

HANNA EKOLA

SURUPOLKU

Lohtua lapselle



Aurinko
KUSTANNUS

SISÄLLYS

*Lämmin kiitos Kansan Sivistysrahastolle,
joka on tukenut tätä hanketta.*

Alkusanat	5
Menetin sinut	7
Haudallasi	13
Ikävän hetket	19
Läheiset tukena	26
Turvapaikka	33
Tunnemyrskyjä	40
Kyynelmeri	47
Kysymyslaatikko	55
Muistot mukanani	62
Lohtusia ja toivontähtiä	70



ALKUSANAT

Rakkaan kuolema sattuu kipeästi kaikenikäisiin. On tärkeää, että myös lapsen suru tulee nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi.

Lapsi tarvitsee surunsa ympärille paljon tilaa, hellää huomiota ja turvaa. Vaikka kuolema järkyttää, lapsen elämä voi silti olla yhä turvassa. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan ja löytämään surulle sanoja.

Surupolku – lohtua lapselle on lapsen oma surukirja. Kirjan pienien pohdintojen, sururunojen, lohtuajatusten ja tehtävien avulla lapsi saa sanoja surulleen, silloin kun hänelle tärkeä ja rakas läheinen on kuollut.

Suru on kuin matka, surupolku, jota kuljetaan sekä yksin että yhdessä toisten kanssa. Surupolulla muistellaan läheistä ja





koetaan erilaisia tunteita, jotka vaihtelevat kuin säätilat ulkona. Surupolulla osallistutaan hautajaisiin ja käydään haudalla, katsellaan kyynelmerta, kysytään monenlaisia kysymyksiä ja heitetään painavia kiviä pois sururepusta. Surupolulla opitaan myös pyytämään apua ja annetaan välillä toisten kantaa terävimpien kivien yli.

Surupolku tuntuu alussa kuoppaiselta, mutkaiselta ja kapealta. Mitä pitemmälle polkua kuljetaan, sitä leveämmäksi ja tasaisemmaksi se muuttuu. Suru on hyvä matkaseuralainen, sillä se auttaa lasta kulkemaan myös kohti lohtua ja toivoa. Matkan varrella ilokin näyttäytyy surun rinnalla ja aurinko paistaa pilvisien päivien jälkeen. Niissäkin hetkissä, jolloin luulit olevasi yksin, rakkaus kulki rinnallasi.

Hyvää matkaa surupolullasi! Olet tärkeä ja rakas. Olet surusi kanssa ihan turvassa.

Hanna Ekola

MENETIN SINUT

Minun rakas läheiseni on kuollut. Minun on vaikea ymmärtää sitä. Varsinkin kuoleman jälkeiset päivät ovat olleet outoja. Moni itkee, ja tutut ihmiset ympärillä käyttäytyvät toisin kuin ennen.

On vaikea käsittää, mitä kuolema tarkoittaa. Jos joku tuttu lähtee matkalle, minun tulee häntä ikävä. Silloin kuitenkin tiedän, että hän tulee hetken päästä takaisin. Mutta kun läheinen kuolee, hän ei enää palaa enkä enää näe häntä. Tuntuu vaikealta ajatella, etten voi enää tehdä hänen kanssaan niitä asioita, joita ennen teimme yhdessä.





Kun joku läheltäni kuolee, minulle tulee siitä hyvin surullinen olo. Joku kuitenkin sanoi, että suru on hyvä asia. Sureminen auttaa meitä näkemään myöhemmin uudestaan hyviä asioita.

Tiedän, että ympärilläni on ihmisiä, jotka pitävät minusta huolta myös silloin, kun olen surullinen. He kulkevat kanssani tätä surupolkua.

Tänään olen murheellinen,
itken ikävää.

Miten rakas läheinen
noin väin häviää?

Onneksi on ystävä,
joka lohduttaa,
kulkemalla vierellä
taakkaa kannattaa.



Olen rakas ja ihan turvassa.
Olen surullisenakin suojassa.
Vaikka sattuu ja myöskin itkettää,
kyllä kipu ajallaan hellittää.
Vielä kerran helmenä kimmeltää,
se mikä nyt tekee kipeää.

Aika on meille lahja.
Siinä suru rauhoittuu.
Joka päivä, joka kuukausi
nousee aurinko, nousee kuu.

Ja vaikka aina kaipaankin,
ei suru meitä kaada.
Voin vielä mielin iloisin
paljon kaunista elämään saada.



Tänään heräsin jo varhain.
Tulee päivästä kaikkein parhain.
Olen turvassa tänään ja aina.
Ei surukaan juuri nyt paina.

Tänään kaikesta kauniista kiitän.
Sinut siihen mukaan liitän.
Vaikka sinua enää en näe,
olet lauluni kaunein säe.

Suru sittenkin vahvasti meitä,
vaikka kuljettiin vaikeita teitä.
Ovat muistot nyt lohtunani.
Kulkee rakkaus rinnallani.

LOHTUSIA JA TOIVONTÄHTIÄ

▪ Tehtäviä

ASKARTELE OMAT *lohtusia ja toivontähtiä* -muistokortit, joilla voit pelata perheenjäsesi tai ystäväsi kanssa muistopeliä. Korttien avulla on tarkoitus muistella kuollutta rakasta läheistäsi ja miettiä, mikä auttaa surussa.

Leikkaa paksusta paperista tai pahvista pelikortin kokoisia paloja. Kirjoita korttien toiselle puolelle itse keksimiäsi lauseiden alkusanoja. Kun kortteja on riittävästi, voitte asettua rinkiin, sekoittaa kortit ja jakaa



ne kaikille osallistujille. Jokainen jatkaa vuorollaan kortissa olevaa lausetta. Kun kaikki kortit on käytetty, sekoittakaa ja jakakaa ne uudelleen. Tässä pelissä kaikki voittavat, sillä kaikki saavat omalla vuorollaan jakaa muistojaan ja kertoa, mikä lohduttaa ja antaa toivoa.

Jotta pääset alkuun, tässä on muutamia valmiita lauseiden alkuja. Voit pyytää myös muita pelaajia keksimään kanssasi näitä lauseiden alkusanoja.

- Muistan, kun....
- Muistan, miten tykkäsit...
- Teimme usein yhdessä...
- Minusta tuntuu surulliselta...
- Minusta tuntuu hyvältä
- Minua on auttanut...
- Minua lohduttaa...
- Tulen iloiseksi, kun...
- En ole surullinen silloin, kun...
- Uskon, että vielä kerran...
- Kun aurinko paistaa...
- Minun surupolullani...

