



*Lapse
toetamine leinas*

Hea täiskasvanu!

Varem võib hiljem võib saabuda igapäevaellu hetk, mis muudab kõike. Pereelu mõjutavad õnnetused ja kriisid on elus paratamatud ning ka parima tahtmise juures ei suuda me lõpuni oma lapsi surma teemast eemal hoida. Seda brošüüri sirvides on ilmselt käes üks raskemaid hetki, mil tuleb lapsega rääkida surmast. Julgustame Sind raskete teemade rääkimisel olema võimalikult avatud. Laps saab sageli palju rohkem aru, kui me täiskasvanuna aimatagi oskame ning seetõttu on hästi oluline julgeda rääkida rasketel teemadel täpselt nii nagu asjalood on. Laps vajab sellistel teemadel rääkides juhendamist ja julgustamist ning abi oma tunnete mõistmisel, nendest arusaamisel ja toimetulemisel. Sh ärgem unustagem enda eeskuju leinaga toimetulekul. **Parim, mida saame täiskasvanuna teha, on olla lapse jaoks olemas. Võtkem aega küsimuste üle arutamiseks, kui need lapse jaoks teemaks tulevad ning mõistkem, et leinaga kaasneb väga erinevaid tundeid ning see kõik võib kesta pikka aega.**

Infomaterjali on koostanud ja trükinud
Sotsiaalkindlustusamet

Lapse jaoks võivad leina kaasa tuua väga erinevad sündmused, näiteks vanema, vanavanema, pereliikme või lemmiklooma surm, aga ka vanemate lahkuminek, sõprussuhete katkemine jne. Surm ja sellega kaasnev leinaperiood on elus ette tulev paratamatu sündmuste jada ning me ei saa seda oma lapse kaitsmiseks lõpuni ära hoida. Oluline on siinkohal lähtuda sellest, et **lapsed leinavad ja vajavad leinas toetust**. Seetõttu on oluline, et oskaksime last mõista ja piisavalt toetada, et laps saaks läbi elada leinaga kaasnevat loomulikke reaktsioone ning aja möödudes sündmusest taastuda. Peab arvestama, et **lapse lein võib ajaliselt kesta väga erinevalt ning laps leinab nn ampsu kaupa**. Näiteks: täiesti normaalne on, kui laps tahab peale surmast teavitamist kohe mängima hakata ning tegeleda teiste asjadega, justkui polekski midagi juhtunudki. Järgmisel hetkel võib ta aga lohutamatu nutta, lõputult ja korduvalt küsimusi küsida, jne. Teismelised matavad sageli tugevad tunded endasse ning nende avaldumine tekib pikema aja jooksul. Olulist infot annavad või peegeldavad **muutused lapse käitumises**. Tähelepanuta ei tohiks jätta seda, kui aja möödudes tekivad käitumis-, keskendumis-, suhtlus- ja/või uneprobleemid, erinevad valud (köhuvalu, peavalu vmt). Samuti võivad, aga ei pruugi, kaasneda õpiraskused. Laps võib toimunut läbi elada mängu ja joonistamise kaudu. Isegi kui selle nägemine tundub hirmutav, ei tohiks seda keelata.

Kuidas lapsele öelda?

Tõenäoliselt on täiskasvanu jaoks üks keerulisemaid ja raskemaid hetki see, kui lapsele tuleb anda info olulise ja kalli inimese surmast. Kõige parem on, kui seda teeks lapsevanem või täiskasvanu, kellega lapsel on kõige lähedasem ja turvalisem side. Oskamatuse ja suutmatuse tunne on igati arusaadav.

Enne lapsega surmast rääkimist, võta endale piisavalt aega ettevalmistuseks. **Mõned punktid, millest võib tuge olla:**

- Lapsega rääkimisel kasuta eakohast ja arusaadavat sõnavara.
- Loo turvaline ja segamatu keskkond.
- Võta aega lapse koheste reaktsioonidega tegelemiseks (reaktsioonid võivad olla kohe- sed, ent ei pruugi).
- Füüsilise kontakti pakkumine ja soodustamine loob täiendavat turvalisust.
- Lähtu lapsest ja tema soovidest. Anna lapsele aega.
- Leia ja soodusta ühistegevusi järgnevatel nädalatel jooksul.

Vahel on ka tavaolukorras lapsega (eriti teismelisega) keeruline kontakti saavutada või mõnest teemast rääkida. Eriti keeruliseks võib kujuneda kontakti saavutamine lapsega kriisiolukorras. Kui see endal ei õnnestu, on sobilik kaasata mõni teine noore jaoks turvaline täiskasvanu, sõber või kaaslane. Mõnikord võib olla abiks ja lihtsam mõtete väljendamine kirjutamise, joonistamise või mõne muu hobi kaasabil.



Kui palju ja miks lapsele rääkida?

Kui peres on raske olukord ning täiskasvanud on sellest tugevalt häiritud, saavad lapsed sellest aru ja tajuvad olukorra pingelisust väga hästi. Eriti veel, kui nad kuulevad sõnakilde või poolikuid mõtteid, ent neile veel päriselt ei räägita või välditakse rääkimist. See võib kasu asemel hoopis kahju teha, sest lapsele on omane hakata asju ette kujutama või fantaseerima, samuti on loomulik soov väga hästi käituda ja nn tubli olla, et vähendada vanemate muret. Seetõttu on oluline **öelda ka lastele:**

- on surnud.
- **Info peab olema asjakohane ja tõene.**

Ei ole vaja liigselt ilustada ja pehmendada, samuti ei ole asjakohane ülimalt detailirohke info edastamine. Nii on parem seetõttu, et lapsel ei tekiks hiljem valehirmu muudes situatsioonides (näiteks teise lähedase külmetushaigus, puhkusereisile minek jne). Samuti võivad perekonnasaladused hiljem last hoopis kahjustada ning info moonutamine võib tahtlikult/tahtmatult hiljem ebasobivas keskkonnas või hetkel välja tulla ning siis on laps sellest oluliselt rohkem haavatud.

Surma mõistmine eri vanuses

Surma ja leina temaatikast arusaamine on tugevalt seotud lapse vanuselise arenguga. Nooremad, alla 5aastased lapsed ei mõista sageli surma tegelikku tähendust või kui ka mõistavad, siis ei usu selle tegelikkust ja et surm on lõplik (surnu ei ärka ülesse). Oluline on, eriti lasteaiaaegase lapsega, rääkida õigete sõnadega, kuna selles vanuses lapsed ei saa kujundlikest sõnadest aru ning valesti mõistmine võib kaasa tuua valehirmu (näiteks surnud nagu sügavas unes). Kasutada võib selgitust, et surnu ei hinga enam, ei saa süüa ega juua. Oluline on rõhutada, et ta ei tunne valu. Lapse reaktsioone on väga erinevaid ning enamasti on need varieeruvad (kord rõõmus, järgmisel hetkel lohutamamatult kurb). Oluline on seda mõista ning täiskasvanuna on parim lapsega koos olla ja leida ühistegevusi (sh toetada tunnete välja elamist).



Lapse matuseks ettevalmistamine

Aja jooksul on palju arutletud selle üle, kas ja mis vanuses lapsi matustele kaasa võtta. Sellele ei ole lõpuni ühest ja ainuõiget vastust. Hea on eelkõige lähtuda lapse enda soovist ning kaasa tulemist soodustada. Kui laps ei soovi tulla, siis võib selle taga olla mingi hirm, vastamata küsimus. **Kindel on, et laps vajab ettevalmistust:**

- Sh kommete ja rituaalide lahti seletamist, miks-kuidas-millal.
- Selgitust, milline näeb surnu välja.
- Nutmine on normaalne, sh ka temal endal.
- Kellega ta saab matusel koos olla, kelle käest küsida küsimusi, sh vajadusel eemalduda.

Suure tõenäosusega on laps sellises olukorras elus esimest korda ning tal ei ole varasemat teadmist matuserituaalide ja kommete kohta. Matustel osalemine võib sageli aidata lapsel mõista surma lõplikkust ning on lapse jaoks samamoodi olulise tähendusega nii nagu täiskasvanulgi.

Järgnevad nädalad-kuud

Laps võib surmateemast ja surnust rääkida, küsimusi küsida veel pikka aega. Kindlasti ei peaks neid maha suruma või keelama rääkimise. Kui laps küsib, järelikult on tal huvi ja vajadus teada saada. Ühtlasi tuleb teada, et teismelistele on omane teema hilisem (mitu kuud pärast matuseid) käsitlemine ja info töötlemine ning see on igati normaalne.

Terve esimene aasta on edasist toimetulekut silmas pidades olulise tähtsusega. Sellesse aega jäävad erinevad tähtpäevad, pidulikud sündmused jmt, ent need on nüüdsest alati teistsugused. Seda mõistes ja teadlikult last toetades, aitame üheskoos lapsel lähedase surmaga nii toime tulla, et see teda edasisel eluteel oluliselt ei takistaks.

Igapäevaellu naasmine

Nii nagu täiskasvanute puhul, on oluline ka laste puhul igapäevaelu tegemiste ja toimetamiste juurde naasmine. Tingimata ei pea kohe esimestel päevadel naasma lasteaeda, kooli või trenni, ent ühel hetkel tuleb seda siiski teha. Sõltumata sellest, mitmendal päeval laps oma igapäeva tegevuste juurde tagasi pöördub (lasteaed-kool-trenn-huviring), on keeruline ja küsimusi tekitav hetk see nii lapsele endale, perele kui ka eakaaslastele ja klassijuhatajale.

Last toetab see, kui eelnevalt rääkida, kuidas ja mida laps ise seejuures ootab, sh kardab, mida laps teiselt klassikaaslastelt ja sõpradelt eeldaks. Siinkohal saab klassijuhataja või lasteaiaõpetaja abiks olla ning omavaheline suhtlus on eelkõige lapse heaolu silmas pidades hädavajalik. See on oluline, sest kuidas käituda ja mida rääkida jne on küsimused, mis painavad nii klassijuhatajat kui ka klassi- ja rühmakaaslasti ning teisi sõpru.

Õpetaja või klassijuhatajaga tuleks igal juhul peres toimunud sündmustest rääkida, sest siis nad oskavad ja saavad last toetada (näiteks õppimises ja hindamises), sh märgata muutust lapse käitumises. Enamasti on koolides ja lasteaedades ka tugipersonal (sotsiaalpedagoog, psühholoog), kellest võib esimestel nädalatel tuge olla.

Kokkuvõtteks

Surm ja sellega seonduv on elu paratamatu osa ning ka parima tahtmise juures ei suuda me lõpuni oma last selle eest kaitsta. Parim, mida saame teha, on olla lapse jaoks toeks ja olemas. Ilmselt võib olla abiks ka see, et julgustame last rääkima ja meenutame ühiseid ilusaid hetki ja naljakaid lugusid, sest kuigi lähedast enam meie seas ei ole, on mälestused temast (näiteks kokku kogutuna karbis vm viisil talletatud) ja temaga koosveedetud aeg see, mis alaliseks meiega jääb.

On arusaadav, kui tunneme suutmatust ja kimbatust, sest enamasti oleme ka ise sel hetkel tugevalt sündmusest mõjutatud. Oluline on siinkohal teadmine, et kõigega ei pea ise hakkama saama, vaid igati normaalne on sellises ebanormaalsuses tuge küsida ja otsida. Erinevaid abivõimalusi nii täiskasvanutele kui ka lastele on mitmeid. Tagakaanel on neist välja toodud esmased ja kõigest mõned võimalused, ent psühholoogilist abi (erinevad teraapiad, vajaduspõhised sekkumised jne) on tegelikult võimalik saada kõikidest kohalikest omavalitsustest või perearsti kaudu.

INFO- JA ABINUMBRID:

Lasteabi telefon:

116 111

Ohvriabi kriisitefon:

116 006

Hädaabinumber:

112

**Perearsti
nõuandeliin:**

1220

Veebinõustamist saab kokku leppida:

palunabi.ee

peaasi.ee



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET