

Räägime Lastest Logiraamat last ootavatele peredele

Tytti Solantaus
2023



Iga pere on erinev

Mõnes peres on ema, isa ja lapsed, teistes peredes võib olla ainult üks vanem, kaks ema või kaks isa. Samuti võivad lapsed olla ka erineva taustaga ning elada vanavanemate, teiste seaduslike hooldajate juures või asendushoolduses.

Logiraamatus kasutame sõna „lapsevanem“. Meie sõnavaras on „üks lapsevanem“ ja „teine lapsevanem“. Vestluste ajal võivad osalejad loomulikult ise otsustada, kuidas neid nimetatakse. Kui räägime lapsest, kasutame tema kohta asendusnime „N“. Vestlustes ja võimaluse korral ka elektroonilises logiraamatus soovitame siiski kasutada lapse tegelikku nime.

Tänuavaldused

Tänan kõiki peresid, kes oma lood minu kätte on usaldanud. Tarkused, mida teilt õppisin, on jõudnud teiste perede aitamiseks raamatusse Räägime Lastest (RL).

Tänan Emmi Riihiranta-Lainet ja Miia Äänismaad Turu Ülikoolist, kes jagasid oma kogemusi seoses RL logiraamatute ja igapäevase praktikaga.

Tänan Brad Morganit Emerging Minds'ist Austraaliast, kes jagas oma kogemusi RL-ga Austraalia kontekstis, parandas minu inglise keelt ning kohandas logiraamatud rahvusvaheliseks kasutuseks.

Tänan kõiki kolleege ja koostööpartnereid, kes panustasid logiraamatu antud väljaande valmimisse tarkade kommentaaride ja väljakutsuva tagasisidega. Täiendava tagasiside ja kommentaarid saab esitada Tytti Solantausele (firstname.lastname@gmail.com).

Tänan Soome Kultuurifondi, kelle Eminentia stipendiumi pälvis Tytti Solantau.

Logiraamat Räägime Lastest ♥ Tytti Solantau

Logiraamatu Räägime Lastest võrgustikukohtumine ♥ Mika Niemelä and Tytti Solantau

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantau T. (2023) Räägime Lastest: Logiraamat last ootavate perede nõustamiseks. Turu Ülikool // INVEST



Hea lapsevanem!

Palju õnne lapseootuse puhul! Lapseootus on alati imeline, olgu see siis esimene või juba mitmes laps. Kui valmistud tervitama uut pisikest, võid end tunda väga emotsionaalselt. Sinu meeleolu võib ootamatult muutuda ning õnnetunne võib vahelduda murega lapse tervise ja vanemana hakkama saamise pärast.

Oled kutsutud Räägime Lastest (RL) lähenemisel põhinevale vestlusele, mis keskendub sinu lapse heaolule. Tere tulemast vestlema! Siin on lähenemisiivi lühiülevaade, mis loodetavasti vastab küsimustele selle kohta, mis sind ees ootab.

Mis on Räägime Lastest eesmärk?

RL loodi selleks, et aidata lapsevanema(te)l ja teistel lapse elus olulistel inimestel toetada laste heaolu ja arengut. Meie eesmärk on panustada lapse igapäevaellu nii, et see toetaks tema heaolu, õppimist ja arengut.

Kuidas Räägime Lastest toimib?

Alustame praktilise osaga: RL koosneb ühest või kahest vestlusest ning plaanist, mida edasi teha.. Kui tegevusplaani elluviimiseks on vajalik, korraldatakse ka RL-i võrgustikukohtumine. Võrgustikukohtumine tähendab, et isikud, kelle kohalolu lapsevanem oluliseks peab, saavad kokku ning uurivad võimalusi lapse toetamiseks.

RL-i vestlus keskendub lapse igapäevasele elule, sest argisuhtlus, -kohtumised ja -rutiin on lapse heaolu seisukohast olulised. Elu ei ole aga alati lihtne. Igas peres tuleb ette stressirohkeid aegu: mõnikord on stress lühiajaline, teinekord jääb see aga kauemaks püsima. Raskused võtavad oma osa ning õõnestavad lapsevanemate energiat ja nende vaimse tervise ressursse. Lapsevanem(ad) võib muutuda kannatamatuks, kergesti ärrituvaks või hoopis endasse tõmbuda ja vaikseks jääda. Iga laps reageerib olukorrale isemoodi ning see muudab vanemluse keeruliseks. Igapäevased tegevused jäävad hooletusse ning selle tulemusel tunnevad lapsevanemad end veelgi halvemini. **Igal perel on oma erilised tugevused** mida pereliikmed ei pruugi alati märgata ega tunnustada.

Räägime Lastest on abivahend, mis aitab peredel märgata ja arendada oma argiseid tugevusi ning leida lahendusi keerulistele probleemidele. Räägime Lastest lähenemine on loodud selleks, et peresid toetada ning anda vajalikud tööriistad õnneliku pereelu saavutamiseks.

Hakkame siis pihta! Loodan, et sind ootavad ees huvitavad ja inspireerivad vestlused.

Parimate soovidega,



Tytti Solantaus
Lastepsühhiaater, emeriitprofessor
Turu ülikooli ja uurimiskeskuse INVEST
tytti.solantaus@utu.fi; tytti.solantaus@gmail.com

ESIMENE RL-i VESTLUS

Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine
2. Lühikäsitte eesmärkidest ja sellest, mida vestlusest oodata
3. Konfidentsiaalsus ja kuidas vestlust vajadusel dokumenteerida
4. Enne, kui edasi läheme: Kuidas sa end täna siia tulemise suhtes tundsid? (lapsevanem(ad) ja spetsialist)
5. Vaatame lähemalt tugevusi ja haavatavaid kohti:

Tugevus: Valdkond nii pereelus kui ka väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), kus lapsel läheb hästi, sealhulgas igapäevased tegevused, koos veedetud aeg ning tegevused sõprade ja kogukonnaga.

Haavatav koht: Valdkond pereelus või väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), mis võib tekitada lapsele probleeme, kui midagi ette ei võeta, või mis on juba murettekitav ning vajaks lisatähelepanu ja -hoold.

Lapsevanematel on sageli erinevad kogemused ja seisukohad. Ärge muretsege – see on täiesti normaalne. Kui teil on tugevuste ja nõrkuste kohta erinevad seisukohad, pange mõlemad kirja.



Pere ja lapseootus

1. Kas soovid jagada midagi enda, lapsevanemate ja oma pere kohta?

Spetsialistile: Kas soovid midagi enda kohta jagada?

2. Millised mõtted ja tunded valdavad sind seoses raseduse ja lapseootusega?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

3. Milline on sinu füüsiline tervis ja kuidas rasedus edeneb?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

4. Millised on sinu ootused seoses sünnitusega?

Tugevus Haavatavus

5. Millised mõtted ja tunded valdavad sind seoses lapsevanemaks saamisega / uue beebi sünniga? Millised on sinu ootused esimesele kolmele kuule?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

6. Kuidas suhtuvad pere teised lapsed rasedusse ja uue lapse sündi

Tugevus Haavatavus

7. Kuidas neil läheb??

Teiste laste heaolu, meeleolu ja käitumine

Tugevus Haavatavus

Koolis või lastehoius hakkamasaamine

Tugevus Haavatavus

8-10. Kuidas tuleb toime majapidamistöõde, lapsevanemaks olemise ja tasustatud tööga? Kas oled rahul sellega, kuidas on kohustused jagatud lapsevanemate vahel? Kas saad abi sõpradelt, sugulastelt või mujalt?

Laste eest hoolitsemine ja lapsevanemaks olemine

Tugevus Haavatavus

Majapidamistöõde tegemine

Toiduvalmistamine, nõudepesu, pesu pesemine, koristamine jne.

Kodused ehitustööd, auto parandamine jne.

Tugevus Haavatavus

Tasustatud töö

Tugevus Haavatavus



Lapsevanema(te) isiklik heaolu

8. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu?

Näiteks, kas sul on püsivaid stressireaktsioone või vaimse tervise askuseid? (küsimus mõlemale lapsevanemale) Kas ja kuidas mõjutavad need probleemid sinu igapäevaelu kodus, tööl ja hobitegevuses? Kas ja kuidas mõjutavad need probleemid sinu tundeid seoses raseduse ja lapsega?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

9. Muud mured. Sul võib olla muresid, mis on seotud teiste lastega, sugulaste tervisega, tööga, perekondliku stressiga või muuga. Kas sul on niisuguseid muresid ning kui jah, siis kuidas sa nendega toime tulead? Kas vajad abi teistelt teenustelt? (nt kool, tervishoiu- ja sotsiaalteenused, rahalist toetust pakkuvad teenused jne)

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

10. Suhtlemine ja probleemide lahendamine

Millised on sinu tunded seoses teise lapsevanema või mõne toeks oleva isikuga rääkimisega, kui teemaks on mured, võimalikud stressisümptomid või vaimse tervise raskused?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

11. Paarisuhe Rasedus on aeg, mil lapsevanemad harjuvad üheskoos vanemaks olemise rolliga ning valmistavad kodu lapse tulekuks ette. See on suhtes täiesti uus element. Kuidas olete seda paarina kogunud? Kas tunnete teineteise seltskonnast naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Rase lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

12. Lapsevanema(te) läbikäimine sõprade ja sugulastega

Rõõm ja ühine aeg

Tugevus Haavatavus

Ligipääs praktilisele toele

Tugevus Haavatavus

13. Kuidas kirjeldaksid üldiselt kodus valitsevat õhkkonda?

Näide tugevusest: vaatamata võimalikele probleemidele on kodune õhkkond soe ja hooliv. Näide haavatavusest: kodune õhkkond on sageli stressi- ja tüliderohke, pereliikmed väldivad üksteist.

Tugevus Haavatavus

14. Kas on midagi veel, millest sa sooviksid rääkida?

15. Kodune ülesanne, vt järgmine leht*

16. Kohtumise lõpetamine

Kuidas see vestlus lapsevanematele tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?

Järgmine kohtumine toimub _____

Aitäh!



*Kodune ülesanne

Hakkame vestluse otsi kokku tõmbama. Annan teile kaks ülesannet, millele kodus keskenduda.

Nr.1 Palun tutvuda lisadega 1 ja 2 või materjaliga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Lisa 1, „JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS“ selgitab, mida jagatud mõistmine endast kujutab. Lisas kirjeldatakse, kui oluline on pereliikmete ja nende heaolu seisukohast see, et nad perekonnas toimuvat mõistavad. Nagu peagi näed, kehtib see ka laste kohta.

Lisa 2 LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE“ ja materjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ annavad juhiseid, kuidas rääkida lastega teemadel, mis nende elu mõjutavad, kuid millest on keeruline rääkida. Teemade hulka kuulub kõik alates majanduslikest raskustest kuni pereliikme vaimse tervise raskuste või raske haiguseni.

Ehkki N-iga ei saa veel vestelda, võib lisaga tutvumine siiski kasulik olla – eriti kui peres on ka vanemaid lapsi. Lisa võib tekitada mõtteid ka selle kohta, kuidas lapsevanemate keskis keerulisi küsimusi arutada.

Nr.2. Tegevusplaanis arutame, kuidas oma tugevusi arendada ja haavatavustega tegeleda. Selleks palume sul valida tugevused, millele soovid keskenduda, ning tuvastada kõik haavatavused, millele soovid leida tuge ja lahendusi.

Plaani tegemisel on abiks nimekiri „**Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**“. Palun võta logiraamat kaasa ka järgmine kord kohale tulles.

Vestlustesse võib kaasata ka lapsed. Neil võib olla kasulikke mõtteid, mis on seotud nende endi kogemuste ja olukordadega. Kui soovid, võid järgmine kord N-i kaasa kutsuda, et küsimusi üheskoos arutada.

Aitäh!



**** Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**

Siin on mõned olulised aspektid, mida arvestada Räägime lastest (RL) tegevusplaani loomisel. Need puudutavad nii lapsevanemaid kui ka lapsi ja noori.

NB! Me ei eelda, et pere peaks olema edukas kõigis alltoodud punktides – tõenäoliselt ei suuda seda ükski pere. Nimekiri aitab sul leida oma tugevad küljed ning võtta fookusesse probleemid, millele pead oluliseks tegevuskavas ja pereelus keskenduda.

1. Perekonnas valitseb üksteise mõistmine ja koostöö.
2. Lapsevanemad arutavad keerulisi probleeme ja teevad edasiviivaid plaane.
3. Kui probleemid mõjutavad last, aitavad lapsevanemad neil toimuvast aru saada ja olukorraga toime tulla.
4. Laste kasvatamine ja majapidamistööd jagatakse lapsevanemate vahel nii, et kõik osapooled on rahul.
5. Laste kohustused on kooskõlas nende vanuse ja olukorraga.
6. Kõigil pereliikmetel on regulaarne ajakava ja piisav puhkeaeg.

7. Ühised rõõmuhetked leiavad aset nii partnerite vahel kui ka kogu perega koos.
8. Perel on sõbrad ja sugulased, kes toovad rõõmu ja annavad praktilist tuge.

9. Lapsed tunnevad, et lapsevanemad armastavad ja hindavad neid ning hoolivad neist.
10. Lapsevanemad veedavad lastega aega ja mängivad nendega.
11. Lastel on huvid ja sõbrad.
12. Lapsi väärtustavad lastehoiu, -aia ja kooli õpetajad, tegevuste ja hobide treenerid ja juhendajad ning rühmakaaslased.

13. Pereliikmed julgevad abi küsida, isegi kui see tundub keeruline ja häbiväärne.
14. Perel on ligipääs teenustele, kus neile saab osaks mõistmine, tugi ja abi.



Teine RL-i vestlus

1. Kuidas sul on läinud?
2. Kuidas eelmine RL-i vestlus sulle tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?
Kas sooviksid mõne juba arutatud teema juurde tagasi minna?
3. Spetsialist selgitab sulle seansi kulgu ja eesmäärke.
4. Kuidas kodune ülesanne sind ennast tundma pani? Kas sul oli selle jaoks aega? Kui ei olnud, pole midagi. Vaatame ülesannet praegu koos.
5. **Lisa 1** „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“
Mida sa sellest arvasid? Kuidas see kõlab, kas see tundub loogiline?

Lisa 2 Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja lisamaterjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Millised mõtted on sul lastega keerulistel teemadel rääkimise osas? Kas sul on sellega kogemusi? Kuidas see läks?

6. Kuidas see vestlus sulle tundus? Kuidas see nõustajale tundus?

Eesmärk on läheneda probleemidele eri nurkade alt. Kõigil ei ole kõiki vastuseid. On suurepärane, kui kohtumisest õpivad kõik.

7. Kas sul oli võimalus tutvuda esimesel kohtumisel tuvastatud tugevuste ja haavatavustega? Kui ei, siis pole muret. Saame seda praegu koos teha ja selle põhjal vestlust jätkata. Millised mõtted tekkisid/tekivad seoses sinu tugevuste ja haavatavustega? Kas tekkis üllatus- ja pettumuskohti või küsimusi?



Tegevusplaani koostamine

1. **Millised tugevused** otsustasid sa plaani tegemisel fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida teha. Kirjuta üles, mida otsustasid.

2. Millised haavatavused otsustasid fookusse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida saaksid ette võtta. Kirjuta üles, mida te otsustasite.

- Kui edasised tegevused ei ole vajalikud, mine punkti juurde: **4 „Kohtumise ja RL-i lõpetamine“**.
- Kui on vaja lisaabi, jätkka punktiga **3 „RL-i võrgustikukohtumise planeerimine“**.
- Kui vajad lisaabi, kuid võrgustikukohtumine ei ole võimalik, siis antakse teavet vajalike teenuste ja nendeni jõudmise kohta.

3. RL-i võrgustikukohtumise planeerimine

- a) Kohtumise eesmärk.
 - b) Kohtumise ülesehitus.
 - c) Lapsevanemad lepivad kokku teemades, mida arutatakse, ja teemades, mida pere ei soovi arutada.
 - d) Tegevusplaani jaoks pane kirja tugevused, haavatavad kohad ning muud võimalikud teemad.
 - e) Keda kutsutakse ja kes kutsub?
-
-

- f) Määra kohtumise kuupäev _____

4. Kohtumise ja RL-i lõpetamine

- a) kohtumine ja RL sinu jaoks tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?
Kas see oli sulle abiks? Kuidas?
Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?
- b) Kui lapsevanemad jätkavad teenuse kasutamist, on nad teretunud rääkima pereoludest ja lastest millal tahes nad soovivad. Head uudised rõõmustavad spetsialiste, kuid samuti on nad valmis vajadusel pakkuma tuge. Leppige omavahel kokku, kas spetsialist võib hiljem ise lapsi puudutava vestluse algatada.

Aitäh!



1. Kohalolijad tutvuvad.
2. Kohtumise läbiviija kirjeldab seansi ülesehitust ja selleks tehtud ettevalmistusi.
3. Vastavalt kokkuleppele kirjeldavad kas lapsevanem(ad) või spetsialist kohtumise ajendeid ja tähelepanu vajavaid valdkondi, st tugevusi ja haavatavusi.
4. Vestlus lapsevanemate ja teiste kutsutud osalejate
 - a) Küsimuste ja seisukohtade selgitamine
 - b) Ideed, kuidas iga punktiga edasi minna
 - c) Ideede muutmine konkreetseteks tegevusteks, millega kõik pereliikmed
5. **Koostage kokkuvõte***, kus on kirjalik tegevusplaan. Kasutage selleks tahvlit või projitseerige plaan seinale.
 - a) Tavaliselt algab plaan teenust osutavatest spetsialistidest, neile järgneb pere sotsiaalne võrgustik ja seejärel perekond. Nii saab pere planeerida oma tegevusi nii, et need oleksid kooskõlas üldise pingutusega. Kui seda nõutakse, võib järjekorda ka muuta.
 - b) Kui perekond sellega nõus on, antakse meespea kohtumise lõpus kõigile osalejatele.
6. Leppige kokku järgmine kohtumine ning otsustage, kes sellel osalevad. **

7. Võrgustikukohtumise lõpetamine

Kuidas kohtumine osalejate arvates läks?

Pereliikmed: Kas tundsite, et teid mõisteti? Kas saite tuge, mida vajasite?

Koosoleku läbiviija teeb kokkuvõtte, annab vastavalt kokkuleppele osalejatele meespea, tänab osalejaid ning kuulutab kohtumise lõppenuks.

**Soovitame korraldada vähemalt ühe järelkohtumise, et osapooled saaksid väljendada, millised edusammud on toimunud, ja otsustada, kas uus kohtumine on vajalik. Kohtumiste arv ja sagedus sõltub üldisest olukorrast.

Järelkohtumise alguses annavad pereliikmed lühikese ülevaate hetkeolukorrast ja sellest, kas algne plaan viidi ellu. Kui plaani ellu ei viidud, kirjeldab vastutav isik, miks seda ei juhtunud ning mida selle asemel tehti. Seejärel arutletakse, milliseid teadmisi andis plaani rakendamine tuleviku jaoks. Kui leitakse, et lisategevused on vajalikud, kirjutatakse uus meespea. Meespeas kirjeldatakse, millised tegevused peaksid jätkuma ning mida on vaja veel teha.

***Kokkuvõtte vorm**

Võrgustikukohtumine _____ (kuupäev)

Teemad (Näiteks, 3)	1 teema: 2 teema: 3 teema:	
Osalejad	Millal ja millist tegevust tehakse (näiteks kuupäev, kellaaeg)	Järelkohtumine, kuupäev



1 – Mõtteainet pereliikmetele

JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS

Räägime Lastest logiraamatus tähendab jagatud mõistmine perekonnas seda, et lapsevanemad ja lapsed mõistavad üksteist ning neil on perekonnas toimuvast sarnane arusaam. **Lapsevanemad mõistavad oma laste kogemusi ja tundeid ning ka lapsed saavad aru, miks lapsevanemad teatud olukorras mingil moel käituvad või tegutsevad.** Perekonnas toimuv tundub loogiline nii lastele kui ka lapsevanematele.

Jagatud mõistmine ühendab pereliikmeid, loob kuuluvustunde ning paneb aluse koostööle, keeruliste probleemide lahendamisele ja sujuvale igapäevaelule.

Jagatud mõistmine on oluline igas peres. Eriti tähtis on see aga peredele, kes seisavad silmitsi probleemidega, millest on keeruline rääkida. Sellised raskused on näiteks lapsevanemate kurnatus, stressist põhjustatud pinged, haigused, ainete tarvitamise ja vaimse tervisega seotud probleemid, töötus, rahamured jne. Niisugused probleemid mõjutavad lapsevanemate käitumist ja pereelu nii, et lapsed muutuvad sageli ebakindlaks või isegi kartlikuks, ning nad ei tea, kuidas nad peaksid käituma. Raskustega silmitsi seistes on vastastikune mõistmine ja koostöö olulised pere vastupidavuse, hakkamasaamise ja edasimineku seisukohast.

Näide. Lapsevanematel on rahamured. Nad tunnevad suurt survet ja vaidlevad palju. Lapsed tunnevad hirmu ega saa öösel magada, sest kardavad, et perekond laguneb. Päeval muudab väsimus ja mure lapsed pahuraks. Lapsevanemad pole lahkuminekut isegi kaalunud, kuid pinge tõttu saavad nad tusaste laste peale pahaseks. See kõik tekitab nõiaringi.

Olukorrast rääkimine ja jagatud mõistmise loomine on kasulik kõigile ning teeb lõpu kasvavatele pingetele ja konfliktidele. Lapsevanemad õpivad mõistma laste hirme ja käitumist, lubavad asjadest rääkida asjalikumalt ning kinnitavad, et ehkki olukord on keeruline, saab kõik korda.

Lapsevanemad otsustavad küsida ka lastelt abi ja ideid rahaliseks toimetulekuks. Isa ütleb: „Juss, sul on uut jopet vaja, aga meil ei ole piisavalt raha, et osta see jope, mis sulle väga meeldis. See tegi meid mõlemaid õnnetuks. Kas sul on mõtteid, mida me võiksime teha? Jussil on hea meel, et tema arvamust küsiti, kuid ta on mõnda aega vait. Sekkub Jussi vanem õde Leena: „Me võime koos kasutatud asjade poodi minna. Ma tean ühte, kus on päris lähedad asjad. Paljud mu sõbrad käivad seal riideid ostmas. Mis sa arvad?“ Juss noogutab, ehkki pisut kõhklevalt.

Lapsed said selgituse lapsevanemate vaidlustele ja hääletonile. Neile kinnitati, et pere ei lagune ning lisaks tundsid nad, et on lapsevanematega ühes tiimis: neid kutsuti appi, et aidata perel olukorraga hakkama saada. Edaspidi magasid lapsed öösiti rahulikult. Sellegipoolest on mõnikord väga raske algatada lastega vestlust raskustest, mida tavaliselt peetakse täiskasvanute muredeks. Lisad 2 ja 3 aitavad sul alustada.

2 – Mõtteainet pereliikmetele ja spetsialistidele

LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE

Iga pere seisab aeg-ajalt silmitsi raskustega. Mõnedest probleemidest ja nende tagajärgedest on väga raske rääkida isegi täiskasvanutega, rääkimata siis lastest. Sinna kuuluvad näiteks lapsevanemate ülemäärane stress ja vaimse tervise raskused. Sellised mured mõjutavad aga meeleolu ja käitumist ning seeläbi ka pereelu ja teistega suhtlemist. **Pereliikmed, sealhulgas lapsed, on segaduses. Pereliige, kes probleemidega silmitsi seisab, on sageli sama nõutu nagu kõik teisedki.** Iga pereliige peab mõistma, mis peres toimub ja mida teha. See tähendab, et **lapsed vajavad lapsevanemate selgitust selle kohta, mida nad on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja kartnud, ning vestlus, mida erinevates olukordades ette võtta.** Vaja on avatud ja asjalikku vestlust.

Selles lisas käsitletud probleemid puudutavad erinevaid raskusi, mis võivad perekonnas ette tulla. Kui pere seisab silmitsi probleemidega nagu pereliikme raske haigus, töötus, majanduslikud probleemid, suhte probleemid või paguluses viibimine, mõjutab see lapsevanemaid. Lapsevanemad on tavaliselt nagu kilp, mis kaitseb lapsi igapäevamurede eest. Olukord võib aga üle jõu käia ka lapsevanematel ning nad võivad muutuda kergesti ärrituvaks, kärsituks, masendunuks või ärevaks. Nad võivad kergesti vihastuda, endasse tõmbuda ja halvasti magada. Need sümptomid mõjutavad lapsi kõigis peredes, mitte ainult neis, kus lapsevanemad kannatavad diagnoositud vaimse tervise häirete all. Probleemidest rääkides räägime meist kõigist ega tekita vastandust „meie ja nemad“

Täpsustame, et me ei pea silmas vestlust, mis toimub ühe kohtumise raames, vaid tervet protsessi, mis hõlmab perekonnas keerukatest teemadest rääkimist. Protsess toimub üks samm korraga ning mõistmine areneb järk-järgult päevade ja kuude möödudes. Olukorrad muutuvad ja lapsed saavad vanemaks. Lapsevanemate ja laste arusaamine vaimsest tervisest, psühholoogilistest reaktsioonidest ning sellest, kuidas nendega toime tulla, areneb kogemustega. **RL-is loodame, et keerulistest teemadest rääkimine, pereliikmete vahelise mõistmise väärtustamine ning koos lahenduste otsimine muutuvad peretraditsiooniks.**

Vaja on avatud ja edasiviivat vestlust. Nüüd küsime: miks?

Lisa 2 on lisa 3 lühendatud versioon



Avatud ja edasiviiv vestlus...

1. **aitab lapsevanematel** mõista oma lapsi, nende kogemusi ja käitumist, samuti nende endi käitumist ja selle tähendust lastele.
 - a. Miks mu laps alati nii vihane on? Miks nii vaikne ja endassetõmbunud? Miks kõige väiksem kogu aeg mul küljes ripub? Miks teismelist kunagi kodus ei ole? Ülaloodud käitumisel võib olla mitmeid põhjuseid, kuid need ja paljud teised olukorrad võivad tuleneda laste murest ja ebakindlusest kodus toimuva suhtes.
 - b. Lapsevanemad õpivad mõistma oma käitumist ja seda, millest on tingitud laste reaktsioonid.
2. **aitab lastel** mõista ja mõtestada lapsevanemate käitumist ja perekondlikku olukorda, samuti nende endi reaktsioone ja käitumist.
 - a. Miks emme nii palju nutab? Miks issi kogu aeg nii vihane on?
 - b. Kas see on minu süü? Tegeletakse lapse enesesüüdistustega.
 - c. Lapsed mõistavad oma reaktsioone ning seda, kuidas nad kodus toimuvast aru saavad: ma ei ole paha laps.
3. **aitab lastel ja lapsevanematel** üksteist mõista ja igapäevaelus üleskerkinule koos lahendusi otsida. See on iseäranis oluline neis olukordades, mis lapsi mõjutavad.
 - a. **Probleemide lahendamises osalemine aitab lastel tunda ja mõista, et nad on hinnatud ja olulised pereliikmed.** Lastel on tihti pealehakkamist ja häid ideid!
 - b. Lapsed teavad, kuidas erinevates olukordades käituda, ega jää abituks.
4. **annab lastele** teadmise, et lapsevanem on nende jaoks olemas: keeruline teema on vestluseks avatud ning lapsed saavad soovi korral lapsevanemate poole pöörduda ja küsimusi esitada.
5. **muudab peresuhted** lihtsamaks ja pingevabamaks, sest pole vaja tunda häbi ega süüd ega asju teiste eest varjata.



Lühidalt: kolm peamist eesmärki lastega keerulistel teemadel rääkimisel

1. **aidata lapsevanematel mõista oma lapsi**, saada aru laste kogemustest, reaktsioonidest ja tunnetest ning sellest, mida need lastele tähendavad
2. **aidata lastel mõista oma vanemaid**, nende käitumist ja olukorda perekonnas ning iseennast, oma kogemusi ja reaktsioone olukordadele perekonnas
3. **aidata lapsevanemaid ning aidata lapsevanematel ja lastel teineteist mõista ja koos lahendusi välja töötada**

Millest rääkida

- **Lapsed peavad tundma, et vanemad on nende jaoks olemas** ja aitavad neil toimuvat mõista. Ka lastel on oma küsimused ja kogemused, mida vestlusesse tuua. Eesmärk on, et lapsevanemate ja laste vahel oleks dialoog, mitte infotund. Samas ei tohi lapsi ka rääkima sundida. Nad võivad alguses olla väga vaiksed ja see on täiesti normaalne.
- **Toimuva mõistmiseks ja pereliikmetega suhestumiseks vajavad lapsed selgitust selle kohta, mida nad on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja kartnud.** Lapsed ei vaja kohe alguses psüühikahäirete infopaketti. Faktilise teabe esitamine tuleb hiljem ning sõltub ka lapse vanusest.
- **Lastel on palju mõtteid ja küsimusi.** Nad mõtisklevad selle üle, mis toimub ja mis on valesti. Kas, kuidas ja millal hakkab lapsevanem ennast paremini tundma? Mis meie perega juhtub? Kas ka mina võin haigestuda? Nad arutlevad, kas nad on olukorra tekkimisele kuidagi kaasa aidanud ning mida nad saaksid teha, et aidata. Nad võivad ka tunda, et ei tohiks sõpradega lõbutseda, kui lapsevanemad ennast halvasti tunnevad.
Tõstata need teemad vestluste käigus, isegi kui lapsed nende kohta ei küsi.
- **Millest mitte rääkida?** See on teine oluline küsimus, millega lapsevanemad silmitsi seisavad. **Lapsed ei pea teadma lapsevanemate probleemide üksikasju.** Lapsi, olenemata nende vanusest, **ei tohi** teha kaaslasteks, kellega lapsevanem oma elu raskusi jagab. Kui lapsevanem vajab inimest, kellele toetuda ja kellega rääkida, tuleks teda julgustada küsima abi sõbralt või kasutama spetsialisti teenuseid.

Kujutleme, et lapsevanem pole õudusunenägu tõttu peaaegu üldse magada saanud ning viibib hommikusöögilauas poolunes. Tema peas keerlevad öösel nähtud õudused, kuid selle asemel, et neid kirjeldada, ütleb lapsevanem: „Vabandust, et ma natuke hajeval olen – ma magasin halvasti.

Ära muretse, ma ärkan varsti üles!“ Lapsevanem teadvustas probleemi, andis selgituse ja kirjeldas, kuidas olukord laheneb. **Need on kolm peamist sammu laste ja miks mitte ka täiskasvanutega keerulistest asjadest vestlemisel.**

Lapsevanematel ei soovitata rääkida lastele probleemidest, mis ei ole laste elus olulised.

Näiteks kui lapsevanem räägib lapsele probleemidest, mis tal endal lapsepõlves ja võib-olla ka oma vanematega olid, võivad need mured lapsele koormaks muutuda. Seda eriti juhul, kui lapsel on kõnealuste vanavanematega hooliv suhe. Kui need probleemid lapsevanemat häirivad, tuleks neid arutada teiste täiskasvanutega.

Kuidas alustada keerukustest rääkimist

- **Kasuks tuleb, kui lapsevanemad mõtlevad eelnevalt koos välja**, milline on nende sõnum ja kuidas nad seda väljendavad. Kui see osutub keeruliseks, küsi abi sinu perega töötavalt RL-i spetsialistilt.
- **Lapsed reageerivad lapsevanemate probleemidele mitmel moel.** Ole reaktsioonide suhtes tähelepanelik ja käitu vastavalt nendele. Võid ka proovida iga lapse käitumist ennustada, et olla valmis neile igasuguse reaktsiooni puhul tuge ja lohutust pakkuma. Reaktsioonid võivad ulatuda ühest äärmusest teise, alates meeleheitlikust nutmisest kuni viha ja süüdistamise või kuulamisest keeldumiseni. **Kõige tähtsam on lapsi kuulata, lohutada, julgustada neid jätkama ning mõista ka valusaid reaktsioone.** Psühholoogilisi ja psühhiaatrilisi probleeme on palju häbimärgistatud ning seda võivad olla kogunud eriti just vanemad lapsed.
- **Alustuseks võib valida konkreetse ja üsna lihtsa olukorra**, kus käitused lapse ees sümptomaatilisel. Vestluse käigus õpid oma kogemusi tundma ning hiljem suudad tulla toime ka keerulisemate olukordadega.
Näiteks:
 - „Kas olete märganud, et ma olen viimasel ajal väga vaikne ja veedan väga palju aega voodis?“
 - Vanematele lastele: „Olen mõnda aega ennast halvasti tundnud. Kas sa oled seda tähele pannud?“ Noor noogutab. „Kas sa oled kuulnud depressioonist?“ Uus noogutus. „Mida sa sellest tead?“ Et inimesed on väsinud. „Mul ongi depressioon. See teeb mind väga väsinuks, kuid sageli ka vihaseks. Kas sa oled seda märganud?“ ...
- **Kasuta väljendeid, mis on lastele tuttavad.**
Väikeste lastega rääkides võib lapsevanem probleemi nimetada selle peamise tunnuse järgi. Näiteks võib rääkida unehaigusest, nutuhaigusest, pahurusest või vihahaigusest – mis iganes tundub olukorra ja laste jaoks õige.
Noored kasutavad internetti ning võivad olla lugenud erinevat teavet vaimse tervise probleemide kohta. Sõltuvalt olukorrast võib olla hea mõte internetist üheskoos infot otsida, et hiljem selle üle arutada.
- Kui avatud arutelu on alanud, jätkub see sageli spontaanselt sellistes erinevates olukordades nagu nõudepesu, küpsetamine, televiisori vaatamine, jalutamine jne. See ongi eesmärk: rääkida ka lahkkelides vabalt siis, kui need pähe tulevad.

Ühtekuuluvustunne, lootus ja tulevik

Kui pere seisab silmitsi tõsiste probleemidega, on lootus ja optimism tuleviku suhtes sageli ohus. Kui raskustest ei räägita, tekitab vaikus pereliikmete vahel distantsi ning suurendab lootusetuse tunnet.

- **Kõigepealt – JA SEE OSA ON KOHUSTUSLIK** – alati, kui räägid millestki perele raskusi valmistavast, **seleta lastele**, mida tehakse praegu ja edaspidi. **Tulevik näitab perspektiivi**. Näiteks ütle lastele, et lapsevanem saab ravi (kui lapsevanem on haige). Rahamurede korral, ütle, et me võime koos plaane teha, et vähemaga hakkama saada. Õelge, et me mõlemad armastame teid ja hoolitseme teie eest, isegi kui me lahutame (kui on suhteprobleemid), jne.
- **Kutsu lapsi endaga koos probleemidele lahendusi otsima. Nii muutub perekond meeskonnaks ning koos ehitatakse tee tulevikku.**

Näide: Lapsevanem ütleb lastele: „Nagu te teate, on mul raskusi hommikul üles tõusmisega, kui te kooli lähete. Kas teil on soove või ideid, kuidas saaksime hommikuid kõige paremini korraldada?“ **Lisas 1 on toodud näide**, kus lapsevanem palub lapselt abi, et pere võiks väiksema rahaga hakkama saada. **Kolmas näide** võib olla olukord, kus ühel lapsel on tekkinud liiga suur vastutus majapidamistöõde ja nooremate õdede-vendade eest hoolitsemise eest. Lapsevanemad peaksid tegema koos pereliikmete ja sugulastega plaani, kuidas need ülesanded saaksid täidetud ilma last koormamata.

Lastest saavad sellistes olukordades meeskonnaliikmed ja tegutsejad, mitte passiivsed kõrvalseisjad – ja neil on häid ideid! **Lapsed õpivad, et nende võimuses on asju muuta ning nad tunnevad end vajaliku ja väärtustatuna.**

- **Veendu, et lapsed tunneksid, et võivad sinu poole pöörduda igal ajal:** olgu see siis murede ja küsimuste lahendamiseks, toetuse saamiseks või lõbutsemiseks.
- **Rasketel teemadel rääkimine ei pea olema ainult kurb, vaid võib sisaldada ka rõõmu ja naudingut.** Kui majanduslike probleemidega pere laps saab uue jope, miks mitte tähistada seda... jäätisega? Kas pole tähistamist väärt, kui kõik söövad hommikust ja jõuavad õigeks ajaks kooli?

Kokkuvõte

Peres keeruliste probleemide arutamine ja igapäevaelus üleskerkinule lahenduste otsimine lähendab lapsevanemaid ja lapsi. Kasvavad ühtekuuluvustunne ning lootus ja usaldus tuleviku suhtes. **Konstrukttiivne ja avatud vestlus ning keeruliste küsimuste üheskoos lahendamine aitavad raskete aegadele paremini toime tulla.**

EU4Health

Project number: 101101249

