

RÄÄGIME LASTEST

Lisad läbiviijale

Tytti Solantaus

Versioon 03.05.2023

Logiraamatute lisad 1–3 kasutamiseks eri vanuses lastega töötavatele spetsialistidele.

Räägime Lastest. Lisad läbiviijale © 2023 autori Tytti Solantaus on litsentsitud tüübi [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) all.



peaasi.ee



**Funded by
the European Union**

Mõtteained pereliikmetele

JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS

Räägime lastest logiraamatus tähendab jagatud mõistmine perekonnas seda, et lapsevanemad ja laps mõistavad üksteist ning neil on perekonnas toimuvast sarnane arusaam. **Lapsevanemad mõistavad lapse kogemusi ja tundeid ning ka laps saab aru, miks vanemad teatud olukorras mingil moel käituvad.** Perekonnas toimuv tundub loogiline nii lapsele kui ka vanematele.

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 olukordadega, millest on keeruline rääkida. Sellised raskused on näiteks lapsevanemate kurnatus, stressist põhjustatud pinged, haigused, keelatud ainete tarvitamise ja vaimse tervisega seotud probleemid, töötus, rahamured. Niisugused katsumused mõjutavad lapsevanemate käitumist ja pereelu nii, et lapsed muutuvad sageli ebakindlaks või isegi kartlikuks ega tea, kuidas nad peaksid käituma. Keerukustega silmitsi seistes on vastastikune mõistmine ja koostöö olulised pere vastupidavuse, hakkamasaamise ja edasimineku seisukohast.

Näide

Lapsevanematel on rahamured, mistõttu 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. Vanemad pole lahkuminekut isegi kaalunud, kuid pinged 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 lahedad asjad. Paljud mu sõbrad käivad sealt riideid ostmas. Mis sa arvad?“ Juss noogutab, ehkki pisut kõhklevalt.

Lapsed said selgituse vanemate vaidlustele ja hääletoonile. Neile kinnitati, et pere ei lagune ning peale selle 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 alata lastega vestlust kitsaskohtadest, mida tavaliselt peetakse täiskasvanute muredeks. Lisad 2 ja 3 aitavad sul sellega alustada.

Mõtteainet pereliikmetele ja spetsialistidele

LASTEGA KEERUKUSTEST RÄÄKIMINE

Iga pere seisab aeg-ajalt silmitsi raskustega. Mõnest probleemist ja nende tagajärgedest on väga raske rääkida isegi täiskasvanutega, rääkimata lastest. Need võivad olla näiteks lapsevanemate ülemäärane stress ja vaimse tervise mured. Sellised tegurid mõjutavad aga meeleolu ja käitumist ning seeläbi ka pereelu ja teistega suhtlemist. **Pereliikmed, sh 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 vanemate selgitust selle kohta, mida nad on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja kartnud, ning vestluse pidamist sellest, mida eri olukordades ette võtta.** Vaja on avatud ja edasiviivat vestlust.

Siinses lisas käsitletud raskused puudutavad eri küsimusi, 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. Nad on tavaliselt nagu kilp, mis kaitseb lapsi igapäevamurede eest. Olukord võib aga üle jõu käia ka neil ning nad võivad muutuda kergesti ärrituvaks, kärsituks, masendunuks või ärevaks. Nad võivad lihtsasti vihastada, endasse tõmbuda ja halvasti magada. Need sümptomid mõjutavad lapsi igas peres, mitte ainult neis, kus vanemad kannatavad diagnoositud vaimse tervise häirete all. Probleemidest rääkides kõneleme *meist kõigist* ega tekita vastandust *meie ja nemad*.

Mõeldud pole ühe kohtumisena peetud vestlust, vaid kogu protsessi, mida perekonnas keerukatest teemadest rääkimine eeldab. Protsess toimub sammude haaval ning mõistmine areneb järk-järgult päevade ja kuude möödudes. Olukorrad muutuvad ja lapsed saavad vanemaks. Vanemate ja laste arusaamine vaimsest tervisest, psühholoogilistest reaktsioonidest ning sellest, kuidas nendega toime tulla, areneb kogemusega. **Meie RL-is loodame, et keerulistest teemadest rääkimine, pereliikmetevahelise mõistmise väärtustamine ning koos lahenduste otsimine muutuvad peretraditsiooniks.** Vaja on avatud ja tulemuslikku vestlust. Nüüd küsime *miks?*

Lisa 2 on lisa 3 lühendatud versioon.

Avatud ja edasiviiv vestlus aitab järgmist

1. **Lapsevanematel** mõista last, tema kogemust ja käitumist, samuti nende endi käitumist ning selle mõju lapsele.

Miks mu laps alati nii vihane on? Miks nii vaikne ja endassetõmbunud? Miks kõige väiksem kogu aeg mu küljes ripub? Miks teismelist kunagi kodus ei ole? Niisugusel käitumisel võib olla mitu põhjust, kuid need ja paljud teised olukorrad võivad tuleneda lapse murest ja ebakindlusest kodus toimuva suhtes.

Lapsevanemad õpivad mõistma oma käitumist ja lapse reaktsioonide põhjust.

2. **Lapsel** mõista ja mõtestada vanemate käitumist ja perekondlikku olukorda, samuti nende endi reaktsioone ja käitumist.

Miks emme nii palju nutab? Miks issi kogu aeg nii vihane on? Kas see on minu süü? Laps süüdistab iseennast.

Lapsed mõistavad oma reaktsioone ning seda, kuidas nad kodus toimuvast aru saavad: ma ei ole paha laps.

3. **Lapsel ja vanematel** üksteist mõista ning igapäevaelus üleskerkinule koos lahendusi leida. See on iseäranis oluline neis olukordades, mis last mõjutavad.

Probleemide lahendamises osalemine aitab lapsel tunda ja mõista, et ta on hinnatud ning oluline pereliige. Lastel on tihti pealehakkamist ja häid ideid.

Lapsed teavad, kuidas eri olukordades käituda, ega jää abituks.

4. **Anda lapsele** teadmise, et vanem on tema jaoks olemas: keeruline teema on vestluseks avatud ning laps saab soovi korral vanemate poole pöörduda ja küsimusi esitada.
5. **Muuta peresuhted** lihtsamaks ja pingevabamaks, sest pole vaja tunda häbi ega süüd, samuti asju teiste eest varjata.



Lühidalt: kolm peaesmärki lapsega keerulistest teemadest rääkimisel

1. **Aidata lapsevanematel last mõista**, saada aru tema kogemustest, reaktsioonidest ja tunnetest ning sellest, mida need lapsele tähendavad.
2. **Aidata lapsel vanemaid, nende käitumist ja pereolukorda mõista**, samuti iseendast, oma kogemustest ja reaktsioonidest aru saada.
3. **Aidata lapsel ja vanematel teineteist mõista ning koos lahendusi välja töötada.**

Millest rääkida?

- **Laps peab tundma, et vanemad on tema jaoks olemas** ja aitavad tal toimuvat mõista. Ka lapsel on oma küsimused ja kogemused, mida vestlusesse tuua. Eesmärk on, et vanemate ja lapse vahel oleks dialoog, mitte infotund. Samas ei tohi last ka rääkima sundida. Ta võib alguses olla väga vaikne ja see on täiesti normaalne.
- **Toimuva mõistmiseks ja pereliikmetega suhestumiseks vajab laps selgitust selle kohta, mida ta on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja karnud.** Laps ei vaja kohe alguses infot psüühikahäirete kohta. Faktilise info esitamine tuleb hiljem, olenedes ka lapse vanusest.
- **Lapsel võib olla palju mõtteid ja küsimusi.** Ta juurdleb ehk selle üle, mis toimub ja mis on valesti. Kas, kuidas ja millal hakkab vanem ennast paremini tundma? Mis meie perega juhtub? Kas ka mina võin haigestuda? Ta arutleb, kas ta on olukorra tekkimisele kuidagi kaasa aidanud ning mida ta saaks teha, et aidata. Ta võib ka tunda, et ei tohiks sõpradega lõbutseda, kui vanem end halvasti tunneb. Tõstata need teemad vestluste käigus, isegi kui laps nende kohta ei küsi.
- **Millest mitte rääkida?** See on teine oluline küsimus, millega lapsevanemad silmitsi seisavad. **Laps ei pea teadma vanemate probleemide üksikasju.** Last – olenemata vanusest – ei tohi teha kaaslaseks, kellega lapsevanem oma eluraskusi jagab. Kui vanem vajab inimest, kellele toetuda ja kellega rääkida, tuleks teda julgustada küsima abi sõbralt või kasutama spetsialisti teenust.

Kujutleme, et lapsevanem pole õudusunenägude tõttu peaaegu üldse magada saanud ning viibib hommikusöögilauas poolunes. Tema peas keerlevad öösel nähtud õudused, kuid selle asemel, et neid kirjeldada, ütleb ta: „Vabandust, et ma natuke hajevil olen, ma magasin halvasti. Ära muretse, ärkan varsti üles!“ Lapsevanem teadustas 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 lapse elus olulised.

Näiteks kui vanem räägib lapsele keerukustest, 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 kogemused vanemat häirivad, tuleks neid arutada teiste täiskasvanutega.

Kuidas alustada keerukustest rääkimist?

- **Kasuks tuleb, kui lapsevanemad mõtlevad enne 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 vanemate probleemidele erineval moel.** Ole reaktsioonide suhtes tähelepanelik ja käitu nende järgi. 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 last kuulata, lohutada, julgustada teda jätkama ning mõista ka valusaid reaktsioone.** Psühholoogilisi ja psühhiaatrilisi probleeme on palju häbimärgistatud ning seda võivad olla kogenud eriti vanemad lapsed.
- **Alustuseks võib valida konkreetse ja üsna lihtsa olukorra,** kus käitused lapse ees sümptomaatiliselt. Vestluse käigus õpid oma kogemusi tundma ning hiljem suudad tulla toime ka keerulisemate olukordadega.

Näited

- „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 või termineid, mis on lapsele tuttavad.** Väikeste lastega rääkides võib vanem probleemi nimetada selle peamise tunnuse järgi. Näiteks võib rääkida une-, nutu-, vihahaigusest või pahurast meelest. Mis iganes tundub olukorra ja lapse jaoks õige.
- Noored kasutavad internetti ning võivad olla lugenud mitmesugust teavet vaimse tervise kohta. Mõnel puhul on hea internetist üheskoos infot otsida, et hiljem selle üle ühiselt arutleda.
- Kui avatud arutelu on alanud, jätkub see sageli spontaanselt eri olukordades, nagu nõudepesu, küpsetamise, televiisori vaatamise, jalutamise jms käigus. See ongi eesmärk: rääkida ka keerukustest vabalt just 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 kauguse ning suurendab lootusetuse tunnet.

- **Kõigepealt – JA SEE ON KOHUSTUSLIK** – alati, kui räägid millestki perele raskusi valmistavast, **seleta lapsele**, mida tehakse praegu ja edaspidi. **Tulevik näitab perspektiivi**. Näiteks kui vanem on haige, siis ütle lapsele, et ta saab ravi. Rahamurede korral ütle, et me võime koos plaane teha, et vähemaga hakkama saada. Suhte probleemide korral selgita, et te mõlemad armastate teda ja hoolitsete ta eest, isegi kui lahutate jne.
- Kutsu laps endaga koos probleemidele lahendusi leidma. Nii muutub perekond meeskonnaks ning koos ehitatakse tee tulevikku.

Näited

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?“

Kui ühel lapsel on tekkinud liiga suur vastutus majapidamistöõde ja nooremate õdede-vendade eest hoolitsemise pärast, peaksid vanemad tegema koos pereliikmete ja sugulastega plaani, kuidas need ülesanded saaksid ilma last koormamata täidetud.

Lisas 1 on ka näide, kus lapsevanem palub lapselt abi, et pere võiks vähesema rahaga hakkama saada.

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 laps tunneks, et ta võib sinu poole pöörduda igal ajal: olgu see siis murede ja küsimuste lahendamiseks, toetuse saamiseks või lõbusate tegevuste jaoks.
- 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? Või kas pole tähistamist väärt, kui kõik söövad hommikust ja jõuavad õigeaks ajaks kooli?

Kokkuvõte

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



Mõtteainet pereliikmetele ja spetsialistidele

LAPSEGA KEERUKUSTEST RÄÄKIMINE

Iga pere seisab aeg-ajalt silmitsi raskustega. Mõnest probleemist ja nende tagajärgedest on väga raske rääkida isegi täiskasvanutega, rääkimata siis lastest. Taolised raskused võivad olla näiteks lapsevanemate ülemäärane stress ja vaimse tervise mured. Need tegurid mõjutavad inimese mõtlemist, meeleolu ja käitumist ning seega ka teistega suhtlemist. **Pereliikmed, sh lapsed, on segaduses. Pereliige, kes probleemidega silmitsi seisab, on sageli sama nõutu nagu kõik teisedki.** Et luua jagatud mõistmine ning võimaldada lahenduste otsimist, on vaja avatud ja edasiviivat vestlust. Probleemidest mitterääkimine muudab nende lahendamise väga keeruliseks.

Vestlus ei ole siin päris õige termin, sest seda mõistetakse sageli ühekordse tegevusena. Kasutame seda lihtsuse huvides. Õigem oleks rääkida *arutlemise* või *vestlemise protsessist*.

Pereprobleemidest rääkimine ei ole kunagi ühekordne tegevus: see käib ajapikku ning eri olukordades, eri juhtudel ja möödaminnes või ka planeeritult. Olukorrad muutuvad, raskused vaibuvad, midagi muud tuleb esile, laps ja vanemad saavad kogenumaks ning hakkavad olukordi uutmoodi mõistma.

Seetõttu loodame meie RL-is, et keerulistel teemadel rääkimine, pereliikmetevahelise mõistmise väärtustamine ning koos lahenduste otsimine muutuvad peretraditsiooniks.

Tähtis on mõista, miks nendest teemadest on oluline rääkida ning mida on võimalik seeläbi saavutada.

Kolm punkti tähistavad, et vestlus läheb edasi seda mööda, mida pereliikmed ütlevad.

Avatud ja edasiviiv vestlus aitab järgmist

1. **Lapsevanematel** mõista last, tema kogemust ja käitumist, samuti nende endi käitumist ning selle mõju lapsele.

Miks mu laps alati nii vihane on? Miks nii vaikne ja endassetõmbunud? Miks kõige väiksem kogu aeg mu küljes ripub? Miks teismelist kunagi kodus ei ole? Niisugusel käitumisel võib olla mitu põhjust, kuid need ja paljud teised olukorrad võivad tuleneda lapse murest ja ebakindlusest kodus toimuva suhtes.

Lapsevanemad õpivad mõistma oma käitumist ja lapse reaktsioonide põhjust.

2. **Lapsel** mõista ja mõtestada vanemate käitumist ning perekondlikku olukorda, samuti nende endi reaktsioone ja käitumist.

Miks emme nii palju nutab? Miks issi kogu aeg nii vihane on? Kas see on minu süü? Laps süüdistab iseennast.

Lapsed mõistavad oma reaktsioone ning seda, kuidas nad kodus toimuvast aru saavad: ma ei ole paha laps.

3. **Lapsel ja vanematel** üksteist mõista ja igapäevaelus üleskerkinule koos lahendusi leida. See on iseäranis oluline neis olukordades, mis last mõjutavad.

Probleemide lahendamises osalemine aitab lapsel tunda ja mõista, et ta on hinnatud ning oluline pereliige. Lastel on tihti pealehakkamist ja häid ideid.

Lapsed teavad, kuidas eri olukordades käituda, ega jää abituks.

4. **Anda lapsele** teadmise, et vanem on tema jaoks olemas: keeruline teema on vestluseks avatud ning laps saab soovi korral vanemate poole pöörduda ja küsimusi esitada.
5. **Muuta peresuhted** lihtsamaks ja pingevabamaks, sest pole vaja tunda häbi ega süüd, samuti asju teiste eest varjata.

Kokkuvõtteks võib öelda, et peres keeruliste probleemide arutamine ning igapäevaelus üleskerkinule lahenduste otsimine lähendab lapsevanemaid ja lapsi. Kasvavad ühtekuuluvustunne ning lootus ja usaldus tuleviku suhtes. **Avatud ja asjalik vestlus ning keeruliste küsimuste üheskoos lahendamine aitavad raskete aegadea paremini toime tulla.**



Mida öelda, millest rääkida?

Laps vajab abi, et perekonnas toimuvat mõista. On oluline, et laps – ja ka teised pereliikmed – saaks toimuvast aru ja teaks, mida teha. Peale selle kipuvad vanemad laste ja lapsed omakorda vanemate pärast muretsema. Mõlemad jäävad tihti oma murega üksi ega saa vajalikku lohutust. Laps ei vaja kohe alguses psüühikahäirete infopaketti. Faktilise info esitamine tuleb hiljem, olenedes ka lapse vanusest.

Meie loodame RL-i lähenemises, et lapsed saavad vanematega arutada oma tundeid ja kogemusi ning saada selgitusi selle kohta, mida nad on kuulnud, näinud, kogenud, mõelnud ja kartnud. Peale selle loodame, et lapsevanemad mõistavad oma reaktsioone ja käitumist ning nende mõju lapsele. Perekonnas võiks areneda vastastikune mõistmine.

Millest mitte rääkida?

Laps ei pea teadma vanemate probleemide üksikasju. Lapsi – olenemata vanusest – ei tohi teha kaaslasteks, kellega lapsevanem oma eluraskusi jagab. Kui vanem vajab inimest, kellele toetuda ja kellega rääkida, tuleks teda julgustada küsima abi sõbralt või kasutama spetsialisti teenust.

Kas lapsed peavad teadma vanemate vaimse tervise probleemide põhjuseid? See on oluline küsimus, millele on kaks vastust.

Näide 1

Lapsevanem kannatab sügava depressiooni all. Ta lastel on tema vanema ehk laste vanavanemaga hästi toimiv ja lähedane suhe. See vanavanem ei olnud noorena aga oma lapse kasvatamisest huvitatud ning lahkus pere juurest üsna varakult. Olukord traumeeris lapsevanemat ning see võib olla ka praeguse depressiooni üks põhjuseid. Vanavanem võttis lapsevanemaga hilisemas elus ühendust alles siis, kui sündisid lapselapsed, keda vanavanem õppis armastama. Lapsevanem on nüüdseks depressioonis ja talle meenuvad lapsepõlvemälestused.

Kas lapsevanem peaks lastele rääkima kogemusest, mis tal lapsepõlves laste vanavanemaga oli? Mõistagi on lapsed uudishimulikud ning küsivad, miks lapsevanem end nii halvasti tunneb.

Lapsevanem ei pea lastele rääkima probleemidest, millel pole laste elus mingit tähtsust. Kui lapsevanem räägib lapsele probleemidest, mis tal endal lapsepõlves lapse vanavanematega olid, mõjutab see kindlasti lapse suhet vanavanemaga ning ühtlasi võivad need mured lapsele koormaks muutuda. Kui need probleemid lapsevanemat häirivad, tuleks neid arutada täiskasvanute ja vanavanemate vahel.

Teisest küljest, kui vanavanema käitumine on lapsevanema suhtes endiselt negatiivne ja valus ning see mõjutab pereelu, tajuvad pinget tõenäoliselt ka lapsed. Kui olukord jätkub hoolimata täiskasvanute pingutustest seda lahendada, oleks hea sellest lastega rääkida. Siiski ei pea lapsed teadma probleemi üksikasju.

Kuid nagu päriselus ikka, pole tähtsatele küsimustele peaaegu kunagi lihtsaid vastuseid.



Näide 2

Peres on üksikema ja kaks last. Emapoolne armastatud vanaema on haigestunud raskesse, võib-olla surmaga lõppevasse haigusesse. Ema soovib lapsi murest säästa ning otsustab sellest lastele mitte rääkida. Ta tunneb end halvasti ja on meeleheitel: vanaema on talle väga kallid ning olnud suureks toeks. Ta helistab emale sageli, käib teda haiglas vaatamas ning püüab seda esialgu laste eest varjata.

Lapsed ei tea, milles asi, kuid nad tunnevad ja näevad ema ilmet, et midagi halba on toimumas. Nad austavad ema vaikimist ega küsi olukorra kohta midagi. Lapsed ei saa öösiti magada, kodutöödele on raske keskenduda, nad ei lähe sõpradega välja.

Kui ema lastele vanaema haigusest räägib, on see väga kurb hetk. Samas on see ka võimalus vanemale ja lastele, et kurbust jagada ning üksteist toetada ja lohutada. Veidi hiljem hakkab pere tegema plaane, et koos vanaema haiglasse vaatama minna, ning mõtlema, mis võiks teda rõõmustada. Ema kinnitab lastele, et on täiesti normaalne sõpradega välja minna ja lõbutseda: „Vanaemale meeldiks see väga!“

Juba vanasõnagi ütleb, et jagatud rõõm on poole suurem, jagatud mure on pool muret.

Kuidas vestlust alustada?

Tavaline praktika on viidata hiljuti toimunud olukorrale, kus lapsevanema sümptomid avaldusid lapse kohalolul. Enne lapsega vestlemist on kasulik, kui lapsevanemad koos neile toeks oleva isikuga eri olukordi arutavad ning lapsele selgitamiseks neist lihtsaima valivad. Keerulistest juhtumitest võib rääkida hiljem. Nii lapsele kui ka vanematele on oluline seda koos teha.

Mõni idee vestluse alustamiseks

- „Kas oled märganud, et olen viimasel ajal väga vaikne ja veedan palju aega voodis?“
- „Ma sain hommikul sinu peale väga pahaseks, kuid see ei olnud sinu süü ja ma ei teinud seda meelega. Palun vabandust.“ Laps vaatab lapsevanemat üllatunult. Vanem: „Seda on ka varem juhtunud. Sinu jaoks on kindlasti raske, kui ma järsku ilma põhjuseta vihaseks saan?“
- Vanematele lastele: „Olen mõnda aega ennast halvasti tundnud. Kas sa oled seda tähele pannud?“ Nooruk noogutab. „Kas sa oled kuulnud depressioonist?“ Uus noogutus. „Mida sa sellest tead?“ „Et inimesed on väsinud.“ Vanem: „Mul ongi depressioon. See teeb mind väga väsinuks, kuid sageli ka vihaseks. Kas sa oled seda märganud?“

Kui vestlust on juba alustatud, **jätub see tihti üsna spontaanselt**, näiteks jalutuskäigu, mängu, nõudepesu või küpsetamise ajal. Need vestlused on sageli lühikesed, kuid olulised osad järjepidevusest.



Näide 3

Lapsevanema käitumises avalduvad haiguse sümptomid. Laps on segaduses ilmega ega tea, mida teha. Kui lapsevanem on selleks valmis, saab ta lapse ilmele kohe reageerida: „Sa tundud segaduses ... Kas sa mõtled, miks ma seda tegin?“ „Mhmh,“ ütleb laps. Vanem: „Ma proovin sulle rääkida, mis see oli, kuigi seda on natuke raske seletada. See on sellepärast, et ma ...“

Ülemäärase stressi avaldumine on vestlusele konkreetne algus. Keerulisemaks läheb asi siis, kui laps küsib: „Jah, sa oled voodis, aga miks? Miks sa kogu aeg väsinud oled?“

Kuidas selgitada lapsele vaimse tervise häiret?

Vaimset tervist, selle häireid ja probleeme võib olla keeruline mõista ja seletada – ka täiskasvanutele. Selgitused, mida lapsevanemad lapsele annavad, ei pea aga olema professionaalsed. Vestluse eesmärk on aidata lapsel vanemat ja omaenda kogemusi mõista, selle asemel et anda professionaalset või meditsiinilist selgitust. Lapsevanem võib ka öelda, et tal ei ole kõigele vastuseid, ning lisada: „Proovime need asjad koos välja mõelda.“

Noored kasutavad internetti ning võivad sealt vaimse tervise kohta mitmesugust teavet leida. Mõnel puhul on hea internetist üheskoos infot otsida, et hiljem selle üle arutleda.

Üldiselt on oluline kasutada lihtsat ja selget keelt, kuulata last ning jätkata tema reaktsioonide järgi. Kui laps ütleb sõnade või rahutute liigutustega, et ta ei soovi rohkem kuulda, siis vasta, et kõik on hästi ja et võite hiljem jätkata.

Näide 4

Lapsevanem kardab baktereid ning peseb nõusid mitu korda, enne kui need söögilauale asetab. Hiljem ütleb lapsele: „Sa kindlasti mõtled, miks ma uuesti nõusid pesin. Ma arvasin, et nõudel olid pisikud ja et ma pean need ära puhastama. Praegu ma tean, et neid ei olnud. Alati, kui ma aga lauda katan, tuleb see mulle mõttesse: ma usun, et nõudel on pisikud ja ma pean need ära pesema. Sa oled seda kindlasti märganud, eks? Kas see on natuke hirmus, kui ema midagi nii kummalist teeb?“

„Miks sa seda teed?“

„Mu aju toimib natuke kehvasti. Tead ju küll, et kui sul on kõhugriip, hakkad oksendama. Sul on kõht korrast ära ja see panebki sind oksendama. Ka inimese aju võib korrast ära olla. Aju ülesanne on jälgida, mis ümberringi toimub, ja mõtteid mõtelda. Kui aga aju on korrast ära, võivad tekkida valed mõtted. Minu aju ütleb mulle, et nõudel on pisikud, isegi kui neid ei ole, ja et ma pean seda uskuma ja nõusid uuesti pesema. Hiljem saan aru, et see ei olnud tõsi. Aga see võib ikka juhtuda, kui ma lauda katan.“ (Vestlus jätkub hiljem.)

Näide 5

Väikeste laste puhul on oluline kasutada väljendeid, mis seostuvad nende enda kogemustega. Näiteks nimetab mõni lapsevanem oma haigust selle peamise sümptomi järgi. Nii võib tal olla une-, nutu-, vihahaigus või pahur meel. Nii saavad lapsed kohe aru, millest vanem räägib.



Eesmärk on vestelda ka väikeste lastega. Ära pea lapse kasutatud väljendeid ebaküpseks, valeks või naljakaks. Sõnad peegeldavad seda, kui raske on lapsel enda kogetut mõista. Võib ka juhtuda, et laps ei tahagi midagi öelda, ja see on täiesti normaalne.

Lapse reaktsioonid

Olukord, kus lapsevanemad räägivad probleemidest lapsele esimest korda, on kõigi osaliste jaoks väga tundlik, olenemata sellest, kas probleem seostub vaimse tervise, raha või lapsevanemate suhtega. Igaüks on omal moel habras ja meil kõigil on eri kaitsereaktsioonid. Laste reaktsioonid võivad ulatuda ühest äärmusest teise: mõni võib vestlusse laskuda ja lisaküsimusi esitada, nutta ja lohutust otsida, teine nõuda rääkimise lõpetamist, kolmas endasse sulguda ja ruumist lahkuda või vihastuda ning lapsevanemaid süüdistada.

Laste reaktsioonid võivad vanematele haiget teha, kuid siiski peaksid vanemad laskma lapsel rääkida ning teda mitte kritiseerima. Soovitame lapsevanematel enne lapsega rääkimist kokku leppida, mis on nende sõnum, kuidas nad soovivad seda väljendada ning milline on plaan lapse hilisemaks toetamiseks. Need on asjakohased küsimused, ehkki kõik võib minna ka eeldatust täiesti erinevalt.

Lapsevanemad tunnevad oma last ning neil on aimdus, milliseid reaktsioone oodata. Vanemad lapsed ja noorukid võivad eakaaslaste seltsis kogeda negatiivset suhtumist vaimse tervise raskustesse ja vaesuses elavatesse inimestesse: solvav keelekasutus, naer, naljad, vaimse tervise või rahamurega eakaaslaste halvustamine jne. Sellisel juhul võib noor vestlusele ägedalt reageerida: „Sa oled hull! Kao siit minema, mine hullumajja!“ Seda võib olla väga valus kuulda ning seetõttu on hea, kui lapsevanem end niisuguseks reaktsiooniks ette on valmistanud. Taoline reaktsioon räägib nooruki hirmust ja kohkumisest – see on paaniline reaktsioon. Jää talle toeks. Ta vajab sind ning mõistab järk-järgult, et mis ka ei juhtuks, sa oled tema jaoks olemas. Võid öelda, et ka sina olid kohutavalt hirmunud, kui oma probleemist teada said – kui see nii oligi –, aga nüüd on lihtsam.

Lapse küsimused

Lastel võib olla mõtteis mitu muret. Siin on loetletud osa tavalisimaid ja olulisimaid neist. Mõnda on lastel keeruline sõnadesse panna. Sel juhul võiks julgustada vanemaid vastavat vestlust algatama.

Kas sul läheb paremaks? Millal? Millal sa oled jälle selline nagu enne?

Miks sa nii vihane oled? Miks sa kardad poodi minna? Miks sa kogu aeg nutad?
Paljud muud miks-küsimused lapsevanema sümptomite kohta.

Kas sa teed endale haiget? Kas sa tahad surra?

Kui lapsevanem on rääkinud, et ta ei söö eriti, ta on ennast vigastanud vm.

Kas see on minu süü?

Vanemad võiksid vahel lastele spontaanselt öelda, et nad ei ole süüdi ega vanemate probleemide põhjuseks.

Mis meie perega juhtub? Kas te lahutate? Mis meist saab?

Kui perekonnas on pinged.



Mida ma saan teha, et sind aidata? Märkus: laps võib olla igapäevastes olukordades, kus avalduvad vanemate vaimse tervise probleemid, suureks abiks. **Laste küsimused avavad ukse probleemide ühisele lahendamisele. Vaata näidet 4.**

Siiski ei saa laps vanemat terveks ravida, ka siis kui ta seda väga soovib. Seetõttu **julgustame lapsevanemat ütlema, et ta saab abi teistelt inimestelt, käib arsti juures ja võtab ravimeid.**

Kas ka mina saan selle vaimse tervise mure? Kas mul juba on see?

Kas ma võin sõpradega välja minna ja sind üksi jätta?

Kui laps on vähendanud oma vabaajategevusi ja sõpradega kohtumisi, peavad lapsevanemad sellele kindlasti tähelepanu pöörama – isegi kui laps selle kohta ei küsi. See on ülimalt tähtis teema, mis vajab kindlasti arutamist ja lahendamist. Sõprussuhted on lastele olulised mitmel moel, eriti siis, kui elu on raske.

Nagu teada, ongi lastel mõtteis palju küsimusi. Mõnikord ei pruugi lapsevanem osata reageerida ja see on täiesti normaalne. Alati võib aga öelda, et vanem peab selle üle natuke mõtlema või et võib-olla võiks proovida ka küsimustele koos vastust leida. Kõige jaoks on aega.

Liigume vestluse väga olulise, et mitte öelda otsustava osa juurde: kuidas olla tuleviku suhtes lootusrikas.

Tulevikule ja lootusele ukse avamine

Kui lapsega tuleb juttu eluraskustest, on alati oluline selgitada, mida tehakse lahenduste leidmiseks. Kirjelda talle, kuidas lapsevanemad enda eest hoolitsevad ja olukorraga toime tulevad, ning mis veelgi parem – ütle, et ka lapsi saab lahendustesse kaasata. Lapse jaoks on rahustav teada, et ta saab aitamiseks midagi ära teha ning et lapsevanema eest hoolitsetakse. **See annab tulevikulootust.** Uuringud näitavad, et RL-i lähenemine suurendas vanemate optimismi laste ja pere tuleviku suhtes. See on suurepärane ja oluline leid.

Beebiga saab rääkida õrna häälega ning öelda: „Emme tunneb end halvasti. Ma ei naerata nagu varem, aga ma võin sind hellalt süles hoida. Mulle antakse abi.“

Ena, kes näites nõusid pesi, võiks lastele öelda: „Mu aju on haige, aga ma käisin arsti juures. Ta andis mulle rohtu, et mul paremaks läheks. Ma saan oma tervisest alati ka sinuga rääkida. Sa ei pea minu pärast muretsema ning võid alati minuga rääkima tulla, kui sa seda soovid.“

Lapsed küsivad: „Kas me saaksime sind kuidagi aidata, kui sa nõusid pesed?“ Lapsevanem püüab meenutada mõnda hetke, kus taldrikute pesemine peatus. Talle tuleb meelde olukord, kus ta lõpetas pesemise, sest miski püüdis ta tähelepanu. „Jah, ma mõtlen, et äkki me võiksime proovida nii: kui te mu tähelepanu kõrvale juhite, saan ma pesemise lõpetada. Mis te arvate, kas me võiksime seda katsetada? Kuid pidage meeles, et see ei pruugi aidata või tuleb mitu korda proovida.“



Järgmisel päeval lahkuvad lapsed enne õhtusööki toast, et veidi mõelda. Lõpuks tulevad nad tagasi. Nad esitavad väga naljaka lühinäidendi, mille peale ema naerma puhkeb ning kõik bakterid unustab.

Kui lapsevanem on üritanud enesetappu, on loomulik, et laps on mures ka pärast lapsevanema taastumist. Võid lapsele öelda: „Sa ju tead, et mul olid kurvad mõtted ja ma võtsin tablette. Aga ma sain abi. Ma ei kavatse seda uuesti teha ja isegi kui sellised mõtted uuesti tulevad, saavad teised inimesed mind aidata. Palun ütle mulle alati, kui sa selle pärast mures oled. Me leiame koos lahenduse.“

Pea meeles, et esimene vestlus on esimene samm. Kui see ei lähe päris nii, nagu ootasid, ära muretse. Oluline on, et oled vestlusega alustanud ning külvanud seemne, mis ajapikku kasvab. Küll sa näed, et asjad lähevad paremaks – sageli ootamatult. **Jagatud mõistmise loomine on pikk protsess ning iga perekond jõuab sinna eri teed pidi.**

Sellest räägib lähemalt lisamaterjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ (Solantau, illustratsioonid Ringbom), mis annab nõuandeid lastega vestlemiseks.

*Solantau T, Toikka S, Alasuutari M, Beardslee WR, Paavonen EJ. (2009) Safety, Feasibility and Family Experiences of Preventive Interventions for Children and Families with Parental Depression. International Journal of Mental Health Promotion 11 (4):15–24.



EU4Health

Projekti number: 101101249



Ospedale Niguarda



UNIVERSITY OF TURKU

CEIPES

CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Kaasrahastatud Euroopa Liidu poolt

Rahastatud Euroopa Liidu poolt programmi EU4Health (EU4H) raames – toetuslepingu nr 101101249 alusel. Väljendatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Tervise ja Digitaalse Täitevasutuse (HADEA) seisukohti. Euroopa Liit ega toetust andev asutus ei vastuta nende eest.

