



## Sota Ukrainassa – Mitä kerromme lapsille?

Kirjoittajat: Atle Dyregrov, Magne Raundalen ja William Yule (kliinisiä psykologeja)

Käännös: Mia Huolman

**Ukrainassa on alkanut sota. Aikuiset ja lapset seuraavat konfliktia, ja vanhemmat ja opettajat murehtivat, mitä kertoa lapsille. Olemme vuosikymmenten saatossa koonneet neuvoja siihen, kun sota on käynnissä tai uhkaa. Olemme koonneet tähän tietoa ja vinkkejä vanhemmille ja muille aikuisille auttaaksemme heitä tukemaan lapsia.**

### Miten lapset reagoivat?

Lapset kuulevat dramaattisista ja pelottavista tapahtumista internetistä, uutisista, sekä sivusta kuulemistaan aikuisten keskusteluista. Olemme oppineet aiemmista sodista Persianlahdella, Kosovossa, Gazassa, Afganistanissa ja Syyriassa, että jotkut lapset pelkäävät kovasti, että sota tulee myös sinne, missä he asuvat.

Lapset eivät täysin ymmärrä uutisia, eivätkä he pysty arvioimaan etäisyyttä sota-alueelle. He eivät myöskään pysty arvioimaan sitä, miten suuri riski on, että sota leviää sinne, missä he asuvat. Mielikuvitus ja väärinymmärrykset voivat aiheuttaa vahvoja pelkoja. Lapset ymmärtävät, että aikuiset ovat huolestuneita kuulemistaan uutisista, ja lapset kokevat olonsa epävarmaksi. Aikuiset ja vanhemmat keskustelevat toistensa ja muiden aikuisten kanssa, usein eriävistä näkemyksistään, eivätkä lapset täysin ymmärrä näitä keskusteluja. Kuten suurin osa vanhemmista tietää, lapset kuulevat usein juuri niitä keskusteluja, joilta vanhemmat koettavat lapsiaan suojella.



Lapset voivat reagoida monin eri tavoin. Aiemmista konflikteista tiedämme, että lapset voivat reagoida mm. seuraavasti:

- **Pelko, huoli ja ahdistuneisuus**
  - Lasten tarve olla lähellä heille tärkeitä ja rakkaita ihmisiä kasvaa
  - Lapset haluavat jättää valon päälle yöllä, tai oven auki tai raolleen
  - Fyysisen läheisyyden tarve kasvaa
  - Vanhemmista erossa oleminen on vaikeaa
- **Uniongelmat – nukahtamisen vaikeudet, painajaiset**
- **Konfliktitilanteen ajatteleva**
  - Lapsi kyselee tai puhuu aiheesta
  - Lapsi haluaa seurata uutisia tarkasti
  - Lasten leikkeihin tulee aihepiirejä sodasta tai konfliktista
- **Surullisuus, ärtyneisyys**

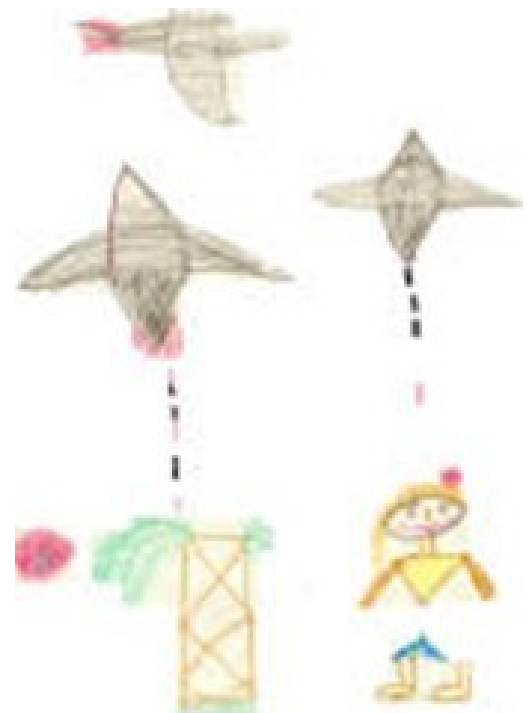
Osa lapsista ei kuitenkaan reagoi tai huolestu tilanteesta lainkaan, eivätkä tarvitse aikuisilta erityistä tukea tässä tilanteessa. Jos lapsi käyttäytyy ja vaikuttaa voivan samalla tavoin kuin ennenkin, on tärkeää, ettei häntä pakoteta keskustelemaan sotatilanteesta. Aikuisen on kuitenkin tärkeää olla tarkkaavaisia, sillä lapset saattavat vältellä ja torjua vaikeita ajatuksiaan ja tunteitaan, ja pelot ja epävarmuus saattavat hiipiä sisään. Aikuisilla on velvollisuus kohdata lasten murheet ja tukea heitä.

### **Älä aliarvioi sitä, mitä lapsesi näkee ja tietää**

Tiedämme, että jo 5–6-vuotiaat lapset, joskus nuoremmatkin lapset, saattavat seurata paljonkin TV- ja radiouutisia, joissa käsitellään vakavia asioita sanoin ja kuvin. Lapset ovat myös hyvin herkkiä huomaamaan aikuisten levottomuutta ja huolestuneisuutta. Erityisesti dramaattinen kuvamateriaali voi olla hyvin järkyttävää.

Aliarvioimme usein sen, mitä lapset ymmärtävät, koska he kyselevät paljon kysymyksiä asioista, joita he eivät ole täysin ymmärtäneet. Meidän täytyy huomioida lapsen ikä ja kehitystaso, kun keskustelemme heidän kanssaan. Meidän on tärkeää ymmärtää, että mikäli lapsille ei kerrota faktoja ja muuta tietoa tilanteesta, heidän ymmärryksensä on rajoittunutta. Mikäli lapsi jää

yksin asioiden kanssa, tai keskustelee niistä vain ikätovereiden kanssa, väärinymmärrykset, huhupuheet, pelot ja mielikuvitus saattavat ottaa ylivallan.



Jos olet epävarma siitä, onko lapsesi ymmärtänyt oikein sen, mitä olet kertonut, pyydä lasta kertomaan sinulle takaisin se, mitä kerroit hänelle. Lapset prosessoivat omalla ymmärryksen tasollaan saamaansa tietoa, ja kun he kertovat sinulle, mitä he ovat ymmärtäneet, huomaat nopeasti sen, jos he ovat ymmärtäneet jotain väärin. Tämän jälkeen voit selittää asian uudelleen yksinkertaisemmalla tavalla.

### **Anna lapsille täsmällistä tietoa**

Aikuisten tehtävä on kertoa yksinkertaisilla sanoilla, missä sota tapahtuu; näytä lapselle kartasta, missä Ukraina on. Selitä, miten pitkä matka sinne on, ja kauanko sinne kestää matkustaa. Suhteuta tämä sellaisiin matkoihin ja etäisyyksiin, joista lapsella itsellään on kokemusta. Selitä lapselle myös, miksi monet ihmiset ovat niin huolissaan.

Tässä on esimerkki siitä, miten asiaa voi selittää 5–8-vuotiaille lapsille:

*«Suuressa ja vaikutusvaltaisessa Venäjän maassa mies nimeltä Putin on presidentti. Ukraina on Venäjän naapurimaa. Venäjä on paljon suurempi kuin Ukraina, ja Venäjällä on enemmän aseita ja sotilaita kuin Ukrainalla. Presidentti Putin uskoo, että Venäjä ja Ukraina ovat yhtä kansaa, ja Putin uskoo, ettei Ukraina voi tehdä päätöksiä itse. Putin on koonnut Venäjän ja Ukrainan rajalle paljon aseita ja sotilaita, ja nyt hän on aloittanut sodan Ukrainaa vastaan. Ihmiset Ukrainassa ja monessa muussa maassa ympäri maailmaa, ovat pelänneet, että Venäjä ja Putin päättävät tehdä sen, mitä he nyt tekevät – aloittaa sodan Ukrainaa vastaan. Monet maat vastustavat tätä, ja tästä puhutaan uutisissa paljon. Aikuiset ovat huolissaan siitä, mitä tapahtuu, mutta emme usko, että Venäjä aloittaa sodan muita naapurimaitaan vastaan. Suurin osa ihmisistä muissa maissa toivoivat, ettei sota alkaisi, mutta muutama päivä sitten Putin lähetti sotilaansa Ukrainaan, jotta voisi pakottaa Ukrainan tekemään niin kuin hän haluaa. Tämän vuoksi useat maat päättivät rankaista Venäjää. Näitä rankaisuja sanotaan pakotteiksi. Pakotteet tarkoittavat, etteivät monet tärkeät ihmiset Venäjällä voi käyttää rahojaan muualla kuin Venäjällä, ja että kaupankäyntiä Venäjän kanssa on rajoitettu. Venäjää rankaistaan tekemällä monista asioista vaikeaa Venäjälle, jotta Putin ja Venäjä ymmärtäisivät, että he tekevät väärin. Lisää pakotteita on tulossa. Ukrainasta puhutaan uutisissa paljon tulevina päivinä.»*



Tämä on pelkästään yksi esimerkki siitä, miten voit kertoa lapselle tilanteesta. Asiasta voi tietenkin kertoa myös monilla

muilla tavoilla. Tämä on runko tai ehdotus, ja vanhemmat ja muut aikuiset voivat tämän avulla löytää omat sanansa ja tapansa kertoakseen asiasta. Vanhemmat tuntevat lapsensa, ja voivat löytää omat sanansa ja tapansa kertoa asiasta niin, että se sopii heidän lapsilleen. Muista kysyä lapsilta siitä, mitä he ajattelevat, ja kuunnella heidän mielipiteitään.

## **Vakuuta lapsillesi, että he ovat turvassa**



Lapsia voi pelottaa, että myös siellä, missä he asuvat, alkaa sota, ja että heidän rakastamilleen ihmisille tapahtuu jotain ikävää.

Lasten on tärkeää tietää, voiko siellä, missä he asuvat, alkaa sota.

Heille on tärkeää kertoa, missä Ukrainan sota tapahtuu, ja että se on melko kaukana Suomesta. Se, mitä tapahtuu, on kamalaa niille,

jotka asuvat Ukrainassa, mutta tällä hetkellä ei uskota, että Suomeen tulee sota, ja suomalaisten uskotaan olevan turvassa. Äiti, isä, ja lapset itse ovat turvassa.

On suositeltavaa aloittaa keskustelu lasten kanssa kuuntelemalla lasten ajatuksia ja kysymyksiä. On tärkeää kuunnella lapsia, vuorotella, ja välillä itse johtaa keskustelua, välillä seurata lasten aloitteita ja ajatuksia. Tärkeää on kuulla lasten ajatuksia ja tulkintoja tilanteesta. Todellisuus on, etteivät pienetkään lapset vältty kohtaanasta tätä asiaa nykyisessä mediayhteiskunnassa.

Jos lapsi kysyy suoraan siitä, tuleeko Suomeen sota, ja mitä tapahtuu, jos Suomessa alkaa sota, on näihin kysymyksiin tärkeää vastata rehellisesti – vaikka se voikin olla vaikeaa. On tärkeää kertoa, että tällä hetkellä ei uskota, että Suomeen tulee sota. Suomalaiset ja Suomessa asuvat ihmiset ovat tällä hetkellä turvassa. Lapselle voi kertoa, että monia ihmisiä kuitenkin pelottaa tai huolettaa se, tuleeko myös Suomeen sota. Jos lapsi kysyy, on hänelle tärkeää myös rehellisesti kertoa, mitä lapselle ja tämän vanhemmille tapahtuu, jos Suomessa alkaa sota. Lapselle voi esimerkiksi kertoa, että silloin Suomen päättäjät ohjeistavat suomalaisia siinä, mitä heidän tulee tehdä, jotta he pysyvät mahdollisimman turvassa.

Jos me aikuiset olemme huolissamme, kuten monet meistä ovat, meidän tulisi myöntää tämä, ja kertoa, että me olemme huolissamme kaikkien niiden puolesta, jotka asuvat Ukrainassa. Toivomme todella, ettei moni ihminen kuole tässä sodassa. Monet maat auttavat niin paljon, kuin voivat, ilman että joutuvat

itse mukaan sotaan. Monet maat myös rankaisevat Venäjää ja Putinia pakotteilla.

9-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille vanhemmat voivat selittää hieman enemmän Ukrainan sodan taustatekijöistä, sekä Venäjän ja Neuvostoliiton historiasta. Heille voi kertoa niistä huolista, joita Venäjällä on liittyen Venäjän naapurimaihin ja siihen, miten muut maat voivat naapurimaihin vaikuttaa. Tämä on kuitenkin vaikeaa, koska tämä sisältää politiikkaa. Tämä on kuitenkin tärkeää siksi, että vanhempien lasten olisi hyvä ymmärtää hieman enemmän. Samalla voimme välttää sen, että lapset selittävät asioita niitä liikaa yksinkertaistaen, sisäistämättä asioita. Voit kertoa lapsille, että näitä asioita kutsutaan kansainväliseksi politiikaksi, eli politiikaksi, joka koskee useita maita tai kansoja.



### **Seuraa sitä, mitä lapset näkevät ja kuulevat medioissa, mm. sosiaalisessa mediassa**

Ukrainan sotaa seurataan uutismedioissa paljon. Sotasisältöjä on paljon myös sosiaalisessa mediassa. Vanhempien on tärkeää seurata sitä, mitä, milloin, miten paljon, ja kenen kanssa lapsi näkee mediasisältöjä. Vanhempien on erittäin tärkeää muistaa, että uutiset ja muut mediasisällöt voidaan sammuttaa, jotta lapset eivät turhaan altistuisi sotaan koskeville sisällöille, sekä tähän liittyville voimakkaille inhimillisille reaktioille, kuten pelolle ja surulle. Vanhemmat voivat rajoittaa lapsensa altistumista katsomalla itse vain myöhäisillan uutislähetystyksiä sen jälkeen, kun lapset ovat jo menneet nukkumaan. Vanhemmat voivat myös katsoa uutisia lastensa kanssa, ja jos lapsilla on huolia liittyen siihen, mitä tapahtuu, he voivat keskustella tästä lastensa kanssa. Vanhemmat voivat myös tehdä aktiivisesti muita asioita lastensa kanssa, jos he huomaavat, että uutisten seuraaminen tai asioista keskustelu saa lapset huolestumaan lisää. Lapsilta on erittäin tärkeää lisäksi kysyä siitä, mitä he ovat nähneet ja kuulleet silloin, kun vanhemmat eivät itse ole olleet paikalla. Näistä asioista on tärkeää keskustella.

### **Muita vinkkejä**

Lasten lisääntyvä epävarmuus voi näkyä siten, että lapset tarvitsevat lisää vanhempiensa läheisyyttä. Vanhempien on tärkeää hyväksyä se, että lapset voivat nyt tarvita vanhemmilta paljon vakuuttelua siitä, että vanhemmat ovat lastensa turvana näinä epävarmoina aikoina. Lapset voivat tarvita vanhempiensa turvallista syliä, ja he voivat tulla vanhempiensa viereen yöllä herätessään. He voivat myös haluta, että valot jätetään yöksi päälle, tai että lapsen huoneen ovi jätetään yöksi auki tai raolleen. Anna lapsille tähän lupa. Ymmärrä, että lapset hakevat sinulta turvaa, ja pyri sopeutumaan tähän. Myös

lasten aktiviteetteihin osallistuminen ja lasten kanssa touhuaminen voivat auttaa lasta tuntemaan olonsa turvalliseksi.

Kouluikäisiltä lapsilta on tärkeää kysyä, mitä asiasta on puhuttu koulussa, jotta voit selvittää lapsen kanssa niitä huolia ja murheita, mitä lapsella voi liittyä näihin keskusteluihin niiden jälkeen. Sama koskee sitä, mitä lapset kuulevat ja näkevät uutisissa ja sosiaalisessa mediassa. Anna lasten määrätä keskustelujen tahti, äläkä sivuuta lasta sanomalla, että lapsi on liian nuori tai pieni ymmärtääkseen. Älä myöskään sivuuta lasta sanomalla, ettei hänen pitäisi murehtia näistä asioista, ”Älä sitä murehdi”. Jos olet epävarma siitä, mitä haluat kertoa lapselle jostain asiasta, kerro lapselle, että haluat miettiä asiaa hetken, ja sitten vastata tai kertoa lapselle asiasta. Muista myös palata tähän asiaan myöhemmin, pitää lupauksesi. Jos lapsesi kysyy kovin vaikeita kysymyksiä, voit keskustella asiasta jonkin muun aikuisen tai asiantuntijan kanssa.

### **Loppusanat**

Lapset, kuten aikuisetkin, voivat kokea olonsa avuttomiksi tässä tilanteessa. Lasten tulee voida säilyttää optimistisuutensa ja toiveikkuutensa tulevaisuuden suhteen. Ukrainan sota tarkoittaa, että lapset Ukrainassa kärsivät. UNICEFin ja muiden järjestöjen kautta monet haluavat auttaa niin lapsia kuin aikuisia, joita sota koskettaa. Kerro lapsille, että myös he voivat auttaa. Vahvista lapsesi empatiaa muita kohtaan, sekä toiveikkuutta siitä, että sota on pian ohi.

