

## Juhised lapsevanemale

**Hirmutav/traumaatiline kogemus** on reaalse või kujutletava ohu (ähvarduse) kogemine, millega kaasneb ülitugev hirm ja äärmine abitusetunne/õnnetusjuhtumise osalemine ja selle pealtnägmine, vägivald – nii füüsiline kui emotsionaalne, lähedase inimese või lemmiklooma surm, tulekahju, uppumisoht, hülgamine jms./ Samuti võivad ülitugevat mõju avaldada kehalised vigastused sh. kukkumised, tõsine haigus, meditsiinilised protseduurid, haiglaravi jne.

Pange tähele **muutusi** lapse käitumises ja seisundis, eriti vahetult peale juhtunut. Traumaatilise sündmuse järgselt võib lapsel tekkida:

- soov juhtunust pidevalt rääkida, küsida küsimusi
- hirmutavad unenäod, raskused uinumisel, rahutu uni (nt. rabelemine unes)
- ebamäärased hirmud, hirm tundmatu ees, hirm elumuutuste ees
- hirm juhtunuga seotud asjade, nähtuste suhtes (näit. bussisõiduhirm peale avariid), juhtunuga seotud asjade, kohtade, juttude jms. vältimine
- endassesulgumine, apaatsus, huvi kaotus
- ülim kartlikkus, häbelikkus
- ülierutuvus, püsimatus, rahutus
- ärrituvus, jonnimine, vihapursked
- muutused söömisharjumustes
- erinevad valud (köhu-, peavalu või ebamäärase lokaliseerimisega valu)

Reaktsioonide olemus ja kulg sõltuvad arengutasemest, vanusest, varasematest üleelamistest ja üldise turvalisuse astmest.

### **Teismeline:**

Teismelised on rohkem endassetõmbunud ja ettevaatlikud oma leinareaktsioonide väljendamisel. Sageli ei näita nad oma tundeid välja, vaid elavad seda iseendas läbi. Samas võib leina märgata käitumise muutuses ja toimetulekus koolitöoga.

Teismeline võib surma kas väga karta või sellesse üleolevalt suhtuda. Poisid võivad käituda ülimacholikult ja keelduda igasuguste tunnete näitamisest, tüdrukud saavad rohkem sõbrannadelt tuge.

### **Kuidas vanem saab oma last aidata?**

Kool ja õpetaja aitavad last koolipäeval. Oluline on, et seda toetust jätkuks ka kodus. Lapse turvatunde taastamiseks ja tõhusamaks kriisi ning kaotusega toimetulekuks on tähtis kodu ja kooli koostöö.

Alljärgnevalt on toodud olulisemad käitumisjuhised, mida kool ja õpetaja võivad vanematele jagada.

- Püüdke last eemale hoida ja kaitsta infoallikate eest, mis traumat meenutavad. Uudiseid raadiost ja TV-st on soovitatav jälgida koos

# MTÜ LASTE JA NOORTE KRIISIPROGRAMM

lapsega ning kuuldu-nähtu üle hiljem arutledes ja vajadusel juhtunud selgitades. Vältida laste juuresolekul täiskasvanutevahelist arutelu. Leida aega lastega juhtunust rääkida ja oma tundeid kirjeldada. Tähtis on arvestada ealisi iseärasusi laste kriisireaktsioonides ning vastavalt sellele ka sündmust käsitleda.

- Ärge laske lapsel lugeda interneti kommentaare, milles arutletakse traumaatilise sündmuse üle. Kuna kommentaarid võivad olla hinnangulised, hoolimatud ja ründavad, võib loetu tekitada lapsele täiendava trauma.
- Säilitage pere rutiinid, eriti seoses söömise, puhkuse ja vaba aja harrastuste osas. Veenduge, et teie laps sööb korralikult ja puhkab piisavalt. Oluline on talle olla koos sõpradega, kes on toetavad ja talle tähtsad.
- Kui võimalik, siis vältige pereliikmete lahusolekuid,.
- Tehke koos midagi meeldivat: lugege raamatut, kuulake muusikat, jalutage jne. Sageli aitab lapsi päevikusse oma mõtetest ja tunnetest kirjutamine. Julgustage neid seda tegema.
- Olge tähelepanelik lapse agressiivse või ennastkahjustava käitumise suhtes. Pange sellele kiiresti ja selgelt piir. Kui selline käitumine on süvenev, siis pöörduge abi saamiseks spetsialisti poole.
- Olge kannatlik nii oma lapse kui iseenda suhtes. Andke oma perele aega juhtunuga toimetulekuks. Leidke viisid, kuidas oma lapsele kinnitada, et te temast hoolite, teda armastate.

Pea meeles: Laps tõlgendab olukordi vastavalt vanemate reaktsioonidele!

## **Teismeline:**

- Ole aus ja hooliv ning austate teismelise tundeid.
- Räägi surmast nii detailselt, kui teismeline küsib
- Kui noorel on keeruline sinuga avameelne olla, julgusta teda rääkima mõne teise täiskasvanuga-õpetaja, treeneri, sotsiaaltöötaja, psühholoogiga
- Kui kardad, et tema hajeviloleku tõttu võib temaga mõni õnnetus juhtuda, palu tal olla ettevaatlik. On teada, et leinas poistega juhtub palju õnnetusi, sest nad on juhtunu pärast hajevil, tulvil tundeid, mida mehelik arusaam ei lase väljendada ja kalduvad nii riskantselt käituma
- Puuduta, hoia ümber õlgade ja kallista teda, kui ta seda lubab. Ära varja oma pisaraid ja tundeid. Anna talle vajalikku üksioleku aega.

## **Juhtunust rääkimisest.**

### ***Täiskasvanu väldib rääkimist, sest ...***

- ei tea mida ja kuidas öelda,
- ei oska lapsele/noorele läheneda,
- kardab öelda või teha valesid asju,
- arvab, et parim viis on mitte välja teha,
- kardab last endast välja viia,

## MTÜ LASTE JA NOORTE KRIISIPROGRAMM

- see on liiga valus, kardab enda meelerahu rikkuda.

### ***Lapsed ei soovi rääkida, sest...***

- see on liiga valus ja neil puuduvad sõnad enda väljendamiseks,
- nad on segaduses ja/või tunnevad end süüdi,
- kardavad, et neid ei mõisteta ja kardavad kaotada enesevalitsemist,
- neil on keegi, kellele rääkida või neil pole vajadust rääkida.

### ***Miks võiks olla hea rääkida:***

- enesetunne paraneb, sest saab südameilt ära rääkida;
- saab oma muret kellegagi jagada;
- saab teada, kas see on normaalne, et ma nii tunnen või mõtlen;
- saab teada, et teistel võib olla samasuguseid muresid;
- kui rääkida, saab keegi aidata, annab nõu, mida teha;
- saad ka ise kellelegi toeks olla;
- vanem ei pea üleliia muretsema, kui teab mis viga on;
- sõbrad saavad aidata.

### ***Lapsed ei vaja kaitset oma tunnete eest, vaid abi nende tunnete väljendamisel.***

### **Mõned soovituselapsevanemale juhtunust rääkimiseks:**

- Kuula ja aktsepteeri lapse tundeid
- Anna ausaid, lihtsaid ja lühikesi vastuseid nende küsimustele
- Tee kindlaks, et laps saab aru sinu vastusest ja selle mõttest
- Kasuta sõnu või fraase, mis ei aja last segadusse või ei pane last tundma, et maailm on veel rohkem hirmutav
- Loo võimalusi, kus lapsed saaksid üksteisega rääkida sellest, mis juhtus ning sellega seotud tunnetest
- Juhul, kui sa tunned, et oled liiga häiritud ja ei taha sündmusest rääkida, võid võtta „aja maha“ ja paluda usaldusväärsel perekonnasõbral lapsele sündmusest rääkida.
- Kui lapsed küsivad mingit küsimust ikka uuesti ja uuesti, siis on see sellepärast, et nad püüavad juhtunust aru saada. Nad püüavad aru saada sellest segadusest ja kaosest, mis järsku nende maailma valitseb. Nooremad lapsed ei saa aru, et surm on lõplik. Oma küsimusega nad ootavad, et kõik on varsti jälle normaalne, nii nagu enne.
- Kui laps tunneb süütunnet, siis lase tal seletada, mida ta teab juhtunu kohta. Kuula tähelepanelikult, kas ta tunneb ka vastutust mõnele osale kirjeldusest. Seleta situatsiooni fakte ning rõhuta, et mitte keegi, ilmiski mitte laps ei oleks saanud sündmust ette näha.
- Isegi kui sa ise tunned, et maailm pole ohutu koht, tuleb lapsele kinnitada: „sündmus on läbi. Nüüd teeme kõik, mis võimalik, et oleks taas ohutu ja me saame üksteisele toeks olles juhtunuga hakkama“.
- Tuleb tähele panna, kui lastel on küsimusi ja nad tahavad rääkida.
- Ole eriti armastav ja toetav; lapsed vajavad sind sellisel ajal.

# MTÜ LASTE JA NOORTE KRIISIPROGRAMM

## ***Laste kuulamisel pea meeles:***

- Luba lapsel rääkida, kui ta seda soovib.
- Võta lapse juttu tõsiselt. Ole valmis kuulama ka kõige hullemat.
- Õpi taluma vaikust ja pisaraid.
- Pööra tähelepanu sellele, mida laps ütleb. Ära mõtle võimalikele vastustele enne, kui ta on lõpetanud oma jutu.
- Lapsel on vaja rohkem aega.
- Lapsel on vaja abi enda väljendamiseks, nad vajavad sõnu. Aita teda.
- Lapsel on vaja eakohaseid selgitusi.
- Laps soovib ikka ja jälle küsimusi esitada. Ole kannatlik ja valmis vastama.

**NB! Kõige olulisem on märgata muutust lapse käitumises! See võib anda märku sellest, et laps/noor vajab abi!**