

Kuīdas vastata laste suurtele küsimustele?

On loomulik, et lapsevanemana soovime oma lastele vaid head ja tahame neid maailma kurjuse eest kaitsta. See ei ole mingi häbiasi. Ent surm ja kaotused on paratamatu elu osa. Teemad nagu surm ja sõda on hea võimalus lastega vestluse arendamiseks. Parim viis oma last tulevikuks ette valmistada on kaasata ta turvaliselt muu hulgas matustele ja leinaprotsessi. Arvestades maailmas toimuvat, ei saa me loota, et lapsed sõjast kunagi ei kuule ega mõtle. Oluline on täiskasvanu enda valmisolek vestluseks, pakkuda lapsele turvalist keskkonda, oskus ennast hoida ning vajadusel ka abi otsida. Et oleks kindlam, oleme kokku pannud mõned jutunupud, lähtudes lapse vanusest. Neid vastuseid võib võtta sõna-sõnalt ja lugeda ette, aga julgustame interpreteerima ning vastavalt endale ja vestluspartnerile sõnastusi mugandama.

SURMAST JA LEINAST

Vanusele 3–5: selles vanuses püüa hoida teemalõng lihtsakoeline. Hea, kui saad tuua lapse elust mõne reaalse näite – surnud kärbes või närtsinud õied illustreerivad surma väga

tõhusalt. Selles vanuses laps läheneb elule ülimalt uudishimuga ja samamoodi võiksime koos lapsega surma avastada uudishimulikult.

Näiteks võib rääkida nii: *„Kõik, kes elavad, ükskord ka surevad. Vaata seda kärbest, kes meil siin aknalaul on. Tema alles täna hommikul lendas ja nüüd on ta surnud. Inimesed surevad ka ükskord ära. Tavaliselt teeb surm inimesi kurvaks, selle kurbuse nimi on lein.“*

Kui laps küsib, et mis siis edasi saab, võib vastata nii: *„No selle kärbse keha me viskame nüüd prügikasti. Inimesed tavaliselt kas maetakse maha või mõnikord põletatakse keha ära. See ei ole kärbsele ega inimesele valu, sest surnud keha ei tunne valu.“*

Selles vanuses lapsed võivad väga ootamatult reageerida, näiteks küsida „Mis värvi on surnud inimene?“ või ootamatult hoopis teemat vahetada. See on täiesti normaalne ja täiskasvanu saab siis uue teemaga lihtsalt kaasa minna.

Vanusele 5–7: see on vanusegrupp, kus veel tegeletakse peamiselt iseendaga ja seega ka surmast võiks rääkida lapsekeskselt. Näiteks nii: *„Leinaga seonduv kurbuse tunne võib tekkida*



mõnikord ka siis, kui näiteks lemmikloom sureb, või isegi siis, kui kõige kallim kaisuloom või mänguasi katki läheb. Lein võib mõnikord isegi vihaseks ajada, mõnikord on lein hoopis väga lihtne ja läheb kiirelt mööda. Kas sina oled leina tundnud?” Luba lapsel ka ise mõtelda, mida lein tema jaoks tähendab ja kuidas ta sellega toime tuleb. Nii saate koos harjutada ka suuremate ja tugevamate leinaolukordadega toimetulekut. Ka siin vanuses võiks kõneleda sellest, mis saab pärast surma. 5–7-aastase lapsega võib juba rääkida näiteks nii: „Mõned inimesed usuvad, et inimene sünnib uuesti, aga mõned usuvad,

et pärast surma lähevad kõik taevasse. Mõned usuvad, et ei juhtu midagi, me lihtsalt sureme ära ja ongi kõik. Mida sina arvad?”

Luba lapsel uskuda seda, mida ta ise sel hetkel soovib, isegi kui see tundub reaalsusest väga kaugel.

Vanusele 7–12: lapsel on tekkinud sõpruskond ja inimese surm võib olla palju selgemini arusaadav. Siinkohal võime tutvustada matuserituaali olemust. Võib öelda näiteks nii: „Kui keegi sureb, siis öeldakse tema kohta lahkunu ja lähedastel inimestel on tavaliselt võimalus hüvasti jätta, seda



tehakse matustel. Matustel võivad inimesed väga palju nutta, aga mõned ei nuta üldse. Oluline on selles hetkes julgeda tunda neid tundeid, mida sina tunned.”

Vanusele 12–16: maailm on selles vanuses lapse jaoks juba oluliselt avaram ja põnevam kui kodu. Siinkohal võiks julgustada last rääkima oma eakaaslastega surmateemadel ja kindlasti anda vahendid elutüdimusmõtetega toimetulekuks. Näiteks võib rääkida nii: „*Kuule, kas sina üldse tead, mida teha, kui surmamõtted tekivad? Surma peale mõtlemine on täiesti normaalne, sest surm*

on ju elu osa, aga mõnikord võivad surmamõtted muutuda enese tapmise mõteteks ja need mõtted võivad olla hoopis mõne haiguse sümptomiks. Kas sa tead, mida siis teha, kui tekib selline tunne? Enesetapumõtteid tuleb alati täiesti tõsiselt võtta, tekkigu need sinu või mõne sõbra peas, ning vajadusel abi küsida.”

Vanusele 16+: selles vanuses on võimalus surma- ja leinateemasid käsitleda filosoofilisemalt. Näiteks võib arutleda pikemalt selle üle, mis saab pärast surma. Kindlasti peaks ka siinkohal rääkima suitsiidimõtetest ja üheskoos arutama selle üle,



kust jookseb piir lihtsalt surma peale mõtlemise ja enesetapuplaani vahel. Näiteks võib arutada nii: „Mina olen küll vahel mõelnud, et oi, mis siis saaks, kui ma siit kõrgelt redelilt alla kukun. Aga ma ei ole kunagi mõelnud enesetapu peale. Kui palju sina surma peale mõelnud oled?”

KUIDAS RÄÄKIDA LASTEGA SÕJAST?

Kindlasti tuleb lastega arutada maailmas toimuvat. Hea on nende käest uurida, mida nad on kuulnud, ning vastata nende küsimustele. Tuleks rääkida konkreetsetest faktidest eakohasel viisil ning mitte jagada lastele oma tulevikuennustusi või kõige hirksamaid fantaasiad. **Lastele on oluline teada, et koos saame hakkama, kuigi praegu on keeruline aeg.** Eriti oluline on pakkuda lastele emotsionaalset turvatunnet, mida saame hoida olles koos, midagi toredat ühiselt ette võttes ning säilitades tavapärase elu rutiini. Hea on ka lastega koos arutada, mida saame teha, et enda või teiste olukorda paremaks muuta. Lastel on

sageli vahvaid ideid ning rohkelt loovust. Näiteks saab väiksematele lastele rääkida sellest, et me ei pea nii väga kartma, kuna Eestil on sõbrad NATO, kes meie eest välja astuvad. Täpselt nii nagu meie oma sõprade eest seisame ja neid kiusajate eest kaitseme. Sõbra analoogiat võib kasutada ka nii, et kujutada ette, et meil on hea sõber, keda ründab tõsine haigus. See ei tähenda veel seda, et ise haiged oleme või haigeks jääme. Küll aga võime olla mures ja proovida sõbrale toeks olla. Meie ja meie sõprade riigijuhid ning diplomaadid teevad iga hetk tööd selle nimel, et meie „haigeks” ei jääks.

Suuremate lastega, kes juba ise aktiivselt infot otsivad või uudiseid jälgivad, peaks samuti toimuva üle arutama ning jälgima, et nad ei puutuks kokku ülemäärase infovooga. Mida ta toimuvast arvab, mis on meelde jäänud? Kas sellega seoses on muresid või hirme?

Ebatavaliselt äreval ajal on normaalne, kui tunneme end murelikult, raskem on keskenduda või ka und saada. **Normaalne on vajadusel tuge küsida, kas oma lähedastelt või spetsialistidelt.**

Heli Luik, kogemusnõustaja

Anna-Kaisa Oidermaa, kliiniline psühholoog

Peaasi.ee

Vaimse tervise ja hingehoiu telefon 116123

Lasteabi telefon 116111

Koolipsühholoogide tugiliin 1226 (eesti keeles)
1227 (vene keeles)