



Räägime Lastest
logiraamat vanematele.
Lapseootel pere.

Tytti Solantaus
2023



peaasi.ee



Funded by
the European Union

Iga pere on erinev

Mõnes peres on ema, isa ja lapsed, teises peres võib olla ainult üks vanem, kaks ema või kaks isa. Samuti võivad lapsed olla eri taustaga ning elada vanavanemate või teiste seaduslike hooldajate juures või hoopis asendushoolduse teenusel.

Logiraamatus kasutame sõna *lapsevanem* või *vanem*. 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 Räägime lastest (edaspidi RL) logiraamatutesse

Tänan Emmi Riihiranta-Lainet ja Miia Äänismaad Turu Ülikoolist, kes jagasid oma kogemust Räägime Lastest logiraamatute ja igapäevase praktikaga.

Tänan Brad Morganit Emerging Mindsist Austraaliast, kes jagas oma kogemust Räägime Lastest logiraamatutega Austraalia kontekstis, parandas minu inglise keelt ning kohandas logiraamatud rahvusvaheliseks kasutuseks.

Tänan kõiki kolleege ja koostööpartnereid, kes panustasid logiraamatu siinse väljaande valmimisse tarkade kommentaaride ja edasiviiva tagasisidega. Lisatagasiside ja kommentaarid saab esitada Tytti Solantausele (eesnimi.perekonnanimi@gmail.com).

Tänan Soome kultuurifondi, kelle Eminentia stipendiumi Tytti Solantaus pälvis.

Räägime Lastest logiraamat © Tytti Solantaus

Räägime Lastest logiraamatu võrgustikukohtumine © Mika Niemelä ja ytti Solantaus

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantaus T. (2023) Räägime Lastest logiraamat vanematele. Lapseootel pere. Turu Ülikool / INVEST

Räägime Lastest logiraamat vanematele. Lapseootel pere. © 2023 autorid Tytti Solantaus (logiraamat) ja Mika Niemelä (võrgustikukohtumine) on litsentsitud tüübi [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) all.

Hea lapsevanem!

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

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

Mis on Räägime Lastest vestluse eesmärk?

RL loodi selleks, et aidata lapsevanematel ning teistel lapse elus olulistel inimestel lapse heaolu ja arengut toetada. Meie eesmärk on panustada lapse igapäevaellu nii, et see toetaks tema heaolu, õppimist ja arengut.

Kuidas Räägime Lastest lähenemisviis 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 argisuhitus, -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 õhnestavad lapsevanemate energiat ja vaimset tervist. Vanem 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, mille tõttu tunnevad lapsevanemad end veelgi halvemini.

Igal perel on oma erilised tugevused, mida pereliikmed ei pruugi alati ise märgata ega tunnustada.

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

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

Parimate soovidega



Tytti Solantaus

Lastepsühhiaater, emeriitprofessor

Turu Ülikool ja uurimiskeskus INVEST

tytti.solantaus@utu.fi, tytti.solantaus@gmail.com

Esimene Räägime Lastest vestlus

Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine.
2. Lühikävaade eesmärkidest ja sellest, mida vestlusest oodata.
3. Konfidentsiaalsus ja teave sellest, kuidas vestlust vajaduse korral dokumenteerida.
4. Enne jätkamist: kuidas end täna siia tulemise suhtes tundsid (ka spetsialist)?
5. Tugevuste ja haavatavuste lähem vaatamine.

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.

Haavatavus: 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 muret tekitav ning vajaks lisatähelepanu ja -hoolt.

Lapsevanematel on eri kogemused ja seisukohad – ära muretse, sest see on täiesti normaalne. Kui tugevustest ja haavatavustest on eri nägemused, pange need kirja.

Pere ja lapseootus

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

Kas spetsialist soovib midagi enda kohta rääkida?

2. Millised mõtted ja tunded valdavad sind seoses lapseootusega?

Lapseootel vanem

Tugevus

Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

3. Milline on sinu füüsiline tervis ja kuidas rasedusedeneb?

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

4. Millised on sinu ootused sünnitusele?

5. Millised mõtted ja tunded valdavad sind lapsevanemaks saamise või beebi sünniga? Millised on sinu ootused esimesele kolmele kuule?

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

6. Kuidas suhtuvad pere teised lapsed rasedusse ja uue lapse sünni?

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

7. Kuidas pere teistel lastel läheb?

Heaolu, meeleolu ja käitumine

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Koolis või lastehoius hakkamasaamine

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

8-10. Kuidas tuled toime majapidamistööde, 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 ☐

Majapidamistööde tegemine.

Toiduvalmistamine, nõudepesu, pesu pesemine, koristamine jne. Kodused ehitustööd, auto parandamine jne.

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Tasustatud töö

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Lapsevanemate heaolu

1. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu?

Näiteks, kas sul on püsivaid stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? (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?

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

2. Muud mured.

Kas sul on muresid, mis on seotud näiteks teiste laste, sugulaste tervise, töö, perekondliku stressi või muuga? Kuidas nendega toime tuled? Kas vajad tuge näiteks koolilt, tervishoiu- ja sotsiaalteenuse osutajalt või oleks abi rahalisest toetusest?

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

3. Suhtlemine ja probleemide lahendamine

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

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

4. Paarisuhe

Lapseootus on aeg, mil vanemad harjuvad üheskoos uue rolliga ning valmistavad kodu lapse tulekuks ette. See on suhtes täiesti uus element. Kuidas olete seda paarina kogenud? Kas tunnete teineteise seltskonnast naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Lapseootel vanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

5. Lapsevanemate läbikäimine sõprade ja sugulastega

Rõõm ja ühine aeg

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

6. Kuidas kirjeldaksid kodust õhkkonda?

Tugevus

Haavatavus

Näide tugevusest: hoolimata võimalikest probleemidest on kodune õhkkond soe ja hooliv.

Näide haavatavusest: kodune õhkkond on sageli stressi- ja tüliderohke, pereliikmed väldivad üksteist.

7. Kas sooviksid millestki veel rääkida

8. Kodune ülesanne: vt järgmine leht.

9. Seansi lõpetamine.

Kuidas see vestlus sulle (ja teisele vanemale) tundus? Kuidas see spetsialisti meelest läks?

Järgmise kohtumise kuupäev:

Aitäh!

Kodune ülesanne

On aeg hakata otsi kokku tõmbama. Saad kaks ülesannet, millele kodus keskenduda.

Ülesanne 1. Palun tutvu lisadega 1 ja 2 või käsiraamatuga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“.

Lisa 1 „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“ selgitab, mida jagatud mõistmine endast kujutab. Lisas kirjeldatakse, kui oluline on pereliikmete jaoks, et nad perekonnas toimuvat mõistaksid. Nagu peagi näed, kehtib see ka laste kohta.

Lisa 2 „Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja käsiraamat „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 keerukuste või raske haiguseni.

Ehkki beebiga veel vestelda ei saa, 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.

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

Plaani tegemisel on abiks nimekiri „**Millele Räägime Lastest meetodi tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata?**“^{***}. Palun võta logiraamat järgmine kord tulles kaasa.

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 Räägime Lastest meetodi tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata?

Siin on mõni oluline tegur, mida RL-i tegevusplaani loomisel arvestada. Need puudutavad nii lapsevanemaid kui ka last.

NB! Ei eeldata, et pere peaks olema edukas kõigis allolevates punktides – tõenäoliselt ei suuda seda ükski pere. Nimekiri aitab leida oma tugevad küljed ja võtta tähelepanu alla probleemid, millele pead oluliseks tegevusplaanis ja pereelus keskenduda.

1. Perekonnas valitseb üksteisemõistmine ja koostöö.
2. Lapsevanemad arutavad keerulisi probleeme ja teevad edasiviivaid plaane.
3. Kui probleemid mõjutavad lapsi, aitavad vanemad neil toimuvast aru saada ja olukorraga toime tulla.
4. Laste kasvatamine ja majapidamistööd jagatakse vanemate vahel nii, et kõik 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 partneritel omavahel kui ka kogu perel koos.
8. Perel on sõbrad ja sugulased, kes toovad rõõmu ning annavad praktilist tuge.
9. Lapsed tunnevad, et vanemad armastavad ja hindavad neid ning hoolivad neist.
10. Lapsevanemad veedavad lastega aega ja mängivad nendega.
11. Lastel on huvid ja sõbrad.
12. Lapsi väärtustavad õpetajad, treenerid, juhendajad ning koolikaaslased.
13. Pereliikmed julgevad abi küsida, isegi kui see tundub keeruline või häbiväärne.
14. Perel on ligipääs teenustele, kus neile saab osaks mõistmine, tugi ja abi.

Teine Räägime Lastest vestlus

1. **Osaliste tervitamine:** kuidas on läinud?
2. **Kuidas eelmine RL vestlus sulle tundus?** Kuidas see spetsialisti meelest läks?
Kas sooviksid mõne juba arutatud teema juurde tagasi minna?
3. **Seansi kulu ja eesmärkide selgitamine.**
4. **Kuidas kodune ülesanne sind ennast tundma pani?** Kas sul oli selle jaoks aega? Kui ei olnud, pole midagi. Vaatame ülesannet praegu koos.
Lisa 1 „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“
Mida sa sellest arvasid? Kuidas see kõlab, kas tundub loogiline?
Selgita, mida jagatud mõistmine endast kujutab, ning kasuta näidet selle selgitamiseks. Võid näite ka välja mõelda.
Lisa 2 „Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja käsiraamat „Kuidas saan oma lapsi aidata?“
Millised mõtted on sul lastega keerulistel teemadel rääkimisest? Kas sul on sellega kogemusi? Kuidas see läks?
5. **Kuidas see vestlus sulle tundus?** Kuidas see spetsialisti arvates läks?
6. **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 või tekivad seoses sinu tugevuste ja haavatavustega? Kas tekkis üllatus- ja pettumuskohti või küsimusi?

Räägime Lastest meetodi võrgustikukohtumise planeerimine

- a) Kohtumise eesmärgi selgitamine.
- b) Kohtumise ülesehituse selgitamine.
- c) Lapsevanemad lepivad kokku, mida nad soovivad ja ei soovi arutada.
- d) Tegevusplaani jaoks tugevuste, haavatavuste jm võimalike teemade kirjapanemine.
- e) Keda kutsutakse ja kes kutsub?

- f) Oleks kasulik, kui vanemad saaks kodus lastega neid puudutavatest tugevustest ja haavatavustest rääkida. Lastel võib olla ideid, mida on oluline tegevusplaani lisada. Ka N on kohtumisele oodatud, kui soovid ta kutsuda.

- g) Võrgustikukohtumise kuupäev:

Kohtumise ja Räägime Lastest vestluse lõpetamine

Kuidas kohtumine ja RL-i vestlus sulle tundus? Kuidas see spetsialisti meelest läks? Kas see oli sulle abiks? Kuidas? Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?

Kui lapsevanemad jätkavad teenuse kasutamist, on nad teretulnud rääkima pereoludest ja lastest millal tahes soovivad. Head uudised rõõmustavad spetsialiste, kuid vajaduse korral on nad valmis pakkuma tuge. Leppige kokku, kas spetsialist võib hiljem ise lapsi puudutava vestluse algatada.

Aitäh!

1. Soe vastuvõtt ja kohalolijate tutvustamine.
2. Seansi ülesehitusest ja ettevalmistustest rääkimine.
3. Kokkuleppe järgi kohtumise ajendite ja tähelepanu vajavate valdkondade, s.t tugevuste ja haavatavuste kirjeldamine (lapsevanemad ja läbiviija).
4. Vestlus lapsevanemate ja teiste kutsutud osalejatega.
 - a) Küsimuste ja seisukohtade selgitamine
 - b) Ideede jagamine, kuidas iga punktiga edasi minna
 - c) Ideede muutmine konkreetseteks tegevusteks, millega kõik pereliikmed nõustuvad

5. Kirjaliku tegevusplaaniga kokkuvõtte* koostamine.

Kasutage selleks tahvlit või projitseerige plaan seinale. 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.

Kui perekond sellega nõus on, antakse meespea kohtumise lõpus kõigile osalejatele.

6. Järelkohtumise ja selle osalejate kokkuleppimine.**

Võrgustikukohtumise lõpetamine

Kuidas kohtumine osalejate arvates läks?

Kas tundsite, et teid kui pereliikmeid mõisteti? Kas saite vajalikku tuge?

Koosoleku läbiviija teeb kokkuvõtte, annab kokkuleppe järgi osalejatele meespea, tänab neid ning kuulutab kohtumise lõppenuks.

** Soovitav on korraldada vähemalt üks järelkohtumine, et osalised saaksid väljendada, millised edusammud on toimunud, ja otsustada, kas uus kohtumine on vajalik. Kohtumiste hulk ja sagedus oleneb 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 tulevikuks. Kui leitakse, et lisategevused on vajalikud, kirjutatakse uus meespea. Selles kirjeldatakse, millised tegevused peaksid jätkuma ning mida on vaja veel teha.

* Kirjaliku tegevusplaaniga kokkuvõte

Võrgustikukohtumise kuupäev:

Teemad (Nt 3)	1. teema: 2. teema: 3. teema:	
Osalejad	Millal ja millist tegevust tehakse (Nt kuupäev, kellaaeg)	Järelkohtumise kuupäev

Mõtteainet 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 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 lahedad asjad. Paljud mu sõbrad käivad seal 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 algetada 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 karnud, ning vestluse pidamist sellest, mida eri olukordades ette võtta.** Vaja on avatud ja edasiviivat vestlust.

Siinses lisa 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 vihastuda, 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?*

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 käitusid 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. Suhteprobleemide 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 majapidamistöode 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 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. **Edasiviiv ja avatud vestlus ning keeruliste küsimuste üheskoos lahendamine aitavad raskete aegade paremini toime tulla.**

EU4Health

Projekti nr: 101101249



**sempre
a frente**



Ospedale Niguarda



**UNIVERSITY
OF TURKU**



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.