

## Arjen muutoksen kohtaaminen lapsen kanssa

Koronaviruksen leviämistä ehkäisevät rajoitukset ovat muuttaneet perheiden arkea. Uusi arki ei kosketa pelkästään aikuisten uusia työn- ja arjen järjestelyjä, vaan myös perheen lapset käyvät läpi tätä uutta kokemusta. Käyn tässä tekstissä läpi poikkeustilanteen kohtaamista erityisesti alle kouluikäisen lapsen näkökulmasta.

### Sopeutumista uuteen arkeen

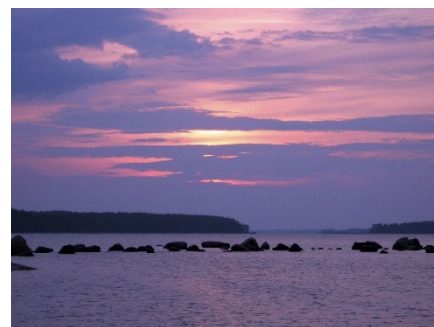
Kaikkein pienimmillä lapsilla ei ole välttämättä vielä sanoja poikkeustilanteen kuvailuun, mutta myös heihin arjen muutokset vaikuttavat ja jättävät muistijälkiä kehoon ja mieleen. Pienetkin lapset aistivat ympäristön muutoksia ja saattavat reagoida niihin tunne- ja kehoreaktioilla.

Lapset peilaavat uutta arkea erityisesti luotettavien vanhempiensa, sisarustensa sekä muiden tuttujen läheisten ihmisten kautta. Lapset seuraavat aikuisten toimintatapojen -, tunnetilojen - ja keskustelun sisältöjä sekä havainnoivat aikuisten ratkaisukeinoja uudessa tilanteessa.

Uutisten seuraaminen voi auttaa aikuisen sopeutumista uuteen arkeen. Uutistulvan keskellä on hyvä muistaa, että pienetkin lapset ovat hoksaavia poimimaan tietoa ympäriltään, vaikka he näyttäisivät keskittyvän vain omiin leikkeihin. Heillä ei ole vielä kuitenkaan aikuismaista kapasiteettia työstää tällaista maailmanlaajuista kriisiä, eikä kykyä itsenäisesti jäsentää kaikkea tietoa oman elämänsä kannalta oikeissa mittasuhteissa.

Samalla, kun perheen avoin kommunikointi- ja kuunteluyhteys on tärkeää, on olennaista varmistaa lapsen turvallisuuden kokemista, luoda tulevaisuuden uskoa ja luottamusta yhdessä selviytymiseen. Aikuisen tehtävänä on huolehtia omasta hyvinvoinnistaan myös poikkeusoloissa, että hän jaksaa tarjota myös lapselle turvaisan suojasataman ja hyvinvoivan arjen. Olipa lapsi minkä ikäinen tahansa, turvallisuuden kokemuksen ja arkihuolenpidon vaaliminen ovat lapsen hyvinvoinnin kulmakiviä myös poikkeusoloissa.

Turvallinen arki ja aikuisen suoja pienentävät lapsen stressireaktioita ja nykyisen poikkeustilanteen jatkuessa myös suojaavat lapsen nopeasti kehittyviä aivoja pitkäaikaisen stressin vaikutuksilta.



### Huomio lapsen kokemukseen

Monia vanhempia on mietityttänyt, miten koronatilanteesta voisi keskustella pienen lapsen kanssa.

Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja he kysyvät usein suoria mitä - ja miksi - kysymyksiä ympäröivään maailmaan liittyen. Tiedonjano on lapsen normaaliin kehitykseen liittyvä toivottava piirre, eikä se sammu poikkeustilanteessakaan.

Useat lapset kaipaavatkin nyt vastauksia koronaviruksesta. He haluavat tietää, milloin päivähoitoon tai esikouluun palataan. He kaipaavat perusteluita sille,

miksi kaverin luokse tai mummo-  
laan ei voi mennä kylään. He  
saattavat miettiä, pääsevätkö he  
kesälomalla uimaan tai jätski-  
kioskille. Lapsi saattaa pohtia,  
mitä tapahtuu, jos joku läheinen  
joutuu sairaalaan tai kuolee. Lo-  
puksi he yleensä palaavat vielä  
niihin ensimmäisiin kysymyk-  
siinsä: Mikä se koronavirus oi-  
kein on?

Lapset arvostavat rehellisiä,  
ytimekkäitä vastauksia kysymyk-  
siinsä. He haluavat myös varmis-  
taa, että voivat luottaa aikuiseen  
tiedonlähteenä ja turvan anta-  
jana myös poikkeustilanteessa.

Puhu lapsille asioista niiden  
oikeilla nimillä. Älä valehtele,  
vähättele tai ylireagoi kertoessasi  
lapselle arjen muutoksiin liitty-  
vistä syistä. Jos lapsen saamissa  
tiedonlähteissä on ristiriitoja, se  
lisää lapsen hämmennystä, mah-  
dollisia pelkoja sekä aiheuttaa  
luottamuspulaa.

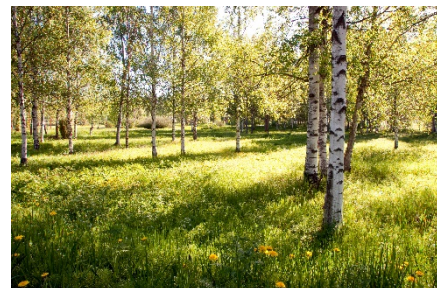
Lapsi voi omaksua sairastami-  
seen liittyvää vääränlaista tietoa  
ja pelkoa ("Kaikki flunssaan viit-  
taavat oireet ovat kuolemaksi")  
tai hän saattaa myöhemmin ih-  
metellä, miksi tavallisen kau-  
siflunssan aikana ei jatkossa sul-

jetakaan päiväkoteja ja esikou-  
luja, jos koronasta on puhuttu  
vähätellen tavallisena yskänä tai  
nuhana.

Meidän aikuisten tehtävänä on  
arvioida, minkä verran ja missä  
muodossa pieni lapsi pystyy vas-  
taanottamaan asiatietoa ko-  
ronavirukseen liittyen.

On tavallista, että lapsi jäsen-  
tää tilannetta kysymällä samoja-  
kin kysymyksiä yhä uudestaan.  
Ole kärsivällinen kertoessasi lap-  
selle hänelle tärkeistä aiheista  
yhä uudelleen. Aikuisen toista-  
essa lapselle vastauksia, sekä  
lapsi että aikuinen saavat var-  
muutta siitä, että asia on tullut  
ymmärretyksi. Lasta voi myös  
pyytää omin sanoin vielä kuvai-  
lemaan keskustellun aiheen sisäl-  
lön.

Aikuisen tehtävänä on pysyä  
rauhallisena ja vastaanottavana  
lapsen viesteille ja kysymyksille.  
Aikuisen rauhallisuus mahdollis-  
taa myös rohkeuden lapsen tun-  
teiden ilmaisuun. Aikuinen voi  
osoittaa myönteisyydellä ja luot-  
tavaisella asenteella, että hän us-  
koo lapsen kykyyn käsitellä tun-  
teensa tarvittaessa aikuisen  
avulla.



## Pienen lapsen kehitysvaiheen huomiointi keskusteluissa

Kannustan vanhempia keskus-  
telun avoimuuteen, mutta huo-  
mioimaan myös kunkin lapsen  
ikätaason, tunnereaktiot ja yksi-  
ölliset erityispiirteet kokemus-  
ten jakamisessa.

Asioista keskustellessa on her-  
kin korvin kuulosteltava lapsen  
ajatuksia ja tunteita, hyväksyt-  
tävä lapsen omat keskustelun  
aloitteet sekä toiveet keskustelun  
päättämisestä.

Lapsen reaktiot uudessa tilan-  
teessa ovat yksilöllisiä ja omalle  
temperamentille ominaisia. Lapsi  
saattaa huolestuessaan takertua  
voimakkaammin vanhempaansa  
tai toisaalta vetäytyä norma-  
aleista arkikontakteista ja lähei-  
syyden osoituksista.

Lapsi voi olla jännittynyt, pe-  
lokas, ärtyisä tai surullinen. Joil-  
lakin lapsilla voi esiintyä itkui-

suutta tai stressi voi näkyä korostuneena pelleilynä tai iloisuutena arkitilanteissa.

Jos lapsella on kehityksessä vaikeutta esim. kielellisessä ymmärtämisessä tai puheen tuotossa, hänellä voi olla tavallista vaikeampaa jäsentää uutta tietoa tai vaikeutta puhua kokemuksistaan aikuiselle.

Mikäli lapsella on ollut jo aiemmin käytösongelmia, uhmakkuus ja rajojen kokeilu voivat lisääntyä.

Unirytmiiin voi tulla muutoksia; lapsen voi olla vaikea nukahdtaa tai uni voi olla katkonaista. Säännölliset painajaiset saattavat tulla mukaan uniin, mikä voi olla merkki liiasta tiedonsaannista, arkirytmien muutoksista tai myös perheen jännitteistä poikkeustilanteessa.

Lapsi saattaa reagoida tilanteeseen erilaisin kehollisin kivuin ja säryin. Erilaiset kehon tuntemukset tai flunssaan liittyvät oireet saattavat alkaa pelottaa lasta. Lapsi saattaa alkaa tarkkailla oman tai läheistensä kehon toimintaa tavallista enemmän.



Vauvaikäinen ja taaperokomunikoijoi vielä vähemmän puhetta tuottaen, mutta voi välittää eleillä, ilmeillä ja kehollisesti tunnetilojaan sekä kehotunteuksiaan. Hänelle on tärkeää, että arkiset rutiinit ovat poikkeustilanteessakin selkeitä ja ennustettavia.

Lisääntynyt itkuisuus, raivo ja uhmakkuus voivat olla lapsen keinoja ilmaista tunnetiloja, joita ei ole hänen tarpeistaan käsin ratkaistu tai joita lapsi aistii muuttuneesta ympäristöstään tai esim. perheen jännitteistä.

Ruokahalun - ja unirytmien vaihtelut voivat myös näkyä jo pienellä lapsella muutostilanteessa. Pyritään siis vakauttamaan lapsen arkea mahdollisimman paljon.

Vastavuoroiset leikit ovat tärkeitä (pallon vieritys, yhdessä keinuminen, sylittely, tutut laululeikit ja tuttu, toistuva arjen kommunikointi ja vastavuoroi-

nen ”vauvapuhe”), luovat turvallisuutta ja vahvistavat kiintymyksen ja perusluottamuksen tunteita myös kriisitilanteessa.

Uusien arkiohjeiden sanoittamisen lisäksi käytä kuvia sekä vahvaa käytäntöön mallintamista ja toistamista, jota taapero voi jäljitellä.

Taaperosta leikki-ikään tultessa sanavarasto ja kielellinen ilmaisu mahdollistavat jo vahvemmin tunneilmaisun sekä ajatusten pukemisen sanoiksi ja lauseiksi. Kuuntele lapsen kysymyksiä ja kerronnan sisältöä tarkasti. Kuuntele myös tarkasti, miten lapsi selittää ympärillä olevaa muutosta, mitä hän eniten kaipaa tilanteessa ja mikä häntä ehkä mietityttää.

Älä vähättele lapsen esiin tuomia pelkoja, ärtymystä tai huolia koronavirukseen liittyen, vaikka pyritkin löytämään ratkaisuja tilanteessa pärjäämiseen ja lapsen sopeutumiseen uudessa arjessa. Vastaa lapselle rehellisesti, mutta huomioiden hänen ikä- ja kehitystasonsa (esim. kielellinen ymmärtäminen) sekä temperamentinsa. Kytke vastauksesi lapsen

arjen näkökulmaan ja konkretiin mieluemmin kuin maailmanlaajuisiin ilmiöihin.

Edelleen keskustelun rinnalla on hyvä muistaa fyysinen läheisyys, satujen lukeminen, musiikin kuuntelu ja yhteiset roolileikit. Sukulaisten ja kavereiden ikävöinti voi olla osana lapsen arkea. Ikävä-tunteen läpikäyminen lapsen kanssa voi olla myös palkitsevaa ja auttaa lasta arvostamaan syvemmin ihmissuhteitaan. Lapselle voi sanoittaa, että ikävä tarkoittaa, että nämä ihmiset ovat hänelle hyvin tärkeitä.

Sanoita lapsen tunteita, joille lapsi ei vielä löydä itse ilmaisumuotoa. Muistuta lasta siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteita voi turvallisesti ilmaista, kunhan ei satuteta itseä tai toisia eikä rikota tavaroita. Pieni lapsi tarvitsee usein vielä aikuisen apua itsehillintään tunnekuormassa.

Esikoululainen on usein hyvin tiedonjanoinen. Lapsi on monesti kiinnostunut jo hieman enemmän asioista kodin ja esikoulun ulkopuoleltakin. Perusarjen sujuminen ja ennakointi luovat turvallisuutta, kun lapsi tutkii ympäröivää maailmaa.

Esikoulusta saadut tehtävät voivat luoda tähän kevääseen tiedollista ja toiminnallista jatkuvuutta, vaikka fyysisesti lapsi ei esikoulua nyt kävisikään. Yhteydenpito opettajaan ja ryhmän muihin lapsiin voi olla lapselle tärkeää.

Lapsi saattaa jo tehdä varsin yksityiskohtaisiakin kysymyksiä esim. koronaviruksesta ja miettiä sairauteen liittyviä syy-seuraussuhteita. Etsikää yhdessä tietoa luotettavista lähteistä sekä keskustelkaa lapsen kanssa.

Anna lapsen ilmaista omin sanoin, mitä ajatuksia ja tunteita uusi tieto hänessä herättää. Esikouluikäisen lapsen normaaliin kehitykseen liittyy myös kuoleman teeman pohdinta, mikä voi aiheuttaa myös painajaisia.

Koronauutiset sairauden vakavuudesta ja kuolemien määrästä voivat ahdistaa lasta. Ahdistus voi kietoutua myös ikäkauden normaaliin uhmaan ja rajojen kokeilemiseen.

Kouluun lähtevä lapsi harjoittelee toisaalta itsenäisempiä arkitaitoja ja toisaalta hän on vielä hyvin riippuvainen vanhemmistaan ja aikuisen ohjauksesta. Tämä kehityskausi voi jo itsessään olla lapselle hämmäntävää

ja kriisitilanne voi kasvattaa lapsen tarvetta rajojen kokeilemiseen myös uhmakkuuden kautta.

Stressaavassa tilanteessa lapsi saattaa hakea turvallisuuden tunteita uhmaamalla vanhempien asettamia arkirajoja ja vastustamalla uusien koronaohjeiden soveltamista.

Toisaalta lapsi saattaa myös ylireagoida uusiin ohjeisiin ja esim. pestä ja desinfioida käsiään ylettömästi, pelätä liikkumista ja sosiaalisia kontakteja.

Lapselle on hyvä mallintaa tilanteeseen sopivia ja turvallisia kontakteja, mutta myös tukea mahdollisimman normaalien sosiaalisten taitojen kehittymistä poikkeustilanteessakin.



**Varhaiskasvatuksen psykologi**

**Hanna Hummel**

**puh. 0401991853**

**Haminan kaupunki**

**27.4.2020**