

Eesti Väikelaste Vaimse Tervise Liit

SOOVITUSI BEEBIDE JA VÄIKELASTE VANEMATELE laste toetamiseks kriisiolukorras

Soovituse on kokku pannud: Eesti Väikelaste Vaimse Tervise Liit ja
Õiguskantsleri Kantselei laste ja noorte õiguste osakond

Lapsed võivad stressile reageerida mitmel moel. Lapse reaktsioon sõltub tema vanusest, tervislikust seisundist, vanemate toetusest ning varasematest kogemustest. Pingelises õhkkonnas ja stressiolukorras võivad lapsed olla kartlikud, endassetõmbunud, hajevil, murelikud või ka ärritunud ja vihased. Ette võib tulla uneprobleeme, samuti võivad tekkida näiteks pea-, selja- või kõhuvalud. Mõned lapsed otsivad rohkem vanemate lähedust, mõned aga soovivad pigem omaette olla. Puudega lastele võib stressi talumine olla eriti keeruline, tavapärasest erinev olukord võib mõjutada nii nende käitumist kui ka vaimset stabiilsust.

Lapsed tajuvad vanemate muresid, seetõttu on vajalik, et vanemad oskaksid enda käitumist kontrollida, suudaksid jääda rahulikuks ning looksid kodus toetava ja avatud õhkkonna. Lahendades muresid rahulikult, enesekindlalt ja mõistvalt, pakuvad vanemad lastele tuge ja annavad head eeskju, kuidas keerulises olukorras enda tunnetega toime tulla.

Oluline on aidata lastel oma tundeid väljendada toetavas ja turvalises keskkonnas. Lapse mure ja muutunud käitumise märkamine, lapse ärakuulamine ja tema vajadustele tähelepanu pööramine annab lapsele märku, et teda kuulatakse ja toetatakse. Selgitusi jagades võiks kasutada sõnu ja väljendeid, millest lapsed aru saavad. Selgelt ja avameelselt rääkimine loob usaldusliku õhkkonna ja aitab lapsel uut olukorda paremini mõista. Kui vanemal ei ole vastuseid lapse küsimustele, tuleks ka seda ausalt tunnistada ja proovida vastuseid otsida. Oma küsimustega saab pöörduda näiteks Lasteabi poole (www.lasteabi.ee; telefon 116 111); otsida teavet kriisiinfo veebilehelt (www.kriis.ee), eriolukorra infotelefonilt 1247 ning vaadata vaimse tervisega seotud veebilehti (nt www.peaasi.ee, www.rajaleidja.ee; www.tarkvanem.ee). Nõu saab pidada ka oma perearsti ja -õega ning kohaliku omavalitsuse lastekaitse- või sotsiaaltöötajaga.

Lapseootus ja vastsündinuga suhtlemine

Vanema mure ja ärevus mõjutab nii kõhubeebit kui ka vastsündinut. Beebid väljendavad oma rahutust ja ebamugavustunnet enamasti nutuga. Rahustavad hingamistehnikad, lähedus ja lapsega suhtlemine on parim viis lapse rahustamiseks ja turvatunde loomiseks. Tee enda rahustamiseks hingamisharjutusi, räägi lapsega rahuliku häälega, loe ja laula talle. Lapsega rahulikult rääkides rahuned ka ise. Kui oled sünnitusmajas ja pereliikmetest eemal, hoidke omavahel kontakti e-kanalite vahendusel. Ka nende kaudu lugude jutustamine, laulmine ja rääkimine loob ühtekuuluvustunde ja pakub tuge. Vastsündinule on vanema füüsiline lähedus kõige olulisem. Süles, rinnal või kõhu peal hoidmine, kussutamine ja

kiigutamine annab lapsele turvalise soojust ja läheduse tunde. Lapsega ühes rütmis hingamine aitab ka vanemal end rahuliku ja kindlana tunda.

Kuni 2-aastased

Imikud ja väikelapsed on vanema meeleolu ja kodus valitseva õhkkonna suhtes väga tundlikud. Pingelises õhkkonnas on ka laps rahutum, virilam, ta võib sagedamini nutta ning rohkem vanema lähedust vajada. Seadke sisse kindel päevakava ja püüdke seda järgida. Päevast päeva korduvad tegevused annavad võimaluse neid oodata ja tunda rahulolu, et oodatud sündmus – söömine, mängimine, vanniskäik ja magamine – saabubki iga päev samal ajal. Laps vajab meelerahu hoidmiseks vanemaga koos olemist. Kiiguta ja kussuta teda, laulge ja mängige koos, kasutage erinevaid instrumente muusika ja häälte tegemiseks, loendage ja nimetage asju, kehaosi, teie ümber olevaid esemeid. Joonistage, voolige ja meisterdage koos. Lapsega koos tegutsemine aitab ka vanemal kriisiolukorraga muredest distantseeruda ja rahuneda. Värske õhk ja uneaegadest kinnipidamine on väikelapsele äärmiselt oluline. Vältige ekraanide vaatamist ja püüdke lapsele pakkuda muid meeli arendavaid tegevusi. Vesi ja vannis käimine on üldjuhul samuti rahustavad ja soodustavad head und.

3–6-aastased

Stressiolukorras võib mänguealiste laste käitumine muutuda ja lapse arengus võib toimuda seisak või tagasimine. Ette võib tulla õist voodimürgamist ning päeval ei pruugi laps õigel ajal potile jõuda. Laste uni ja uinumine võib olla rahutu. Laste söögiisu võib muutuda, samuti võivad neid vaevata pea- ja kõhuvalud. Lastel võib tekkida hirm vanemast eemalduda ja suurened soov füüsilise läheduse järele. Looge kindel päevakava ja püüdke seda järgida. Kaasake laps igapäevategevustesse mänguliselt – toitu valmistate kui meisterkokad telesaates, söögiajast saab restoranikülastus, koristamine on nagu detektiivitöö, mil tuleb igale asjale otsida õige koht jne. Mängulisus ja rollimängud teevad kõigi pereliikmete tuju heaks. Mängige koos lapsega, lugege, meisterdage, tehke sporti ja võtke aega puhkehetkel asjade üle arutlemiseks.

Soovitused:

- olge teadlik enda reaktsioonidest: kontrollige enda emotsioone, õppige jääma rahulikuks ja empaatiliseks (vt allpool nimetatud veebilehti);
- kuulake last ja märgake tema vajadusi ning püüdke neid täita: suhelge lapsega, hoidke ja kaisutage teda, toetage tema huvi ja uudishimu uusi asju teada saada, uusi oskusi õppida;
- arvestage lapse arengutaset ja seadke oma ootused selle järgi;
- kujundage oma pere päevakava ja käige lastega õues;
- mängige koos lapsega iga päev, leidke selleks 10–15 minutit omavahel olemise aega ning laske lapsel mängu valida ja seda juhtida, mängige lapsega kaasa;
- laenake lastelt uudishimu, kujutlusvõimet ja mängurõõmu lihtsate igapäevaste asjade avastamiseks ja nautimiseks;
- lugege koos raamatuid, vaadake pilte, jutustage lugusid, õhtuti arutage üheskoos, mis päeva jooksul hästi läks ja mis teid rõõmustas;
- uni on vaimse ja füüsilise tervise alus: pidage kinni uneajast ja magaminekuga seotud tavadest;

- kiitke ja tunnustage last ning sõnastage see, mida laps on hästi teinud, üksteist saab rõõmustada ka väikese üllatuskingitusega, olgu see siis meelistegevus, mõni hea amps või huvitav asi;
- arvestage kõigi pereliikmete vajadusi ja leppige kokku elukorralduses, millesse mahub peale kohustuste ka igapäevane lemmiktegevus;
- piirake lapse kokkupuuteid meediaga ning vahendage pigem ise lapsele olulisi sõnumeid;
- kui laps on erivajadustega, hoidke võimaluse korral kontakti lapsega tegelenud spetsialistidega ja jätkake arendavaid tegevusi kodus videosilla vahendusel;
- küsimuste ja murede korral pöörduge perearsti ja -õe poole, vaimse tervise spetsialistide poole või küsige nõu kohaliku omavalitsuse lastekaitse- või sotsiaaltöötajalt.

Kooliealiste laste vanemad leiavad soovitusi Innove kodulehelt <https://www.innove.ee/tag/koroonaviirus/>.

Vaimse tervise hoidmisega seotud nõuanded on avaldatud aadressil <https://www.kriis.ee/et/vaimne-tervis-eriolukorra-ajal>.

Ärevusega toimetulekuks leiab nõuandeid veebilehelt <https://kampaania.peaasi.ee/kuidas-arevushairetega-tegeleda/>.

Infomaterjal psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimaluste kohta loe õiguskantsleri kodulehelt

https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/IMCE/Lasteombudsman_ps%C3%BChh%20abi%20EST%202016%20%28veeb%29.pdf.

