä? (Kaikki ovat yhtä mieltä.) Kun meillä on meidän seuraava kokous, voimme puhua siitä, miten järjestely on toiminut.

Perhekokouksen hyöty on siinä, että se mahdollistaa perheen sisäisten asioiden käsittelyn järjestelmällisesti ja estää yksittäistä perheenjäsentä hallitsemasta keskustelua. On olemassa erilaisia tapoja järjestää perhekokouksia ja tämä on niistä yksi. Halutessasi voit tutustua kirjallisuuteen aiheesta. Yksi hyödyllinen tapa järjestää edellä esitetyn kaltaisia kokouksia on: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#) (Suomentajan huomio: Tällä hetkellä kirjaa on saatavissa vain englanninkielisenä versiona.)

Lopuksi

Sinun kannattaa kokeilla useampia tämän opaskirjan esittelemistä rentoutumista edistävästä menetelmästä. Kokeile ensin niitä tekniikoita, jotka tuntuvat parhaiten sopivan itsellesi ja lapsellesi. Muista, että lapsen kanssa työskennellessäsi tärkein ja ensisijaisin tekijä stressin vähentämiseksi on saada itsesi vanhempänä rentoutuneeseen olotilaan. Mikäli opaskirjan luettuasi ja useampia menetelmiä kokeiltuasi havaitset, että sinun tai lapsesi kokema stressi ei ole lieventynyt, suosittelemme että otat yhteyttä mielenterveyden ammattilaiseen saadaksesi paremmin kohdennettua tukea itsellesi ja perheellesi.

Kirjan kirjoittajat

Dr. Valerie Appleton

Dr. Appletonilla on tohtorin tutkinto kasvatustieteistä San Franciscon yliopistosta. Hän oli yksi tohtoriharjoittelijoista, joka työskenteli San Franciscon yliopiston Child and Family Development Community Counseling keskuksessa. Dr. Appleton oli professori ja dekaani Eastern Washingtonin yliopistossa Cheneyssä, Washingtonissa, jossa hän opetti taideterapiaa. Hän oli myös mentori monelle taideterapeutille, jotka arvostivat hänen erityistä tapaansa opettaa. Hänen julkaisemiaan kirjoja ovat: "Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma", "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", "Team building in educational settings", "School crisis intervention: Building effective crisis management teams" ja "Using art in group counseling with Native American youth." Suureksi suruksemme meidän on todettava, että Dr. Appleton menehtyi ennenaikaisesti vuonna 2005. Olemme kiitollisia Dr. Appletonin erityisestä panoksesta Katastrofisokki -kirjan taideterapiaa käsittelevään osioon.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrardilla on tohtorintutkinto sekä sosiologiasta New South Walesin yliopistosta, Sydneystä, Australiasta että psykologiasta Toronton yliopistosta. Dr. Gerrard on emeritus San Franciscon yliopistossa, jossa hän kehitti maisteri MFT -ohjelman ja toimi 14 vuoden

ajan MFT koordinaattorina. Hänellä on työssään ratkaisukeskeinen sekä perhesysteemien integraatiota korostava lähestymistapa. Hänelle on kertynyt paljon kokemusta myös hallinnollisista töistä. Hän on toiminut kolme kertaa USF Counseling Psychology jaoston puheenjohtajana. Tällä hetkellä hän on San Franciscon yliopiston Child and Family Development keskuksen johtokunnan jäsen. Keskus, jota Dr. Gerrard on ollut mukana perustamassa on tarjonnut jo vuosia laajimman ja pisimpään jatkuneen koulussa tapahtuvan perhetukiohjelman USA:ssa. Keskuksen Mission Possible -ohjelma on palvellut yli 20,000:a lasta ja heidän perheitään yli 70:ssä San Franciscon ja lähikaupunkien kouluissa. Dr. Gerrard toimii myös puheenjohtajana School-Based Family Counseling Instituutissa sekä johtajana Oxford symposium in School-Based Family Counseling -symposiumissa. Tällä hetkellä Dr. Gerrard toimii sihteeristön hallintopäällikkönä sekä tiedekunnan pääjäsenenä Western Institute for Social Research keskuksessa Berkleyssä, Kaliforniassa. Hän on ollut mukana toimittamassa senior editorina kirjaa *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide* (Routledge, 2019). Brian asuu Floridassa Olive -vaimonsa ja kissojensa kanssa, joita hänellä on enemmän kuin hän haluaisi myöntää.

Dr. Suzanne Giraud

Suzanne Giraud on Kalmanovitz Child Development keskuksen pediatrian osaston kliininen johtaja California Pacific Medical keskuksessa. Dr. Giraud on psykologi, joka työskentelee lasten, nuorten, nuorten aikuisten ja perheiden kanssa ja on ollut aktiivinen osa keskuksen yhteisön tarjoamia terveyteen liittyviä palveluja 25 vuoden ajan. Lisäksi hän on palvellut San Franciscon lasten ja perhepalveluiden toimikuntaa 12 vuoden ajan, hän on tällä hetkellä San Franciscon terveystoimikunnan jäsen, DeMarillac akatemian valtuutettu sekä San Franciscon yliopiston terveysammattilaisten neuvottelukunnan jäsen. Dr. Giraud on ollut monien tuottoa tavoittelemattomien järjestöjen kuten katolilaisten hyväntekeväisyysjärjestöjen, Hamilton Family keskuksen, Home Away From Homelessness sekä Coleman Advocates -järjestöjen hallituksen jäsen. Hän on pitänyt luentoja ja osallistunut tutkimuksen tekoon liittyen kasvatukseen, terveyteen, lasten kehitykseen sekä mielenterveyteen. Dr. Giraud on palkittu ansioistaan Bank of America:n Local Heroes -palkinnolla, California Pacific Medical keskuksen pääjohtajan palkinnolla sekä valtion lainsäätäjän 12. kokousalueen Vuoden Nainen -palkinnolla. Suzanne on kotoisin San Franciscosta ja asuu edelleen kaupungissa aviomiehensä kanssa.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Giraultilla on tohtorintutkinto Stanfordin yliopistosta. Hän on San Franciscon yliopiston psykologian laitoksen emerita. Hän kouluttaa tulevia terapeutteja persoonallisuus-, ryhmä-, perhe- ja pariterapeutisesta näkökulmasta. Dr. Giraultin panos on ollut perustavanlaatuisen kehitettäessä ensimmäistä psykologian laitoksen, yliopiston ulkopuolelle suuntautuvaa pari- ja perheterapiaohjelmaa Palo Altossa, Kaliforniassa. Ohjelmasta tuli myöhemmin malli neljälle muulle yliopiston ulkopuolelle suuntautuvalla

terapiaohjelmalle. Hän on myös ollut mukana perustamassa San Franciscon yliopiston Child & Family Development -keskusta. Keskus on tarjonnut jo vuosia laajimman ja pisimpään jatkuneen koulussa tapahtuvan perhetukiohjelman USA:ssa. Keskuksen missio on palvella yli 20,000:a lasta ja heidän perheitään yli 70:ssä San Franciscon ja lähikaupunkien alueiden kouluissa. Dr. Girault oli School-Based Family Counseling instituutin perustajajäsen ja hänellä oli tärkeä rooli Oxford Symposium in School-Based Family Counseling -symposiumin kehittäjänä. Hän on ollut mukana kirjoittamassa artikkeleita: "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" joka julkaistiin Journal Social Education -lehdessä. Dr. Giraultin tieteellisiä mielenkiinnonkohteita ovat koulussa tapahtuva perheterapia, reflektiivinen opetus ja persoonallisuuden tyypit (Myers-Briggsin tyyppi-indikaattori).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer on kasvatustieteiden tohtori San Franciscon yliopistosta. Hän opetti psykologiaa San Franciscon yliopistossa vuosina 1989-2018. Sue on toiminut konsulttina ja suremisen asiantuntijana Mid-Peninsula Pathways saattohoitokodissa vuosina 1990-2005, suunnitellut ja ohjannut sururyhmiä ja tarjonnut täydennyskoulusta liittyen suremistryöhön sairaaloille ja hoitohenkilökunnalle San Franciscon alueella. Vuodesta 2006 alkaen Sue on toiminut konsulttina ja klinikkona Karassa, voittoa tavoittelemattomassa keskuksessa, joka tarjoaa tukea ja terapiaa menetyksen tai trauman kokeneille aikuisille, lapsille ja perheille Palo Altossa, Kaliforniassa. Hän toimi keskuksen kliinisten palvelujen johtajana vuosina 2006 - 2020. Vuosien 2011 ja 2016 välisenä aikana Sue osallistui Advanced Critical Incident Stress Management Bay Area (CISM) tiimiin, teki debriefing- ja kriisityötä eri kouluissa, yhteisöissä ja työpaikoilla San Franciscon ja lähikaupunkien alueella. Kolmenkymmenen vuoden ajan Suella on ollut yksityisvastaanotto Menlo Parkissa, Kaliforniassa. Tällä hetkellä hän työskentelee nuorien aikuisten ja perheiden kanssa sekä ohjaa nuorten leskien, äitinsä menettäneiden tyttöjen ryhmiä sekä tämän lisäksi muita ryhmiä, jotka liittyvät traumasta ja suuresta menetyksestä selviytymiseen.

Voit lähettää meille palautetta kirjasta *Katastrofisokki: Kuinka selviytyä katastrofin aiheuttamasta stressistä* lähettämällä sähköpostia Dr. Brian Gerrardille osoitteeseen gerrardb@usfca.edu. Voit auttaa meitä kertomalla, mitkä lähestymistavat kirjassa auttoivat sinua tai lastasi eniten sekä antaa parannusehdotuksia.