



Apua vanhemmille ja
kasvattajille koronaviruksen
aikana

Global Child-EMDR Alliance
käännös Suomen EMDR-
yhdistys

Information from the Global Child-EMDR Alliance



Koronavirus on maailmanlaajuisesti aiheuttanut vanhemmille ja lapsille paljon stressiä

Asioiden tärkeysjärjestys: Vanhempien Itsestä huolenpito
Olet kiintopiste lapsen maailmassa. On tärkeää, että ensin huolehdit itsestäsi. Alla ehdotuksia itsestäsi huolenpitoon!

EMDR "Perhoshalaus"- tuo levollisuuden tunnetta kuormittavaan arkeen

1. Etsi itsellesi rauhallinen paikka ja palauta mieleesi kuva levollisesta paikasta tai hetkestä
2. Sulje silmät ja kuvittele itsesi tuohon paikkaan
3. Kuvittele mielessäsi mitä näet, mitä voit tunnustella, mitä ääniä voit kuulla.

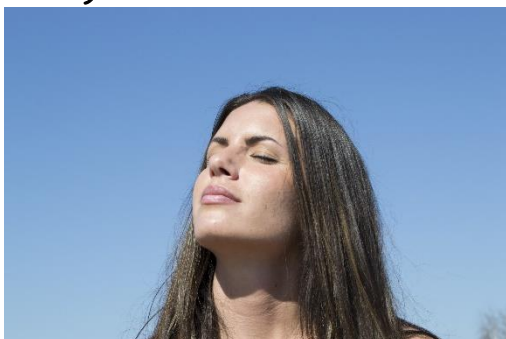


4. Pane kätesi ristikkäin rintakehäsi vaten ja taputtele olkapäitäsä hitaasti 5-7 kertaa samalla keskittyen siihen mitä voit tunnustella, mitä ääniä voit kuulla. Huomaa kuinka jännitys purkautuu

kehostasi.

- Pidä yhteyttä ystäviisi, perheenjäseniisi ja sukuun: Soita tai lähetä tekstiviesti. Voit kertoa omista tunteuksistasi niin kuin koet ne.
- Tee mindfulnessia: Huomioi tunteuksiasi. Huomio ajatuksiasi. Huomioi kehollisia tunteuksiasi. Älä arvostele tunteuksiasi. Anna niiden vain olla...
- Itse-ilmaisu: Ilmaise itseäsi taiteen, musiikin ja kirjoittamisen avulla.

- Joogaa, tee Tai Chitä, tai harrasta muuta liikuntaa.



Meditoi: Luo hetken verran tilaa ja aikaa itsellesi, suuntaa tarkkaavuutesi tiettyyn kohtaan tai sulje silmäsi. Vedä syvään henkeä, pidätä hengitystä, hengitä hitaasti ulos, pidä hetken tauko. Jatka hengittämistä suuntaamalla samalla huomiosi sisään- ja uloshengittämiseen

liittyviin aistimuksiin.

- Lähde kävelylle.
- Lue rukous.
- Syö jotain herkullista välipalaa ja nauti se ihan itsekseen.
- Käy kylvyssä tai saunassa.
- Kuuntele podcastia.
- Lue kirja, jota olet halunnut lukea ja lue sitä vaikka vain viisi minuuttia.
- Harjoitus – myötätuntoinen suhtautuminen itseen:
 1. Aseta kätesi sydämen kohdalle.
 2. Nimeä viriävä tunne.
 3. Muistuta itseäsi siitä, ettet ole yksin ja ainoa.
 4. Voit suunnata rukouksen kohti korkeampaa voimaa tai maailmankaikkeudelle: Saanko voimia/levollisuutta/rauhallisuutta, hyväksyntää/terveyttä.
 5. Ota ristikkäin kiinni olkapäistäsi ja asaeta kätesi "perhoshalaukseen" ja anna hyvän olon tunteen voimistua.

Havainnoi lapsen tai nuoren muuttunutta käyttäytymistä.

Lapset eivät usein itse tunnista tai osaa ääneen sanoittaa levotonta tai kuormittavaa oloaan. Lasten pelot ja ahdistuneisuus ilmenevät eri tavoin:

- Pelko irrottautua vanhemmista nukkumaan mennessä

- Takertuminen vanhempiin, itkuherkkyys
- Ärtymys, kiukustuu helpommin
- Käytöshäiriöitä
- Saa helpommin "raivareita", sietää heikommin pettymyksiä ja vastoinkäymisiä
- Mahakipu, päänsärky
- On aiempaa hiljaisempi tai vetäytyvämpi
- Tavallista enemmän varuillaan ja valppaana
- Työstävät mieltä painavia asioita leikin ja tarinoiden kautta.



Lapset ja nuoret kamppailevat...

menetysten kanssa...

- Ei tapaa opettajia, luokkatovereita, kavereita.
- Kevätjuhlien, ylioppilasjuhlien, luokkaretkien toteutuminen tai peruuntuminen.
- Perusarjen turvallisuuden puute.
- Yhteydenpito isovanhempiin ja sukulaisiin
- (Valitettavasti ehkä jotkut lapset jo surevat kuollutta läheistä)

Lapseni käytös on muuttunut nopeasti. Mitä voin tehdä?

- **Yhteyden luominen:** lapsi voi paremmin kun kokee yhteyttä vanhempaansa. Etäisyyden ja välimatkan pidon aikana yhteenkuuluvuuden tunnetta omiin lapsiin pitää yllä yhteiset ruokailuhetket, erilaiset pelit ja juttelu.
- **Keksi lempeitä tapoja ohjata käytöstä haluttuun suuntaan ja selvitä tilanteista lasten kanssa**
 1. Daniel Siegelin mukaan ensin luodaan tunneyhteys lapseen ja sitten ohjataan käyttäytymistä toivottuun suuntaan. Halaa esimerkiksi



- lasta, joka ei osaa jakaa asioita ja sano "olet hyvä tyttö ja annatko veljellesi nyt vuoron".
2. **Tarjoa kompromissia:** "tehdään kompromissi. Puolet läksyistä nyt ja puolet illallisen jälkeen".
 3. **Otetaanpa uusinta:** "noin ei ole sopivaa tehdä, otetaanpa uusiksi. Sanotko saman uudelleen ja käytät kohteliaita sanoja."
 4. **Minimoi seuraamusten käyttäminen**

Rauhoittavaa yhdessä tekemistä pikkulasten kanssa

- **EMDR "Perhoshalaus":** Pieni lapsi voi istua sylissäsi voit laittaa kätesi ristikkäin ja taputella lapsen olkapäitä ja samalla laulaa hellimislaulua "mä rakastan sua, sä rakastat mua, me ollaan rakastava perhe..."
- **Saippuakuplat:** Puhalla kuplia, suurenevien ja leijailevien kuplien ihastelu yhdessä lapsen kanssa voi olla yhteinen levollinen hetki.
- **Mielikuvituskeitto:** Kuvittele, että pidät käsissäsi lautasta, jossa on keittoa. Kuvittele, että haistelet keittoa vetämällä ison henkäyksellisen ilmaan nenän kautta sisään. Kun hengität pitkään ulospäin voit kuvitella puhaltavasi keittoa.
- **Jalat ylös seinää vasten:** tämä jooga-asento sopii sekä aikuisille että lapsille. Asento rauhoittaa mieltä ja kehoa. Makaa selin lattialla ja nosta jalat ylös seinää vasten, suoraan ylöspäin jos pystyt, mutta niin että tuntuu mukavalta. Hengittele ja rentoudu 2-5 minuuttia.
- **Muovailuvaha:** vahan pyörittäminen ja väänteleminen on verrattoman rentouttavaa käsillä tekemistä!
- **Kämmen taputus:** Vanhemman lapsen kanssa voi asettua vastakkain. Taputa ensin oikealla kädellä lapsen vasenta kämmentä ja sitten vasemmalla oikeata kämmentä- edestakaisin tasaisella tahdilla. Keksi



luovasti ristikkäisiä kämmen ja polvitaputuksia. Laula mukavaa hyvänmielen laulau vaikkapa "Let it Go"-n tahdissa.

- **Tunto ja kosketus:** Moni lapsii kaipaa kosketusta. Lapset rauhoittuvat tekemisestä missä lihaksiin tulee lihasvenytyksen tai painon tunnetta.

Esimerkiksi:

1. Hyppynarulla hyppiminen, taansiminen, tai trampalla pomppiminen.
2. Levollistavaa kehollista kosketusaistimusta ja painalluksen tunnetta saa käärimällä riisinjyvillä tai pavuilla täytetyt sukat nilkkojen tai ranteiden ympärille.
3. Kiipeilyä ja ryömimistä varten voi sisään tai ulos rakentaa temmuradan!
4. Lattialla voi venytellä, verrytellä ja jumpata yhdessä.



- **Lapsi mukaan kotisaskareisiin:** Aikuiset voivat yhdessä kokkailla nuorten kanssa tai viikkailla pyykkejä. Jutelkaa, kertokaa vitsejä ja pitäkää hauskaa puuhailun lomassa!

- **Keksikää oma kättely-/tervehdytapa:** "Heitä ylä-vitonen", kosketa kynnänpäällä

toisen kynnänpäättä, kosketa toisen olkapäättä omalla olkapäällä, kutittele lapsen kämmenselkää. Perhe voi yhdessä kehitellä eri vaihtoehtoja.

Huolehdi, että jokainen saa oman vuoron (kättelytapaa voi käyttää Hyvän huomenen tai hyvän yön toivotuksiin).

- **Majat:** Huovista ja peitoista voi rakentaa leikkiteltoja ja majoja, viihtyisiä pieniä pesiä. Majoissa voi lukea kirjoja tai antaa muuta hoivaa ja huolenpitoa.
- **Seuraa johtajaa-leikki:** Kaikki seisovat ympyrässä ja leikkivät vuorotellen johtajaa. Johtaja valitsee liikkumistavan (voi ääntelehtiä tai olla hiljaa.) ja muut seuraavat perässä. (Yksi sääntö: ketään ei saa nolata tai vahingoittaa).
- **Manikyry/pedikyry (sopii erityisesti nuorille):** Sopivan lämpöisessä vedessä voi liottaa ja kylvettää jalkoja tai käsiä, voidella käsi/jalkavoiteella. Kynsiä

voi lakata oikealla kynsilakalla tai leikkiä kynsien lakkaamista. (Muista olla hellävarainen jos leikkaat tai puhdistat sormien tai varpaidenkynsiä).

Rauhoittavaa puuhailua nuorten kanssa

- Katsokaa yhdessä nuoren valitsema toiveleffa
- Opettele videopelin pelaamista
- Käykää kävelyllä yhdessä
- Kuuntele...tee tilaa kuuntelulle...älä jaa ohjeita
- Kokkaillkaa yhdessä

Virittäydy lapsen tunteisiin...

Luo hetkiä ja tilanteita kuunnella lasta, anna tilaa ja aikaa lapsille tunteiden ilmaisemiseen:

- Kerro lapselle, että hänen tunteensa ovat ymmärrettäviä, VALIDOI tunteita.
- NORMALISOI tunteita.
- Suhtaudu MYÖTÄTUNTOISESTI lapsen tunteisiin.
- ROHKAISE lasta myös itkemään.
- ON IHAN OK itkeä yhdessä lapsen kanssa. Itkeminen on terveellistä kun lapsi näkee, että aikuinenkin osaa itkeä JA on kunnossa.
- Voit SANOA "monet erilaiset tunteet ovat sallittuja, ok. Ei ole väärää tai oikeita tunteita. Tunteita tulee ja menee, tunne voi vaihtua toiseen tunteeseen. Itku voi helpottaa oloa. Olen tässä Sinun kanssa ja Sinua varten."

Joskus koulu on koti ja koti on koulu...

- Lapselle voi olla haasteellista se, että vanhempi on ainoa neuvonantaja läksyjen teossa. Lapsilla on ikävä opettajaa, kavereita, koulupäivää.



- Sano lapselle, että on ymmärrettävää, että muutos voi tuntua surulliselta.
- Auta lasta opinnoissa. Vaikeina aikoina tunneyhteyden luominen, yhteenkuulumisen tunne, yhdessä oleminen ja

yhdessä tekeminen on lapselle tärkeämpää kuin kaikkien oppimistavoitteiden saavuttaminen.

- Salli lapselle tai nuorelle myös jonkin verran valinnanvapautta. Läksyjentekopaikan tai järjestyksen suhteen voi olla eri vaihtoehtoja.
- Nyt voi olla oikea hetki hellittää tiukoista some- tai videopeli aikarajoista, jotta yhteydenpito kavereihin erityisesti nuorilla mahdollistuu.
- Pidä kuitenkin jäämäkästi kiinni säännöstä sulkea kännykkä ennen nukkumaanmenoa ja lopettaa pelaaminen kun on aika nukkua.



Koronaviruksesta puhuminen lasten kanssa

- Säännöstele lapsen altistumista liialle uutistulvalle ja seuraile mitä katsovat ruudulta.



- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapset jo tietävät ja haluavat tietää. Anna lasten kysymysten viedä keskustelua eteenpäin.
- Anna mahdollisuuksia puhumiselle...tilaa keskustelulle, jotta lapsi voi sanoittaa omia kokemuksiaan
- "Koronavirus on nopeasti leviävä tauti. Jotkut sairastuvat lievästi ja toiset vakavasti. Fiksut ihmiset ympäri maailmaa pohtivat yhdessä ja keksivät uusia keinoja ratkaista ongelma."
- "Monen ihmisen yhdistetty halu ja päättäväisyys keksiä ratkaisu ongelmaan, on verrattavissa supervoimiin. Työ kestää kauan ja meidän pitää malttaa odottaa pitkään."
- "Perheemme on vahva ja selviämme yhdessä tämän yli."
- "Äidit, isät, opettajat ja kaikki muut aikuiset tekevät töitä, jotta lapset pysyisivät terveinä ja ovat turvassa."
- "Et ole yksin. Rakastamme Sinua tosi tosi paljon."
- "Ennenkin on ollut samantapaisia vaikeita aikoja. Silloinkin ihmiset tekivät kovasti töitä keksiäkseen pulmiin ratkaisuja." (kuten polio ja muut taudit.)



Aiemmin traumaattisia tapahtumia kokeneet lapset ja nuoret

- Reagoivat stressiin ja ahdistukseen helposti.
- Heidän on vaikea luottaa ja turvautua aikuisiin tai pyytää apua.
- Heillä on paljon kielteisiä uskomuksia ja käsityksiä maailmasta, itsestä ja muista ihmisistä "en ole turvassa", kaikesta on selvittävä omin avuin", "kukaan ei voi auttaa minua", "tämä on minun syytä", "olen ansassa."
- Kielteiset uskomukset viriävät helposti ja pahentaa oloa.

Traumatisoituneet lapset ja nuoret tarvitsevat paljon kannatteluja ja vakuuttelua.

Sano lapsille,

- "Yritämme tehdä kaiken parhaamme, jotta olet turvassa.
- Pyrimme aina pitämään huolta siitä, että Sinulla on kaikki tarvitsemasi.
- Nyt on vaikeaa aikaa mutta tämä kyllä loppuu myöhemmin."

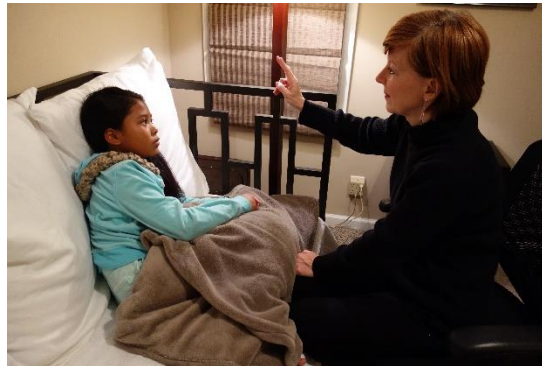
Jatka terapiakäyntejä, jos lapsella tai nuorella on terapia!

- Suositusten mukaan lapsen tai nuoren on hyvä jatkaa jo käynnissä olevaa terapiaa.
- Terapeutit tekevät myös etä-terapiaa, puhelimitse tai videovälitteisesti (esim. zoom tai doxy).
- Ota yhteyttä omaan terapeuttiisi, jos hän ei ole ottanut Sinuun yhteyttä!
- Etä-terapia poikkeaa hieman kasvokkain tapahtuvasta terapiasta mutta sitä kautta voi saada paljon apua perheen kuormittavaan tilanteeseen.

On ok hakea lapselle terapeutista apua, vaikka lapsi ei aiemmin ole sitä tarvinnut!

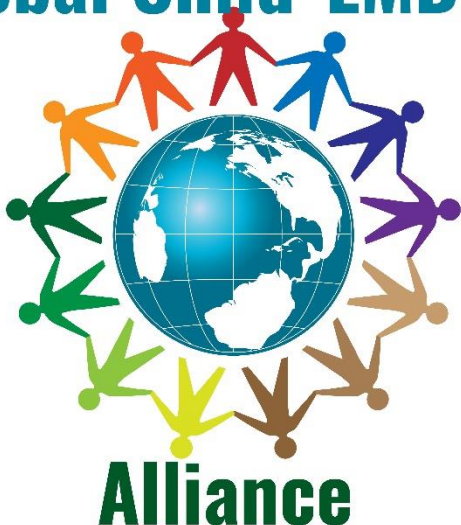
- Hae mielenterveysalan ammattilaisen apua lapselle tai itsellesi, jos lapsen olo tai oma olosi käy hankalaksi tai sietämättömäksi eikä enää selviä voimakkaiden tunteiden kuten esim. surun, ahdistuneisuuden, turhautuneisuuden kanssa tai olet huolissasi omasta jaksamisestasi tai käytöksestäsi.

- Ammattilaisten apua on saatavilla etänä netin tai puhelimen kautta.
- Traumahoitoon suunniteltu EMDR-terapia pohjaa bilateraalisten silmänliikkeiden käyttöön ja on todettu käyväksi hoitomuodoksi. Terapia sopii lapsille, nuorille ja aikuisille.
- Etsi terapeutti, jolta saat tarvitsemaasi tukea.



Vaikean tilanteen aikana voimme osaltamme olla mukana vahvistamassa nuorten ihmisten selviytymisessä tarvittavien voimavarojen rakentumista sekä yhteyttä toisiin ihmisiin.

Global Child-EMDR



Taskforce for Parents and Caregivers

Debra Wesselmann – U.S.
 Cathy Schweitzer – U.S.
 Stefanie Armstrong – U.S.
 Glenda Villamarin – Ecuador
 Miyako Shirakawa – Japan
 Sarah Schubert – Australia
 Maria Zaccagnino – Italy
 Arianne Struik – Australia

Käännös tekijöiden luvalla
 Marjo Ruismäki Traumaterapiakeskus ry