

# Pelottaa!

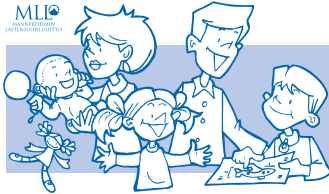
## Työkirja lapsen pelkojen kohtaamiseen

Marjo Kankkonen • Anna Suutarla



**MLL**   
MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

*Onni löytyy arjesta.*



Tämä työkirja on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tukea vanhemmille -aineistoa. Työkirjan on tuottanut MLL:n Joka kodin konstit -projekti, joka toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuosina 2003–2006.

**Käsikirjoitus:**

PsM, psykologi, YET-psykoterapeutti Marjo Kankkonen, MLL

TtM, terveydenhoitaja Anna Suutarla, MLL

**Muu työryhmä:**

Sosionomi (AMK) –opiskelija Eija Muuronen

**Ulkoasu ja kuvitus:**

Tarja Petrell, Studio Gemma Oy

Tallenna työkirja omalle tietokoneellesi. Tämän jälkeen voit työskennellä sen kanssa, esim. kirjoittaa pohdintojasi ja vastauksiasi kysymyksiin tyhjille riveille ja tulostaa työkirjan itsellesi talteen. Kaupallisilla Acrobat-versioilla voit tallentaa omat vastauksesi pdf-tiedostoon. Voit myös tulostaa työkirjan omalla tulostimellasi ja käyttää sitä paperisena versiona.

Työkirjan tekstin, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseensa ilman tekijöiden lupaa on kielletty. Kunnioita tekijänoikeuslakia.



Päivitä itsellesi uusin versio  
Adobe Acrobat Reader® -ohjelmasta.  
<http://www.adobe.com/products/acrobat/readermain.html>

## Sisältö

1. Johdanto .....	4
2. Pelketyökirjan avulla kohti pelkoja .....	5
3. Lasten peloista .....	6
4. Tärkeät vanhemmat .....	9
5. Tavallisia lasta pelottavia asioita .....	13
5.1. Nukkumaanmenoon liittyvät pelot: pimeä, mielikuvitusolennot ja painajaisunet .....	13
5.2. Kun pelolla on todellinen kohde .....	17
5.3. Lapset ja aikuisetkin voivat olla pelottavia .....	19
5.4. Itsensä tai läheisen vahingoittumiseen liittyvät pelot .....	24
Lähteet .....	29
Pelkomittari .....	31
Pelonkesytyssuunnitelma .....	34



### Pelotus

Nurkan takana outo otus,  
kauhea kamala pelotus.  
Loiskii läiskii  
kuhisee kahisee  
vihan vimmassa hämärässä illassa.  
- Onko se kummitus nurkan takana?  
Ei, vaan pyykkinarulla lakana.

Katriina Ahonen

# 1. Johdanto

Sekä aikuinen että lapsi voivat pelätä mitä erilaisimpia asioita, kuten yksin olemista, sairastumista, sotaa, ukkosta, kuolemaa, eläimiä ja koulua. Jokainen pelkää joskus. Pelkoon suhtaudutaan kulttuurin mukaan eri tavoin. Länsimaisessa kulttuurissa pelkojen näyttämistä pidetään usein epätoivottavana ja nolona, kun taas esim. intiaanien mukaan pelkojen osoittamista voidaan pitää tarkkanäköisyyden merkinä.

Tässä työkirjassa käsitellään erilaisia lapsuuden pelkoja ja sitä, miten vanhempi ja lapsi voivat suhtautua niihin. Lisäksi esitellään toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla voidaan kotona lähestyä lapsen pelkoa ja kesyttää villit pelot tutummiksi.

Työkirjassa keskitytään ns. normaaleihin ja yleisiin pelkoihin. Lapsen kehitykseen liittyy ohimeneviä vaiheita, jolloin pelot ja pelkääminen korostuvat. Synnyttäviä pelkoja vauvaiässä ovat mm. vierastaminen sekä kovien ja äkillisten äänten pelko. Myöhemmin leikki- ja kouluiässä lapsi voi pelätä vanhempien menettämistä, pimeää, eläimiä, mielikuvitusolentoja tai kuolemaa. Vaikka tietyn ikäisten lasten peloissa on paljon yhteisiä piirteitä, voidaan jokaisella lapsella havaita ikiomat, persoonasta, kokemuksista ja mielikuvituksesta peräisin olevat pelonaiheet. Lasten temperamenttiero vaikuttavat siten, että joku lapsi pelkää useammin ja voimakkaammin kuin toinen. Tähän työkirjaan on koottu lasten yleisiä pelkoja ja ryhmitelty ne neljäksi kokonaisuudeksi, jotka ovat [1. nukkumaan menoon](#), [2. tiettyyn kohteeseen](#), [3. vuorovaikutukseen](#) ja [4. vahingoittumiseen](#) liittyvät pelot.

Lapsen pelätessä vanhemman on hyvä rauhoittaa itseään muistuttamalla, että pelot lieventyvät ja menevät yleensä ohi lapsen kasvaessa. Vaikka pelkääminen onkin ohimenevää, lasta ei pidä jättää yksin pelkonsa kanssa. Pelkäävä lapsi kaipaa aikuisen kehittyneempää kokemusta, turvaa ja vastakaikua tunteiden ilmaisulle. Lapsen tunte-elämän tasapainoisen kehittymisen kannalta on ihanteellista, jos vanhempi pystyy välittämään lapselleen sellaisen kokemuksen, että ei ole vaarallista pelätä, ikävistäkin asioista voi puhua ja että kaikki pelkäävät joskus. Kun vieressä on aikuinen, joka antaa turvaa, lohduttaa ja ymmärtää, lapsi rohkaistuu ilmaisemaan pelon tunnettaan.

Työkirjassa esitellään aikuisen johdolla eteneviä suhtautumis- ja toimintamalleja, joita voi kokeilla lapsen pelätessä. Lapsi käsittelee kokemuksiaan ja tunteitaan myös ilman aikuisen ohjausta mm. mielikuvituksen ja vapaan leikin avulla. Vapaa leikki on lapsen itsensä keksimää ja ohjailemaa. Tälle tärkeälle, jokapäiväiselle leikille tulisi olla aikaa, tilaa ja välineitä.

Teoriassa kaikki on tietenkin helpompaa kuin käytännössä, ja todellisissa tilanteissa lapsen pelätessä vanhempi voi kokea itsensä neuvottomaksi. Miten pitäisi suhtautua lapsen pelkoon? Lisäännykö pelkääminen jos siitä puhutaan? Lapsen pelko saattaa herättää vanhemmassa monenlaisia tunteita, kuten huolestuneisuutta, syyllisyyttä ja ärtyneisyyttä. Työkirjasta toivotaan olevan apua myös näiden vanhemman hämmentävien tunteiden käsittelyssä.

Yleensä vanhemman ymmärrys ja tuki lapsen pelätessä riittää: vanhemman tukemana lapsi voi sietää pelon tunnetta, joka sitten vähitellen lievittyy ja poistuu. Joskus pelkojen taustalla voi olla kuitenkin ns. pelko-oireinen häiriö, jolle on tyypillistä pysyvä, voimakas ja

kohtuuttomasti lapsen elämää häiritsevä pelko tiettyihin kohteisiin, toimintoihin tai tilanteisiin. Tai voi olla, että lapsi on joutunut kohtaamaan jotain epätavallisen vaikeaa ja pelottavaa elämässään. Näissä tapauksissa voi olla tarpeen selvittää lapsen kokonaistilannetta yhdessä ulkopuolisen asiantuntijan kanssa, ja lapsi voi esim. terapeutin ja vanhempien yhdessä suunnitteleman tuen avulla käsitellä pelkojaan. Ulkopuolista tukea on hyvä hakea myös aina silloin, jos lapsen pelkääminen saa vanhemmassa aikaan voimakkaita ja toistuvia huolen tunteita.

Myös vaikeat tunteet, kuten pelko, viha tai häpeä, kuuluvat ihmisyyteen. Pelosta ei ole tarkoitus päästä täysin eroon, eikä pelottomuus varmasti olisi lapsen tai aikuisen tunne-elämälle hyväksikään. Voi olla, että jo kerran voitettu pelko palaa myöhemmin taas pintaan ja joskus lapsen vain tarvitsee saada pelätä pidemmän aikaa, kuin mitä aikuisen on helppo ymmärtää. Tämän työkirjan tavoitteena on lisätä vanhemman ja lapsen keinoja sietää, käsitellä, hallita ja lieventää pelkoja. Lisäksi työkirjan avulla tuetaan vanhempaa ymmärtämään omia reaktioitaan, tunteitaan ja ajatuksiaan, joita pelkäävä lapsi hänessä herättää.

## 2. Pelkotyökirjan avulla kohti pelkoja

Pelon kohtaaminen ja kesyttäminen etenee viiden vaiheen kautta:

1. Lapsi saa ilmaista pelon tunteen aikuiselle. Lapsi voi näyttää [pelkomittarista](#) (s. 31–33) kuinka paljon häntä pelottaa.
2. Vanhempi auttaa lasta muodostamaan sellaisen kokemuksen ja tulkinnan, että ei ole vaarallista pelätä. Tämä on mahdollista, jos vanhempi pystyy ymmärtämään ja sietämään lapsen pelkoa.
3. Lapsi ja vanhempi lähestyvät pelottavaa asiaa käyttäen hyväkseen uudenlaisia tulkintoja tilanteesta ja erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita esitellään tässä työkirjassa. Tunteiden ilmaiseminen on sallittua. Apuna voidaan käyttää [pelonkesytys-suunnitelmaa](#) (s. 34–35).
4. Pelon väistyessä tai lievittyessä lapsi ja vanhempi muistelevat yhdessä, miten lapsi aluksi pelkäsi, mutta miten pelko kesyyntyi.
5. Lasta muistutetaan ja kehutaan siitä, että hän on ”pelon kesyttänyt sankari”.

Kaikki työkirjan aiheet eivät kosketa kaikkia lapsia ja vanhempia. Vanhempi voi ensin tutustua työkirjaan kokonaisuudessaan ja miettiä, minkä tyyppisestä pelosta on oman lapsen kohdalla kyse. Työkirja tarjoaa erilaisia näkökulmia ja vinkkejä, joista vanhempi voi valita omalle lapselleen, itselleen ja perheelleen sopivimpia menetelmiä.

Vanhempi voi sopivalla, rauhallisella hetkellä aloittaa pelon kohtaamiseen ja kesyttämiseen liittyvän keskustelun lapsensa kanssa. Vanhempi voi silloin sanoa lapselleen esim. ”Mitäpä jos yritämme kohdata ja kesyttää tämän pelon, joka niin usein kiusaa sinua? Minä autan sinua, jos tahdot?” Jos lapsi kannattaa ajatusta, seuraavaksi vanhempi ja lapsi voivat tutustua [pelkomittariin](#) (s. 31–33) ja yhdessä täyttää [pelonkesyttämisen suunnitelman](#) (s. 34–35).

### 3. Lasten peloista

#### Mitä pelko on?

Pelko on **tunne** kuten ilo, suru, viha ja kateus. On olemassa voimakkaampaa ja lievempää pelkoa. Pelon sävyeroja kuvaavat sellaiset tunteet kuin epävarma, huolestunut, jännittyneet, hädissään ja kauhuissaan. Pelon tarkoituksena on ollut kehityshistorian aikana auttaa ihmistä selviytymään olemassaolon taistelussaan vaaroja täynnä olevassa ympäristössä. Pelon tunteella on ollut siis tärkeä merkitys ihmisen suojautumisen ja eloonjäämisen kannalta.

Pelkäävän lapsen ajatukset ovat uhattuna olemisen kokemuksia: kohta voi tapahtua jotain kauheaa ja hallitsematonta. Kun lapsi ajattelee pelottavia *ajatuksia*, pelon *tunne* vahvistuu ja *elimistön* pelkoreaktiot voimistuvat. Pelkäävän lapsen sydän voi tykyttää kiivaasti, hän voi hikoilla tai vatsa voi olla kipeä. Pelästyessään lapsi voi itkeä, tärähtää, juosta pakoon, piiloutua ja etsiä turvaa tutusta aikuisesta.

Lapset eivät välttämättä osaa tai tahdo kertoa puhuen peloistaan. Luontevampaa lapselle on ilmaista itseään leikkien. Nukke voi olla leikissä vakavasti sairas ja lapsi lohduttaa ja hoivaa nukkea, luo uskoa parempaan lupaamalla, että kyllä sinä pian paranet. Tai hurjan merirosvon roolissa lapsi voi olla julma ja armoton ja pakottaa kurjan miehistön kävelemään lankkua pitkin haiden ruuaksi. Välillä pelottaa niin, että on pakko piirtää. Piirtäessä, maalatessa ja askarrellessa pieni pala pelon tunnetta siirtyy paperille. Satuihin eläytyminen vahvistaa lapsen tunnetaitoja. Satua kuunnellessaan lapsi voi turvallisesti vaihtaa samaistumisen kohdetta, kuvitella itsensä kiltiksi tai tuhmaksi, rohkeaksi tai pelokkaaksi. Leikit, piirroksot ja sadut ovat lapsen hyviä ja luonnollisia tapoja purkaa pelkoa ja saada sitä hallintaan. Vanhemman ei tarvitse olla huolestunut lapsen käsitellessä tällä tavoin tunteitaan.

#### Eri-ikäisten lasten erilaiset pelot

Lapset kokevat varttuessaan erilaisia pelkoja. Kaikille pienille lapsille yhteisiä pelkoja ovat vieraiden ihmisten pelkääminen noin 7–12 kuukauden iässä, kovien ja äkillisten äänten pelko sekä tasapainon menettämisen pelko. Taaperoikäisten ensimmäisiä pelon kohteita ovat tavallisesti pimeä, yksin jääminen sekä uudet ihmiset ja tilanteet.



Leikki-ikäisillä on usein mielikuvitusolentoihin, kuten kummituksiin liittyviä pelkoja. He voivat myös pohtia ja pelätäkin kuolemaa, erityisesti, jos lähipiirissä sattuu kuolemantapauksia. Pohdinta voi olla hyvin konkreettisella tasolla: ”Minua itkettää ja pelottaa, että jos kuolen, en voi ottaa taivaaseen mukaan ihanaa nalleani.” Tyypillisiä, alle kouluikäisten lasten pelkoja,



ovat myös eläinpelot. Nämä voivat kohdistua kotoisampiin tai eksoottisempiin eläimiin: koiriin tai virtahepöihin.

Lapsen varttuessa pelot muuttuvat realistisemmiksi. Kouluikäisillä lapsilla on nuorempia enemmän omaan ja läheisten terveyteen ja tulevaisuuteen liittyviä pelkoja. Lapsilla voi olla myös kouluun liittyvää pelkoa. Tutkimuksissa on havaittu, että kaiken kaikkiaan lasten pelot vähenevät iän myötä.

### **Lasten yksilöllisyys**

Lasten luonteissa ja temperamenteissa on eroja. Toiset lapset ovat herkempiä ja pelkäävät useammin kuin toiset. Temperamentin lisäksi myös älykkyydellä on havaittu olevan yhteys lapsen pelkojen esiintymiseen. Selitys voi olla se, että älykkäät lapset alkavat pelätä varsin nuorina, koska he tiedostavat vaarojen mahdollisuudet toisia herkemmin.

Vanhemman tärkeä tehtävä olisi huomioida ja hyväksyä lapsensa yksilöllisyys. Myös vanhemman persoonalla on vaikutusta; herkän ja aremman vanhemman voi olla helpompi ymmärtää pelkäävää lastaan kuin määrätietoisen ja rohkean vanhemman. Olisi toivottavaa, että vanhempi voisi sietää lapsensa pelkäävää ja epävarmaa puolta, jolloin lapsi kokee, että hän voi näyttää tunteensa ja puhua peloistaan. Hänen ei tarvitse esittää rohkeampaa kuin on.

Vanhemman vaikeiden tunteiden taustalla ovat yleensä ainakin osittain hänen omat, lapsena osakseen saatujen tunnepalautteiden muistot. Nämä vanhemman muistot ovat vaikeasti tavoitettavissa, mutta ne voivat tulla esiin lapsen pelätessä hämentävinä vastatunteina, kuten ärtymyksenä, häpeänä tai syyllisyytenä.

Kun vanhempi hyväksyy oman lapsensa sellaisena kuin hän on, hänen on helpompi viestiä tätä samaa myös ympäristölle. Arkaa lasta ”pakkoreipastaville” sivullisille voi sanoa jämäkästi, että lapsella on oikeus olla omanlaisensa, välillä rohkeampi, välillä ujompi. Jokainen saa totutella asioihin omassa tahdissaan.

**Kirjavinkki vanhemmalle:** Keltikangas-Järvinen L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY.



### **Tehtäviä vanhemmalle**

1. Onko lapsellasi joitain tiettyjä asioita, joita hän pelkää? Mistä arvelet näiden pelkojen johtuvan?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Mistä asioista yleensä huomaat, että lapsesi on huolestunut tai pelkää jotain?

.....  
.....  
.....

## Tehtäviä lapselle ja vanhemmalle



1. Muistelkaa ja kertokaa vuorotellen, minkälaisia asioita olette pelänneet. Muistatteko, miksi jokin tietty asia on tuntunut pelottavalta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Miltä pelko tuntuu elimistössä? Vertailkaa kokemuksianne: nipistääkö pelko vatsaa vai saako se posket punottamaan?

Lapsi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vanhempi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 4. Tärkeät vanhemmat

Jokaisella vanhemmalla on kokemuksia tilanteista, joissa lapsi on kaivannut turvallisen aikuisen jakamaan pelkonsa. Kun lapsi herää yöllä painajaisunesta ja on kauhuissaan, on aivan selvää, että silloin tarvitaan aikuinen viereen rauhoittamaan ja hellimään.

Lapsen tunnetaidot kehittyvät lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen kokemus on aluksi jäsentymätön ja hän tarvitsee aikuisen tukea rohjetakseen ilmaista tunteensa, sietääkseen vaikeita tunteitaan ja tavoittaakseen jälleen tasapainon. Lapsessa viriää yleensä pelkoa herättävissä tilanteissa kiintymyskäyttäytyminen: hänen on päästävä aikuisen luokse.

Läheisyys ja kontakti vanhempaan vähentävät lapsen pelkoa ja vahvistavat sisäistä turvallisuuden tunnetta. Vaikea tunne lievittyy, kun aikuinen ottaa sen vastaan ja rauhoittelee lasta. Samalla lapsi kokee, että vaikeitakaan tunteita ei tarvitse tukahduttaa ja liikaa pelätä. Hyvässä, turvallisessa vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa, lapsi sisäistää vähitellen tunnesäätelyn omaksi tehtäväkseen, ja oppii tulemaan toimeen pelottavienkin tuntemustensa kanssa.

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänen mahdollisuutensa rauhoitella ja rohkaista itseään vähitellen vahvistuvat. Lapsi kykenee ajatuksillaan pienentämään pelottavan asian merkitystä ja suurentamaan omaa pärjävyyttään ja mielikuvituksensa avulla loihittamaan pelon kohteelle vastavoimia. Pelon rinnalla on elämässä olemassa myös turva.

### **Kodin ”pelkoperintö”**

Lapsi tarkkailee vanhempiaan ja sisaruksiaan ja omaksuu heiltä tapoja suhtautua niin miellyttäviin kuin ikäviinkin asioihin. Tavallisia vanhemmalta lapselle osittain siirtyviä tunne- ja toimintamalleja ovat esim. suhtautuminen omaan terveyteen, toisiin ihmisiin, eläimiin, ukkoseen, uusiin paikkoihin ja tilanteisiin sekä kuolemaan. Jos aikuinen ukkosenilmalla liioittelee vaaraa ja käyttäytyy pelokkaasti, lapsi voi pelätä entistä enemmän. Tai jos vanhempi on jatkuvasti huolestunut terveydestään ja pelkää sairastavansa jotain vakavaa tautia, lapsikin voi pelätä, että hän ei ole terve.

Vanhemman on hyvä purkaa pelkojaan toisen aikuisen kanssa, ei lapselleen. Joskus vanhemman voi olla parasta vakuutella lapselleen, että meillä ei ole mitään hätää, olemme täysin turvassa, vaikka hän itse hiukan pelkäisikin. Jos vanhemman pelkokokemus on niin ilmeinen, että lapsi ei voi olla sitä huomaamatta, vanhempi voi silti puhua lapselleen rauhoittavasti.

### **Lapsen pelkääminen herättää tunteita vanhemmassa**

Lapsen pelko saa usein vanhemmassa aikaan vahvoja tunteita. Siihen voi vanhemman mielessä liittyä jäykkiä tai liioittelevia uskomuksia, jotka ovat kuin peili, jonka kautta



vanhempi näkee itsensä ja/ tai lapsensa epäedullisessa ja useimmiten vielä epätodessa valossa. Uskomukset ja niihin liittyvät vaikeat tunteet usein syövät vanhemman voimavaroja, eivät tuo niitä lisää. Tällaisia uskomuksia voivat olla mm.:

- ”Olen epäonnistunut vanhempana, jos lapseni pelkää.”
- ”Lapsen ei pitäisi missään tilanteessa joutua kokemaan pelottavia asioita.”
- ”On noloa, jos oma lapsi pelkää.”
- ”Pelkäävä poika on ressurkka.”
- ”Jos pelosta puhuu, se voimistuu.”
- ”Kaikkien toisten lapset ovat rohkeita.”
- ”Jos lapseni kokee vaikeita tunteita, minunkin pitää ahdistua.”
- ”Pelko kannattaa jättää kokonaan huomioimatta.”
- ”Lapseni ärsyttää minua tahallaan.”
- ”Lapsellani on jokin vakava häiriö.”

Vanhemman tehtävä ei ole yrittää ottaa lapselta vaikeita tunteita kokonaan pois tai suojata lastaan kaikilta elämän kolhuilta. Itseluottamuksen ja tunnetaitojen kehityksen kannalta on hyvä, että lapsi saa vähitellen todellisissa, pelottavissa tilanteissa pärjäämisen kokemuksia. Niitä syntyy luonnostaan, kun vanhempi on turvallisenä tukena, mutta samalla luottaa lapseensa eikä pienessä vastoinkäymisessä osoita heti lapselleen, että sinä et pärjää yksin.

Joskus vanhempi joutuu määrittelemään onko kyseessä aito pelko vai esim. lapsen yritys hakea huomiota. Lapset voivat rajoja ja huomiota hakiessaan käyttää äärimmäisiä ja hyvinkin nokkelia keinoja. Kiukuttelun, maanittelun ja muiden keinojen ohella pelkääminen voi olla varsin tehokas keino saada vanhemman huomio osakseen tai oma tahto periksi. Tällöin vanhempi usein huomaa ja osoittaa lapselleen, että tämä kaipaa nyt jotain muuta kuin pelon kohtaamista yhdessä: jämäkkää rajoista kiinni pitämistä, lisää yhteistä rauhallista aikaa ja huomiota tai jonkin huolen purkamista yhdessä.



## Pohdittavaa vanhemmalle

1. Edellä kuvattiin tyypillisiä vanhemman jäykkiä tai liioittelevia uskomuksia, joista seuraa vaikeita tunteita kuten huolta, kiukkua, häpeää tai syyllisyyttä. Lue uskomukset uudelleen ja mieti, sopiiko niistä jokin sinun uskomukseksi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mistä tämä uskomus voi johtua?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Miten muuttaisit tämän uskomuksen totuudenmukaisemmaksi (vähemmän liioittelevaksi tai dramaattiseksi)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Minkälaisia tunteita ja ajatuksia sinussa herää, kun lapsesi pelkää?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Miten toivoisit voivasi ajatella ja tuntee, kun lapsesi pelkää?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se kuinka sinut itsesi on kohdattu lapsena, kun pelkäsit, on juurina sille kuinka sinä kohtaat pelkäävän lapsesi ja hänen pelkonsa. Siksi pysähdy hetkeksi muistelemaan itseäsi lapsena.



1. Olitko itse lapsena pikemminkin rohkea vai pelokas? Miksi päättelet näin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Muistele, mitä asioita jännitit tai pelkäsit lapsena.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Miten pelkoihisi suhtauduttiin lapsuudenkodissasi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Kuinka sait pelkosi hallintaan? Auttoiko joku? Jos joku auttoi sinua, niin miten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. Tavallisia lasta pelottavia asioita

### 5.1. Nukkumaanmenoon liittyvät pelot: pimeää, mielikuvitusolennot ja painajaisunet

Nukkumaanmenoon, pimeään, mielikuvitusolentoihin ja painajaisuniin liittyvät pelot kietoutuvat usein yhteen ja esiintyvät samanaikaisesti.

Viisivuotias Tiina on menossa nukkumaan. Hän pelkää mennä yksin omaan huoneeseensa, koska siellä on pimeää. Pimeä huone saa Tiinan mielikuvituksen valloilleen, ja hän alkaa nähdä huonekalut elävän näköisinä hahmoina, jotka kuisivat toisilleen. Ja ikkunasta näkyvä ulkona huojuva puu on kuin pitkätukkainen hirviö. Tiina on joskus nähnyt painajaisunia ja hänelle tulee yhtäkkiä mieleen nämä unet. Tiinaa alkaa pelottaa entistä enemmän. Entä jos painajaisuni tulee taas ensi yönä?

Pimeän pelko ja painajaiset alkavat useimmilla lapsilla 3-4 vuoden iässä. Pimeässä lapsi on epävarma, koska silloin merkittävä aisti, näköaisti ei toimi niin hyvin kuin valoisassa. Pimeässä voi kuitenkin yleensä aina nähdä joitain hahmoja ja varjoja, jotka muistuttavat, että huone tai tila on tuttu ja vaaraton. Lapsen vilkas mielikuvitus voi tosin loihtia hämyisille hahmoille toisenkin merkityksen, jolloin huone on täynnä peikkoja tai kummituksia. Koska mielikuvissa kaikki on mahdollista, kuvittelu laajentaa lapsen kokemusmaailmaa rajattomasti. Ei siis ihme, että lapsen mielikuvitus voi olla joskus liikaa jopa hänelle itselleen.

Lapsi ei ehkä uskalla mennä nukkumaan sen vuoksi, että hän pelkää näkevänsä yöllä **painajaisia**. Lähes kaikki lapset näkevät painajaisia jossain vaiheessa. Nukkuessa lapsi työstää edellisen päivän tapahtumia sekä itsessään ja ympäristössään tapahtuvia asioita ja muutoksia. Jos jokin kokemus on ollut päivällä pelottava tai pahaa mieltä tuottava, lapsi saattaa nähdä yöllä siitä painajaista. Suuret elämänmuutokset kuten vanhempien ero, perheen muutto, uusi koti tai uusi päiväkotitoivat saada unimaailman vilkastumaan. Myös ennen nukkumaanmenoa katsottujen tv-ohjelmien tai jännittävien videoiden ja pelien tapahtumat voivat tulla uniin.

#### Pimeän pelkoa helpottavia asioita:

- Tutkikaa hämärässä huoneessa, millaisia varjoja erilaiset tavarat saavat aikaan. Ottakaa esille leluja ja heijastakaa lampun avulla varjoja seinälle. Laittakaa nalle istumaan lähelle seinää ja lamppu nallen taakse. Näin nallen varjo heijastuu seinälle. Varjo voi olla hurja, mutta nalle edelleen tuttu ja turvallinen.
- Voitte heijastaa taskulampulla itseänne ja toisianne. Kokeilkaa, miten erilaiselta kasvonne näyttävät heijastettaessa eri kulmista. Kasvot voi valaista



laittamalla taskulamppu leuan alle, heijastamalla valoa suoraan kohti kasvoja tai kasvot voi valaista sivulta. Mikä on pelottavin valaistus? Myös kasvon ilmeet vaihtavat siihen, kuinka pelottavalta lopputulos näyttää. Värivalaistuksen saatte vaihtamalla lampun päälle ohuita sifonkihuiveja.

- Tutustukaa huoneeseen ja komeroihin valot päällä ja ilman niitä. Tavarat näyttävät vähän erilaisilta eri valaistuksissa, mutta silti ne ovat aivan samoja leluja ja huonekaluja. Lapsi voi kertoa, mitä hän näkee ja näyttää [pelkomittarista](#) (s. 31–33) miltä hänestä tuntuu. Aluksi voitte tehdä harjoituksen yhdessä. Seuraavaksi vanhempi voi poistua huoneesta, jolloin lapsi saa olla itsenäisesti pimeässä huoneessa ja tunnistella tunteitaan. Onko huone aina vaan yhtä pelottava?
- Tutustukaa yhdessä ääniin, joita lapsi saattaa kuulla sängyssä levätessään ja unta odotellessaan. Televisio kannattaa hiljentää, koska sen tuottamat äänet voivat olla pelottavia. Tavallisista arkisista puuhista kantautuvat äänet voivat sen sijaan rauhoittaa lasta. Miltä äänet lapsen mielestä kuulostavat? Esim. jääkaapin surina saattaa kuulostaa mielikuvitusmörön hengitykseltä. Voitte yhdessä kuunnella ääntä ja keskustella siitä, mistä se tulee ja miksi. Voitte tehdä itse ääniä pimeässä. Kokeilkaa, millainen ääni kuuluu oven avaamisesta ja sulkemisesta. Nariseeko ovi vai onko se lähes äänetön? Myös hengityksestä kuuluu ääni, kun tarkasti kuuntelee. Hengittäkää nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Hengittäkää rauhallisesti ja kuunnelkaa ääntä.
- Keksikää yhdessä, mitä muita erilaisia ääniä huoneessa voisi kuulua: kuorsausta, sateen ropinaa, ulkona tuulessa huojuvien puiden suhinaa jne. Imitoikaa sitten ääniä suulla tai jonkin esineen avulla ja kuunnelkaa, miltä ne kuulostavat. Voitte myös arvuutella ääniä toisillanne.
- Tilalla on vaikutusta äänen kuulumiseen. Ääni voi kuulostaa erilaiselta peiton alla kuin avarassa huoneessa, kädet korvilla tai putkeen puhuttaessa.
- Turvallisuuden tunnetta omassa sängyssä unta odotellessa voi lisätä se, että huoneen ovi on raollaan. Kodin tavalliset äänet tuntuvat turvallisilta ja yhteys vanhempiin tuntuu todellisemmalta.
- Pimeässä voi tehdä miellyttäviä asioita, kuten varjoteatteriesityksiä! Valitkaa satu jonka haluatte esittää varjoteatterin muodossa.

**Varjoteatteriohjeet:** Valmistakaa varjonukke (nukkeja) silhuettina tummasta, jäykähköstä kartongista. Kiinnittäkää nukkeen tikku tai keppi, josta voitte pitää kiinni, kun liikuttatte hahmoa. Hahmona voivat toimia myös omat sormet. Tehkää pahvilaatikosta varjokuvateatterilava. Leikatkaa siitä ensin pohja pois (jätä pienet reunat), leikatkaa sitten läpikuultavasta kankaasta aukon täyttävä pala, laittakaa liimaa reunoihin ja asettakaa kangas paikoilleen. Asettakaa pöytälamppu kankaan taakse. Mitä lähempänä nukke on kangasta, sitä tarkempi varjokuva syntyy. Esitys voi alkaa, kun yleisö on paikalla ja itse olette varjonukkeen kanssa kankaan toisella puolella.

### **Nukkumaanmenoa helpottavia asioita:**

- Iltatoimista kannattaa tehdä aina samassa järjestyksessä toistuva rituaali, koska asioiden ennustettavuus lisää lapsen turvallisuuden tunnetta. Esimerkiksi näin: syödään iltapala, käydään pesulla, puetaan pyjama, pestään hampaat, istutaan lähekkäin kirjaa lukien tai muuten vaan höpötellen, lapsi menee sänkyyn ja ottaa unikaverin kainaloon, isä tai äiti peittelee ja suukottelee, sanotaan iltarukous, runo tai laulu ja toivotetaan hyvää yötä.
- Univalo tekee huoneesta vähemmän pelottavan.
- Tehkää sopimus siitä, miten toimitaan, jos lapsi herää yöllä. Voit esim. sanoa lapselle, että jos häntä pelottaa yöllä, hän voi aina tulla vanhempien viereen. Jos lapsi herää yöllä painajaiseen, pidä lasta lähelläsi, silittele ja vakuuta hänelle, että se oli vain paha unta, ei totta ollenkaan.
- Keskustelkaa yhdessä lapsen kanssa, mikä nukkumaanmenossa pelottaa. Onko pelon taustalla jokin kauhistuttava kuvitelma? Ajatteleeko lapsi, että kun hän menee nukkumaan, huoneessa alkavat lelut liikkua ja uniötökät heräävät eloon? Tai että kun hän nukahtaa, niin hän voi vahingossa nukahtaa ikuiseseen uneen? Jos pelon taustalla on tällainen kauhistuttava ajatus, keskustelkaa lapsen kanssa asiasta. Vakuuta hänelle, että ajatus on täysin vaaraton, koska se ei ole totta vaan mielikuvitusta. Lapselle voi selittää, mikä on mielikuvituksen ja toden ero ja vakuuttaa, että vaikka hän näkisi minkälaisia hahmoja ja hirvityksiä mielikuvissaan, ne ovat vaarattomia, koska niitä ei ole todellisuudessa olemassa. Lapselle voi vakuuttaa, että hän ei varmasti vaivu ikuiseseen uneen vaan herää aamulla syömään aamupalaa yhdessä toisten kanssa.

### **Painajaisuniin auttavia asioita:**

- Luokaa lapsen kanssa unisankari, joka tulee pelastamaan lapsen painajaisessa, ja uni päättyy hyvin. Miltä sankari näyttää, miten puhuu, miten pelastaa lapsen painajaisessa? Vanhempi voi ensin tutustua lapsen uneen ja sitten kertoa tarinan, joka sijoittuu lapsen unimaailmaan ja jossa unisankari pelastaa tilanteen. Lapsi voi pötkötellä rentona silmät kiinni ja hänelle voi sanoa: kuvittele katsovasi elokuvaa, joka on kuin unesi, mutta tällä kertaa unisankari on mukana ja pelastaa sinut.
- Keskustelkaa lapsen painajaisesta. Onko se aina sama painajainen, joka toistuu vai näkeekö lapsi erilaisia painajaisia? Erilaisiin uniin voi keksiä erilaisia unisankareita, esim. supermiestyylinen unisankari voi toimia takaa-ajounessa pelastavana hahmona, ja hyvä haltia puolestaan voi pelastaa lapsen tippumasta kaivoon.
- Voitte piirtää tai askarrella unisankarin ja kiinnittää sen sängyn viereiselle seinälle niin, että lapsi näkee sen helposti levätyksessään.
- Voitte yhdessä leikkiä tai lapsi voi leikkiä yksin tai kavereidensa kanssa unisankarileikkiä. Roolileikeissä vaatetus ja muut varusteet ovat kivoja ja vahvistavat leikin elämyksellistä syvyyttä. Hyvälle haltialle voi askarrella taikasauvan ja ritarille miekan.





### **Mielikuvitusmörköihin tepsiviä asioita:**

- Voitte yhdessä katsoa ennen nukkumaanmenoa sängyn alle ja kaappeihin ja varmistaa, että siellä ei ole ketään. Hyvin tavallista on, että lapsi pelkää sänkynsä alla asustelevaa öistä mörköä, joka kömpii sänkyyn juuri silloin, kun lapsi nukahtaa. Tai että vaatekaapissa on jokin kamala otus, jättiläishämähäkki tai luuranko, joka vaanii ja odottaa lapsen nukahtavan päästäkseen kaapista pois. Voitte yhdessä katsoa ennen nukkumaanmenoa sängyn alle ja kaappeihin, ja varmistaa, että siellä ei ole ketään.
- Laittakaa sängyn alle tai kaappiin jokin yhdessä, esim. pahvilaatikosta, askartelemanne mörönkarkoitin, jota pahimmatkin pelottelijat pelkäävät.
- Piirustustarinan tekeminen voi auttaa lasta käsittelemään mielikuvitusolentojen aiheuttamaa pelkoa. Piirustustarinan ensimmäisessä vaiheessa lapsi saa piirtää hahmon, jota hän pelkää. Lapsi voi piirtää siitä todella pelottavan ja kertoa mitä kaikkea kauheaa ja pelottavaa olento tekee. Keksikää seuraavassa vaiheessa lapsen kanssa yhdessä, mitä sellaista hahmolle voisi tapahtua, jonka vaikutuksesta se muuttuu kiltimmäksi ja hassun näköiseksi. Syökö olento esim. taikatatin vai kohtaako hyvän haltiattaren? Lapsi voi piirtää olenolle tikkarin tai tutin suuhun tai laittaa sille uimarenkaan kaulaan. Viimeisessä vaiheessa lapsi voi piirtää itsensä kiltimmäksi muuttuneen hahmon viereen. He voivat vaikkapa leikkiä tai olla käsi kädessä. Vanhemman tehtävänä on olla ohjaajana piirustustarinassa. Hän esim. sanoo toisessa vaiheessa, että nyt pelottavalle hahmolle tapahtui jotakin, ja hän alkaakin muuttua kiltimmäksi. Sitten vanhempi pyytää lasta piirtämään muuttuneen hahmon. Lopuksi kuva ripustetaan yhdessä seinälle.
- Pyydä lastasi kertomaan satu häntä pelottavasta olennoista ja kirjoita se sanatarkasti muistiin. Lukekaa sitten satu yhdessä ja tehkää siihen lisäyksiä tai tarkennuksia, jos lapsi niin toivoo.
- Lue lapsellesi jokin voimakkaita tunteita herättävä satu eläytyen. Äänesi sävyvaihtelut ja tauot välittyvät jännitteenä ja saavat lapsen entisestään eläytymään kertomukseen. Keskustelkaa lopuksi sadusta.

### **Satuvinkkejä:**

Appelgren T., Savolainen S. 2003. **Nukuhan jo Vesta-Linnea.** Tammi.

Arro L., Kruusval C. 2003. **Hyvää yötä eläinystävät.** Tammi.

Donaldson J., Scheffer A. 1999. **Mörköli.** Kustannus-Mäkelä.

Donaldson J., Scheffer A. 2002. **Onko luudalla tilaa?** Kustannus-Mäkelä.

Eriksson Å. 1992. **Julle ja kummitustalo.** Lasten Keskus.

Furman B. 2000. **Ratkaisutarinoita 1: Ollin painajainen.** Lyhytterapiainstituutti. Satusiivet.

Inman S., Kincaid E. 1997. **Sängyssäni on mörkö!** Kirjalito.

Mali R., Ruokonen M. 1992. **Noitalikka.** WSOY.

Norholt K., Sorensen F. 1989. **Kummitus Oskari.** Kustannus-Mäkelä.

Ostheeren I., Unzner C. 1996. **Sininen hirviö.** Lasten Keskus.

Parvela T., Castrén T. 2001. **Anna ja Antti. Rapinaa yössä.** WS Bookwell.

- Ross T. 2003. **En tahdo nukkumaan.** Lasten Keskus.
- Sendak M. 2001 (neljäs painos). **Hassut hurjat hirviöt.** Tammi.
- Sihvola J., Nyrén K. 1995. **Minä unimaan sankari, eli miten voitan pelon ja muutan painajaisen jännittäväksi seikkailuksi.** Tmi MacJukka.
- Stridh K., Eriksson E. 1992. **Kaamea kummitustalo.** Kustannus-Mäkelä.
- Waddell M., Firth B. 1988. **Pikkukarhu ei saa unta.** WSOY.
- Van Genechten G. 2002. **Riku on rohkea.** Tammi.

## 5.2. Kun pelolla on todellinen kohde

Pelon voi aiheuttaa jokin todellinen asia, joka ei ole mielikuvituksen tuottama. Lasta voivat pelottaa eläimet, kovat äänet ja tietyt tilanteet kuten lääkärissä ja hammaslääkärissä käynti. Koira on saattanut kaupan pihassa murista ja näyttää hampaitaan. Tai hyttynen on säikäyttänyt lapsen pistollaan. Imurista tai ilmapallosta on voinut tulla kauhun aihe, jos lapsi on säikähtänyt niiden kovaa ääntä. Lääkärissä käynti voi pelottaa ihan sen takia, että se on uusi ja tuntematon tilanne. Tai se voi pelottaa, jos aikaisempaan kokemukseen on liittynyt epämiellyttävää, ennalta arvaamatonta kipua. Moniin muihinkin uusiin tilanteisiin voi liittyä vieraan asian pelkoa.



### Miten pelottavasta tilanteesta selvittää?

Keskustelkaa ja valmistautukaa pelottavaan tilanteeseen lapsen kanssa. Kerro lapselle, että on ymmärrettävää, että hän pelkää joitain asioita. Kaikki lapset pelkäävät välillä ja aikuisetkin. Käykää yhdessä ensin mielikuvissa läpi pelottava tilanne vaihe vaiheelta. Miltä tuntuisi esim. mennä lääkäriin, mitä reittiä kävelisitte, miten sitten odottaisitte vuoroa ja minkälaista olisi vastaanottohuoneessa? Miltä siellä mahtaisi näyttää? Mitä lääkäri kysyisi ja mitä lapsi vastaisi? Mitä sitten tapahtuisi?

Jos lapsen tulevaan koitokseen liittyy esim. rokotuksesta tai hampaiden hoidosta seuraavaa kipua, käykää tämäkin vaihe läpi. Kerro, että nykyään osataan hoitaa niin, että hoito ei juuri satu tai jos nopeasti nipistääkkin, se on hetkessä ohi. Sano, että kaikki lapsia hoitavat aikuiset ovat erityisen varovaisia eivätkä tahdo turhaan satuttaa lasta. Voit myös todeta selkeästi ja yksiselitteisesti, että kaikkien lasten on kuitenkin käytävä joskus lääkärissä.

Kipuunkin voitte valmistautua esim. seuraavasti: Voit sanoa lapsellesi, että minä tiedän, minkä verran rokotus (hampaan paikkaaminen tai vetäminen tms.) sattuu. Nipistäpä minua, niin kerron, kun riittää. Kysy sitten lapselta, tahtooko hän, että nipistät häntä saman verran kuin ajattelet kivun olevan. Miettikää sitten seuraava vaihe: miten mukavalta tuntuukaan, kun pelottava asia on ohi. Kuvitelkaa itsenne kävelemään pois vastaanotolta jutellen ja nauraen.

Tee lapsellesi oma satu, jossa **hän voi eläytyä pelottaviin asioihin.**

Mieti, mitkä ovat lapsesi tärkeimpiä pelon aiheuttajia ja valitse niistä 1–3 tärkeintä.

Tee jännittävä tarina, jossa Saku-siili (Salla-siili) on päähenkilönä ja pelkää juuri niitä samoja asioita kuin lapsesi. Voit kirjoittaa siilisadun etukäteen sana sanalta paperille tai laittaa muutaman tukisanan muistin virkistykseksi.

### Tarinan rakenne

- **Johdanto:** Missä Saku-siili asuu? Keitä muita siellä asuu? Millainen koti on? Millainen ympäristö on? Kuinka vanha Saku-siili on? Minkälainen Saku-siili on luonteeltaan? Mistä pitää? Mitä pelkää? Kenen kanssa leikkii? Mitä leikkii? Onko nyt kesä tai talvi? Miltä ulkona näyttää, tuoksuu, onko ääniä?
- **Teemaosuus:** Saku-siili pelkää kovasti, mutta hänen on kohdattava pelottavat asiat. Saku-siilin äiti ja isä kertovat tälle, miksi pelottava asia olisi hyvä kohdata, mitä hyötyä siitä seuraisi. He myös lupaavat Saku-siilille jotain mukavaa, jos hän rohkaistuu. Aluksi Saku-siili koettaa mennä piiloon tai karkuun tilannetta, mutta hänelle tulee siitä paha mieli. Seuraavassa vaiheessa Saku-siili päättää kohdata pelottavan asian.
- **Pelon kohtaaminen:** Valmistelee yksityiskohtainen kuvaus siitä, miten Saku-siili lähestyy pelottavaa asiaa, ja kerro se lapselle rauhallisesti, vaihe vaiheelta. Mitä siili ajattelee? Miten sen elimistö osoittaa pelon merkkejä (esim. sydämen pompottelu, hikoilu)? Miltä siilistä tuntuu olla keskellä pelottavaa tilannetta? Miten pelko alkaa vähitellen väistyä?
- **Lopputuuletukset:** Lopuksi Saku-siili on tyytyväinen ja ylpeä itsestään. Kaikki ovat iloisia hänen puolestaan ja hän saa vanhempien lupaaman miellyttävän palkkion kiitokseksi rohkeudestaan. Saku-siili kokee olevansa pelon kesyttänyt sankari! Ensi kerralla hän ei aio pelätä tätä samaa asiaa enää yhtä paljon.

Valmistelee, kirjoita ja lue Saku-siilistä kertova tarina lapsellesi. Ennen tarinaa kerro, että hän voi ottaa mukavan asennon sängyssään ja levätä siinä rennosti. Pyydä lasta olemaan osallistuva kuuntelija, joka peukalolla säätelee tarinan kulkua sen mukaan kuinka pelottavalta hänestä tuntuu. Jos lasta pelottaa todella paljon, peukalo näyttää kattoa kohden, ja päinvastoin peukku osoittaa lattiaa kohden silloin kun ei pelota ollenkaan. Tarinan loputtua voitte vielä keskustella siitä, miltä lapsesta tuntui tarinan edetessä.

Ehdota lapselle, että **yhdessä kohtaatte todellisuudessa pelottavan asian**. Voitte edetä vaiheittain katselemalla ensin kuvia pelottavasta asiasta ja keskustelemalla siitä. Esimerkiksi jos lapsi pelkää koiria, voitte selaila koirakirjoja ja vertailla, ovatko kaikki koirat yhtä pelottavia. Sen jälkeen voisitte tavata jotain tuttua ja turvallista koiraa. Koiran omistaja voi aluksi silittää koiraa. Seuraavaksi vanhempi voi silittää ja lapsi katsoa kauempaa. Lapsi voi tulla vähitellen lähemmäksi ja olla vanhemman sylissä tämän silittäessä koiraa. Lopulta lasta voi kannustaa koskemaan koiraa. Palkitkaa itsenne jollakin mukavalla tavalla, esim. leipomalla yhdessä jotain hyvää. Tehkää sama harjoitus useita kertoja, kunnes lapsi huomaa, että hän on oppinut uuden asenteen koiriin: kaikki koirat eivät ole pelottavia.

Harjoitelkaa yhdessä **rauhottavaa sisäistä puhetta**. Lapsi voi aluksi vakuuttaa ääneen ja myöhemmin hiljaa mielessään itselleen, että ”Minua nyt vähän pelottaa, mutta minulla ei ole oikeasti mitään hätää... Kyllä minä tästä selviän, kohta koko tilanne on ohi... jne.” Verratkaa yhdessä erilaisia ajatuksia: kammotusta lisääviä ja rauhoittavia. Kerro lapsellesi, että hänen omat ajatuksensa vaikuttavat siihen, kuinka paljon hän pelkää.

## Satuvinkkejä:

- Brandt A. 1999. *Kallen korva on kipeä*. Weilin+Göös.
- Cole B. 2000. *Hui olkoon, elukoita!* Kustannus-Mäkelä.
- Harjanne M. 1995. *Mintun lääkärikirja*. Otava.
- Havukainen A. 1999. *Veera lääkäriässä*. Otava.
- Hitches S. 2000. *Lääkäriin luona*. Kirjalito.
- Lutz U. 2002. *Essi lääkäriässä*. Kirjalito.
- Majaluoma M. 2000. *Sairaan siisti kipsi*. Lastensuojelun Keskusliitto.
- Pfister M. 2001. *Sateenkaarikala voittaa pelkonsa*. Lasten Keskus.
- Rix J., Chapman L. 2003. *Pukki arkajalka*. Kustannus-Mäkelä.
- Scarry R. 1983. *Lääkäriillä*. Kirjalito.
- Scarry R. 1996. *Risat nielurisat*. Helsinki Media.
- Teutori. 1988. *Miina ja Manu lääkäriässä*. Satukustannus.
- Teutori. 1992. *Miina ja Manu hammaslääkäriässä*. Tammi.
- Wolde G. 1977 ja 1989. *Teemu käy lääkäriässä*. Tammi.
- Wolde G. 1977. *Sanna lääkäriässä*. Tammi.
- Wolde G. 1979 ja 2002. *Sanna hammaslääkäriässä*. Tammi.

### **5.3. Lapset ja aikuisetkin voivat olla pelottavia**

#### **Lapset voivat kiusata ja tuntua pelottavilta**

Pelon kokemus voi saada alkunsa myös toisten lasten seurassa. On lapsia, jotka purkavat omia ikäviä kokemuksiaan kiusaamalla. Joku lapsi taas voi tuntea itsensä kovin arvottomaksi ja peittää tämän tunteen olemalla pelottava toisia lapsia kohtaan. Kiusaaminen voi olla välillä selkeämmin havaittavissa ja kiusaamiseksi tunnistettavissa.

Aina ei ole kyse varsinaisesti sellaisesta kiusaamisesta, jossa toinen osapuoli tarkoituksella tahtoo tuottaa pahaa mieltä. Lapset voivat esim. kertoa toisilleen kummitusjuttuja tai leikkiä pelottavia leikkejä. Jos joku lapsista alkaa silloin pelätä, voi syynä olla esim. hänen nuorempi ikä tai luonteeseen liittyvä herkkyys. Olennaista kuitenkin on lapsen kokemus, lapsi tulkitsee tilanteen jostain syystä itselleen uhkaavaksi ja alkaa pelätä.

Kiusaaminen voi olla tönimistä tai haukkumista ja vähättelyä. On kurja tunne kertoa toisensa jälkeen jäädä yksin miettimään, mikä minussa on vikana. Kiusattu voi alkaa pelätä ja vihata päiväkotia, koulua tai kotipihaa ja välttää sinne menoa. Aikuisten, vanhempien, opettajien ja harrastusten ohjaajien on puututtava kiusaamiseen välittömästi. Kiusaajan voi olla vaikea ilman aikuisen apua asettua kiusatun rooliin ja kuvitella, miltä kiusatusta tuntuu. Yhteisen ratkaisun löytäminen on olennaista, sen sijaan moittiminen ja syyttäminen eivät auta tilannetta.

On ikävää joutua kavereiden kiusaamisen kohteeksi, ja jokainen vanhempi varmasti toivoo, ettei oma lapsi joutuisi näihin tilanteisiin. Kuitenkin melkein jokainen lapsi

kohtaa joskus kiusaamista tai tilanteita, joissa hänet suljetaan ulkopuolelle leikistä tai ystävyys-suhteesta. Vaikka tilanteet harmittavat, ne voivat yksittäisinä tilanteina olla myös ”onnenkantamoisia”. Kokemalla oppii – myös selviytymään haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa. Aikuinen voi tukea lastaan lohduttamalla ja tarjoamalla erilaisia ratkaisumalleja.

### ***Kuinka kohdata kurja tilanne?***

Vanhemman on hyvä ensin selvittää itselleen, minkälaisesta kiusaamisesta on kyse. Onko kyse todellisesta, harkitusta kiusaamisesta vai jostain muusta? Onko kiusaaminen jatkuvaa vai pikemminkin kertaluonteista? Onko kyseessä lapsen hyvä ystävä vai vieraampi kaveri?

Keskustele lapsen kanssa siitä, mitä on tapahtunut. Miettikää yhdessä kaikkia tilanteeseen liittyviä seikkoja. Mitä tapahtui ennen kiusaamista? Miten kiusannut lapsi käyttäytyy yleensä lastasi kohtaan? Auta lastasi pohtimaan kokonaistilannetta.

Keksikää erilaisia tapoja, miten lapsi olisi voinut toimia tai sanoa tilanteessa. Olisiko hän voinut esim. lähteä pois? Tai yrittää puolustaa itseään sanomalla jotain? Mitä olisi tapahtunut, jos lapsi olisi suuttunut kiusaajalle ja sanonut, että lopeta heti?

Sopikaa, mitä lapsi voi sanoa ja tehdä seuraavan kerran, kun hän kokee tullessaan kiusatuksi. Lapsi voi harjoitella peilin edessä sanomaan jäməkästi: ”On väärin kiusata, lopeta heti!” Jos kiusaaminen vain jatkuu, lapsella on oikeus lähteä tilanteesta pois ja kertoa siitä päiväkodin tädille, opettajalle tai vanhemmalle.

Jos lapsi ei uskalla mennä kotoa ulos leikkimään, kannattaa vanhemman auttaa lasta lopettamaan välttely. Keskustelkaa siitä, että pelon saa pienemmäksi menemällä sitä kohti. Menkää yhdessä aluksi ulos tai lapsi voi mennä yhdessä isomman sisarensa kanssa. Sopikaa selkeästi miten lapsi toimii, jos kiusaamistilanne uhkaa uusiutua. Jos kiusaaminen jatkuu, vanhemman on puututtava tilanteeseen kertomalla kiusaavalle lapselle, että hän on saanut toisen pelkäämään ulostuloa, ja hänen on lopetettava kiusaaminen. Joskus voi olla hyvä koontua pohtimaan tilannetta yhdessä molempien lasten ja heidän vanhempiensa kanssa.

Lukekaa yhdessä jokin kiusaamista käsittelevä kirja. Keskustelkaa sen jälkeen kirjasta. Mitä ajatuksia lapsella heräsi? Tuliko lapselle paha mieli tämän puolesta? Miten kiusatun olisi kannattanut lapsen mielestä toimia? Miksihän kiusaaja kiusasi? Onko lapsi itse kokenut jotain samanlaista?



Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa kiusaamisesta?

.....  
.....

Mitä asioita tahdot käsitellä keskustellessasi lapsesi kanssa kiusaamisesta?

.....  
.....  
.....

Miten toivoisit lapsesi toimivan, jos häntä kiusataan?

.....  
.....  
.....

Miten toimit, jos lapsesi kiusaa jotakuta?

.....  
.....  
.....

### **Pelottavat aikuiset**

Myös aikuiset voivat olla pelottavia ja aiheuttaa lapselle vaikeita tunteita. Lapset voivat kohdata pelottavia aikuisia liikkueensa kodin ulkopuolella. Vanhempien tehtävä on kertoa lapselle, että kadulla voi tulla vastaan aikuinen, jota on syytä varoa. Samalla vanhemman on tasapainoiltava viestinsä sävyn ja korostuksen suhteen: uhkia ei kannata liioitella, vaan kertoa, että on melko harvinaista kohdata pelottava aikuinen.

On tärkeää, että lapsi säilyttää luottamuksensa aikuisiin ja kokee, että maailma on pääsääntöisesti turvallinen paikka elää. Mutta jos pelottava aikuinen tulee vastaan, lapsen on hyvä tietää etukäteen, kuinka silloin toimitaan. Pelottavia tilanteita ovat esim. humalaisen tai huumeidenkäyttäjän kohtaaminen. Toisen pelottavan ryhmän muodostavat lapsista seksuaalisesti kiinnostuneet aikuiset.

Lapselle voi kertoa miltä päihtyneen henkilön käytös vaikuttaa ja näyttää. Häntä voi kehottaa kiertämään kauempaa tällaiset aikuiset. Lapselle voi myös kertoa, että aina jos hän kokee aikuisen puheen hämmentävänä tai pelottavana, *lapsi voi sanoa, että ei tahdo keskustella, poistua paikalta ja mennä kertomaan asiasta luotettavalle aikuiselle*. Lapselle on hyvä muistuttaa, että hänen ei koskaan tarvitse totella vierasta aikuista, joka kutsuu hänet mukaansa. Ei vaikka aikuinen tarjoaisi jotain hyvää tai uhkailisi lasta.

Lapsen ei tarvitse hyväksyä sitä, jos aikuinen koskee häntä oudolla tavalla. Silloin voi sanoa, että lopeta, lähteä pois ja kertoa tapahtuneesta turvalliselle aikuiselle.





## Perheväkivalta

Perheväkivalta aiheuttaa lapselle voimakasta pelkoa ja turvattomuutta. Väkivalta voi ilmetä monin tavoin. Se voi olla henkistä, fyysistä tai seksuaalista. Lapsen kohdistuu väkivaltaa, jos hänen ruumiillista koskemattomuuttaan loukataan esim. tönien, lyöden, tukistaen tai luunappeja antaen. Lapsi voi myös joutua todistamaan vanhempien välisiä riitoja, joissa on mukana huutoa, tavaroiden rikkomista, tönimistä ja lyömistä.



Alkoholin liiallinen käyttö saa usein aikaan tilanteita, joissa lapset pelkäävät oman tai vanhempansa turvallisuuden puolesta. Väkivallaksi voidaan kutsua myös laiminlyöntiä, jolloin vanhempi jättää huolehtimatta lapsen perustarpeista kuten ravinnosta, unesta, turvasta ja hellyydestä. Jos lapsi saa osakseen jatkuvaa vähättelyä ja haukkumista, hän on henkisen väkivallan uhri.

Vanhemmat aliarvioivat usein sitä, kuinka paljon lapsi näkee ja huomaa vanhempien välistä väkivaltaa. Lapsi voi paeta tilanteesta omaan huoneeseen ja käyttäytyä kuin ei huomaisi tapahtunutta. Samalla hän kuitenkin aistii ja tarkkailee tilannetta. Hän on peloissaan ja huolestunut omasta, sisarusten ja vanhemman turvallisuudesta ja toivoo tilanteen menevän nopeasti ohi.

Lapsen pelätessä vanhemmat ovat hänen keskeisin turvallisuuden lähde. Vanhempien välisessä väkivaltatilanteessa lapsi ei saakaan turvaa vanhemmiltaan, vaan jää yksin, omien hauraiden selviytymiskeinojensa varaan. Turvallisuuden tunteen perustan tulisi voida kehittyä varhaislapsuudessa. Pelossa eläminen uhkaa tätä perusturvallisuutta.

Perheväkivaltaa kokeneella leikki-ikäisellä voi olla voimakkaita pelkotiloja. Hän voi esim. nähdä toistuvasti samaa painajaisunta tai pelätä epätavallisen paljon pimeää, kuolemaa, sotaa tai humalaisia. Lapselta kuluu paljon voimia jatkuvaan varuillaan oloon, ja huolestuneisuus vähentää lapsen mahdollisuuksia keskittyä leikkiin ja koulunkäyntiin.

Kotonaan väkivaltaa kokeneet tai nähneet lapset eivät usein osaa tai tahdo ilmaista itseään puhumalla. Lapselle on kuitenkin tärkeää saada jakaa kokemus aikuisen kanssa ja purkaa pelon, avuttomuuden ja syyllisyyden tunteitaan. Kokemuksen jakamisen ei tarvitse olla sanallista purkamista, vaan piirtäminen, maalaaminen, askartelu, musiikki ja leikkiminen ovat hyviä ilmaisukanavia pahoille kokemuksille ja niihin liittyville tunteille. Tärkeintä on, että kokemuksen vastaanottaa turvallinen aikuinen.

Perheväkivalta on monitahoinen, vakava asia. Tämä työkirja ei ole väline sen käsitteelyyn, vaan tilanteessa tarvitaan ammattimaista, ulkopuolista apua. Apua voi saada terveyskeskuksen psykologilta, perheneuvolasta, mielenterveystoimistosta, A-klinikasta tai esim. Lyömättömästä Linjasta. Turvakoti tarjoaa turvapaikan, kun kotiin jääminen on vaarallista tai mahdotonta.

**Lapsenhuoltolain** mukaan lapselle tulee turvata hyvä hoito ja kasvatus sekä lapsen ikään ja kehitystasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito. Lapsenhuoltolain



mukaan lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä. Lasta ei saa alistaa, kurittaa ruumiillisesti eikä kohdella muulla tavoin loukkaavasti. Lapsen kohdistuvasta väkivallasta tekijää rangaistaan rikoslain nojalla. Esimerkiksi lapsen ruumiillinen kurittaminen on pahoinpitelyrikos.

*Hyvä vanhempi,*

*Jos perheessänne on väkivaltaa, tunne vastuusi itsestäsi ja lapsestasi. Katkaise väkivallan kierre ja hae apua. Sekä sinulla että lapsellasi on oikeus elää turvallisessa ympäristössä.*



## Tehtävä

Mitä ajatuksia ja tunteita sinulla heräsi lukiessasi kappaletta Pelottavat aikuiset?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Satuvinkkejä:

- Andersen H. C. 2001. *H. C. Andersenin satuaarteita*. Otava.
- Kiehelä S. 2003. *Sofia ja karhun kynsi*. WSOY. (isommalle lapselle)
- Laiho S. 2002. *Urhea Pikku-Nalle*. Karisto.
- Laiho S. 2003. *Et ole yksin Pikku-Kurre!* Karisto.
- Parvela T., Castrén T. 2003. *Anna ja Antti: Kiusankappale*. WSOY.

## 5.4. Itsensä tai läheisen vahingoittumiseen liittyvät pelot

*Äiti, voinko minä sairastua? Voiko joku aikuinen tehdä minulle pahaa?  
Onko lapsiakin autokolareissa?*

Ketä silloin eniten pelottaa, jos lapsi kysyy näin? Luultavasti vanhempaa, joka aikuisen kokemuksellaan tietää, että totuudenmukainen vastaus olisi kyllä, elämässä tapahtuu joskus pahoja asioita myös lapsille. Mutta onneksi vanhempi voi vahvasti vaikuttaa siihen, minkälaisena hän elämän pelottavat ja ikävät asiat lapselleen esittää.

Leikki-ikäisen lapsen haavoittumattomuuden ja turvallisuuden tunnetta voi tarkoituksella tukea vakuuttamalla tälle, että lapset sairastuvat vakavasti todella harvoin tai että pahoja aikuisia on hyvin vähän. Kouluikäisen lapsen maailmankuva muovautuu vähitellen totuudenmukaisemmaksi, mutta edelleen aikuisen vakuutteluja tarvitaan esim. silloin, kun lapsi kuulee tai näkee tiedotusvälineissä jotain pelottavaa ja hämmentävää. Vanhempi voi selvittää, että meille ei tapahdu mitään tuollaista ja kertoa, että televisioon ja lehtiin päätyvät harvinaiset tapahtumat.

Vanhempi voi muistuttaa itselleenkin, että kaikkiin tiedotusvälineistä kotiin välittyviin traagisiin kohtaloihin ei tarvitse eläytyä mm. sen vuoksi, että olisi sitten valmiimpi itse kohtaamaan vastoinkäymisiä. Jos lapselle tai vanhemmalle sattuu jotain tavallisesta poikkeavaa, käynnistyvät lapsen ja perheen yksilöllinen suru ja toipumistapahtumat, joita ei voi ennakoida ja joihin ei voi valmistautua. Silloin tarvitaan järeämpää tukea kuin mihin tämän työkirjan pelon kesytyskeinot kantavat (kts. Traumaattiset pelot).



### Tehtävä vanhemmalle



Muistele tilanteita, joissa lapsesi on pelännyt sairastuvansa tai loukkaantuvansa jollain tavoin. Vastaa sitten seuraaviin kysymyksiin: Miltä sinusta silloin tuntui? Miten tilanne meni ohi? Mitä sanoit lapsellesi? Jos vastaava tilanne uusiutuu, toivotko voivasi suhtautua lapsen pelkoon jollain uudella tavalla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Onko lapsesi pelännyt jotain mediassa näkemäänsä tai kuulemaansa asiaa? Millä tavoin käsittelette asiaa? Jos vastaava tilanne uusiutuu, toivotko voivasi suhtautua lapsen pelkoon jollain uudella tavalla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Kuolema herättää kysymyksiä**

Kuolema saa aikaan monenlaisia kysymyksiä: Mikä on elämän tarkoitus? Mitä meille tapahtuu kun kuolemme? Mihin menemme kun kuolemme? Miksi meidän tarvitsee kuolla? Olemmeko kuolemattomia?

Alle kouluikäisen lapsen on vielä vaikeaa ymmärtää kuoleman lopullisuutta. Lapsi voi ajatella, että kuollut läheinen palaa viimeistään syntymäpäiville tai muuhun tärkeään juhlaan. Ala-asteikäinen lapsi alkaa ymmärtää, ettei kuollut olekaan vain väliaikaisesti poissa, ja että jokainen ihminen kuolee joskus. Hyvin yleisiä ovat kuitenkin sellaiset ajatukset, että ehkä minulle ei kuitenkaan käy niin, ehkä onnistun jollain tavoin olemaan kuolematon. Tässä iässä viimeistään lapsi yleensä kysyy vanhemmiltaan, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu. Tutkimusten mukaan useimmat lapset ovat kymmenen ikävuoteen mennessä kehittäneet henkilökohtaisen käsityksen kuolemasta, joka on usein hyvin samantapainen kuin heidän vanhemmillaan.

### ***Mitä vastaan lapselle?***

Kuolema herättää aikuisissakin monimutkaisia ajatuksia ja voimakkaita tunteita. Siksi on hyvä pohtia kuolemaa ennen kuin keskustele aiheesta lapsensa kanssa. Vanhemman tärkeitä ja vaikeasti vastattavia kysymyksiä ovat, kuinka autan lastani saamaan kuolemaan liittyvät ajatuksensa ja tunteensa jollain tavoin hallittaviksi, vaikka itse kuolema ei olekaan ihmisten hallittavissa. Kuinka saan lapseni vakuuttuneeksi siitä, että vaikka jokainen kuolee joskus, voimme turvallisesti ja rauhassa elää yhdessä tätä päivää?

Vanhempi käsittelee kuoleman kysymyksiä lapsensa kanssa oman kulttuurinsa mukaisesti. Eri maailmankatsomuksissa ja uskonnoissa on hyvinkin erilaisia käsityksiä kuolemasta, ja kuolemaan sekä suremiseen suhtaudutaan eri tavoin. Kuolema voi olla esim. ovi uuteen elämään tai kaiken elämän loppu. Yleismaailmallista on suru, kärsimys ja hämmennys, joita pyritään ymmärtämään ja kestämään erilaisten käsitysten, symbolien, sääntöjen ja rituaalien avulla. Toisissa kulttuureissa sureminen on enemmän julkista, toisissa taas lähinnä yksityinen asia.

Kun kuolemasta keskustelee lapsen kanssa kristillisestä uskonkäsityksestä käsin, voi puhua elämästä ja sen tarkoituksesta, sen kauneudesta ja arvokkuudesta. Raamatullisen näkemyksen mukaan kuolema ei merkitse inhimillisen elämän päättymistä. Kuol-

lessaan ihminen ruumiina tulee osaksi maata, kun taas sielu ja henki säilyvät Jumalan kädessä. Käsitys elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen tuo useille ihmisille, niin lapsille kuin aikuisille, lohtua. Silloin voi ajatella, että mummi on enkelinä taivaassa tai kirkkaana tähtenä iltataivaalla.



Kaikissa perheissä kuolemaa ei lähestytä uskonnosta käsin. Keskustelussa voidaan viitata luonnon kiertokulkuun. Silloin kuolema voidaan nähdä osana elollisten olentojen kehityskulkua, johon kuuluvat syntyminen, kasvaminen, kehittyminen, vanheneminen ja kuoleminen. Näin tarkasteltuna kuolema on varsin luonnollinen osa elämää. Kasvi- ja eläinmaailman esimerkit auttavat lasta ymmärtämään myös ihmisen roolin osana luontoa. Joka kevät pihan koivu-puu tekee uudet lehdet, ensin pienet ja vähitellen isommat. Syksyä kohti mentäessä ruska tekee lehdistä kirjavia, nuoren lehden vihreä väri väistyy. Lopulta lehti lakastuu, elämä häviää siitä ja lehti putoaa maahan. Seuraavana keväänä puhkeavat taas uudet, tuoreet silmut puuhun.

### ***Mikä kuolemassa pohdituttaa?***

Sairastumisessa ja läheisen ihmisen kuolemassa lasta pelottaa elämän rajallisuus ja kuoleman lopullisuus, ne samat asiat kuin aikuistakin. Lapsi voi aikuista yksityiskoh- taiseemmin miettiä ja kammoksua kuolemaan liittyviä yksityiskohtia kuten vainajan ulkonäköä ja hautaamista. Lasta voi auttaa asettamaan mielikuvitukselleen raamit ker- tomalla, ettei kuollut ole kovin erinäköinen kuin elävä. Vanhempi voi sanoa, että hän näyttää samalta kuin nukkuessaan, mutta vielä sitäkin rauhallisemmalta.

Jotkut vanhemmat antavat lapsen hyvästellä läheisen vainajan ennen siunausti- laisuutta. Vanhemman sylissä lapsi voi koskettaa vainajaa ja todeta, ettei hänessä ole mitään pelättävää. Kokemus on kuitenkin voimakas sekä lapselle että vanhemmalle, ja on tavallista nähdä jälkeenpäin pelottaviakin vainajaan ja hautajaisiin liittyviä unia.

Lapsella saattaa olla myös maagisia käsityksiä kuolemasta. Hän voi kuvitella omien ajatustensa vaikuttaneen jonkin henkilön kuolemaan ja kokea syyllisyyttä. ”Olin vi- hainen mummille, koska hän ei antanut minun syödä pipareita, kuolikohan hän sen takia?” Olisi hyvä, jos vanhempi keskustelisi asiasta lapsen kanssa ja vakuuttaisi, että lapsen ajatukset ja teot eivät ole mitenkään vaikuttaneet tapahtuneeseen.

Lapsella voi olla tarve esittää kuolemaan liittyviä kysymyksiä. Erityisesti pienet lap- set eivät kuitenkaan usein jaksa keskustella pitkään. Lapsi voi kysyä jotain kuolemaan liittyvää, mutta kun vanhempi vastaa, lapsi on jo tekemässä jotain muuta.

On hyvä, että aikuinen aina vastaa lapselle. Kysymykset ovat merkki siitä, että lap- si ei koe aihetta liian pelottavana, ja että hänen käsityksensä kuolemasta kehittyy. Jos lapsi jää yksin pohdintojensa kanssa, hänen ymmärrys asiasta jää arvailujen ja kuvi- telmien varaan. Mikäli vanhempi ei jaksa vastata, voi hän sanoa, että juuri nyt hän ei pysty vastamaan, mutta keskustellaan asiasta myöhemmin.

Vanhemman suru ja itku voivat tuntua pelottavalta. Lasta ei kuitenkaan tarvitse varjella vanhemman surulta, vaan voi kertoa, että vaikka äidillä ja isällä on surullinen olo ja ikävä itkettä, se ei ole vaarallista ja menee ohi. Surun keskellä arkirutiinit luovat turvaa niin lapselle kuin aikuiselle. Tapahtuneesta kannattaa kertoa kaikille lapsen elämään kuuluville aikuisille esim. päiväkodissa tai koulussa, jotta heidän on helpompi ymmärtää ja tukea lasta.

### Lapsi voi kysyä:

Kuka huolehtii minusta silloin, jos äiti ja isä kuolevat?

Milloin minä kuolen?

Miten haudassa voi hengittää?

Miksi pappa kuoli?

Onko papalla kylmä haudassa?

Miten pappa voi olla haudassa ja taivaassa yhtä aikaa?



### Tehtävä

Millä tavalla oma tapasi suhtautua kuolemaan on muuttunut elämäsi aikana?

Miten olet kokenut kuoleman lapsena, nuorena ja nyt aikuisiällä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Missä tilanteissa ja millä tavoin lapsesi on ollut kiinnostunut kuolemasta tai pelännyt sitä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten toivoisit voivasi käsitellä kuolemaan liittyviä kysymyksiä lapsesi kanssa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Traumaattinen pelko**

Traumatisoivalla tapahtumalla tarkoitetaan epätavallisen voimakasta, uhkaavaa tilannetta, jossa kokijan oma tai läheisen ihmisen henki tai terveys on vaarassa vahingoittua. Lapsikin voi joutua kohtaamaan äärimmäisen pelottavia tilanteita. Tällaisia tilanteita ovat esim. onnettomuudet ja sairastumiset sekä perheväkivaltilanteet.

Tapahtuman jälkeen on tyypillistä kokea voimakkaita pelkotiloja mieleen tulvivien muistojen seurauksena. Traumaattinen tapahtuma tallentuu mieleen kuin elokuva ja voi palata häiritsevinä muistoina, joissa on mukana kuvia, ääniä ja tuoksujia.

Vahvat tunteet, keskittymiskyvyttömyys ja ruumiilliset tuntemukset ovat luonnollisia seurauksia tilanteessa, jossa ihmisen koko uskomusjärjestelmä on uhattuna: pelottava tapahtuma tuli ennakoimatta ja sai jokaisen ihmisen hyvinvoinnille tärkeän, haavoittumattomuuden illuusion, katoamaan.

Lapsi voi ilmaista pelottavan tapahtuman aiheuttamia kauhun tunteitaan piirtämällä, kertomalla tai tuomalla ne toistuvina teemoina leikkeihin. Lapsi voi käyttäytyä myös aggressiivisesti ja olla tavallista levottomampi. Erilaiset univaikeudet ovat tyypillisiä ja ne ilmenevät tavallisesti traumaa seuraavina viikkoina.

Kaikki lapset eivät reagoi järkyttävään tapahtumaan välittömästi, vaan reaktiot voivat ilmestyä vasta myöhemmin, viikkojen tai vuosienkin päästä. Lasta on syytä rohkaista ilmaisemaan tunteitaan, esim. keskustelun, läheisyyden, musiikin, leikin ja piirtämisen avulla.

Traumaattisesta tapahtumasta toipumiseen vaikuttavat lapsen persoonallisuus, sosiaalinen tuki ja myöhemmät elinolosuhteet. Trauman kokeneen lapsen perheen on hyvä hakea tukea tilanteeseen ammatillisista sosiaali- ja terveystalviteista. Mm. neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta on mahdollista saada apua tai lähete tiiviimmän tuen piiriin.

## **Satuvinkkejä:**

Andersen B. 1983. **Pieni tulitikkutyttö**. Lasten Keskus.

Durant, Gliori. 2004. **Aina ja ikuisesti**. Kustannus-Mäkelä.

Gray N., Gabban V. 2000. **Pikkunallen isoisä**. Kustannus-Mäkelä.

Impey R., Corfield R. B. 1997. **Höyhentyynyt**. Kustannus-Mäkelä.

Kaskinen A-M., Castren T. 2003. **Kerro minulle taivaasta**. Kun kuolema koskettaa. Kirjapaja.

Lindgren A. 2003. **Päivärinne**. WSOY.

Mähönen L. 1995. **Nalle Pilvennukka kaipaa ystävää. Kertomus lapselle, joka on kokenut menetyksen**. Kirjapaja.

Varley. 2002. **Mäyrän jäähyväislahjat**. Lasten Keskus.

Velthuijs. 1996. **Sammakko ja linnunlaulu**. Kustannus-Mäkelä.

## Lähteet

- Baric M. 1996. **Nukketeatteria!** Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Bendt I. 2000. **Kun pieni lapsi kuolee.** Gummerus.
- Eskonen I. 2001. **Miten lapset kertovat läheisiin suhteisiin liittyvästä väkivallasta?** Lasten Terapiaryhmässä käyttämien kerrontatapojen analyysi. Janus 9, s. 22–39.
- Frank M. 1991. **Homo ludens – leikkivä ihminen.** 14.4.1990–1.12.1991. Haiharan Nukkemuseon julkaisuja.
- Heinälä T., Jantunen K., Kalpio E., Pakarinen A. 1996. **Sadun merkitys lapselle.** Teoksessa Jantunen T., Rönönnberg P. (toim.). Anna lapsen leikkiä. Gummerus. S. 131–140.
- Helenius A., Jäälinoja P., Sormunen H. 2000. **Sesam! Avaimia esiopetuksen draama-pedagogiikkaan.** Gummerus.
- Hindmarch C. 2000. **On the Death of a Child.** Toinen painos. Radcliffe Medical Press Ltd.
- Holmberg T. 2000. **Lapset ja perheväkivalta.** Stakes / Naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyprojekti.
- Honkala J. (toim.) 1997. **WSOY iso tietosanakirja 10, U–Ö.** WSOY.
- Huhtalo P., Kuhanen J., Pyykkö E. 2003. **Kotona turvassa. Katkaise väkivallan kierre.** Dark.
- Härö A. S. 1987. **Näyttelevät varjot. Aasian varjoteatteri.** Vientipaino.
- Jarasto P., Sinervo N. 1998. **Kouluikäisen lapsen maailma.** Gummerus.
- Jarasto P., Sinervo N. 1997. **Alle kouluikäisen lapsen maailma.** Gummerus.
- Karlsson L. 2001. **Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa.** Edita.
- Keränen E. 2001. ”**Isää en piirrä**”. Lasten väkivaltakokemusten käsittely kuvailmaisun avulla. Teoksessa Oranen M. (toim.). Perheväkivallan varjossa. Raportti lapsikeskeisen työn kehittämiseksi. Nykypaino. S. 123–149.
- Kirmanen T. 2000. **Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6 -vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta.** Väitöskirjatutkimus, Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Saatavilla: [www.uku.fi/tutkimus/vaitokset/2000/tkirmane.pdf](http://www.uku.fi/tutkimus/vaitokset/2000/tkirmane.pdf). Luettu 26.1.04.
- Kirmanen T., Vornanen R., Lahikainen A.-R., Kraav I., Niemelä P. 1995. **Lasten ja nuorten läheissuhteisiin liittyvä turvattomuus Suomessa ja Virossa.** Teoksessa Niemelä P., Kraav I. (toim.). **Turvattomuus Suomessa ja Virossa. Artikkeleita eri ikävaiheista ja elämänalueilta.** Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Koskinen S. 1997. **Perheväkivallan monet kasvot.** Lapsemme 3, s. 32–33.
- Krusius E. 2001. **Mitä päiväkodissa pelätään? Tapaustutkimus kuusivuotiaiden lasten päiväkotiiin liittyvistä peloista.** Helsingin yliopisto, Pro gradu –tutkielma.



- Kumpulainen K. 2004. **Lapsuuden traumaperäinen stressireaktio ja kognitiivis-behavioraalinen terapia.** Suomen Lääkärilehti 15-16, s. 1653–1658.
- Kuokkanen L., Pölkki P. 1994. **Lapsi perheväkivallan kokijana.** Sosiaaliturva 8, s. 9–12.
- Lammi-Ketola U-M. 2003. **Näkymätön lapsi?** Lapsen maailma 12, s. 32 – 37.
- Lindqvist G. 1998. **Leikin mahdollisuudet.** Jyväskylän yliopistopaino.
- Liukko S. 2001. **Ilmaisia ipanoille.** West Point.
- Moilanen I. 1996. **Pelko-oireiset häiriöt.** Teoksessa Räsänen E., Moilanen I., Tamminen T., Almqvist F. (toim.). Lasten- ja nuorisopsykiatria. Gummerus.
- Mäntynen P. 1997. **Pikkulasten leikin edellytykset päiväkodissa.** Joensuun yliopistopaino.
- Oranen M. (toim.) 2001. **Perheväkivallan varjossa. Raportti lapsikeskeisen työn kehittämisestä.** Nykypaino.
- Pitkäkangas-Laitila S., Räisälä R., Oranen M. 2001. **Kultakutri ja manuaaliristiiriita. Tapaustutkimus väkivaltaa kokeneiden lasten ryhmässä.** Teoksessa Oranen M. (toim.). Perheväkivallan varjossa. Raportti lapsikeskeisen työn kehittämisestä. Nykypaino. S. 150–185.
- Pyykkö E. 2003. **Kotona, turvassako?** Mielenterveys 5, s. 24 – 26.
- Rooyackers P. 1997. **Draamaleikkikirja.** Edita.
- Rooyackers P. 1995. **Kielileikkikirja.** Painatuskeskus.
- Soivio J. **Suru ja kuolema muissa uskonnoissa ja maailmankatsomuksissa.** Suomen evankelis-luterilainen kirkko, koulupalvelu. Saatavilla: [www.evl.fi/kkh/to/kkn/koulu/muutus.htm](http://www.evl.fi/kkh/to/kkn/koulu/muutus.htm). Luettu 10.2.05.
- Toskala A. 1982. **Pelot; neuroottinen ahdistuneisuus – mitä se on ja miten siitä voi päästä.** WSOY.
- Traumaterapiakeskus: **Psykykinen trauma.** Saatavilla: [www.traumaterapiakeskus.com/trauma.htm](http://www.traumaterapiakeskus.com/trauma.htm). Luettu 15.3.04.
- Veenkivi L. 1990. **Tunnista pelkosi. Tunne itsesi.** WSOY.
- Vikström J. 2000. ”**Sinä kätket elämämme hetkeksi kuoleman salaisuuteen.**” **Luterilaisen kirkon käsitys elämästä ja kuolemasta.** Teoksessa Lappalainen T. (toim.). Elämän ja kuoleman salaisuus. Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. WS Bookwell. S. 253 – 284.

## **Etusivun runo**

Ahonen K. 1990. **Sinisen myssyn siemeniä: lastenloruja.** Kustannuskiila. Lupa runon käyttöön saatu runoilijalta.

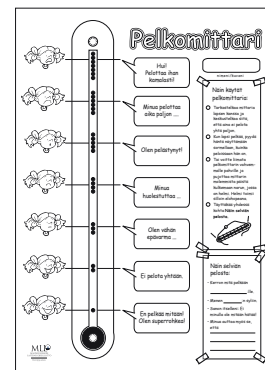
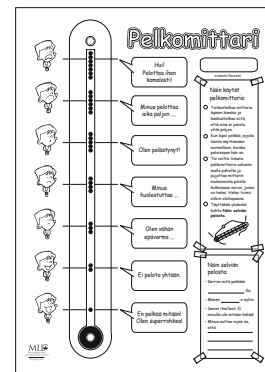
## Pelkomittari

### Näin käytät pelkomittaria

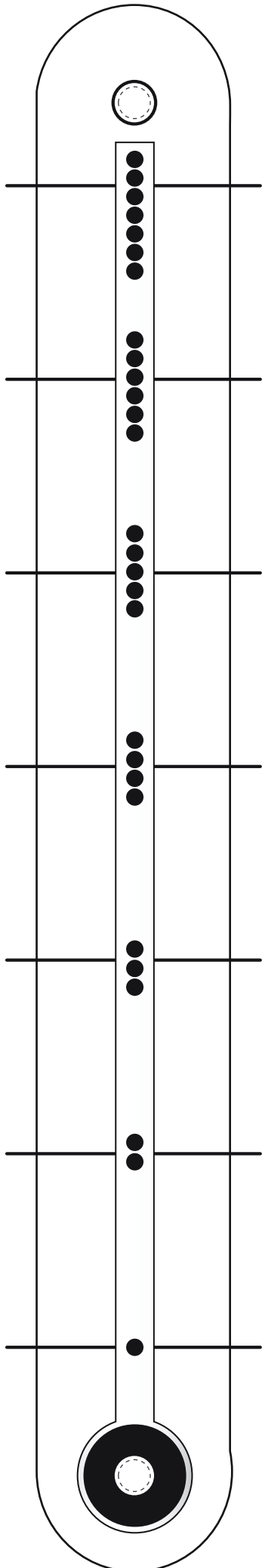
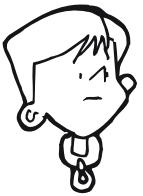
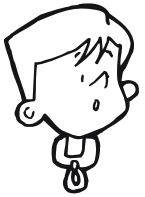
Pelon tunteella on eri sävyjä ja voimakkuuden asteita: epävarma, huolestunut, säikky, pelästynyt, hätääntynyt, kauhistunut ja suunniltaan pelosta. Lapsen tunnetaitojen kehittymistä voi tukea auttamalla häntä nimeämään pelkonsa ja arvioimaan sen voimakkuuden. Tunteesta tulee silloin tutumpi, hallittavampi ja siksi vähemmän pelottava.

Mittarin avulla lapsi voi osoittaa, kuinka voimakkaasta pelosta on milloinkin kyse. Pelon määrä kasvaa alhaalta ylöspäin. Lapsen kasvon ilmeet auttavat lasta hahmottamaan sen, mihin kohtaan hän haluaa sijoittaa oman pelkonsa.

Löydät mustavalkoisen pelkomittarin seuraavalta sivulta. Siitä on kaksi versiota: tyttö ja poika. Voit värittää pelkomittarin itse tai hakea värillisen version [tästä linkistä](http://www.mll.fi/tukeavanhemmuuteen) (www.mll.fi/tukeavanhemmuuteen)



# Pelkomittari



Hui!  
Pelottaa ihan  
kamalasti!

Minua pelottaa  
aika paljon ....

Olen pelästynyt!

Minua  
huolestuttaa ...

Olen vähän  
epävarma ...

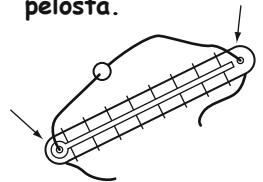
Ei pelota yhtään.

En pelkää mitään!  
Olen superrohkea!

nimeni/kuvani

## Näin käytät pelkomittaria:

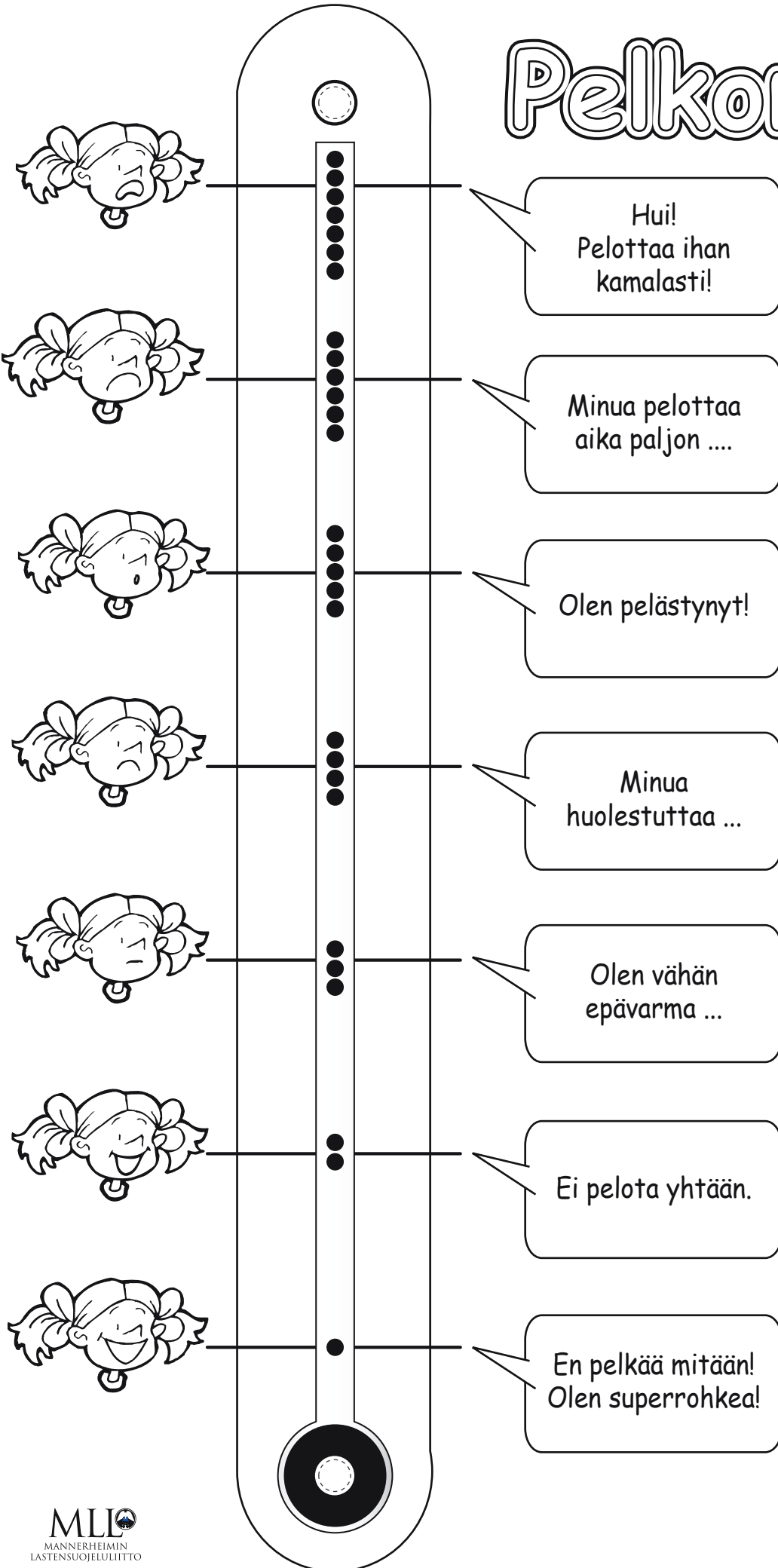
- Tarkastelkaa mittaria lapsen kanssa ja keskustelkaa siitä, että aina ei pelota yhtä paljon.
- Kun lapsi pelkää, pyydä häntä näyttämään sormellaan, kuinka peloissaan hän on.
- Tai voitte liimata pelkomittarin vahvemalle pahville ja pujottaa mittarin molemmista päistä kulkemaan narun, jossa on helmi. Helmi toimii silloin elohopeana.
- Täyttäkää yhdessä kohta **Näin selviän pelosta.**



## Näin selviän pelosta:

- Kerron mitä pelkään \_\_\_\_\_:lle.
- Menen \_\_\_\_\_:n syliin.
- Sanon itselleni: Ei minulla ole mitään hätää!
- Minua auttaa myös se, että \_\_\_\_\_

# Pelkomittari



nimeni/kuvani

## Näin käytät pelkomittaria:

- Tarkastelkaa mittaria lapsen kanssa ja keskustelkaa siitä, että aina ei pelota yhtä paljon.
- Kun lapsi pelkää, pyydä häntä näyttämään sormellaan, kuinka peloissaan hän on.
- Tai voitte liimata pelkomittarin vahvemalle pahville ja pujottaa mittarin molemmista päistä kulkemaan narun, jossa on helmi. Helmi toimii silloin elohopeana.
- Täyttäkää yhdessä kohta **Näin selviän pelosta.**



## Näin selviän pelosta:

- Kerron mitä pelkään \_\_\_\_\_:lle.
- Menen \_\_\_\_\_:n syliin.
- Sanon itselleni: Ei minulla ole mitään hätää!
- Minua auttaa myös se, että \_\_\_\_\_

## Pelonkesytyssuunnitelma

### Näin käytät pelonkesytyssuunnitelmaa

Lapsi saa kertoa mitä hän pelkää. Se kirjoitetaan suunnitelman yläriville: ”Pelkään tällä hetkellä ...” Suunnitelmaan kirjoitetaan myös kuka on se turvallinen aikuinen, jonka kanssa pelko kohdataan ja kesytetään: ”Aiomme kesyttää pelot ... kanssa.”

Työkirjasta valitaan sopivimpia menetelmiä, joita pelon kesytyksessä käytetään. Ne kirjoitetaan sopimuksen alaosaan: ”Näitä keinoja käytämme pelon kesytyksessä.”

Yhdessä sovitaan kuinka kauan pelon kesyttäminen kestää, esim. kaksi viikkoa. Pelonmittaustaulukkoon merkitään ensimmäiseksi aloituspäivämäärä ja viimeiseksi lopetuspäivämäärä sekä niiden välille muutamia päiviä, jolloin arvioidaan kuinka suuri lapsen pelko on silloin. Lapsi saa värittää pelkoaan vastaavan määrän palloja. Jos pelko ei lievenekään, mietitään uusia keinoja sen kesyttämiseen. Jos pelko voitetaan, iloitaan yhdessä: lapsi on pelon kesyttänyt sankari!

Sekä lapsi että aikuinen allekirjoittavat sopimuksen: sitoudumme tähän kokeiluun.

Löydät mustavalkoisen pelonkesytyssuunnitelman seuraavalta sivulta. Voit värittää sen itse tai hakea värillisen version [tästä linkistä](http://www.mll.fi/tukeavanhemmuuteen) (www.mll.fi/tukeavanhemmuuteen)

\_\_\_\_\_ :n pelon  
kesytyssuunnitelma





nimeni/kuvani

Pelkään tällä hetkellä \_\_\_\_\_

Aiomme kesyttää pelot \_\_\_\_\_ kanssa.

**Pelonmittaustaulukko**

• merkitse päivämäärä ja väritä pelkoa vastaava määrä palloja päivämäärän yläpuolelta

	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○
	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Näitä keinoja käytämme pelon kesytyksessä:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
allekirjoitus

*Löydät lisää työkirjoja lapsiperheen arkeen  
ja paljon muuta hyödyllistä ja hauskaa tietoa  
ja tekemistä osoitteesta [www.mll.fi](http://www.mll.fi)*

