

Lapsen stressi ja miten reagoida

Mikään tunnereaktio ei ole parempi tai huonompi kuin toinen, vaan kaikki reaktiot ovat sallittuja ja ymmärrettäviä. Tämä on tärkeää kertoa myös lapselle. Näytä lapsellesi, että tämän tunnereaktiot ovat hyväksyttäviä, ja että ymmärrät ne. Huonoa käytöstä ei kuitenkaan tarvitse sietää, vaan myös kriisitilanteissa on tärkeää pitää kiinni rajoista ja säännöistä, vaikka lapsen rajaaminen voikin tuntua pahalta. Tämä tilanne menee ohi ja on hyvä suunnitella koronan jälkeistä aikaa ja antaa tilaa haaveille!

Poikkeuksellisena aikana on hyvin tavallista, että lapset reagoivat käsittämättömiin asioihin erilaisin stressireaktioin. **Lapsi voi esimerkiksi:**

- Takertua vanhempaansa tai vetäytyä syrjään.
- Lapsi voi olla jännittynyt, ärtyisä, pelokas tai surullinen. Toista saattaa itkettää, kun toinen voi olla korostuneen iloinen ja vitsailla ja pelleillä liioitellusti.
- Lapsi voi uppoutua täysin koulutyöhön tai kieltäytyä opiskelemasta tai ei pysty keskittymään koulunkäyntiin.
- Lapsi voi alkaa yö- tai päiväkastella uudelleen, ja muutkin jo opitut taidot voivat taantua.
- Lapsen voi olla vaikea nukahtaa tai pysyä unessa ja hän voi nähdä painajaisia.
- Käytösongelmat ja aikuisen uhmaaminen voivat lisääntyä.
- Erilaiset säryt ja kivut voivat lisääntyä reaktiona stressiin ja jännitykseen. Lapsi voi alkaa tarkkailla itseään korostuneesti, ja kiinnittää pieniinkin vaivoihin voimakkaasti huomiota, peläten esimerkiksi kuumeen nousua.
- Joitakin koronatilanne ei tunnu ahdistavan tai jännittävän lainkaan, vaan lapsi toimii tavanomaisesti ja nauttii arjen toiminnoista ja iloista totuttuun tapaan.

Jokaisen aikuisen ja lapsen reaktio tilanteeseen on yksilöllinen, ja reagointiin (tunteet, ajatukset, käytös) vaikuttaa jokaisen oma elämänhistoria ja kokemukset, sekä yksilölliset piirteet, kuten temperamentti. **Mikään reaktio ei ole parempi tai huonompi kuin toinen, vaan kaikki reaktiot ovat sallittuja ja ymmärrettäviä.** Tämä on tärkeää kertoa myös lapselle. Näytä lapsellesi, että tämän tunnereaktiot ovat hyväksyttäviä, ja että ymmärrät ne. Huonoa käytöstä ei kuitenkaan tarvitse sietää, vaan myös kriisitilanteissa on tärkeää pitää kiinni rajoista ja säännöistä, vaikka lapsen rajaaminen voikin tuntua pahalta.

Vanhemman on tärkeää:

- Pysy rauhallisena ja tukea lastaan. Kuuntele lasta ja osoita, että hän on tärkeä ja rakas.
- Kerro lapselle totuudenmukaisesti, mutta ikätaso huomioiden, mitä tapahtuu, ja miksi meidän täytyy toimia nyt tietyillä tavoilla, esimerkiksi viettää paljon aikaa kotona. Muista kertoa, mitä lapsesi voi tehdä itse vaikuttaakseen tilanteeseen ja estääkseen koronavirusta leviämistä. (Esim. pienelle: Ikävä pöpö leviää, estämme sitä pysymällä kotona ja jokainen voi huolehtia käsihygieniasta ja välimatkan pitämisestä muihin)
- Tarjoa lapsellesi mahdollisuuksia kysyä häntä mietityttävistä asioista. Lapsilla voi olla vääriä uskomuksia, jotka on tärkeää korjata. Esimerkiksi, että flunssan oireet tai ulos meneminen ovat aina hengenvaarallista.
- **Ylläpidä päivittäiset rutiinit!** Ruokailuajat ja unirytmii, sekä muut perheen keskeiset rutiinit, joista voi pitää kiinni tässä tilanteessa.
- Laatikaa yhteiset, lyhyet säännöt koulu- ja työtehtävien hoitamisen mahdollistamiseksi.
- Harrastusten ja muun toiminnan tilalle on hyvä keksiä yhdessä uusia toimintoja, joita kodissanne voi toteuttaa. Esimerkiksi leikki- tai pelihetkiä, rentoutushetkiä, elokuvailtoja tai levyraadin. Muistakaa pitää myös taukoja, sillä rauhoittuminen ja oma aika on tärkeää.
- Sanoita tunteita ja suunnitelkaa tulevaa. Tunteiden sanoittaminen tarkoittaa, että konkreettisesti kertoo, miltä itsestä tuntuu ja mikä tunteen on aiheuttanut. Esimerkiksi vanhempaa voi harmittaa, ettei lapsi pääse harrastuksiinsa ja se, että lapsi on surullinen, harmittaa myös vanhempaa. Mutta mitä kivaa voisimme tehdä näiden harrastusten sijasta? Voitaisiinko pitää peruuntuneet synttärät myöhemmin, kun tapaamisrajoituksia ei ole? **Tämä tilanne menee ohi ja on hyvä suunnitella koronan jälkeistä aikaa ja antaa tilaa haaveille!**

Vanhempana tunnet lapsesi parhaiten, ja pystyt kyllä tukemaan häntä. Vaikeissa tilanteissa on myös tavallista tarvita välillä tukea ja apua. Silloin voi ottaa yhteyttä koulukuraattoreihin, koulupsykologiin tai perheneuvolaan.

Lähde Mia Huolman, 2020, Miten tukea lapsia ja perheitä koronatilanteessa?/Mukaillen ja tiivistäen hänen tekstistään Anne Myllykangas ja Matleena Seppälä