

Artikkel on ilmunud Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjalides
“Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias” 2013 (www.tai.ee)

KAOTUS VÄIKELAPSE ELUS.

Autor: Maire Riis

Ka väikelapsed võivad kogeda erinevaid kaotusi. Võib juhtuda, et lapse vanemad lähevad lahku ja tema elus toimuvad seetõttu suured muutused. Lapsel võib ootamatult surra ema või isa; laps võib seetõttu sattuda ka võõrasse perre või lastekodusse. Või jääb lapse lasteaiakaaslane raskelt haigeks või isegi sureb. Või on see hoopis tema kallid vanaema, kelle ta kaotab. Samuti võib juhtuda, et lapse lemmikloom sureb.

Paljud täiskasvanud, soovides lapsi kaitsta, lohutavad end mõttega, et väikelaps ei saa aru ei surmast ega suremisest. Mõnel juhul väldime sel teemal temaga rääkimist, kuna lapsed näivad hoolimata asjaoludest päris hästi toime tulevat. Teistel juhtudel võib vältimine olla tingitud täiskasvanu abitustundest – nad ei tea, mida öelda, ega oska lapsele toetust ja abi pakkuda. Nõnda võib ka hooliv lapsevanem või lasteaiadõpetaja jätta leinas lapse üksi sellesse suurde segadusse, mida kaotuskogemus kaasa toob.

Selleks et pakkuda lapsele vajalikku toetust, tuleb osata väikelapsega rasketel teemadel rääkida. Lapsele on suureks abiks, kui lasteaiadõpetaja tema muret mõistab. Tuleks küsida ka lapsevanemalt/hooldajalt, kas ta oskab lapse küsimustele vastata, ning vajaduse korral anda selgitusi, juhiseid või ka lugemismaterjali.

VÄIKELAPSE ARUSAAMINE SURMAST

Lapsed, olenevalt vanusest, arengutasemest ja eelnevast kogemusest, üritavad omal moel aru saada, mis juhtub siis, kui inimene sureb.

- Lapsel vanuses **kaks kuni kaks ja pool aastat** pole erilist arusaamist surmast.
- **Nelja kuni kuue** aasta vanune laps hakkab järk-järgult mõistma, et elamine on seotud keha toimimisega.
- **Koolieelikul** on juba tekkinud teadmine, et inimese elus olemine on seotud keha tähtsate osade (süda, aju, kopsud jm) ülesandega elu hoidmisel. Selline bioloogiline lähenemine on eelduseks arusaamisele, et kui mõni neist osadest enam ei toimi, võib inimene surra.
- Kuni viieaastased lapsed ei mõista veel, et iga inimene sureb kord ja see kehtib meie kõigi, ka nende endi kohta.
- Laste jaoks ei ole piir suremise ja lihtsalt äraminemise vahel veel päris selge. Surma nähakse selles vanuses kui lahkumist ja arvatakse, et lahkunu tuleb tagasi. Lapsed annavad oma küsimustega märku, et nad ei saa aru surma lõplikkusest: „*Isa on juba nii kaua ära olnud. Millal ta tagasi tuleb? Ta lubas minuga palli mängida.*”

- Väike laps võib veel mitu kuud hiljem pärida surnud inimese järele. Tema arusaamine, et too ei tule tagasi, saabub vähehaaval. Laps kogeb ikka ja jälle temale lähedase inimese puudumist oma igapäevases elus: „... issi surnud, issit pole; issi surnud, issit pole; emme siin”. Täiskasvanu saab aidata lapsel mõista, et surnu ei tule tagasi.
- Laste meelest on surm ajutine nähtus: me elame, sureme ja elame jälle. Väikelapsed võivad küll kasutada sõna „surm”, kuid nad ei mõista täielikult selle tähendust.

KUIDAS VÄIKELAPSELE SURMA SELETADA?

Sageli ei tea vanemad, mida ja kuidas lapsele surmast rääkida, või on täiskasvanud ise leinast niivõrd puudutatud, et neil ei jätku jõudu, et sellest oma lapsega kõneleda. Minu kogemuse kohaselt pöörduvad paljud lapsevanemad selle küsimusega just lapse õpetaja poole, kui olukord nõuab lapsega surma teemal rääkimist. Siinkohal saab õpetaja oma teadmistega pakkuda lapse perele suurt tuge.

Levinud on arusaamine, et surmast mitterääkimine säästab lapsi kurbusest, mida täiskasvanud tunnevad. Kuid vaikimine ei aita last, vaid võtab talt ära võimaluse oma leina kellegagi jagada.

- Kui lapsele seletada kellegi surma, tuleb kasutada sõna „surm”.
- Vanemaid võib julgustada seletama surma läbi mitte-elamise: kui inimene elab, siis ta sööb, jookseb, naerab, hingab, tema süda lööb jm. Kui inimene sureb, siis tema keha lakkab töötamast, mis tähendab, et ta ei saa enam hingata, süüa, rääkida. Ta ei saa ei mõelda ega tunda. Oluline on rõhutada, et surnu ei tunne valu.
- Lapsele tuleb ka seletada, mis oli surma põhjus.
- Paljud vanemad leiavad lohutust sellest, kui saavad rääkida ka hingest. Lapsele saab rääkida, et nemad usuvad, et surnu hing läheb kas tähe või pilve peale või jumala juurde. Vahel räägitakse lapsele, et surnust saab ingel.

„Isa ja ema ütlevad, et teda pole enam, kuid Alma ei usu seda, sest tema arvates ei saa ühtäkki lakata olemast. Tüdruk mõtleb, et memm on taevas, kuna kord taadi pilti näidates oli ta öelnud, et taat on läinud taevasse, et jumalal oleks üks mõistlik mees jutukaaslaseks. Memm oli kindel, et taat istub seal teda ootamas, sest nad olid teineteisest väga hoolinud. On lohutav mõelda, et meile kallis inimene lendab inglina ja helgib õhtu saabudes tähena taevas. Meie lapsed otsivad õhtutaevast oma väikevenna, taadi või memme tähte.”

Mõni vanem soovib piirduda vaid surma vaimsest poolest rääkimisega. Kuid oluline on rääkida ka surma füüsilisest poolest, muidu ei saa laps aru, et see, kes suri, ei saa enam tagasi tulla ega ellu ärgata.

- Väikelaps mõistab taevasse minekut sõnasõnalises tähenduses ja võib esitada väga palju küsimusi: kuidas lahkunu taevas süüa saab, kes tema eest hoolitseb, kuidas ta sealt alla ei kuku, kas me saame teda näha, kui lennukiga sõidame jne. Kui edaspidi tulevad seletused selle kohta, mis surnu kehast saab (pannakse kirstuga mulla alla), tuleb ka lapsel aidata aru saada sellest, kuidas saab inimene olla kahes kohas korraga – mulla all ja taevas pilve peal. Kehast ja hingest sobib rääkida läbi konkreetse kujutluse. Võrdluseks võib tuua näite sellest, kuidas kookonist koorub liblikas: liblikas (hing) lendab taevasse ja kookoni tühi kest (keha) jääb maha.

„Kuid teatud viisil on ta alati olemas. Kui me mäletame teda, on ta meie mõtetes. Me saame temast rääkida, meenutada asju, mida koos tegime, mida ta ütles või tegi. Saame vaadata pilte ja jutustada lugusid, ikka ja jälle.”

Rääkimisel tuleb eelistada lihtsust ja tõde. Täiskasvanu peab arvestama, et väikelapsed mõistavad asju väga konkreetselt.

Seletused, millest hoiduda

- Mõned tavaliseks saanud laused, mille tähendust täiskasvanud mõistavad, kuid mida lapsed kipuvad sõnasõnalisena võtma, võivad surmast rääkimisel osutada eksitavateks. Näiteks lause „Albert **kaotas** oma ema.” võib panna väikese lapse teda taga otsima ja samas imestama, kuidas saab nii suurt inimest ära kaotada.
- Kõige tavalisem paralleel, mida täiskasvanud surma kirjeldamiseks toovad, on pikk või igavene **uni**. Sellise kirjelduse nõrkuseks on, et lastel võib tekkida hirm – kui nad lähevad ühel õhtul magama, siis ei ärka nad enam kunagi.

3-aastane laps käib vanaemaga surnuaias ema haual. Vanaema räägib lapselapsele: „ Siin magab nüüd sinu ema. See on tema uus voodi.”

Väike Laura kuuleb pealt, kuidas isa teatab koju tülles emale: „Nüüd on see siis tehtud: panin kassi magama.” *Emal hakkab nutma..... - Mõned õhtud hiljem hüüab ema isale köögist: „Täna on sinu kord Laura magama panna.”*

- Lood, milles räägitakse sellest, et keegi sõitis kaugemale **reisile**, ei lohuta ega aita last. Last jääb piinama mure, miks teda maha jäeti ega öeldud isegi hüvasti. Samas võib laps jääda ootama, millal eemalviibija tagasi tuleb, ning imestada, miks kõik nutavad, kui tegemist on üksnes reisiga.
- Ettevaatlik tuleb olla, kui öelda ainult: „Vanaema suri, sest ta oli haige.” Mõni laps võib sellest teha kaugeleulatuvaid järeldusi ning arvata, et iga haigus, ka külmetushaigus, on ohtlik ning temagi võib ära surra, kui ta haigestub. Kui haigus on surma põhjus, siis peab kindlasti kaasnema ka täpsem seletus (näiteks: väga raske haigus, arstid ei saanud teda enam terveks teha jm).

Laste küsimused surma kohta

Alustades lastega surmast rääkimist, ei saa me, täiskasvanud, alati valida seda hetke, mis meile sobib. Lapsed tulevad oma küsimustega siis, kui nad mõtlevad sellest ja kui nemad selleks valmis on; kui neile tundub, et on keegi, kes neile vastata oskab või suudab. Nad küsivad sellelt, kellest nad arvavad, et too ei karda seda teemat.

Nad küsivad ka asjade kohta, millele täiskasvanul võib-olla polegi vastust, näiteks: mis on surm, mis saab surnust? Kui ei osata vastata, siis võib seda ka julgelt tunnustada. Selle asemel et küsimustest kõrvale põigelda, võib vastuseid ka koos otsida.

Võib öelda: „Paljud inimesed mõtlevad surmast eri moel, kuid kellelgi pole lõplikku vastust. Räägi mulle, mida sina mõtled.”

Mõnikord tulevad võimalused täiskasvanule lapsi õpetada täiesti ootamatult. See võib juhtuda bussisõidul või mingit telesaadet vaadates.

Lapsed esitavad täiskasvanule oma küsimustega nii väljakutse kui ka aitavad teda. Nad võivad esitada ühte küsimust ikka ja jälle nii, nagu nende arusaamine muutub ja kui eelnevad vastused ei rahulda neid enam.

- Vastused olgu lihtsad, otsekohesed ja lapse eelnevat kogemust arvesse võtavad.
- Sa võid paluda lapsel talle räägitut tagasi seletada.
- Hea on pöörata tähelepanu sellele, mida laps ütleb. Enne kui vastama hakkad, kuula lapse jutt lõpuni. Nõnda on võimalik üles leida lapse väärad arusaamad ja tõlgendused ning need parandada.
- Lapsele tuleb mõista anda, et sa püüad aru saada, mida ta öelda tahab. Lapsed katsetavad tihti oma küsimustega täiskasvanuid. Tuleb õppida tabama küsimuse tausta – mida laps tegelikult küsib, mida ta silmas peab, kui esitab küsimuse:

„Mis sinust saab, kui sa sured?“. Kas ta mitte ei ürita end tuleviku osas rahustada? Võib-olla tahab ta hoopis teada: „Kes siis minu eest hoolitsema hakkab või kas isa sureb ka ja jätab mind üksi?“.

- Varu lapsega rääkimiseks aega. Mida väiksem laps, seda lühem olgu jutt. Last kuulates tuleb aeglaselt edasi liikuda.
- Vasta lapse muredele ja küsimustele kohe. Laps julgeb taas pöörduda sinu poole, kui ta saab tunde, et tema mured saavad ära kuulatud ja küsimused vastatud.
- Laps kardab surma vähem, kui jutuajamistel keskenduda mitte ainult surma asjaoludele, vaid ka sellele, mis on elamises ilusat.
- Mõnikord on hea last lihtsalt kallistada ja kinnitada talle, et me kõik loodame elada koos kaua-kaua. See annab lapsele turvalisus- ja lähedustunde, mida ta väga vajab.

„Ma tahan elada nii-nii kaua, et näha, kuidas sinu lapsed armastavad oma lapsi ja nemad oma lapsi, nii nagu mina sind praegu armastan.“

Pole ühte ainuõiget viisi, kuidas lapsele surmast rääkida. See tuleks igal konkreetsel juhul täiskasvanuil endil leida, arvestades surma põhjust, lapse emotsionaalset seotust ja vanust.

Maagiline mõtlemine

Enesekeskse, nõndanimetatud maagilise mõtlemise tõttu **peavad väikelapsed ennast peaaegu kõigi sündmuste keskpunktiks**. Selline mõtlemine võib panna neid end süüdi tundma ja uskuma, et nemad põhjustasid surma (olin vihane ta peale, olin paha laps, soovisin talle halba). Kuigi laps ise ei pruugi midagi sellist öelda, tuleks pöörata lapse küsimustele ja reageeringutele tähelepanu. Oluline on lapsele rõhutada, et mitte midagi, mida tema mõtles, ütles või tegi, ei põhjustanud juhtunut. Maagiline mõtlemine lubab ka lootat, et surnud inimene võib uuesti ellu

ärgata. Täiskasvanu õpetuse kaudu saab laps järk-järgult aru, et tegelikus elus seda ei juhtu (nagu mõnes muinasjutus).

VÄIKELASTE REAKTSIOONID

- Kui laps on kaotanud lähedase, on hea meeles pidada, et **laps ei ole raskete tunnete juures, mida lein kaasa toob, korruga pikalt**: „Kas ma võin nüüd mängima minna?“. See ei tähenda, et laps ei igatse taga surnud lähedast ega seda, et ta ei mäleta ega mõtle temale. Tunnete lühiajalisus võib eksitada täiskasvanuid uskuma, et lapsed on sitked ja hakkamasajaad. Sel puhul jääb tähelepanuta see, kui palju ja tugevalt lapsed tegelikult kaotusele reageerivad.
- Koduse emotsionaalse õhkkonna muutus ja teiste tähtsate pereliikmete reageeringud mõjutavad laste seni turvalist maailma. Väga väikesed lapsed võivad **reageerida ärritunult** – nutu ning söömis- ja seedimishäiretega.
- Samuti esineb **regresseeruvat käitumist**, nagu voodimärgamine ja põidlaimemine.
- Väikelastel on piiratud sõnavara ja seepärast annavad nad teada endaga toimuvast läbi mängu, häiritud une, muutunud aktiivsuse ja kehaliste kaebuste, nagu kõhu- või peavalu.
- Väikesed lapsed võivad hakata **kartma vanemast lahutamist**. Nad nõuavad täiskasvanu pidevat tähelepanu, klammerduvad tema külge sõna otseses mõttes, käivad tal sabas, ronivad ööseks tema kaissu. Nad kardavad, et kui on vanemast lahus, siis juhtub kas nende enda või vanemaga midagi halba. Mõned lapsed ei suuda enam keskenduda mängimisele või muudele tegevustele, nad võivad tõmbuda teistest lastest eemale, tunduda osavõtmatud, rusutud ja kurvameelsed.
- Lapse lein võib avalduda ka sel moel, et ta käib toast tuppa ja **otsib kadunut**.

ERINEVAD KAOTUSED

Õe või venna kaotus

Õe või venna kaotus ei oma tavaliselt sellist mõju lapse turvatundele kui otsese hooldaja kaotus, kuid samas juhib see kaotus tähelepanu lapse enda surelikkusele ja haavatavusele. See, mida täpsemalt laps õe või venna surmaga kaotab, oleneb vanusevahet. Kui sureb vanem õde või vend, kaotab laps võib-olla eeskuju või selle, kes tema eest hoolitses vanemate äraolekul. Noorema õe või venna surmaga kaotab laps selle, kelle eest pidi ise mingil määral hoolt kandma.

Õe või venna kaotuse järel võivad vanemad olla nii löödud, et laps näeb vajadust ise oma ema ja isa eest hoolt kandma hakata.

Mängukaaslase kaotus

Kui sureb lasteaialaps, siis tuleb sellest tema kaaslastele rääkida väga lihtsas keeles, arvestades nende vanust.

- Kõige turvalisem laste jaoks on see, kui nad saavad istuda oma vanemate süles, kui räägitakse nende kaaslasega juhtunust. Turvaline ümbrus ja kehaline lähedus on väikelapse jaoks väga olulised.
- Samuti saab anda vanematele nõu selle kohta, millega nad peaksid kodus arvestama (igapäevarutiinide jätkumine, lapsega koosolemine, lapse lubamine ajutiselt magada vanemate toas jm) ja kuidas oma last toetada.
- Turvalisustunde seisukohalt on tähtsal kohal ette teada olevad igapäevased rutiinid. Kui lapsed ei tea, mida oodata, siis hakkavad nad muretsema. Murelikkust võib olla rohkem pärast kellegi surma. Täiskasvanud võivad siis aidata korraldada päeva kulgu ja eri tegevusi niimoodi, et laps võib ennustada, mis ja millal juhtuma hakkab.
- Mida selgemalt lapsed teavad, mida oodata ja mida neilt endilt oodatakse, seda turvalisemalt ja kindlamalt nad end tunnevad.
- Lastele võib rääkida sellest, kuidas me vahel muutume kurvaks, vihaseks või hakkame kartma, kui keegi sureb.
- Lastega võib ka koos arutada, mida nad saavad teha, kui neile tulevad pahad mõtted sellest, mis juhtus.

„On hea minna emme või issi juurde, või lasteaias oma rühma õpetaja juurde, kes saab sind lohutada.

Ja kui sul tulevad sellised mõtted, mis teevad sind kurvaks või vihaseks, siis sa võid headel ja rõõmsatel mõtetel lasta need teised mõtted ära ajada. Tugevad mõtted on: emme või issi on siin ja lohutab mind. Ma saan tema kaissu pugeda. Ma mõtlen oma lemmikule multikale. Ma vaatan seda raamatut. Ma joonistan vanaemale sünnipäevakaardi.

Kui sa ei saa kohe kellelegi rääkida, kui need pahad mõtted tulevad, siis sa saad nende mõtete jaoks lõksu ehitada ja need sinna sisse meelitada. Pärast saate emme või issiga koos mõelda, mida nende mõtetega teha. Emme või issi saab sind aidata.”

- Ka lasteaias saab kasutada rituaale: võib panna surnud lapse pildi juurde küünla ja lilled, võib võtta lapsed kokku ja lasteaija direktor või õpetaja võib öelda mõne sõna lapse kohta, sobiv on mõni laul või muusikapala. Ühes lasteaias saatsid lapsed oma mängukaaslase mälestuseks taevasse õhupallid.
- Lastel võib olla vajadus rääkida ja üle küsida eri asju: suureksaamine, vanaksjäämine, surm. Neile tulevad võrdlusena meelde oma lähedaste kaotused (vanavanemad, koer, hamster).
- Vahel aitavad lapsed õpetajal kokku koguda mängukaaslase asjad. Lapsed võivad joonistada pildi või kirjutada mõne rea, mis koos lapse asjadega surnud lapse vanematele edasi antakse.

„Sa olid minu hea sõber.”

„Mul on kahju, et sa ära surid.”

„Me saame hingedepäeval sulle küünla akna peale panna.”

„Meil on nüüd oma tuttav ingel.”

- ▲ Aga kõige tähtsam on, et igal lapsel on vähemalt üks hooliv täiskasvanu, kes oskab lapsega rääkida ka neist asjust, mille jaoks sõnu on raske leida.

LASTE OSALEMINE RITUAALIDES

Rituaalidel on oma koht nii täiskasvanute kui ka laste elus. Väga oluline rituaal surma puhul on kahtlemata **matust**. Sageli arvavad täiskasvanud ekslikult, et laps ei saa matusest aru või et see traumeerib last veelgi rohkem.

Üldjuhul ei aita laste eemalehoidmine matustest neil leinaga paremini toime tulla, pigem võib väita vastupidist. Laps pereliikmena ei peaks jääma kõrvale lähedase inimese matusetalitusest. See on loomulik viis väljendada kurbust lähedase kaotuse pärast.

- Väga oluline on laps matusteks ette valmistada. Ei piisa, kui vanem lihtsalt küsib lapse käest, et kas too tahab matusele kaasa tulla või mitte. Lapsel võivad keeldumise taga olla oma põhjused, millega on vaja tegeleda.
- Enne matuseid tuleks vastata võimalikult lihtsalt järgmistele küsimustele: kes lähevad matustele, mis hakkab toimuma, kus see on ja miks sinna minnakse.

„See on viimane kord, kui sa saad oma isa näha. Hiljem, kui sa oled suurem, siis mõtled sa, et oli tähtis, et sa käisid oma isale head aega ütlemas. Sa võid talle ühe pildi joonistada või kirja kirjutada. Ma aitan sind. Matusele tuuakse palju lilli ja pärgi. Kas sa aitad mul valida lilli pärja jaoks?”

- Lapsele peaks selgitama, et on normaalne, kui inimesed nutavad matustel, sest see on kurb sündmus. Temalgi on lubatud nutta. Lapsed võivad ehmuda täiskasvanute ägedatest reaktsioonidest matustel, eriti siis, kui lastele ei ole neid enne seletatud.

„Inimesed, kes tulevad sinna, tundsid sinu isa. Mõned tundsid teda sellest ajast, kui ta oli alles väike pois. Need inimesed on isa sõbrad, sugulased, töökaaslased, koolikaaslased. Nad on väga kurvad, sest nad oleksid tahtnud, et ta oleks elanud.”

- Sageli on matustel kirst avatud, kuna surnu nägemine aitab mõista surma reaalsust ja lõplikkust ning vähendab hirmutavate fantaasiate tekkimist. Seetõttu on oluline, et laps valmistatakse selleks ette: räägitakse, millises ruumis surnu on, milline kirst välja näeb. Enne kui laps surnut näha saab, peab täiskasvanu olema valmis lapsele seletama muutusi tema välimuses. Laps peab teada saama, kui surnu näeb oluliselt teistsugune välja.

„Ma tean, et sa oled mures sellepärast, milline ta välja näeb, kuna ta sai selles väga-väga pahas õnnetuses kõvasti viga ja arstid ei saanud teda enam terveks teha. Ta suri. Ma lähen vaatan teda, ja siis pärast räägin sulle.”

- Kui täiskasvanu ei dramatiseeri üle, siis pole eelkooliealisel lapsel midagi selle vastu, et matusel osaleda. Ta võib küsida: „Kes on minuga koos? Kas ma võin ära minna, kui ma ei taha seal enam olla?”. Kui laps võetakse matustele kaasa, peab kogu aeg temaga

koos olema talle tuttav täiskasvanu. Too pakub lapsele turvatunnet ja laps saab oma muljeid jagada ja küsimusi esitada nii matuse ajal kui ka hiljem. Hea on, kui selleks täiskasvanuks on üks rahulik inimene, näiteks vanavanem, tädi või peresõber, kellel on vajaduse korral võimalik matusetalitusest lapsega eemale või hoopis ära minna.

- Samuti ei tohiks lastel keelata olemast lapsed ja neid pidevalt vaigistada, kui nad ei suuda olla paigal või on lärmakamad kui sobilik. Inimene, kes matusetalitust juhib, peaks arvestama sellega, kui lähedaste hulgas on lapsed. Tema jutt peaks olema ka lastele arusaadav. Kui täiskasvanud on mures laste kohaloleku pärast, saab ta neid rahustada, öeldes, et on tähtis, et ka lapsed on kaasatud ja sellest pole midagi, kui neid kuulda on.
- Alla kolmeaastane laps ei saa aru, mis toimub, kuid teadmisel, et ta on saanud osa lähedase pereliikme kaotusega seotud perekondlikest rituaalidest, on oluline sümbolne väärtus tema jaoks vanemaks saades.

Teismeline tüdruk sai väga pahaseks ema peale, kui ta isa matusepilte vaadates ei leidnud seal ennast. Küsimuse peale, miks teda seal ei olnud, vastas ema, et ta oli siis alles ühekuune beebi. „Beebi või mitte – see oli ju MINU isa, kes suri. Mul on samamoodi õigus kui teistel olla oma isa matusel.”

16-aastane poiss, kes oli aastane, kui ta isa suri, ütles: „Oleks nii hea olnud teada, et ema hoidis mind süles, ja ma sain isa viimast korda näha, et ma sain koos kõigi teistega seal olla.”

MIDA RÄÄKIDA LAPSELE ENESETAPUST?

Lapsevanemate ja lastega tegelevate spetsialistide teadmised sellest, kas ja kuidas rääkida lapsele surmast on viimastel aastatel selgelt kasvanud ning ebakindlus sellega seoses kahanenud. Palju vähem viivitatakse ka väikelapsele tema lähedase surmast teada andmisega ning lapsi kaasatakse julgemalt perekondlikesse rituaalidesse.

Sellest, millest saab rääkida, saab paraneda. Norra lastepsühholoog Magne Raundalen (2006) on teinud aastakümneid teerajaja tööd, kaitstes laste õigusi saada teada tõe lähedaste traumaatilistest surmajuhumitist.

Igas vanuses lastele tuleb rääkida tõtt ka enesetapu kohta. Suur osa sellest, mis põhjustab lapsele valu, tuleneb teadmatusest ja vanema meeletutest katsetest lapse tähelepanu mujale juhtida ning tema küsimusi vältida. Enesetapujuhtumi järel tuleb sageli ette, et täiskasvanu pole valmis rääkima lapsega toimunud avatult. Kuidas peaksime väikesele lapsele rääkima sellest, et mõni inimene ei jaksa enam elada? Miks peaksime talle üldse enesetappu mainima? Miks me ei võiks lihtsalt öelda, et see oli õnnetus või et süda jäi seisma?

Vanemate vastupanu

Paljud maailma traumaspetsialistid puutuvad oma töös kokku vanemate soovimatusega enesetapust rääkida. Kõigepealt väidetakse, et tuleks oodata kuni lapsed ise küsivad. Selle peale tuleks lapsevanemale rääkida, et selgitustega viivitamist võivad lapsed tõlgendada kui selget märki selle kohta, et parem on mitte küsida ja on asju, millest on üldse parem vaikida.

Kuigi igal lapsel ja igal enesetapul on oma lugu, saavad teiste inimeste kogemused olla abiks mõnele perele, kes on pärast sellist juhtumit nende raskete teemadega kimpus.

Üks ema ütles teiste näiteid kuulates, et enne vestlust tundus talle täiesti võimatu rääkida kuueaastasele sellest, miks ja kuidas ta isa enesetapu tegi. Nüüd mõistis ta, et laps oli seda ilmselt ammu aivanud, ja ta sai julgustust sellest nüüd ka lapsele rääkida.

Väga sageli tahetakse oodata seni, kuni lapsed on piisavalt suured selleks, et juhtunut mõista. Mõned neist lastest said kolmekümneaastaseks enne, kui nad iseseisvalt julgesid hakata lahendama seda, mis oli lapsepõlves juhtunud. Mõned lapse lähedased aga ütlevad nii, nagu asi on: „Ma ei saa ise sellega hakkama, ma ei tea, mida ja kuidas öelda.”

Rääkida tuleb tõtt

See, mida me lastele räägime, peab vastama tõele. See on eriti oluline sellepärast, et lapsed ei peaks kogema seda, et faktid aja jooksul vaid hullemaks muutuvad ning pilt juhtunust üha laieneb. Magne Raundalen rõhutab, et laps peab teada saama, millega tegu oli. Kui näiteks poomisega, siis tuleb lapsele ka seletada, mida poimine tähendab.

Kui sa õpetajana märkad, et lapsevanem üritab käituda nii, nagu poleks midagi juhtunud või palub sul suisa lapsega neil teemadel mitte rääkida, siis võiks lapsevanemale selgitada, kuidas teema maha vaikimine või tõe mitterääkimine lapsele mõjub.

Peresaladuste mõju

Tõde aitab vältida peresaladuste kuhjumist ja selle negatiivset mõju. Perekonnasaladused panevad täiskasvanuid käituma lapsele arusaamatul ja segadust tekitaval moel, mis omakorda õhnestab turvatunnet. „Miks isa välja läks, kui ma sellest rääkima hakkasin? Miks ema peaaegu et vihaseks sai, kui ma küsisin? Miks nad jututeema mujale viisid?”

See on rohkem täiskasvanute hirm olla lastega avatud ja aus, samas kui lapsed võivad teate vastu võtta üpris rahulikult. Väikesed lapsed reageerivad tavaliselt ka väga raskele teatele üsna konkreetsel moel: „Kus see juhtus? Kas ma saan seda püssi näha? Kas ta minu peale mõtles?” jne.

Kui lastele ei anta võimalust saada teada, mida kõik teised teavad ja millele mõtlevad, võivad nad kujundada oma arusaamise juhtunust. Nii jäävad nad aga enda väljamõeldud teadmiseiga üksi ja täiskasvanu toetusest ilma. Kui nad siis ükskord tõde kuulevad – sageli võib see juhtuda ootamatult ja hoopis kellegi teise käest – on nad kuuldu jaoks ette valmistamata, kaitsetud ning seeläbi haavatavad. Usaldus nende ja täiskasvanute vahel katkeb, suhted pingestuvad ning ärevus kasvab.

„Kui nad (st täiskasvanud) suutsid hoida sellist kohutavat saladust nii pika aja jooksul mulle rääkimata, siis mis on see järgmine ebameeldiv uudis, mida võin kuulda saada.”

Vaikimine tekitab vaid usalduskriisi. Saladused jätavad lapsed nende oma perekonnas eemalolijateks. Laste ja täiskasvanute vahele ehitatakse klaassein vaid põhjusel, et nad on nii väikesed.

7-aastase poisi isa lasi end jahipüssist maha, olles lapse enne sugulase juurde viinud. Lapsele ütles ema, et püss läks puhastades ootamatult lahti. Kui siis aastaid hiljem poiss tõe teada sai, teatas ta emale: „Sa valetasid. Ma vaatasin sulle otse silma ja küsisin, kas sa räägid tõtt, ja sa vastasid, et jah. Sa valetasid.”. Sellest ajast on poiss täiskasvanute vastu umbusklik.

Laps surma tunnistajana

On olukordi, kus laps on olnud vanema surma tunnistajaks kas otse või kaudsemalt. Kui laps üritab kirjeldada nähtut või kuuldot või selle kohta küsida ja vanem seab selle kahtluse alla kui naeruväärse või veenab last, et viimane ajab juhtunu segi telekast nähtu või halva unega, siis lapse segadus aina kasvab. Ta hakkab kahtlema iseendas. Uuringute järgi on sel juhul laste probleemid (teiste krooniline umbusaldamine, oma uudishimu allasurumine, usaldamatus oma aistingute ja tunnete vastu, püüd kõike ebareaalsena kujutada jm) tingitud just sellistest olukordadest.

Peresisesed saladused võivad võtta ka teise kuju, kus mõni laps teab tõde ja teine mitte või kus laps ei saa rääkida vanemale, mida ta teab (näiteks õe või venna enesetapuga seoses).

Seepärast on enamasti reegel see, et mida lühem on aeg traagilise juhtumi ja sellest lastele rääkimise vahel, seda parem.

Enesetapu seletamine läbi mõttehaiguse

Olen aastaid aidanud leinavatel vanematel leida sobivat viisi, kuidas seletada oma lapsele lähedase surma. Väikeste laste puhul olen kasutanud Magne Raundaleni pakutud lihtsat ja otsekohest seletust selle kohta, miks mõni inimene endalt elu võtab. Magne soovitab lapsele seletada seda läbi **mõttehaiguse**.

Värvipliatsitega võib joonistada mõtteid, mis on terved, rohelised, pikad ja vertikaalsed triibud; vahel on need kaunistatud lilledega. Need lopsakad rohelised ja terved mõtted asuvad peas, ajus. Ajul on vaja valgust ja soojust, et mõtted võiksid tervetena püsida. Kui tekib mõttehaigus, mille nimeks on depressioon (iga juhtumi korral pole see selgitus küll sobilik), läheb seal, kus mõtted peaksid idanema ja kasvama, külmaks ja pimedaks. Selle tagajärjel hakkavad mõtted närtsima. Mõned mõtted pole veel täielikult närtsinud. Nad mõtlevad: ma pean abi saama, ma pean rääkima kellegagi, kes saab mind aidata ja ravib seda mõttehaigust, kes annab rohtu. Kuid kui nad ei saa abi, muutub mõtete sees kõik külmaks ja pimedaks. Peagi närbub ka mõte sellest, et minna kellegi juurde abi paluma.

Rääkides sellest, võib kasutada pruuni värvi, et näidata, kuidas mõtted närbuvad. Samal ajal tuleb seletada, et mitte keegi, kellel on mõttehaigused, ei saa abi laste käest. Abi võib saada arsti käest või psühholoogilt, kes on läbi käinud mitu kooli ja õppinud palju mõttehaiguste kohta. Kui inimesel, kes saab endale mõttehaiguse, on lapsi, siis on oluline seletada, et mõte lastest närbub viimasena.

Võib joonistada kaks tugevat rohelist joont nende kõikide pruunide sekka, mis on juba kokkuvarisenud. Neile, mis veel elavad, võib kirjutada laste nimed; need on terved ja rohelised mõtted. Siis võib kasutada musta ja joonistada pimeduse kõikide mõtete ümber, mis on ära närtsinud ja ära lagunenud. Lõpuks muutuvad ka need kõige viimased mõtted haigeks. Nad

mõtlevad: ma ei saa ju enese eest hoolitsemisega hakkama, kuidas ma siis võiksin veel olla ema või isa oma lastele? Nüüd muutub küll seespool kõik täiesti pimedaks.

Raundalen kirjeldab konkreetselt ka seda, kuidas seletada, mil moel inimene endalt elu võttis:

„Alles on jäänud vaid üksainus mõte ja see mõte on haige. See on üks must mõte pimeduse sees ja see räägib suremisest. Ma pean surma poole liikuma. See on nüüd minu jaoks ainus koht. Selleks et surra, peab hingamise lõpetama. Et hingamist lõpetada, tuleb panna kõis ümber kaela ja seda nimetatakse poomiseks.“

Loomulikult ei soovita ta vanematel kõiki võimalikke enesetapuviise ette loetleda. Ta nimetab vaid seda, mis on seotud just konkreetse juhtumiga.

Mõttehaiguste seletus on kõige tavalisem, kuna seda saab seostada masenduse, pimeduse ja külmaga, mis tingivad selle, et mõtted näruvad. Seletada saab psühhoosi, joovet ja narkootiliste ainete üledoosi, mis tingivad selle, et mõtteid on võimatu juhtida, kuna kõik on üks suur segadus. Selliste mõtetega inimene pole justkui enam see, kes on lapsele tuttav. Kui küsimus on vägivaldses enesetapus, nagu enese surnuks tulistamine, autoga surnuks sõitmine või suurelt kõrguselt alla hüppamine, siis räägib Raundalen vahel raevust ja vihastest mõtetest. Mõtted muutuvad samal ajal kurvaks ja vihaseks, nad soovivad kätte maksta, ja nii pöördubki viha sissepoole ning inimene saab enda peale vihaseks ja võtab seepärast endalt elu.

Kas kõik mõtted on haiged? Mõned lapsed tunnevad otsekohe ära mõttehaiguste märgid, mida nad tajusid sel ajal, kui nüüdseks surnud inimene hakkas haigestuma. Teised lapsed võivad öelda: „Ma ei märganud midagi. Ta oli täpselt nagu varemgi. Viimasel õhtul tuli ta minu juurde ja kallistas mind veel kord.“ Sel juhul soovib Raundalen öelda, et igapäevased mõtted, mis tingivad selle, et me end peseme, riietame, sööme ja teistega räägime, olid üpris terved. Need mõtted, mis on sügavamal sisimas, mõtted iseenese kohta, olid haigeks jäänud. Veidi vanematele lastele võib rääkida ka sellest, et inimene võib mõttehaiguse (depressiooni) saada, kui aju saab liiga väheses koguses erilist nn vitamiini, mille nimeks on serotoniin.

Universaalset seletust ei ole olemas

Need on mõned näited selgitusviisidest, mida olen kasutanud, et aidata väikeste laste vanematel leinaga edasi minna. Lastele on võimalik neile arusaadaval viisil tõe öelda. See, mis on juhtunud, on juhtunud, ja see, kes on surnud, ei saa iial enam tagasi tulla. Kuid sellised vestlused aitavad lastel leinata ja jagada leina teistega, seepärast, et nad on nüüd ülejäänud pereliikmetega samal tasemel.

Mina tean, mis on igatsus. See on miski, mida tunneb igal pool enda sees. Kõige rohkem on tunda seda riiete all, aga kus, seda ma täpselt ei tea... Keegi ei näe sinna sisse, kus igatsust on kõige rohkem tunda. Ka emal on selline koht. Ema on mind süles hoidnud ja rääkinud. Ma ei ole vastanud, aga kuulanud olen, mida ta räägib. Kui istud süles, siis see koht, kuhu ei näe, jääb väiksemaks.

Raamatust „Tüdruk, puu ja taevalinnud“. R. Jalonen. K. Louhi

Allikad:

Di Ciacco, J.A. (2008). *The colours of grief: understanding a child's journey through loss from birth to adulthood*. Jessica Kingsley Publications.

Dyregrov, A. (2008). *Grief in young children: a handbook for adults*. Jessica Kingsley Publ.

Raundalen, M. (2000). *Hva skal vi si til barn om selvmord?* *Suicidiologi* 5, 12-15.

Siegel, D., Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: how a deeper understanding can help you raise children who thrive*. Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Wieland, S., Riis, M. (2012). *Varajase lapse trauma ja võimalused lapse abistamiseks*. *Sotsiaaltöö* 5/2012, lk 36–40.

Wieland, S., Riis, M. (2013). *Varajase lapse trauma ja võimalused lapse abistamiseks (2)*. *Sotsiaaltöö* 1/2013, lk 44–47.

Lugemist:

Gahrton, M. (1998). *Kaevame vanaema üles*. Odamees.

Gilbert, I. (2012). *Väike raamat suurest leinast*. Studium.

Jalonen, R., Luohi, K. (2009). *Tüdruk, puu ja taevalinnud*. TEA kirjastus.