

## Kun lapsi tarvitsee tukea

Järkyttävät tapahtumat voivat aiheuttaa lapsille samankaltaisia tunteita kuin aikuisillekin, mutta lasten tapa reagoida on erilainen kuin aikuisten. Lapset ovat myös keskenään erilaisia: jotkut reagoivat järkyttäviin tilanteisiin voimakkaammin ja toiset lievemmin.

Omat vanhemmat tai muut läheiset aikuiset ovat lapsen paras tuki ja turva silloin, kun jotain järkyttävää on tapahtunut. Ole vanhempana/aikuisena läsnä ja saatavilla.

- Varaa aikaa lapsen kanssa keskusteluun. Vastaa kysymyksiin konkreettisesti ja lapsen ikä huomioiden.
- Anna lapselle aikaa ymmärtää ja oikaise mahdolliset väärinkäsitykset.
- Ylläpidä rutiineja. Rutinit merkitsevät lapselle ennustettavuutta ja normaliuutta.
- Älä peitä liikaa omia tunteitasi.

Apua, ohjausta ja neuvontaa saat Espoon sosiaali- ja kriisipäivystyksestä ympäri vuorokauden.

**Espoon sosiaali- ja kriisipäivystys**  
**puh. 09 816 42439 / 24 h**

