

ABIKS LAPSEVANEMATELE, KELLEL ON VAIMSE TERVISE PROBLEEME



KUIDAS
SAAN
OMA LAPSI
AIDATA?



Hea lapsevanem!

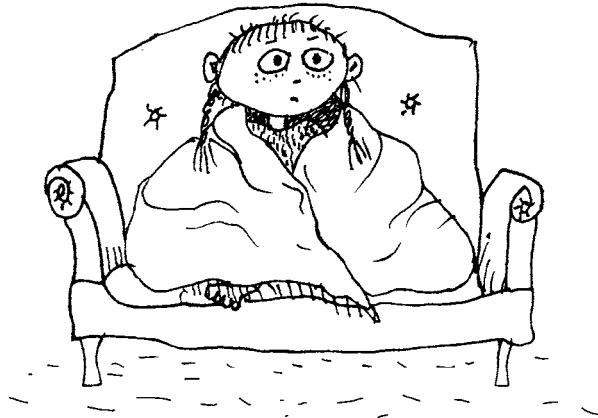
Lapsevanem, kellel on psühholoogilisi või psühhiaatrilisi probleeme, muretseb tihti oma laste pärast. Laste kasvatamine ja lapsevanemaks olemine ei pruugi enam tulla nii hästi välja kui varem. Väsimus võib vanemalt röövida kogu jõu ja kannatlikkuse. Samuti võib ta muretseda, kuidas lapsed tema haigust tajuvad ja kuidas see neid mõjutab.

Psühholoogilised probleemid ja vaimse tervise häired on tänapäeval väga tavalised. Üks laps viiest elab peres, kus lapsevanematel on selliseid muresid. Sina ja su perekond ei ole üksi ja pole mingit põhjust häbi tunda. Selliseid raskusi võivad põhjustada elus eettulevad stressirohked olukorrad või rängad kaotused, nagu näiteks oma kodu, lähedase inimese või kodumaa kaotamine. Täna maailmas on see paljude inimeste kurb reaalsus.





Lapsevanemad võivad märgata, et nende lapsed on muutunud. Ja lapsed võivadki olla suurtes raskustes. Mõned lapsed hakkavad omaette hoidma, mõned muutuvad rahutuks ja tusaseks, mõned võivad hakata liiga palju muretsema ja mõned ei suuda oma koolitöid ära teha. Enamgi veel, mõned lapsed sulgevad ennast koduseinte vahele. Väikelaps võib lapsevanema külge klammerduda, kuid teismeline võib püüda kodust nii palju eemale hoida kui võimalik. Pole siis ime, et lapsevanemad tunnevad ennast nõutult ja abitult. Paljude vanemate jaoks on just laste probleemid need, mis panevad neid kõige rohkem muretsema ja kartma.



KÕIKIDEL LASTEL PROBLEEME EI TEKI JA ISEGI KUI TEKIB, EI TÄHENDA SEE, ET NAD TULEVIKUS KINDLASTI HAIGESTUVAD PSÜHHIAATRILISSE HÄIRESSSE. ISEGI KUI LAPSEVANEM ON HAIGE, ON LAPSE TERVE KASVAMINE JA ARENG SIISKI VÕIMALIKUD. IGA LAPSE JA IGA PEREKONNA ELUS ON RASKEID AEGU – SEE ON TAVALINE ELU OSA. KRIITILINE KÜSIMUS ON, KUIDAS PEREKOND OLUKORRAGA HAKKAMA SAAB JA KUIDAS NEED RASKUSED LAHENDAB. SELLE RAAMATUKESE EESMÄRK ON AIDATA LAPSEVANEMATEL MÕELDA JA LEIDA VIISE, KUIDAS OMA LAPSI TOETADA.

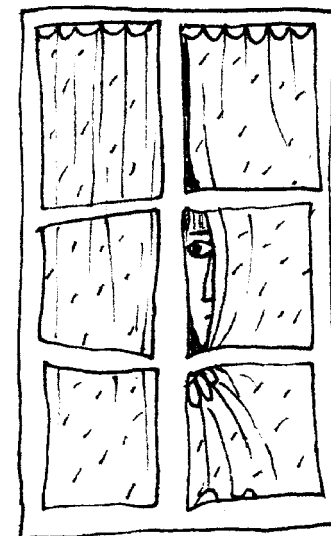


Kasutame siin mitmeid sõnu: psühhiaatriline haigus, häire, probleemid ja raskused. Terminoloogia ei ole oluline. Igasuguses peres võib arutada siin käsitletavate teemade üle. Sõnaga 'lapsed' tähistame kõiki alaealisi inimesi, kaasa arvatud noorukid.

KUIDAS LAPSEVANEMA PSÜHHIAATRILISED PROBLEEMID TEMA LAPSI MÕJUTAVAD?

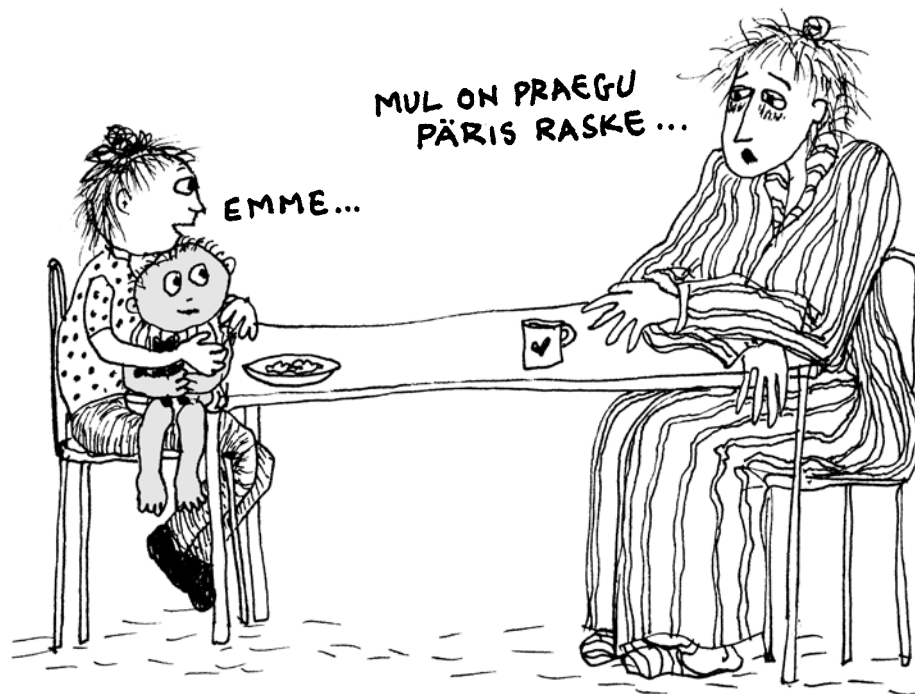
Olenevalt häire liigist tunnevad, mõtlevad ja käituvad psühholoogiliste probleemidega lapsevanemad teistmoodi kui terved lapsevanemad. Vanema tervisehäired võivad ilmned näoilmetes, kehakeeles, mõttekäigus ja kõnes, samuti naeratuste sageduses ja käitumises. Asjad, mis last segadusse ajavad või lausa hirmutavad, võivad juhtuda tema enda kodus.

Tavaliselt lapsevanema probleeme lastele ei selgitata, kuna arvatakse, et sellest rääkimine teeb lapse koorma veel raskemaks. Peab silmas pidama, et kui lapsed mingeid sündmusi pealt näevad, siis mõtlevad nad neile ise selgitused välja ja kui neil ei ole õiget teavet, on kerge asju valesti tõlgendada. Näiteks võib laps uskuda, et tema haige lapsevanema luulumõtted vastavad tõele. Kui kliinilise depressiooniga lapsevanem ei jaks perekoonna tegevustest osa võtta, võib seda pidada armastuse puuduseks: minu elukaaslane ei tunne minu vastu enam huvi, minu emme ei taha minuga tegeleda, ma ei meeldi oma issile.

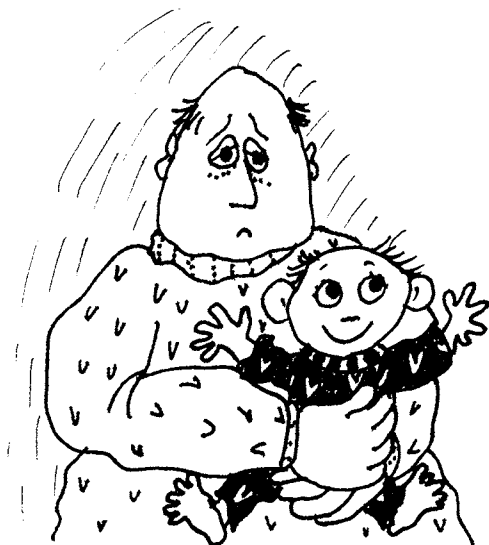


Lapsed püüavad vanema probleemide põhjuseid mõista ja süüdistavad pahatihti ennast: Kas emal on sellepärast tervis paha, et ma olin eile sõnakuulmatu? Oleks ma parem laps olnud, oleks ema nagu ta ikka on. Kas ma tegin midagi, et isa selliseid imelikke asju ütles? Emme oli öö otsa üleval – küllap sellepärast, et mul oli nii halb tunnistus. Ma pole mitte midagi väärt, sellepärast isa ütleski, et ta ei taha enam elada. Kuna laps süüdistab ennast, arvab ta, et on paha laps ja kannab rasket süükoormat. Kui ta saab teada, mis tema ema või isa probleeme tegelikult põhjustab, on see lapsele suur kergendus.

KUI KÕIKI PUUDUTAVATEST MUREDEST EI RÄÄGITA, VÕIVAD PERELIHKMED ÜKSTEISEST VÕÕRDUDA. OMAVAHELISTES SUHETES MUUTUTAKSE VALVSAKS JA ETTEVAATLIKUKS (KÄIAKSE NAGU ÕHUKESEL JÄÄL), UMBUSKLIKUKS, KÄRSITUKS JA KERGESTI ÄRRITUVAKS. TEISELT POOLT – OMAVAHELINE MÕISTMINE LOOB LÄHEDUST JA USALDUST KA RASKETES OLUKORDEDES.

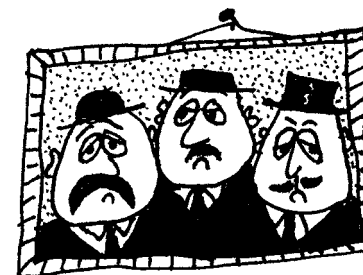


KÜSIMUSED, MIDA LAPSEVANEMAD KÕIGE SAGEDAMINI ESITAVAD

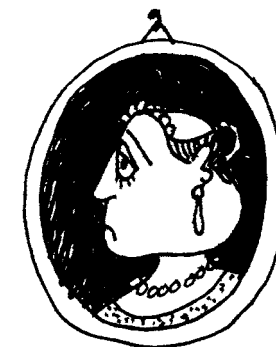


Kas minu laps haigestub ka psühhiaatrilisesse häiresse?

Psühhiaatriliste häirete põhjused on mitmekesised ning on võimatu ette teada, kes meist jääb haigeks ja kes mitte. Teatud faktorid võivad luua vaimse tervise häiretele eelsoodumuse: geenid, inimese meelelaad, elukäik, inimsuhted ja elusündmused – kõik see mängib rolli. Kui aga psühhiaatrilisi häireid on esinenud perekonna mitmes eelnevas põlvkonnas, võib see olla märk sellest, et tegemist on päriliku kalduvusega eluraskustele teatud viisil reageerida. Isegi sellisel juhul vallandab psühhiaatrilise haiguse kombinatsioon mitmest faktorist. Kas lapse elukogemused on samad, mis lapsevanemal? Muidugi mitte. Seega on lapse lähtepunkt erinev tema vanema omast.



HEA ON TEADA, KUI PEREKONNAS ON PSÜHHIAATRILISTE HÄIRETE SOODUMUST. SIIS SAAB LAST TÄHELEPANELIKULT JÄLGIDA JA HINNATA, KAS TEMA PUHUL VÕIB TÄHELDADA SARNASEID REAGEERIMISVIISE. KUI MITMEL SUGULASEL ON OLNUD KLIINILINE DEPRESSIOON JA RASKUSTE KORRAL KALDUB SU LAPS ENDASSE TÕMBUMA JA NORUTAMA, VÕID LAST TAKTITUNDELISELT JULGUSTADA OMA MUREDEST RÄÄKIMA JA RASKETEL AEGADEL JUST SELTSI OTSIMA. ISEGI AINULT SEE, KUI ON TEADA, MILLISE KÄITUMISE OSAS PEAKS TÄHELEPANELIK OLEMA, AITAB VANEMAL LAPSE RASKUSI VARAKULT MÄRGATA JA ANDA TALLE ABI.

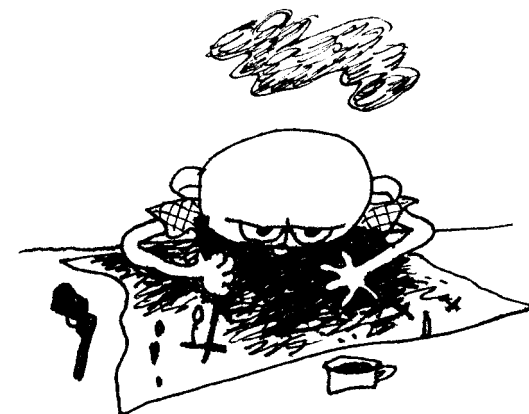


Kas mu laps vajab professionaalset abi?

Kui teile tundub, et lapse iseloomus ja käitumises on negatiivseid muutusi, on kohane nõu küsida spetsialistilt, sest tema oskab otsustada, kas laps vajab abi. Näiteks võib laps näida enamasti masendunud, hirmul või tujukas, tal on magamiskäitumised, ta käitub halvasti, hoiab teistest eemale, esineb vihapurskeid, tema õppeedukus langeb või ta viibib võimalikult palju kodust eemal. Samuti võib laps veidralt käituda, järgida mingeid rituaale või rääkida oma häirivatest mõtetest. Professionaalse abi leidmine võib sõltuda teie elukohast. Tavaliselt soovitame esimese sammuna pöörduda teid raviva vaimse tervise spetsialisti või lapse arsti poole. Reeglina on neile teada, millised on abivõimalused antud piirkonnas, nt tervisekeskused, lastehaiglad või sotsiaalteenused. Vajadusel annavad nad ka nõu, kuidas last kasvatada, sest vaimse tervise probleemidega lapse lapsevanemal ei ole kerge.

Kui olete aga oma lapse vaimse tervise pärast nii mures, et kipute teda kogu aeg pingsalt jälgima, on parem juba spetsialistiga nõu pidada. Lapsed on väga tundlikud ning võivad ärevusse sattuda, kui nad tunnevad, et neid kogu aeg jälgitakse.

OTSIGE VIIVITAMATULT ABI, KUI OHUS ON LAPSE TERVIS VÕI ELU: KUI LAPSE VÕI NOORUK RÄÄGIB ENESETAPUST VÕI ÄHVARDAB SELLEGA, KUI LAPSE MÕTTED, JOONISTUSED VÕI VESTLUSED KESKENDUVAD LIIGA PALJU SURMALE VÕI KUI TA KÄITUB HULLJULGELT EGA HOOLI OHTUDEST, NT LIIKLUSES. VAHET VÕIB TUNDUDA, ET SELLISTE TEGUVIISIDE VÕI ÄHVARDUSTE EESMÄRK ON SAADA TÄHELEPANU. VAHET POLE. MINGIS MUUS OLUKORRAS TE LAPSE ELU OHTU JU EI PANEKS. TE EI LUBA TAL KATUSEHARJAL TASAKAALU HARJUTADA VÕI ÕHUKESEL JÄÄL KÕNDIDA, ISEGI KUI TA TEEB SEDA TROTSIST VÕI TÄHELEPANU VAJADUSEST.



Kas ma olen oma lapse elu ära rikkunud?

Lapsevanemaks olemise üks valusamaid kogemusi on tunnistada, et oled teinud oma lapse elu raskemaks. Süütunne ja ärevus võivad olla nii piinavad, et nendega on raske toime tulla. Kuid isegi kui su lastel ja perekonnal on probleeme, ei ole sa neid sihilikult põhjustanud.

Sa ei ole oma haiguses süüdi rohkem kui need, kellel on südamehaigus või palavik. Keegi ei süüdistata südamehaigusega inimest selle eest, et ta on kaua haiglas või kodus voodis ega saa majapidamise eest hoolitseda või lastevanemate koosolekul käia. Mis paneb siis vaimse tervise häiretega inimest ennast süüdi tundma? Sest isegi tänapäeval on valdav arvamus, et psühhiaatrilisi probleeme on inimene ise endale põhjustanud ja see häbimärgistab neid halbade inimestena. Selline mõtteviis on loomulikult vale, kuid meie alateadvusse sügavalt juurdunud.



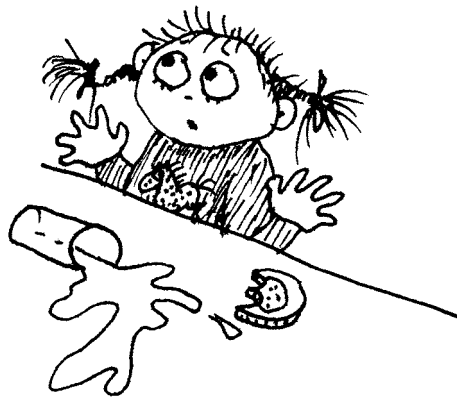
TEISEKS PEA MEELES, ET LAPSED VÕIVAD KASVADA JA ARENEDA TERTVELT KA SELLES PERES, KUS LAPSEVANEMAL ON VAIMSE TERTVISE PROBLEEME. TEIE LASTEL ON KÕIK VÕIMALUSED ALLES KA SIIS, KUI NEIL ILMNEVAD PSÜHHIAATRILISE HAIGUSE TUNNUSEID. TEAME, ET TÄNAPÄEVAL ALLUVAD LASTE JA NOORUKITE VAIMSE TERTVISE PROBLEEMID HÄSTI RAVILE. PEALE SELLE – RASKUSED KUULUVAD IGA INIMESE ELU JUURDE. RASKUSED PEREKONNAS EI PEA TEIE LAPSE ARENGUT TAKISTAMA, VÄLJA ARVATUD JUHTUDEL, KUI ISEGI EI PÜÜTA LAHENDUSI LEIDA. RASKUSTE TUNNISTAMINE JA LAHENDAMINE TOETAB LAPSE ARENGUT JA ANNAB TALLE MITMEID TULEVIKUKS KASULIKKE ELUOSKUSI.





Kas lapsed vastutavad vanemate probleemide eest?

Peaaegu kõik lapsed – ja isegi mõned vanemad – arvavad, et lapsevanema vaimse tervise probleemides on süüdi lapsed. Miks see nii on? Sest lapsed võivad olla vägagi nõudlikud, sest lapsevanema sümptomid mõjutavad paratamatult lapse ja vanema suhtlust.



Võtame näiteks ärrituvuse, mis käib paljude vaimse tervise häirete juurde. Lapsevanem läheb endast välja väikseima ärritaja peale ja vihastab, kui asjad ei lähe nii, nagu tema tahaks. Lapsed võivad ju tihti meelehärmi valmistada: küll ajavad piima ümber, küll jätavad jalanõud koridori laiali, nad ei kuula sõna ja toovad koolist märkusi. Lapsevanem vihastab, kaotab enesevalitsuse, hakkab nutma („Kõik - mina enam ei suuda!“) ja läheb oma tuppa. Nii laps kui lapsevanem usuvad, et laps põhjustas vanema meelepaha. Isegi kui laps tõesti piima ümber ajas, ei vastuta ta lapsevanema liialdatud reaktsiooni eest. Seda põhjustas lapsevanema enda vaimne seisund.





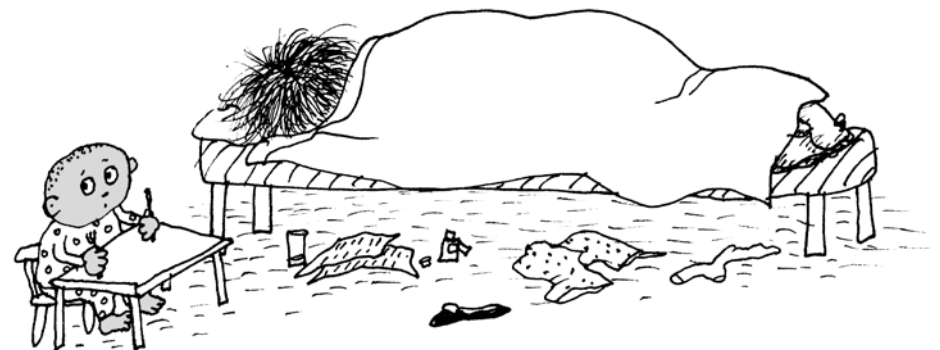
Aga kui lapse probleemid käivad lapsevanemale üle jõu? Näiteks väikelapse magamisraskused, lapse rasked psühhiaatrilised häired või vanemate laste alkoholi või uimastite kuritarvitamine. Kui lapsevanemal lihtsalt ei jätku jõudu, et oma lapse raske füüsilise haigusega toime tulla: kas siis on laps süüdi? Muidugi mitte.

MIDA SELLES OLUKORRAS TEHA? KÕIGEPEALT PEAB ANALÜÜSIMA, KUIDAS SINU ENDA HAIGUSTUNNUSED TEISTE INIMESTEGA SUHELDES VÄLJA LÕÖVAD. KUI KERGESTI ÄRRITUMINE ON SINU TERAVAIMAID PROBLEEME, RÄÄGI LAPSELE, ET KIPUD KERGESTI ÄRRITUMA ISEGI KUI SA SEDA EI TAHA, KUID ET SA SAAD SELLES SUHTES JUBA ABI. KUI SELLINE OLUKORD JÄLLE ETTE TULEB JA SA EI SUUDA ENNAST VAOS HOIDA, RÄÄGI SELLEST HILJEM LAPSEGA. KÜSI, KAS TA MÄLETAB, MIDA SA VAREM RÄÄKISID JA ÜTLE, ET SUL ON KAHJU, ET SEE JUHTUS JA ET SEE EI OLNUD LAPSE SÜÜ.

Mida teha, kui majapidamistööd jäävad unarusse?

Kui lapsevanemal on energiapuudus, kipuvad majapidamistööd jääma unarusse. Emad tunnevad ennast eriti süüdi. Enesesüüdistuste asemel tasub hoopis teistega arutada, kuidas majapidamise eest hoolitsemist korraldada. Kui lapsevanem murraks jala, seisaks pere samasuguse probleemi ees. Ka siis on kõige arukam avameelselt arutada, kuidas asju organiseerida.

KAS ÄRKAME ÜLES JA LÄHEME MAGAMA MÕISTLIKUL AJAL, KAS MEIL ON KODUS SÜÜA JA PUHTAID RIIDEID - NEED ON IGAPÄEVAELU PROBLEEMID. KUNA RUTIINIL ON OMA OSA LAPSE TURVATUNDES, EI OLE TEGEMIST PELGALT PRAKTILISTE ASJADEGA. SELLEKS, ET MITTE KEDAGI ÜLE KOORMATA, ON HEA MAJAPIDAMISTÖÖD PERELIIKMETE VAHEL ÄRA JAGADA. KUI PEREKOND ÜKSI HAKKAMA EI SAA, KUTSUGE APPI SÕBRAD VÕI SUGULASED VÕI PÖÖRDUGE OMA PIIRKONNA SOTSIAALTÖÖTAJA POOLE. JA KIITKE LAPSI TEHTUD TÖÖ EEST!





MINA AITAN!

MINA TEAN!

MINA SAAN HAKKAMA!

MA AJAN SELLE KORDA!

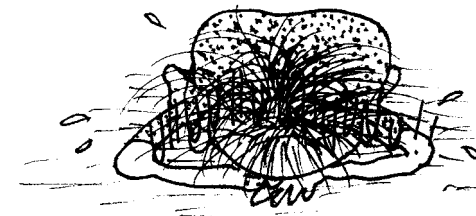
AGA
SA
ISE?



MINA??

Võib juhtuda, et üks lastest võtab majapidamistööd enda kanda. Ta võib kodu ja isegi nooremate õdede-vendade eest hoolitsemisega suurepäraselt hakkama saada. Siiski peavad vanemad järele mõtlema, kas nii palju tööd ei ole lapsele mitte liiga raske koorem. Kui laps peab loobuma oma hobidest ja sõpradega koos veedetud ajast, on koorem liiga suur. Samuti võib selline asjade korraldus õdede ja vendade suhteid rikkuda. Täiskasvanu peab juhtimise üle võtma, isegi kui laps on veendunud, et saab hakkama. Isegi veel noorukieas ei oska lapsed oma jõudu või olukorra pikaajalist mõju objektiivselt hinnata.

UHUUUUUUUU!!





Kas lapse peaks saatma hooldusperesse?

Aastaid tagasi oli laste paigutamine hooldusperesse ainuke viis, kuidas aidata peresid, kes lapsevanema vaimse probleemi tõttu ei suutnud oma laste eest ise hoolt kanda. Õnneks on see olukord muutunud. Tänapäeval on sotsiaaltöö peamine eesmärk aidata perekonnal ise hakkama saada. Selleks toetatakse neid igapäevases elus mitmel erineval viisil. Siiski on vahel tarvis kasutada ka hoolduspere abi, kui näiteks üksikvanem on haiglas ja muud moodi laste eest hoolitseda ei ole võimalik. Võimalusel peaks sellist vajadust ette nägema ja parimal juhul korraldab lapse hoolduse lapsevanem ise. Lastel on kergem, kui nad teavad juba ette, et juhul kui te ise ei saa nende eest hoolitseda, olete selle juba ära korraldanud.

Samuti tuleb lapsed kodust ära viia, kui nad on jäetud hooletusse või kui nad peavad nägema pealt vägivalda, mis seab ohtu nende heaolu ja turvalisuse. Muidugi kahjustab lapsi nii nende suunatud vägivald kui ka ähvardavas õhkkonnas elamine ja pereliikmete vahelise vägivalda kogemine. Sellisel puhul on kõige parem, kui lapsevanemad ise lastele turvalise paiga otsivad.

Vaimse häirega lapsevanem võib ühe lapse vastu vimma pidada, selle lapse isegi kõrvale tõrjuda või hüljata, temaga lakkamatult riielda ja teda halvustada. Sellises olukorras tunneb laps end solvatuna, ta muutub masendunuks või agressiivseks, tal võib ilmnedu käitumise ja emotsionaalseid probleeme. Kui tabate ennast mõtlemast, et te ühte last ei salli, pöörduge abi saamiseks spetsialisti poole kas vaimse tervise kliinikus, perenõustamiskeskuses või lastekaitseasutuses.



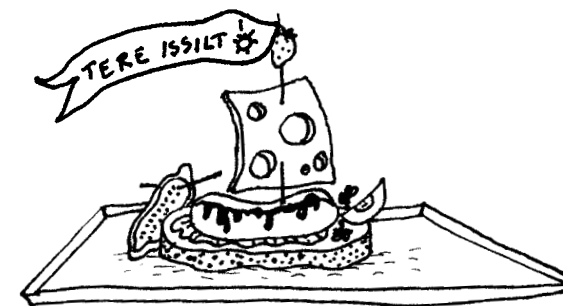
PÜÜDKE ABI SAADA KOHE, KUI HAKKATE MURET TUNDMA OMA LASTE HEAOLU VÕI ISEENDA LAPSEVANEMANA HAKKAMA SAAMISE PÄRAST. ÄRGE OODAKE, KUNI KODUNE ELUOLU KOKKU VARISEB. SOTSIAALTÖÖTAJAGA KOOSTÖÖD TEHES SAATE ALGUST TEHA VAJALIKU ABI VASTU VÕTMISEGA. KÕIGEPEALT PEATE KINDLAKS TEGEMA, MILLINE TUGI OLEKS TEILE JA TEIE PERELE PARIM. TEENUSED VÕIVAD ULATUDA KODUSEST ABIST PERENÕUSTAMISENI, NÕUANNETEST KASVATUSKÜSIMUSTES KUNI PEREKONNALIIKMETELE MÕELDUD MITMESUGUSTE TERAAPIATENI. VAHEL VAJAVAD LAPSED KA AJUTIST ASENDUSKODU. ÄRGE KARTKE OLUKORRAST RÄÄKIDA OMA SÕPRADE JA SUGULASTEGA! VÕITE SAADA HÄID MÕTTEID JA ÕPPIDA NENDE KOGEMUSTEST, AGA NAD VÕIVAD KA PRAKTILIST ABI PAKKUDA. SÕBRAD, SUGULASED JA VAJALIKUD SOTSIAALTEENUSED VÕIVAD KÕIK KOOS MOODUSTADA TUGIVÕRGUSTIKU NII TEILE KUI TEIE LASTELE.



MIDA LAPSEVANEM TEHA SAAB?

Kui perekonnal on rasked ajad, vajavad lapsed oma vanemate tähelepanu ja tuge. Sageli on laste ja vanemate vajadused vastuolulised: laps vajab lähedust, kuid täiskasvanu vajab rahulikku üksi olemise aega. Peale selle võivad lapse vajadused väljenduda lapsevanemat ärritaval viisil, näiteks klammerdumisena. Iga vanem võib nähvata: "Oh mine minema ja jäta mind rahule!" Kui last eemale lükata, tunneb ta ennast veel halvemini. Ehk saate talle hoopis öelda: "Ma tahaksin väga sinuga aega veeta, aga mul on praegu nii halb olla, et mul oleks parem omaette olla."

Eriti raske on ühistes reeglites kokku leppida, kui haige lapsevanema jõud hakkab raugema. Oluline on mitte kehtestada selliseid reegleid ja piiranguid, mis võivad näida ükskõiksuse või julma distsipliinina. Kuigi ka selline praktika ei ole haruldane. Kui kodune õhkkond on jätkuvalt pingeline ja vaidlus reeglite üle ei lõpe, otsige abi perenõustajalt. Rääkige ka sõpradega – võite saada neilt häid nõuandeid igapäevaste olukordade lahendamiseks.



LAPSED RÕÖMUSTAVAD KA KÕIGE VÄIKSEMATE ASJADE ÜLE: KALLISTUS, SÕBRALIK SÕNA JA AITÄH TÄHENDAVAD NEILE PALJU. PÜÜA TAJUDA, KUIDAS LAPSED REAGEERIVAD JA VÕTA SEDA ARVESSE. NÄITEKS VÕIB KALLI VÕI PAI VANEMATELE KOOLILASTELE JA NOORUKITELE TUNDUDA LIIGA PEALETÜKKIV. SEL JUHUL VÄLJENDA ÕRNUST JA HOOLIVUST TEISTMOODI. NÄITEKS KUI LAPS JÕUAB KOOLIST KOJU AJAL, KUI SA ENAM ISE KODUS EI OLE, SIIS JÄTA LAPSELE TERVITUSKIRJAKE LAUA PEALE, ET TA SELLE KOOLIST TULLES LEIAKS.



Aita lapsel lapsevanema haigusest aru saada

Õpi ennast tundma ja tee koostööd teise vanemaga

- Mõttele, millised haigusnähud sul on, tee neist kasvõi nimekiri: väsimus, paranoilised mõtted, hüperaktiivsus, apaatia, hirmud, segane jutt, sundkäitumine või mis muud raskused sul võivad olla.
- Kui võimalik, kaasa teine vanem jutuajamisse. See on oluline, sest lapsed tunnevad end turvaliselt kui lapsevanemad koostööd teevad.
- Mõelge, kas toetate teineteist lapsevanemarollides või tirite vankrit kumbki erinevas suunas?



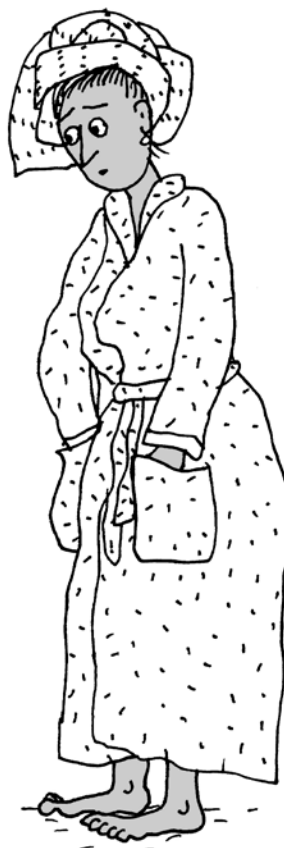
Vaata olukorda lapse seisukohalt

- Mõttele, kuidas su haigusnähud ilmnevad, kui sa lastega koos oled. Kas vihastan kergesti? Kas sunnin lapsi oma rituaale täitma? Kas hoiatan neid naabrite eest, kuigi selleks ei ole mingit põhjust?
- Mõttele, kuidas lapsed neid olukordi on mõistnud ja kuidas nad on reageerinud. Matt hakkab mööda tuba ringi jooksuma, Mary tõmbub oma tuppa, Lena satub ärevusse ja püüab aidata, Jack läheb välja ja on ära terve öhtu.
- Milline probleem tundub laste jaoks kõige raskem või olulisem? Pane probleemid tähtsuse järjekorda, näiteks nii: kõige hullem on see, et ma nii kergesti vihastan; teine on see, et me teise vanemaga nii palju tülitseme; kolmas – mul ei jätku kannatust, et lapsi kuulata.
- Vali üks probleem välja - võib-olla see, mis on laste jaoks kõige aktuaalsem või see, mida on kõige kergem lahendada. Mõttele, kuidas seda lastele seletada. Jäta teised probleemid edaspidiseks.
- Räägi lastele, et saad professionaalset abi. See tõstab laste turvatunnet ja siis nad ei arva enam, et peavad vastutama lapsevanema tervisliku seisund eest.
- Samuti aruta lastega, kuidas perekond saaks kõige paremini hakkama olukordadega, mis on seotud lastega ja mis tekitavad neis segadust, nagu näiteks vihapursked, nutuhood, sundkäitumine. Lapsed on ju väga leidlikud, samuti on neile oluline probleemi lahendamises osaleda.

Räägi lastega

- Lastega võib jutuajamisi pidada, kui terve pere teeb koos mingit majapidamistööd või kui lapsed joonistavad või mängivad. Alustuseks võid lapsele meelde tuletada mingit hiljutist vahejuhtumit, mis oli seotud sinu häirega. “Oled ilmselt märganud, et olen teistsugune kui enne Tahaksin sellest natuke rääkida.... Isegi eile läksid asjad käest ära...”. Küsi, mida laps tundis, kuidas sellesse suhtus ja mida asjast arvas.

- Kui te lastega aru peate, on oluline neid kõigepealt ära kuulata. Anna lapsele aega rääkida. Ära katkesta teda ega ütle, et see ei olnud üldse nii. Pigem palu tal veel rääkida. Tihti loovad lapsed omaenda teooriad ja on väga hea, kui te neid teate. Siis on teil kergem otsustada, kuidas lapsele vastata ja asju seletada.



- Vahel on lapsed lihtsalt vait või ütlevad, et neil ei ole millestki rääkida. Võimalik, et nad kardavad oma emale või isale haiget teha. Võite neilt ju küsida, kas see on nii. Vahel tahavad lapsed ainult kuulata. Võite jutuajamist alustada ka sellest raamatukesest.

- Palu lapsi, et nad aitaksid teiega koos probleemidele lahendusi leida. “On sul mõtteid, mis me peaksime nende hommikutega tegema, kui ma ei jaksa sind kooli viia?” Lapsed on mõistvad ja leidlikud.

- Ära anna alla! Isegi kui jutuajamisest midagi välja ei tulnud, ei ole see maailma lõpp! Kui teie perekond ei ole harjunud asju koos arutama, läheb aega, et see oskus ära õppida. Tihti on vestlus lastega lühike, kuid oluline. Samm-sammult õpib ta perekonna olukorda mõistma – selleni viivad ka väikesed jutuajamised ja koos olemine. Kuna mõistmisvõime areneb aastatega, on ka lapse vanus oluline faktor.



PEREKONNAS PEETAVATE VESTLUSTE EESMÄRK ON AIDATA VANEMATEL JA LASTEL MÕISTA ÜKSTEIST JA TEKINUD OLUKORDA. KÕIKE OLULISEM EESMÄRK ON, ET LAPSED JA VANEMAD LEIAVAD VIISID, KUIDAS TOIMIDA NENDES OLUKORDADES, MIS TEKITAVAD PEREKONNAS PROBLEEME JA LASTES SEGADUST. SELLISED JUTUAJAMISED LOOVAD TUNNET, ET PEREKOND KUULUB KOKKU JA ET PERELIIKMED TOETAVAD ÜKSTEIST. NII VÕIB ÜKSINDUSE JA LOOTUSETUSE ASEMEL PERE TUNDA KOKKUKUULUVUST JA LOOTUST.

JUTUAJAMISTE MÕTE EI OLE INNUSTADA EMA VÕI ISA, ET NAD LASTELE KÕIK OMA ELUSÜNDMUSED JA PROBLEEMID ÄRA RÄAGIKSID. LAST EI TOHI TEHA OSALISEKS LAPSEVANEMA HAIGUSES. SELLEGA TEGELEVAD TÄISKASVANUD.



Püüdke lapsele leida usaldusväärne ja toetav täiskasvanu ja ärge sulguge perekonnaringi

Lapsele on väga kasulik, kui tal on usaldusväärne täiskasvanu, kellega ta saaks perekonnaasjadest rääkida. Selleks võib olla perekonnasõber, sugulane või lapsega kontaktis olev spetsialist, näiteks kooli meditsiiniõde, nõustaja või koolipsühholoog. Mõnes piirkonnas võib sotsiaalteenistus või vabatahtlikud organisatsioonid lapsele sellise inimese leidmisel abiks olla. Samuti on äärmiselt oluline, et inimesed, kes lapsega iga päev tegelevad, näiteks lasteaiatöötajad või õpetajad, oleksid tema kodusest olukorrast teadlikud.

Tihti eelistaksid lapsevanemad, et pereasju väljaspool kodu ei arutataks. Siinkohal peavad lapse huvid vanemate häbitunde üles kaaluma. Tavaliselt pole häbenemiseks põhjust ning vanemad tõdevad üllatusega, kui kaastundlikud inimesed tegelikult on.



SHHH...

Vahel räägib laps peresjadest oma sõbrale, sõbra emale või ehk õpetajale, kuigi vanemad on keelanud tal seda teha. Lapsele võib see olla ellujäämistaktika, sellepärast püüdke last mõista ja mitte rielda. Toetage lapse sõprussuhteid, huvialasid ja harrastusi.



Kui kodus on probleeme, toovad koduvälised tegevused lapsele rõõmu, arendavad tema sotsiaalsed oskusi ja pakuvad vajalikku tuge. Kui vanematel on tervisemuresid või raskusi, võivad lapsed oma tegevused sinnapaika jätta. Sellel võib olla mitmeid põhjuseid: lapsel on varasemast vähem jaksu, ta keskendub kodus abistamisele, ta ei julge ema või isa koju üksi jätta, kuna vanem võib ohtu sattuda, lapsele võib isegi tunduda, et pole ilus lõbutseja, kui emal või isal on tervis halb. Kui laps ei saa peresjadest rääkida, võib see ta sõprussuhteid rikkuda.

Mõttele, kuidas saaksid lapse sõprussuhteid, harrastusi ja muid tegevusi toetada. Vahel vajavad lapsed vanemalt 'luba'. Vanem peab selgelt ütleva, et laps võib minna õue ja sõpradega aega veeta; et isegi kui lapsevanemal on tervis väga kehv, hoolitsevad tema eest teised täiskasvanud. Kui sa ei ole suuteline last sõbra poole viima, mõttele välja, kes saaks sind selles aidata?

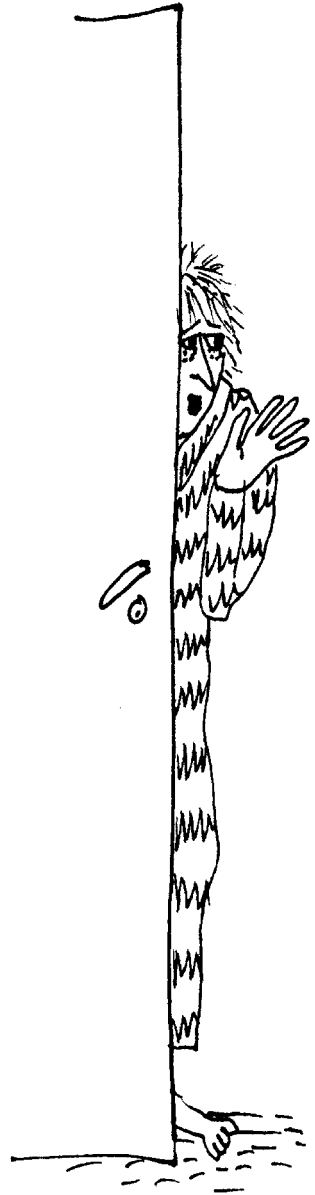
Lapsevanem võib olla ka nii halvas seisus, et ta ei taha, et laps sõpru koju toob. Jälle – räägi sellest lapsega ja ütle, miks see nii on. Ütle selgelt, et põhjus on su enda tervises, mitte et sa ei taha, et laps sõpradega suhtleb. Pange pead kokku ja mõelge, kuidas võiks asju korraldada. Äkki võib laps sõpru koju külla kutsuda sel ajal, kui sina oled kodust ära ja kodus on keegi teine täiskasvanu?





LEHVA
LEHVA!

VÕID ÕUE
MINNA!



JESSS !!



VAADATES TULEVIKKU

Lapsevanema vaimse tervise probleem ei ole perekonnale maailmalõpp, kuigi alguses võib tulevik tume tunduda. Raskusi muidugi tuleb, kuid enamasti asjad laabuvad, lapsi on võimalik aidata ja toetada. Raskusi võib võtta ka kui väljakutseid, mis inimest arendavad. Kui lähedased neid toetavad, võivad lapsed omandada isegi paremad sotsiaalsed oskused – nad võivad olla empaatilisemad, vastutustundlikumad ja loovamad. Samuti võivad nad ettenägematute olukordadega paremini hakkama saada kui lapsed, kelle elu on olnud kergem. Kui raskustele silma vaadata ja nendega julgelt tegeleda, ei ole nad lapse arengule takistuseks.



© TYTTI SOLANTAUUS
Tytti.Solantaus@gmail.com

© ILLUSTRATSIIONID: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@gmail.com

GRAAFILINE KUJUNDUS:
HELENA SANDMAN

TÕLGE EESTI KEELDE:
MTÜ PEASJAD

VÄLJAANNET ON TOETAS HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU



