

# 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 juhtunust 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 loomulikumalt.

**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 tõde

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.**