

# Lapse lein

Paljud lapsed kogevad enne suureksaamist erinevaid kaotusi. Kellegi või millegi kaotamine võib kaasa tuua hulga keerulisi tundeid ja leinaprotsessi.

## Oluline teada

Alates 5. eluaastast hakkavad lapsed mõistma, et surm on lõplik, kuid ei usu, et see juhtub tema enda või lähedastega. Omal moel võib suremisest aru saada ka juba 2-aastane laps. Leinas lapse puhul võib tunduda, et ta ei mõista juhtunut või põgeneb reaalsuse eest. **Lapse lein on triibuline - normaalse toimetuleku ja käitumise perioodid võivad vahelduda leinaperioodidega.** Laps võib tunda juhtunut endal süüd, kuna tema maailmas on veel reaalsus ja maagiline mõtlemine segamini.

## Leinas lapse toetamine

Leinava lapse mõistmine ja toetamine ei pruugi olla kerge ning võib ka täiskasvanutes segadust tekitada. Hoolimata sellest on **lapse elus osalevad täiskasvanud otsesed toetajad tema leinaprotsessis.** Leinav laps vajab välist tuge enese reguleerimisel. Oluline on mõista, et kõik keerulised asjad, mis leinava lapse elus lisaks toimuvad, muudavad tema taastumise aeganõudvamaks ja keerulisemaks. Samuti on oluline anda leinavale lapsele selgelt märku, et tal on õigus tunda kõiki tundeid, sh viha. Lasteaed võib leinava lapse jaoks olla pelgu- ja rahupaik olukorras, kus kodus keskkonnas on raske lein. Ja ka vastupidi – lasteaed võib olla ainus koht, kus ta saab ennast välja elada ja maandada.

## Surmast rääkimine

Kui täiskasvanute jaoks on surmateema laetud tugevate elukogemusest tulenevate emotsioonidega, siis lastel neid kogemusi ei ole ja nad suudavad surmast aru saada lihtsamalt ja loomulikult.

**Surmast ja suremisest teadmine ei kahjusta last, kui talle on jagatud infot ausalt ja eakohaselt.** On hea, kui suremist saab lastele selgitada läbi neutraalsete näidete (loomad, linnud, putukad, taimed jms) ja hetkel, kui täiskasvanu ise ei ole kellegi kaotusest liiga haavatud.

Leinavat last ja teda ümbritsevaid täiskasvanuid aitab toetada mänguterapeut ja nõustaja Eva Näf <https://www.karukliinik.ee/>

## Kuidas võib lapse lein väljenduda?

- Üldine ärevuse kasv, ülitundlikkus.
- Lapsel võib kaduda huvi maailma ja elu vastu.
- Sulgub endasse.
- Uni võib olla häiritud, sh hirmu-unenäod.
- Isu võib kaduda või muutuda.
- Hirmud, sh hirm üksi olla ja üksi jääda, pimeduse ja kollide kartus.
- Viha, agressiivsus, kiuslikkus.
- Akadeemiline võimekus võib langeda.
- Pidev rääkimine sellest, kes suri, sh tema imiteerimine.
- Kaotuse teema võib olla juttudes, mängudes ja loomingus läbiv.
- Käitumine nii nagu surnud inimene oleks endiselt elus.
- Arengus tagasimine (nt beebiea imiteerimine vms).

## Laps vajab tõe

Lapsed on tundlikud muutuste suhtes ja tajuvad, kui asjad ei ole korras või neile olulised täiskasvanud on millestki häiritud. See muudab nad valvsaks. Kui lapsed kuulevad pealt emotsioonidest laetud jutte, millest neile ei räägita või mida neile ei selgitata, täidavad nad teadmatuse oma fantaasiaga, mis võib teha neile suuremat kahju kui ebalevalt edastatud aus info. Juhtunu varjamine ei kaitse last. Küll aga **võib kaotuse infost kõrvalejätmine või tõrjumine ja selle teadmise varjamine või edasilükkamine teha talle kahju terveks ülejäänud eluks.**

## Kuidas rääkida surmast

- Jälgi, et laps tunneb end turvaliselt ja omab valmisolekut kuulata.
- Selgita ja kirjelda olukorda ausalt, lihtsalt ja eakohaselt.
- Väldi liigseid ja üliemotsionaalseid detaile.
- Väldi metafoore (läks taevasse, lahkus kuhugi, jäi pikka unne jms), sest need võivad tekitada segadust, valeootusi ja vahel ka hirme.
- Väldi sosistamist ja liiga tasast kõnet – see ei ole saladus!
- Jälgi lapse heaolu, vasta küsimustele lihtsalt ja ausalt.
- Kui laps soovib, mängi temaga teemaga seonduvaid mängu, sest mängimine on lapse loomulik viis asjadest aru saada ja neid omaks võtta, sh kaotust.
- Füüsiline lähedus aitab vestlusele kaasa.
- **Lapsed kuulevad ja mõistavad seda, mida me ütleme, mitte seda, mida sellega mõtleme.**

# Õpetajale

Õpetaja saab kindlustada tagala – luua, taastada ja hoida turvatunnet nii leinava lapse, rühma teiste laste kui ka rühma lapsevanemate jaoks.

## Turvatunde loomine

Peamine on õpetaja enda valmisolek ja häälestatus. Lapsega kontakti hoides, tema tundeid aktsepteerides ja peegeldades, tunneb laps, et teda nähakse, kuulatakse ja ka kuulatakse. Kõik tema tunded, sh viha, on lubatud.

Oluline on esimesel võimalusel taastada rutiin ja traditsioonid (sh tähtpäevade tähistamine). Kõige olulisem on, et laps end oma kaotusega üksi ei tunne.

**Kui laps saab sobivat tuge ja abi, tuleb ta kaotusega seotud kogemusest tervemana läbi.**

## Õpetaja häälestumine:

Ma ei saa lapse kaotust olematuks teha. Minu ülesanne ei ole leinavat last päästa, kuid ma olen tema jaoks olemas ja annan endast parima, et toetada tema heaolu, terviklikku arengut ja kasvamist läbi erinevate elus ette tulevate olukordade. **Ma olen avatud ja tähelepanelik, ma olen kohal.** Ma kannan hoolt, et ka mina ise ei jää oma murede ja hirmudega üksi. Tean, kust küsida abi ja nõu, kui ma seda vajan.

## Lapse reaalsus

On täiesti ok, kui laps ikka ja jälle küsib, millal see, kes suri, tagasi tuleb, justnagu oleks ta kõik eelnevad jutud ja vastused unustanud. Seda võib olla valus ikka ja jälle korrata, kuid lapsele võib see kinnitus vajalik olla nagu võib ta vajada ka peegeldusi, et tema igatsust mõistetakse. Laps võib hakata ka rääkima, et see, kes suri, on tegelikult elus ja osaleb tema tegemistes. Oluline on sellises olukorras lapsega mitte vaielda ja vältida pahandamist. Pigem peegeldada, et arusaadavalt ta väga soovib, et see nii oleks. Kui selline jutt tekitab rühmas arusaamatust, saab selgitada, et kui keegi sureb, siis tema füüsiline keha küll sureb, kuid tunne, et ta on ikka meiega, võib olla väga tugev ja see on ok. Meie südames saab neil alati olla kindel koht. Turvatunne ei tule läbi eituse ega vältimise. **Me ei kaitse ega toeta last ignoreerides tema elu reaalsust.**

## Leinav laps ja leinast puudutatud rühm

- Surmast kuulates muudavad lapsed selle info isiklikuks ja võivad kergelt samastuda.
- Sageli tahavad lapsed surmast ja suremisest kuulates teada, kas ka teie surete ning kes siis tema eest hoolitseb, kas ta ise sureb, mis saab siis, kui keegi sureb ja muud seesugust.
- Liigne pärimine ja kõrgendatud huvi võivad täiskasvanute jaoks olla hirmutavad ning nad pelgavad, et laps on oma leinakogemusse kinni jäänud, kahjustab ennast ja kisub ka teisi sellega kaasa.
- Vahel on lapsel vaja samu küsimusi uuesti ja uuesti küsida ja samu vastuseid kuulda, sest see annab talle võimaluse olulist infot paremini omaks võtta ja sellest aru saada, kinnistada.
- Teemad võivad ootamatult uuesti kerkida ka pärast pikemat pausi – lapse lein on triibuline.
- Lapsed võivad hakata mängima surma ja suremisega seotud mängu.
- Nii mängimine, joonistamine kui ka muud enese väljendamise viisid aitavad lapsel paremini mõista ja uusi teadmisi omaks võtta.
- Kui laps mängib omaette või koos turvalise täiskasvanuga enda juhitud mängu, läheb ta vaid nii kaugele, kui tal on turvaline minna ja mängib sama lugu läbi nii palju kordi, kui tal vaja on, sest mäng on lapse loomulik viis uurida, mõista, asjadest aru saada ja õppida. Sellistes mängudes, ka korduvates, ei ole midagi taunimisväärset ka rühmaruumis, kui teema on aktuaalne. Küll aga võivad lapsed omavahel mängides vajada jälgimist, et keegi emotsionaalselt viga ei saa.

## Emotsioonide normaliseerimine

**Kurbus ja muudki raskemad emotsioonid käivad sageli leinamise ja kaotusega leppimise juurde.** Sellises ebanormaalses olukorras on normaalne, kui keegi nutab või karjub või on endast väljas. Pole vaja karta pisaraid ja emotsioone ning neid teiste eest varjata. Nutta on alati lubatud ja on ka ok mitte nutta, kui on nii valus, et pisarad ei suuda välja tulla. Ka naerda ja rõõmu tunda on ok, sest kogu aeg ei jaks kurb olla. Hingehaavade puhul aitavad koosolemine, kallistamine ja ühised tegemised. Aktiivset leinafaasi ei saa ennetada ega maha suruda. Last ei saa sundida oma mõtteid ja tundeid lõpetama. Ta vajab aktsepteerimist ja tuge, koosregulatsiooni, et enda murede ja hirmude ning raske tundega toime tulla.