

ABIKS LAPSEVANEMATELE, KELLEL ON VAIMSE TERVISE MURED

KUIDAS SAAN OMA LAPSI AIDATA?



TYTTI SOLANTAUS

ILLUSTRATIOONID ANTONIA RINGBOM

Hea lapsevanem!

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

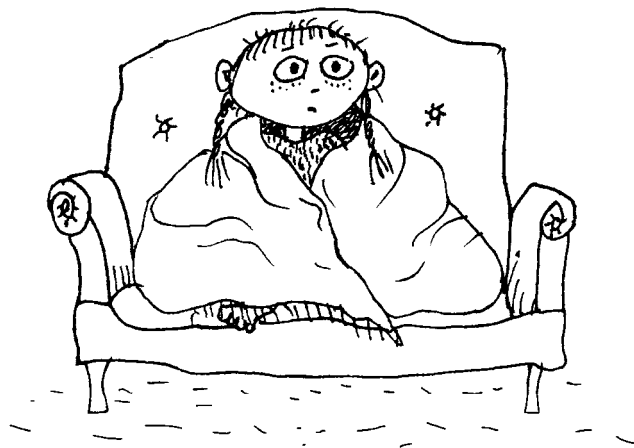
Lapsevanemad võivad märgata, et nende lapsed on muutunud. Ja lapsed võivadki olla suurtes raskustes. Mõned lapsed hakkavad omaette hoidma, mõned muutuvad rahutuks ja tusaseks, mõned võivad hakata liiga palju muretsema ja mõned ei suuda oma koolitöid ära teha. Enamgi veel, mõned lapsed sulgevad ennast 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 TEKİ JA ISEGI KUI TEKIB, EI TÄHENDA SEE, ET NAD TULEVIKUS KINDLASTI VAIMSE TERVISE HÄIRETESSE HAIGESTUVAD. 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. KÜSIMUS ON, KUIDAS PEREKOND OLUKORRAGA HAKKAMA SAAB JA KUIDAS NEED RASKUSED LAHENDAB. SELLE MATERJALI EESMÄRK ON AIDATA LAPSEVANEMATEL MÕELDA JA LEIDA VIISE, KUIDAS OMA LAPSI TOETADA.

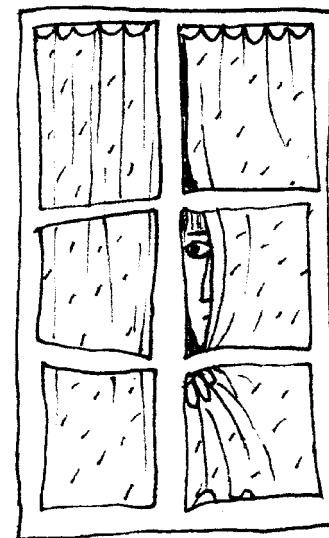
Kasutame siin materjalis mitmeid sõnu: vaimse tervise häire, vaimse tervise probleemid, raskused ja mured. Terminoloogia ei ole oluline. Igasuguses peres võib arutada siin käsitletavate teemade üle. Sõnaga “lapsed” tähistame kõiki alaealisi inimesi, kaasa arvatud noorukeid.



KUIDAS LAPSEVANEMA VAIMSE TERVISE MURED TEMA LAPSI MÕJUTAVAD?

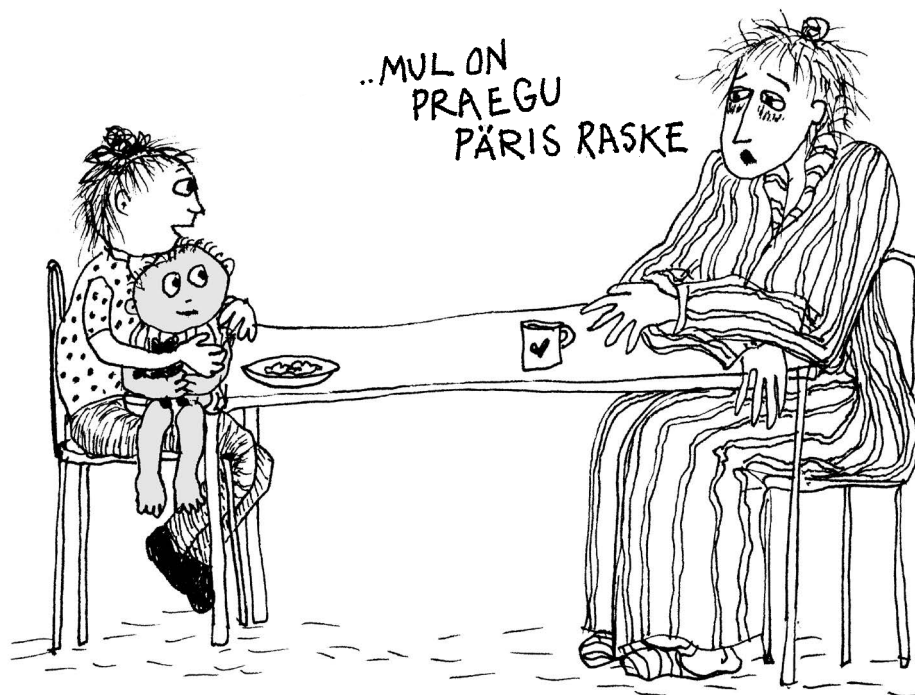
Olenevalt situatsioonist, mõtlevad ja käituvad vaimse tervise muredega lapsevanemad teistmoodi, kui terved lapsevanemad. Vanema tervisehäired võivad ilmned näoilmetes, kehakeeles, mõttekäigus ja kõnes, samuti naeratuste sageduses ja käitumises. Asjad, mis last segadusse ajavad või lausa hirmutavad, võivad 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 tõe. Kui kliinilise depressiooniga lapsevanem ei jaks perekonna 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.

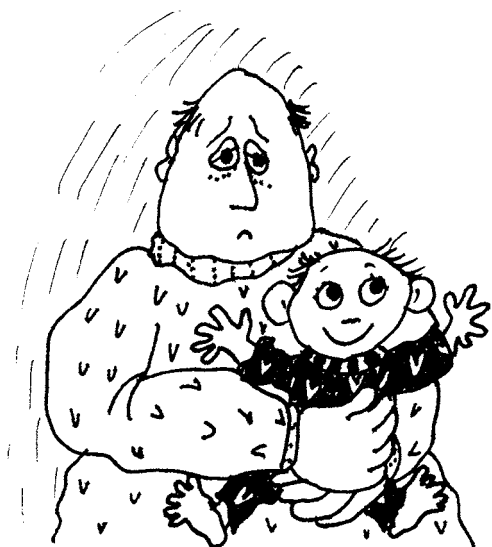


Lapsed püüavad vanema probleemide põhjuseid mõista ja süüdistavad pahatihti ennast: Kas emal on sellepärast tervis paha, et ma olin eile sõnakuulmatu? Oleks ma parem laps olnud, oleks ema nagu ta ikka on. Kas ma tegin midagi, et isa selliseid imelikke asju ütles? Emme oli öö otsa üleval – küllap sellepärast, 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 PERELIIKMED ÜKSTEISEST VÕÕRDUDA. NAD VAJAVAD ÜKSTEIST, KUID NAD EI TEA MIDA TEHA, NAGU ON KUJUTATUD RAAMATU ESIKAANE PILDIL. TEISALT OMAVAHELINE MÕISTMINE LOOB LÄHEDUST JA USALDUST KA RASKETES OLUKORDEDES NAGU ON NÄHA PILDIL RAAMATU TAGAKAANEL. SEDA ÕPETUST SOOVIB KÄESOLEV RAAMAT KA PEREDELE JA LASTELE JAGADA.



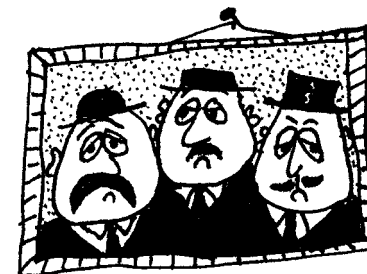
KÜSIMUSED, MIDA LAPSEVANEMAD KÕIGE SAGEDAMINI ESITAVAD



Kas minu lapsel on ka tulevikus vaimse tervise häired?

Vaimse tervise 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 vaimse tervise häireid on esinenud perekonna mitmes eelnevas põlvkonnas, võib see olla märk sellest, et tegemist on päriliku kalduvusega eluraskustele teatud viisil reageerida. Isegi sellisel juhul on vaimse tervise häirete teke mõjutatud mitmest faktorist. Kas lapse elukogemused on samad, mis lapsevanemal? Muidugi mitte? Seega on lapse lähtepunkt erinev tema vanema omast.

HEA ON TEADA, ET KUI PEREKONNAS ON VAIMSE TERVISE 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 VÕID LAST ETTEVAATLIKULT JULGUSTADA OMA MUREDEST RÄÄKIMA JA RASKETEL AEGADEL JUST ABI OTSIMA. ISEGI AINULT SEE, KUI ON TEADA, MILLISE KÄITUMISE OSAS PEAKS TÄHELEPANELIK OLEMA, AITAB VANEMAL LAPSE RASKUSI VARAKULT MÄRGATA JA TEDA TOETADA NING VAJADUSEL KIIRESTI REAGEERIDA.



Kas minu 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 masendunud, hirmul või tujukas, tal on magamisraskused, 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 muredega 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 kohe spetsialistiga nõu pidada. Lapsed on väga tundlikud ning võivad ärevusse sattuda, kui nad tunnevad, et neid kogu aeg jälgitakse.

OTSIGE VIIVITAMATULT ABI, KUI LAPSE TERVIS VÕI ELU OHUS: KUI LAPS VÕI NOORUK RÄGIB ENESETAPUST VÕI ÄHVARDAB SELLEGA, KUI LAPSE MÕTTED, JOONISTUSED VÕI VESTLUSED KESKENDUVAD LIIGA PALJU SURMALE VÕI KUI TA KÄITUB HULLJULGELT EGA HOOLI OHTUDEST, NT LIIKLUSES. VAHEL 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.



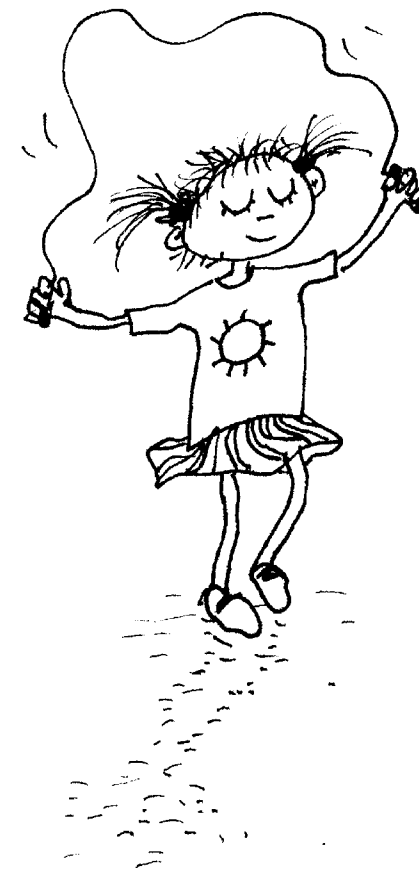


Kas ma olen oma lapse elu ära rikkunud?

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 lapsel 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 muredega inimest ennast süüdi tundma? Sest isegi tänapäeval on valdav arvamus, et vaimse tervise probleeme on inimene ise endale põhjustanud ja see häbimärgistab neid halbade inimestena. Teadmised ja kogemused vaimse tervise osas on aidanud meil mõista vaimse tervise muresid ja on muutnud suhtumist vaimse tervise häirete osas.

TEISEKS PEA MEELES, ET LAPSED VÕIVAD KASVADA JA ARENEDA TERVELT KA SELLISES PERES, KUS LAPSEVANEMAL ON VAIMSE TERVISE MURED. TEIE LASTEL ON KÕIK VÕIMALUSED ALLES KA SIIS, KUI NEIL ILMNEB VAIMSE TERVISE HÄIRETE TUNNUSEID. TEAME, ET TÄNAPÄEVAL ALLUVAD LASTE JA NOORUKITE VAIMSE TERVISE MURED JA HÄIRED 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 muredes on süüdi lapsed. Miks see nii on? Sest lapsed võivad olla vägagi nõudlikud ning kui lapsevanemad vajavad rahu ja vaikust, võib see viia konfliktideni.



Võtame näiteks ärrituvuse, mis käib paljude vaimse tervise murede juurde. Lapsevanem läheb endast välja väikseima ärritaja peale ja vihastab, kui asjad ei lähe nii, nagu tema tahaks. Lapsed võivad ju tihti meelehäarmi 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.





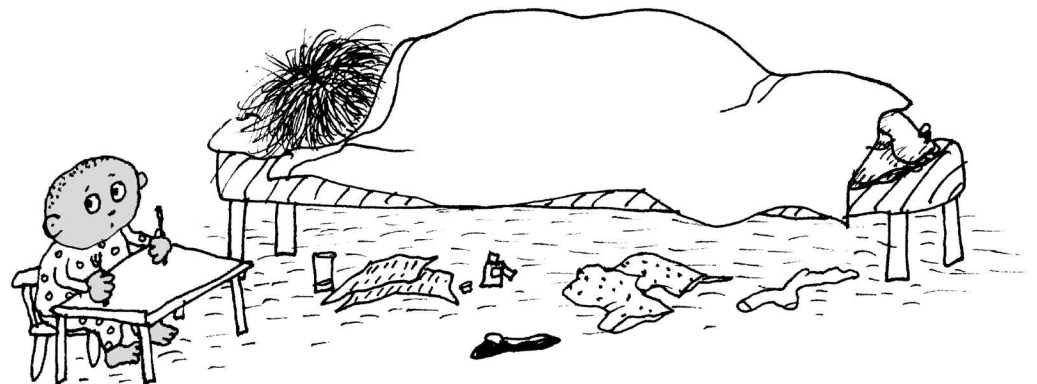
Aga kui lapse probleemid käivad lapsevanemale üle jõu? Näiteks väikelapse magamisraskused, lapse rasked vaimse tervise häired või vanemate laste alkoholi või uimastite kuritarvitamine. Kui lapsevanemal lihtsalt ei jätku jõudu, et oma lapse raske füüsilise haigusega toime tulla: kas siis laps on süüdi?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

MIDA SELLES OLUKORRAS TEHA? KÕIGEPEALT PEAB ANALÜÜSIMA, KUIDAS SINU ENDA HAIGUSTUNNUSED TEISTE INIMESTEGA SUHELDES VÄLJA LÕOVAD. 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 RÄAKISID 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!
MUL ON AEGA!

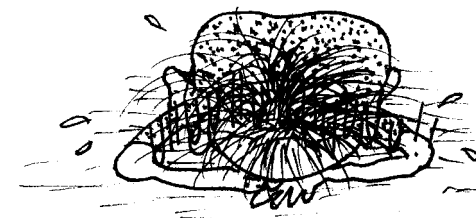
AGA
SINA
ISE?



MINA??

Võib juhtuda, et üks lastest võtab majapidamistööd enda kanda, kui lapsevanem on haige. See on lapse moodus kuidas pingutada ühiselt, et ületada raskuseid. Ühel hetkel võivad lapsed isegi nooremate õdedevendade eest hoolitseda ja terve majapidamise eest vastutada. Vanemad peavad järele mõtlema, kas nii palju tööd ei ole lapsele mitte liiga raske koorem. Noorukieas ei oska lapsed oma jõudu või olukorra pikaajalist mõju objektiivselt hinnata. Täiskasvanu peab juhtimise üle võtma, isegi kui laps on veendunud, et saab hakkama. Kui sulle tundub, et see meenutab sinu perekonna olukorda ja seda ei ole võimalik peresiseselt lahendada, siis otsi kindlasti abi. Pöördu võimalusel sõprade või sotsiaaltöötajate poole. Sa näed, et sellised mured on tavapärased ja sa ei ole ükski.

UHUUUUUUUU!!!





Kas lapse peaks saatma hooldusperesse?

Aastaid tagasi oli laste paigutamine hooldusperesse ainuke viis, kuidas aidata peresid, kes lapsevanema vaimse tervise häire 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 mõelnud ja sellega tegelenud.

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. Vägivald võib olla füüsiline kui ka psühholoogiline, mis võib olla mõnitamine, halvasti rääkimine, lapse vähendamine või erinevate ähvarduste tegemine, näiteks kodust välja viskamine jne.

Muidugi kahjustab lapsi nii nendele suunatud vägivald kui ka ähvardavas õhkkonnas elamine ja pereliikmete vahelise vägivalda kogemine. Ku isa koged midagi sellist enda kodus, otsi abi Lastekaitsest. Sellisel puhul on kõige parem, kui lapsevanemad ise lastele turvalise paiga otsivad.



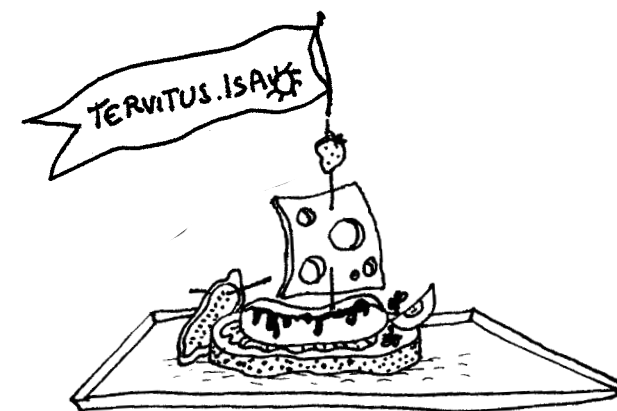
**SOTSIAALTÖÖTAJAGA KOOSTÖÖD TEHES SAATE
ALGUST TEHA VAJALIKU ABI VASTU VÕTMISEGA.
ÄRGE OODAKE, KUNI KODUNE ELUOLU KOKKU
VARISEB. PÜÜDKE ABI SAADA KOHE, KUI HAKKATE
MURET TUNDMA OMA LASTE HEAOLU VÕI ISEENDA
LAPSEVANEMANA HAKKAMA SAAMISE PÄRAST.
KÕIGEPEALT PEATE KINDLAKS TEGEMA, MILLINE TUGI OLEKS
TEILE 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!
KURNATUS JA VAIMSE TERVISE MURED ON TUTTAV
PALJUDELE, ISEGI, KUI INIMESED SELLEST EI RÄÄGI. VÕITE
SAADA HÄID MÖTTEID JA ÕPPIDA TEISTE KOGEMUSTEST.**



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 PEALLETÜKKIV. 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 vaimse tervise murest aru saada

Õpi ennast tundma ja tee koostööd teise vanemaga

- Kui võimalik, kaasa teine vanem jutuajamisse. See on oluline, sest lapsed tunnevad end turvaliselt, kui lapsevanemad koostööd teevad.
- Mõttele, millised haigusnähtud sul on (hea, kui mõlemad vanemad koos mõtlevad). Tee neist kasvõi nimekiri: väsimus, apaatsus, hüperaktiivsus, hirmud, segane jutt, sundkäitumine, paranoilised mõtted, alkoholi liigtarvitamine.
- Mõelge, kas toetate teineteist lapsevanema rollides või tirite vankrit kumbki erinevas suunas?



Vaata olukorda lapse seisukohalt

- Mõttele, kuidas su haigusnähtud ilmnevad, kui sa lastega koos oled. Kas vihastan kergesti? Kas sunnin lapsi oma rituaale täitma? Kas ähvardan neid hirmsate olukordadega, kuigi selleks ei ole mingit põhjust?
- Mõttele, kuidas lapsed neid olukordi on mõistnud ja kuidas nad on reageerinud. Mati hakkab mööda tuba ringi jooksuma, Mari tõmbub oma tuppa, Leena satub ärevusse ja püüab aidata, Jaak läheb välja ja on ära terve õhtu.
- 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.
- Räägi lastele, kui sa pead ravimeid võtma. Just vanematel lastel võivad olla ravimite suhtes hirmud ja väärarusaamad.

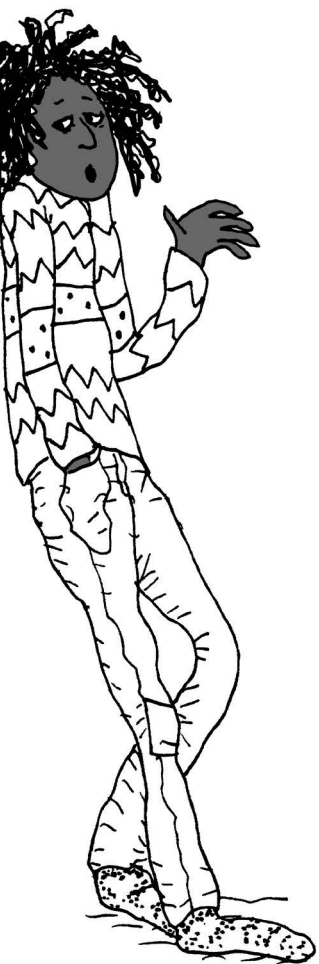
Räägi lastega

- 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 vaimse tervise murega. “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 ja kasutada väljendeid, mis on neile tuttavad. 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.



- Laste reaktsioonid on väga erinevad. Kõige olulisem on lapsi kuulata, neid rahustada ja mitte kritiseerida, ükskõik, millised nende reaktsioonid on ning mitte võtta negatiivseid kommentaare isiklikult. Lapsed võivad olla väga vaiksed ning enesessetõmbunud. Mõned lapsed lähevad väga endast välja ja vajavad kohest lohutust. Mõned noored regeerivad väga tugevalt ja verbaalselt ning võivad karjuda “Sa oled hull! Sa peaksid minema hullumajja!” Nende reaktsioon peegeldab nende hirmusid ning käibefraase sõprade seltskonnast, kuhu nad kuuluvad. See võib vanematele väga haiget teha, aga siiski on ülimalt oluline proovida mõista, et see on esmane reaktsioon ja mitte neid kritiseerida ja seda isiklikult võtta.
- Ära anna alla! Isegi kui jutuajamisest midagi välja ei tulnud, ei ole see maailma lõpp! Küll tuleb veel võimalusi. 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. Vaimse tervise teemadest rääkimine peab olema üks olulisemaid teemasid elus.



LASTEGA PEETAVATE VESTLUSTE EESMÄRK ON AIDATA LASTEL MÕISTA OMA VANEMATE KÄITUMIST, NENDE ENDA KOGEMUST JA PEREKONNA OLUKORDA JA KA VASTUPIDI – AIDATA VANEMATEL MÕISTA OMA LAPSI, NENDE KOGEMUSI, REAKTSIOONE JA TUNDEID. LAPSED JA VANEMAD TUNNEVAD ROHKEM LÄHEDUST NING EBAKINDLUSEST JA ARUSAAMATUSTEST TEKKINUD KAUGENEMINE VÄHENEV. VESTLUSE MÕTE EI OLE INNUSTADA EMA VÕI ISA, ET NAD LASTELE KÕIK OMA ELUSÜNDMUSED JA PROBLEEMID ÄRA RÄÄGIKSID, VAID JAGA KSI SEDA, MIS AITAKS LASTEL MÕISTA JA HAKKAMA SAADA PEREKONNA OLUKORRAGA. LAST EI TOHI TEHA OSALISEKS LAPSEVANEMA RASKUSTES. SELLEGA TEGELEVAD TEISED 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 häbimärgistuse hirmust üles kaaluma. Tavaliselt pole hirmuks põhjust ning vanemad võivad üllatuda, kui kaastundlikud inimesed tegelikult on. Kui hirm on aga asjakohane, võiksid vanemad arutada oma olukorda lastele oluliste inimestega ning leppida ka lapse juuresolekul kokku usalduslikus suhtes, lähtudes lapse enda algatustest ja vajadustest.



Vahel räägib laps pereasjadest oma sõbrale, sõbra emale või ehk õpetajale, kuigi vanemad on keelanud neil seda teha. Lapsele võib see olla ellujäämistaktika, sellepärast püüdke last mõista ja mitte temaga riielda.



Toetage lapse sõprussuhteid ja huvisid

Kui kodus on probleeme, toovad koduvälised tegevused lapsele rõõmu, arendavad tema sotsiaalseid 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 lõbutseda, kui emal või isal on tervis halb. Kui laps ei saa pereasjadest 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?

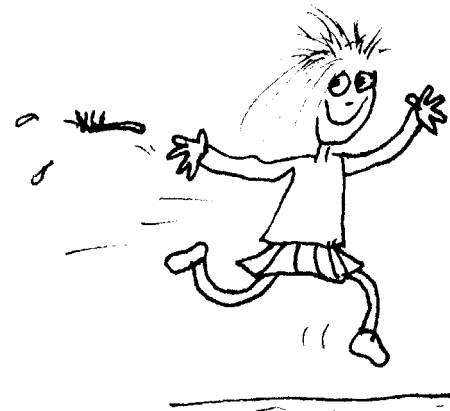
Lapsevanem võib olla ka nii halvas seisus, et ta ei taha, et laps sõpru koju toob. Jälle – räägi sellest lapsega ja ütle, miks see nii on. Ütle selgelt, et põhjus on su enda tervises, mitte et sa ei taha, et laps sõpradega suhtleb. Pange pead kokku ja mõelge, kuidas võiks asju korraldada. Äkki võib laps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



LEHVA
LEHVA!

VÖID ÖUE
MINNA!

JESSS!



VAADATES TULEVIKKU

Lapsevanema vaimse tervise mured ei ole perekonnale maailma lõpp, 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.



TEINE VÄLJAANNE 2024

© 2002, 2024 **TYTTI SOLANTAUS**
tytti.solantaus@gmail.com

© 2002, 2024 **ILLUSTRATSIOONID: ANTONIA RINGBOM**
antoniaringbom@gmail.com

Graafiline kujundus: **HELENA SANDMAN**

Tõlge eesti keelde: MTÜ Peaasjad

Välja andnud:
MTÜ Peaasjad

ISBN 978-9916-9268-1-9

Allalaaditav:
<https://peaasi.ee/raagime-lastest-veebimaterjalid/>

Teave juhendi kohta:
peaasi@peaasi.ee



