



# Tiesitkö, että myös lapsi voi kokea stressiä?

Opas 0-6-vuotiaan lapsen stressin syistä, oireista,  
ennaltaehkäisystä ja siihen puuttumisesta





**VANHEMPIEN  
AKATEMIA®**

[WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA](http://WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA)

## **VANHEMPIEN AKATEMIA**

Torikatu 28  
90100 Oulu

Tiedustelut ja ajanvaraukset  
p. 050 5685 410  
[vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi](mailto:vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi)

Kehittämispäällikkö  
Riitta Alatalo  
p. 044 7341 643  
[riitta.alatalo@nuortenystavat.fi](mailto:riitta.alatalo@nuortenystavat.fi)

Lapsiperhetyön- ja  
varhaiskasvatuksen asiantuntija  
Essi Niemi  
p. 044 7341 435  
[essi.niemi@nuortenystavat.fi](mailto:essi.niemi@nuortenystavat.fi)

Lapsiperhetyön asiantuntija,  
perhe- ja paripsykoterapeutti  
Päivi Nikula-Väisänen  
p. 044 7341 502  
[paivi.nikula-vaيسانen@nuortenystavat.fi](mailto:paivi.nikula-vaيسانen@nuortenystavat.fi)

Lapsiperhetyön ja  
kasvatuspsykologian asiantuntija  
Elina Penger  
p. 044 749 6684  
[elina.penger@nuortenystavat.fi](mailto:elina.penger@nuortenystavat.fi)

Tämä opas on syntynyt Diakonia-  
ammattikorkeakoulun opiskelijoiden  
Iina Paanasen ja Marjo Perämäen  
opinnäytetyön tuloksena.



Lapsi kokee stressiä kuten aikuisetkin. Lapsen stressiä ja sen vaikutusta on kuitenkin aliarvioitu. Usein ajatellaan, että lapsi ei voisi kokea stressiä, tai että lapsi toipuu stressistä sitä kokiessaan nopeammin kuin aikuinen. Asia on kuitenkin päinvastoin, sillä lapsen keskushermosto on keskeneräisyytensä vuoksi paljon herkempi ja haavoittuvaisempi stressille kuin aikuisen, ja stressin säätelytaidot ovat aikuisen nähden vielä vajavaiset.

Stressi tarkoittaa voimakasta ruumiillista tai henkistä rasitusta ja painetta, sekä sen aiheuttamaa sopeutumisreaktiota. Tilanne voi tuntua ylivoimaiselta ja omat voimavarat ylittävältä. Kaikki stressaaminen ei kuitenkaan ole haitallista. On myös hyvää stressiä, joka saa meidät toimimaan tehokkaasti ja ylläpitää elämänhalua ja motivaatiota. Se on

välttämätöntä henkisessä kasvussa ja kehityksessä, sekä luo kokonaisvaltaisesti hyvän olotilan. Lapsen kokiessa lievää stressiä hän on valpas, hieman varuillaan ja kiinnostunut. Uudet tapahtumat ja rutiinit rikkovat asiat tallentuvat kirrkaasti muistiin. Lapsi kestää stressiä hetkellisesti, etenkin silloin, jos saa kohdata sen turvallisen aikuisen kanssa ja oppia sitä kautta säätelemään omia tunteitaan. Pitkäkestoinen stressi, johon lapsi ei saa aikuisen kanssasäätelyä, turruttaa ja tekee pelokkaaksi, ärtyisäksi ja levottomaksi.

Opas on luotu vanhempien tueksi ja avuksi lapsen negatiivisen stressin havaitsemiseen ja kohtaamiseen. Opas kertoo oireista, jotka viittaavat lapsen ylikuormittumiseen ja tarjoaa vinkkejä sen ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

## SYITÄ LAPSEN STRESSAANTUMISEEN

Lapsen kasvuympäristö ja sen muutokset vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja sitä kautta mahdollisesti myös stressaantumiseen. Myös lapsen temperamentilla on vaikutusta siihen, miten herkästi lapsi ylikuormittuu.

### Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi:

- Selkeät arjen rutiinit puuttuvat, kuten säännölliset nukkumis- ja syömisrytmit
- Liialliset vuorovaikutustilanteet, esimerkiksi useat ja vaihtuvat ihmisuhteet, liian suuri päiväkotiryhmä
- Pitkät hoitopäivät, jolloin lapsi väsyä ja ikävöi vanhempiaan
- Liian vähäinen kahdenkeskinen aika vanhemman kanssa
- Ristiriita omien ja ympäristön vaatimusten välillä, esimerkiksi liian paljon tai liian vähän harrastuksia lapsen ikätasoon tai omaan mieltymykseen nähden
- Perheen vuorovaikutusongelmat, riidat, puhumattomuus, vanhempien parisuhdeongelmat
- Lapsi kokee vastuuta muiden ongelmista ja mielialoista
- Rauhaton tai meluinen ympäristö, oman tilan puute
- Elämäntilanteen muutokset, kuten sisaren syntymä, hoitopaikan vaihdos, perheen muutto, vanhempien ero, lapsen oma tai perheenjäsenen sairastuminen, vanhempien työttömyys ja perheen taloudelliset vaikeudet
- Liiallinen tv:n katselu tai puhelimen/tietokoneen käyttö
- Vanhempi ei vastaa lapsen tarpeisiin. Lapsi ei ymmärrä tai tule ymmärretyksi, lapsen mielipiteitä ei kuunnella tai oteta huomioon
- Lapsella liikaa vastuuta arjen päätöksis-

tä (esim. Mitä söisit? Otatko juustoa vai kinkkua? Joko menisit nukkumaan? Laitatko pipon päähän?)

- Liiallinen rajaaminen tai liika huolehtiminen, lapsi ei saa ponnistella oppiakseen ja oivaltaakseen itse

Mikä on minun lapselleni liikaa?

*”Kristian istuu hiekkalaatikolla ja leikkii yksikseen. Hän kuuntelee, kun Aino ja Matias juttelevat keskenään. Kristiania ei huvita osallistua keskusteluun. Hänenkin vanhempansa ovat eronneet. Kristian on varma, että se johtuu hänestä. Hän se kiukutteli. Isä ja äiti aina riitelivät siitä, miten häntä pitäisi hoitaa. Äiti on sanonut, ettei isä rakasta Kristiania eikä äitiä. Äidin mielestä Kristianin ei pitäisi mennä isän luo koskaan. Isä on paha mies. Mutta isän kanssa olisi kyllä kiva leikkiä joskus. Kristian rikkoo hiikkakakun. Hän haluaa nykyisin rikkoo kaikki hiikkakakut.”*

### Terveyskirjasto,

### Vanhempien ero lapsen näkökulmasta

Miten voisın rauhoittaa arkeamme?

*”Meillä ei vanhemmat ole kotona huutaneet, mutta äiti harrasti sellaista tiuskimista ja tiukkaa komentamista stressaantuneena. Me lapset yleensä reagoimme ahdistumalla, välttelemällä ja passiivisuudella, tehtiin kyllä mitä käskettiin mutta vakavina. Äidin omasta riittämättömyyden tunteesta se johtui eikä syy ollut siinä että me lapset olimme väärinlaisia. Varmaan hän koki puhuvansa lähinnä*



itseksensä. Hän kuitenkin näyttäytyi meidän maailman tärkeimpänä ja voimakkaimpana ihmisenä, emmekä me tietenkään ymmärtäneet ettei se tiuskiminen johtunut siitä että hän olisi ollut meille vihainen.”

**Keskustelu Vauva.fi-sivustolta**

”Usein perheen kriisin laukaisee sairaus, kuolema, onnettomuus tai työttömyys. Vanhempien keinot vanhemmuuteen voivat olla vähissä. Lasten rakkaus vanhempaa kohtaan voi venyä uskomattomiin mittoihin.”

**Yle - Inhimillinen tekijä: Lapsuuden taakka**

### **STRESSIN OIREITA**

Ihmisen ylikuormittuessa keho alkaa tuottaa kortisoli-nimistä hormonia ja adrenaliinin määrä lisääntyy. Tällöin kehossa käynnistyy taistelu-/pakotilanne ja näkökulmana on oma selviytyminen. Lapsen on tällaisessa

tilanteessa vaikeaa ilmaista tunteitaan sanoin, ja siksi vanhemmalla täytyy olla herkkyyttä havaita muutoksia lapsen käyttäytymisessä.

Lasten selviytymiskeinoja stressille on monia. Monet koittavat itkulla näyttää tuskaa ja ahdistusta, osa taas pakenee pelottavia ja epämiellyttäviä asioita pyrkien keskittymään täysin muihin asioihin tai vetäytymällä omiin ajatuksiinsa tai leikkeihin. Jotkut lapset käyttävät selviytymiskeinona nukkumista tai valitsevat jonkin toiminnan, joka tuo turvaa ja rutiinia. Osa taas saattaa sairastua tai taantua, jolloin saavat aikuiselta huomiota, turvaa ja lohdutusta.

Lapset ovat yksilöitä ja reagoivat asioihin ja muutoksiin eri tavalla. Stressin oireet on helppo sekoittaa temperamenttiin tai eri kehitysvaiheiden piirteisiin, mutta jos lapsen käytös muuttuu ja ympäristössä

on tapahtunut muutoksia, on siihen syytä kiinnittää huomiota. Stressin oireet voivat olla moninaisia, ja niiden tarkka jaottelu eri ikäryhmiin on haastavaa. Alla on listattu mahdollisia merkkejä, jotka voivat kertoa lapsen ylikuormittumisesta. Oireita kannattaa tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä taapero ja leikki-ikäinen voivat reagoida stressiin hyvin samalla tavalla.

### **Vauvan stressin oireita (0-1-vuotiaat):**

- Rauhoittelu kestää pitkään
- Käytöksen muutos, esimerkiksi välinpitämättömäksi ja ylirauhalliseksi
- Ympäristön torjuminen (ei reagoi ihmisiin, ei ota katsekontaktia)
- Dissosiaatio trauman seurauksena (Lapsen jäätyä toistuvasti ilman hoivaa ja ahdingon kasvaessa sietämättömäksi lapsi voi kokea ilmiön, jolloin hän tiedostamattaan sulkee pois emotionaaliset ja fyysiset tuntemuksensa. Se voi näkyä jäähettymisenä, jolloin pieni lapsi jää liikkumattomana tuijottamaan kattoon.)

### **Taaperon stressin oireita (1-3-vuotiaat):**

- Ärtynisyys, provosoiva käytös, kiihtymystila, tottelemattomuus, aggressiivisuus
- Pakonomainen toistuva leikki, fantasiat, mielikuvituskaverit
- Painajaiset, unihäiriöt, nukahtamisvaikeudet
- Kieltäytyminen syömästä, lisääntynyt nirsoilu
- Ylireagointi tai ylirauhallisuus
- Todellisuuspako, esimerkiksi laittamalla sormet korviin

### **Leikki-ikäisen stressin oireita (3-6-vuotiaat):**

- Käytöksen muuttuminen kielteiseksi, viha, riitely
- Epäkohteliaisuus, valehtelu, kiusaaminen

- Vetäytyminen omiin oloihin, epäsosiaalisuus, vaikeudet ihmissuhteissa, masentuneisuus
- Levottomuus, keskittymisvaikeudet
- Pelot ja huolet, eroahdistuminen
- Asioiden ennakointi, esimerkiksi tulevien asioiden tai tapahtumien varmistelu etukäteen
- Asioiden kieltäminen, esimerkiksi vaikeus hyväksyä vanhemman lähtemistä tai läheisen kuolemaa
- Lapsi käyttäytyy kodin ulkopuolella mallikkaasti, mutta kotiin tultuaan alkaa esimerkiksi heitellä tavaroita ja purkaa kiukkuaan tuttuihin ihmisiin
- Taantumisen: aiemmin opitut taidot eivät enää onnistu, esimerkiksi vessassa käynti, pukeminen ja syöminen
- Kiinnostuksen väheneminen aiemmin tärkeänä olleisiin toimintoihin
- Painajaiset, unihäiriöt, nukahtamisvaikeudet

*Millaisesta käytöksestä huolestun oman lapseni kohdalla?*

### **Fyysisiä oireita:**

- Mahakipu, oksentelu, ripuli, ummetus
- Pää- ja jännityskivut
- Väsymys
- Haavaumat ikenissä, puremajäljet poskissa, huulissa ja sormissa
- Hampaiden narskutus ja änkytys
- Tic-oireet: nykiminen, kynsien ja hiusten repiminen
- Ruokahalun muutokset: nirsoilu, ahmiminen tai lapsi voi kieltäytyä kokonaan syömästä

*”Kolmevuotiaan Samin mieliala on pääasiassa tyytymätön ja kiukkuinen. Hän on juuri aloittanut päiväkodissa, mutta on jatkuvasti riidoissa*

isojen poikien kanssa. Ison ryhmän kovat äänet, tiukka tahti ja levottomuus tarttuvat poikaan nopeasti. Sami ei pysty rauhoittumaan ja laskemaan kierroksiaan tai päiväunille.”

Keskustelu vauva.fi-sivustolla

”Eskarissa minun oli pakko räpsyttää silmiä, avata suuta ja jännittää hartiat korviin. Se meni ohi. Nyt välillä minun on haisteltava käsiäni ja hupparin hihoja. Ensin se tuntuu helpottavalta ja sitten vähän tyhmältä. Ei auta, jos niitä kielletään tekemästä. Aikuisen pitää sanoa, että kyllä se menee ohi ja olet ihan tavallinen.”

Otto, 11 (Vauva.fi: Tunnista lapsen stressi)



”Karille isän alkoholismissa pahinta oli häpeä ja pelko. Hän sanoo reagoineensa fyysisesti, purensa sormista nahat pois ja poissaolot koulusta olivat jatkuvia. Aina oli vatsa kipeä. Pikkuveljeä kohtaan heräsi valtava suojelunhalu, mutta kuten hän sanoo, ei lapsi pysty

analysoimaan, mistä kaikki johtuu. Toivoi vain, että paha olo loppuisi.”

Yle - Inhimillinen tekijä: Lapsuuden taakka

## STRESSIN ENNALTAEHKÄISY JA SEN VÄHENTÄMINEN

Lapsen ylikuormittuminen tulisi ottaa heti vakavasti ja etsiä siihen johtaneet syyt, sillä stressillä voi olla vakavia ja pitkäaikaisia seurauksia. Jos lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa, hän voi menettää kosketuksensa niihin kokonaan. Lapsen saaman hoivan pitkäkestoiset ja vakavat puutokset ovat yhteydessä häiriöihin immuunijärjestelmän kehityksessä, ja näin ollen sairastumisalttius kasvaa. Lapsuusiän pitkittynyt stressi on yhdistetty oppimisen ja muistamisen vaikeuksiin sekä mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistukseen.

Muun muassa seuraavilla tavoilla voit vaikuttaa lapsen stressiin ennaltaehkäisevästi ja vähentävästi.

### Kuuntele, kehu, kannusta

- Ole läsnä. Vietä mahdollisimman paljon aikaa lapsen kanssa, myös kahden kesken. Laita oma puhelin ja älylaitteet hyllylle keskittyessäsi lapseen. Anna lapsen tulla nähdyksi omana itsenään ja iloa tuottavana.
- Kuuntele lasta aidosti ja keskustele hänen kanssaan. Muista, että sanojen lisäksi myös äänensävyt, ilmeet, eleet ja kehon kieli ovat merkityksellisiä keskusteluvälineitä. Kerro lapselle myös omista tunteistasi, se vahvistaa sidettä välillänne.
- Kehu ja kannusta sekä kerro lapselle hänen olevan suorituksistaan riippumatta riittävä ja erityislaatuinen. Lapselle on tärkeää sanoa muun muassa seuraavia asioita juuri sillä



hetkellä, kun hän sitä vähiten odottaa:

”Minä rakastan sinua!”

”Olen sinusta ylpeä!”

”Minä kuuntelen!”

”Tämä on sinun ansioidasi!”

”Sinulla on se, mitä sinulta vaaditaan!”

”Annan sinulle anteeksi!”

”Anna minulle anteeksi!”

### **Tue, hoivaa, suojele**

- Tarjoa lapselle turvallinen ympäristö, sekä anna suojaa, tukea ja lämpöä. Kartoita lapsen arkielämää ja sen kuormittavuutta.
- Mahdollista hoiva ja turvallisuuden tunne jo stressittömässä tilanteessa. Ole kosketusyh-

teydessä lapsesi. Kosketus rauhoittaa lasta ja saa tuntemaan olon turvalliseksi. Hyväksy ja kunnioita kuitenkin myös lapsen kielteistä reaktiota.

- Tue ja auta lasta käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteitaan, sekä pukemaan ne sanoiksi. Älä torju ja hylkää lasta omiin oloihinsa miettimään tunteitaan vaan käy niitä läpi yhdessä lapsen kanssa. Puhumisen lisäksi tunteita voi käsitellä esimerkiksi piirtämisen, leikin, satujen ja musiikin avulla. Opetta lasta rauhoittumaan.

- Suojele lasta liialta meteliltä, turhan tiheään vaihtuvilta aikuisilta sekä voimavarat ylittäviltä vaatimuksilta ja paineilta.

- Huolehdi, että lapsella on sopivasti aktiiviteetteja; ei liikaa eikä liian vähän. Se, mitä lapsesi haluaa, ei aina ole juuri sitä mitä hän todellisuudessa tarvitsee. Auta tunteiden



tasapainottamisessa ohjaamalla huomio ja toiminta riittävän usein muihin kuin kuormittaviin asioihin.

### **Tarkkaile, tiedosta, tunnista**

- Luo rutiineja ja pidä kiinni rajoista. Turvallisuuden tunne syntyy säännönmukaisuuksista, ennakoitavuudesta, aidosta vuorovaikutuksesta sekä mahdollisuudesta rauhoittua.

Opetä ja osoita myös omalla toiminnallasi, ettei sääntöjen ja rajojen rikkominen ole hyväksyttävää.

- Ole tarkkaavainen. Tarkkaile lapsen käytöstä ja rytmie erilaisissa tilanteissa, jotta pystyt näkemään, jos niissä tapahtuu huomattavia muutoksia. Tiedosta ja tunnista lapsen kehitysvaiheet, mutta huomioi, että kaikki taidot eivät tule lapsille samaan aikaan tai samassa iässä.

- Vältä riitelyä lasten edessä. Erimielisyyksiltä ei kuitenkaan voi välttyä, jolloin on tärkeää osoittaa käytöksellä, ettei erimielisyyksissä ole mitään pahaa tai pelottavaa. Riitele rakentavasti - vältä huutamista, nimittelyä ja toisen loukkaamista. Lapsi ottaa sinusta esimerkkiä, myös anteeksi pyytämässä.

- Pyri itse voimaan niin hyvin kuin mahdollista, ja hae tarvittaessa apua myöskin omaan pitkittyneeseen stressiin. Vanhemman kokiessa oman olonsa hyväksi, hänellä on paremmat mahdollisuudet huomioida lapsi ja olla hänelle läsnä. Vanhemman stressi voi myös siirtyä lapseen.

- Hyväksy, että lapsi saattaa hetkellisesti taantua kohdatessaan vaikean tilanteen. Älä toru tai "muistuta" lasta miten tietyn ikäisenä tulisi toimia, vaan ala tilanteen normalisoituessa pikku hiljaa kannustamaan kohti iänmukaista käyttäytymistä.

*Millä eri tavoilla pidän yllä omaani ja lasteni hyvinvointia?*

*"Kaikki ennakoimattomuus ja äkkinäisyys voi olla lapselle hankalaa. Aikuinen osoittaa kiintymystä avaamalla lapselle maailmaa ja ympäristöä."*

**Oulun yliopiston psykologian lehtori Eeva-Liisa Kronqvist**

*"Jo 3-4-vuotiaalle voi opettaa hengitysharjoituksia. Jutelkaa siitä, miltä kehossa tuntuu, kun raivokohtaus alkaa. Opetä lasta hengittämään syvään sisään ja ulos, kun hän tuntee kiukun lähestyvän, esimerkiksi pukemistilanteessa. Hengitys rauhoittaa jännittyneitä kehoa ja siirtää huomion pois ärsyttävästä asiasta."*

**Janica Brander - Kaksplus**

*"Kuten lentokoneessakin, myös erotilanteessa vanhemman tulee laittaa happinaamari ensin omille kasvoilleen. Silloin hän pystyy parhaiten auttamaan lasta käsittelemään eroon liittyviä tunteita. Vanhempien hyvinvointi lisää lasten hyvinvointia."*

**Mielenterveystalo. Lapsi ja ero**

*"Samalla tavoin olen tukenut lapsianikin tunteiden käsittelyssä. Ihan taaperoa olen auttanut sanoittamalla hänen tunteitaan tyyliin "sinusta taitaakin olla mukavaa kun leikitään tällä pallolla?", "Ymmärrän, sinua harmittaa kun täytyy pukea hattu päähän". Sitten jos itse itken niin kerron lapsille että "äitiä harmittaa x asia" tai jos asia on sellainen mikä ei lapsille kuulu niin sanon että "äitiä harmittaa aikuisten asiat, ei ole teidän vika eikä äidillä ole hätää äiti itkee pahan mielen pois".*

**Keskustelu vauva.fi-sivustolla**

Millä muilla keinoin voisin tukea lastani?

## VINKKEJÄ LAPSEN TUKEMISEEN HAASTAVAN TILANTEEN KOHDA- TESSA

### Kommunikointi lapsen kanssa

- Pysy rauhallisena ja turvallisena aikuisena.
- Pyri pitämään pinnasi. Ole kärsivällinen, vaikka lapsi taantuisi. Älä taannu lapsen tasolle.
- Anna lapselle läheisyyttä ja huomiota. Helli ja pidä sylissä.
- Kuuntele lapsen pelkoja ja ajatuksia arvos- telematta. Kerro, että hänen tunteensa ja reaktionsa kuuluvat asiaan ja ovat hyväksyt- täviä.
- Kerro tapahtuneesta yksinkertaisesti ja totuudenmukaisesti, ilman pelottavia yksityiskohtia. Puhu asioista niiden oikeilla nimillä, sillä lapsi ei ymmärrä kiertoilmaisuja. Esimerkiksi kuolemasta puhuttaessa älä käytä termiä ”nukkua pois”, sillä silloin lapsi voi alkaa pelätä nukkumista.
- Muistuta usein, että lapsi ja vanhemmat ovat turvassa.
- Selitä mitä nyt tapahtuu ja anna konkreet- tisia vastauksia.
- Muistuta lasta, että tapahtunut ei ole hänen syytensä.
- Anna lapsen olla surullinen. Älä vaadi olemaan reipas tai vahva. Anna lapselle aikaa.
- Rauhallisuus ja äänen pehmeys tuovat lapselle turvaa. Vältä voimakkaita reaktioita.

*Suojelluimmatkaan lapset eivät välty elämän iskuilta.*

*Luultavasti myrskyjä onkin vain siksi, että niiden jälkeen saataisiin auringonnousu.*

**Muumipappa**

### Ympäristö

- Älä erota lasta tutuista ihmisistä.
- Turvaa rauhallinen ympäristö, vältä melua.
- Takaa paikka, jossa voi rentoutua ja leikkiä.
- Säilytä säännölliset ja tutut nukkumis- ja syömisrytmit.

*”Meillä siinä omien hermojen menettämisen välttämässä on auttanut sellainen ajat- telu, että tuli ei sammu tulella. Eli jos lapsi jo huutaa, kiukkuaa, raivoaa tms. niin olen keskittynyt ajattelemaan, että se ei nyt osaa hoitaa tätä tilannetta tuon paremmin ja mun tehtäväni äitinä on näyttää se parempi tapa. Eli opettaa lapsi rauhoittumaan, vaihtamaan ja siirtämään ajatukset johonkin muuhun, pyytämään anteeksi ja kertoa miltä hänen käy- töksensä muista ihmisistä tuntuu ja näyttää. Olen pakottanut itseni ajattelemaan ettei lapsi voi oppia toisenlaista tapaa toimia, jos ei saa siihen mallia.”*

### Keskustelu vauva.fi-sivustolla

*”Meille läheisen ihmisen kuolemasta puhumi- nen on haastavaa. Tunteet nousevat pintaan ja tekevät tilanteen sanoiksi pukemisesta vaikeaa. On kuitenkin erittäin tärkeää, että pystymme ilmaisemaan tunteemme, ja tarinat tekevät tästä helpompaa.*

*Kuolemaa käsittelevät kertomukset ovat erittäin hyödyllisiä sekä vanhemmille että am- mattilaisille lasten ymmärryksen tukemisessa ja uuteen tilanteeseen sopeuttamisessa.”*

**Lapsen suru tarvitsee ymmärrystä,  
Mielenihmeet.fi**

**Jos epäilet lapsesi kokevan stressiä ja koet kaipaavasi apua asian suhteen, voit ottaa yhteyttä Vanhempien Akatemiaan tai kotikuntasi terveyspalveluihin, kuten neuvolaan.**

## **AVUKSI**

**Vanhempien Akatemia:**

[www.nuortenystavat.fi/yksiköt/vanhempien\\_akatemia](http://www.nuortenystavat.fi/yksiköt/vanhempien_akatemia)

**Oulun kriisikeskus:**

[www.mielenterveysseurat.fi/oulu/](http://www.mielenterveysseurat.fi/oulu/)

**Mielenterveysseuran kriisipuhelin:**

[www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin)

**Pelastakaa Lapset ry, sporttikummitoiminta:**

[www.pelastakaaapset.fi/tyomme-kotimaassa/tukihenkilöt/sporttikummit/](http://www.pelastakaaapset.fi/tyomme-kotimaassa/tukihenkilöt/sporttikummit/)

**Mielen kuvaruutu -harjoitus (Sen avulla voit käsitellä yhdessä lapsen kanssa hänen tunteitaan):**

[www.stressikupla.fi/audiot/](http://www.stressikupla.fi/audiot/)

**Lasten mielenterveystalo (Perhe ja vanhemmuus -osiossa kerrotaan hyviä vinkkejä kuinka toimia ja tukea lasta erilaisissa tilanteissa, kuten vanhempien erossa, sisaruksen syntyessä, lapsen tai läheisen sairastumisessa, sekä läheisen kuollessa.):**

[www.lastenmielenterveystalo.fi](http://www.lastenmielenterveystalo.fi)

**Muksuoppi (Menetelmiä ja keinoja ongelmien ratkaisemiseksi yhdessä lapsen kanssa. Ladattavana myös mobiilisovellus appstoresta ja play-kaupasta.):**

[www.muksuoppi.fi](http://www.muksuoppi.fi)

## **LÄHTEITÄ**

Tutkija: Lapset stressaantuvat jo päiväkodissa – eikä se ole pahasta (artikkeli).

Billmark, Mats & Susan 2015. Elä enemmän, stressaa vähemmän.

Huitti, Miia 2016. Stressikupla.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta.

Mäkelä, Jukka 2016. Kuuleminen, kosketus, kehuminen lapsen kehityksen tukena.

Pojjula, Soili 2016. Lapsi ja kriisi.

Sinkkonen, Jari 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun.



WWW.NUORTENYSTAVAT.FI

## VANHEMPIEN AKATEMIA

Torikatu 28, 90100 Oulu  
p. 050 5685 410

vanhempien.akatemia@nuortenystavat.fi

[WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA](http://WWW.NUORTENYSTAVAT.FI/VANHEMPIENAKATEMIA)

