

Ka laps leinab.
Kuidas toetada
leinas last?

Triinu Tints
leina- ja kriisinõustaja
www.triinutints.ee



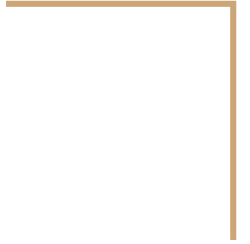
Saame tuttavaks

- Õpetaja, koolitaja, nõustaja
- Raseduskriisi nõustamine, hingehoidja väljaõpe, psühholoogia õpe
- Mitmesugused leina, seksuaalsuse, vaimse tervise ja vanemluse alased täiendkoolitused
- Raamatu "[Vaikuse valgus. Mõtteid viljatusest, raseduskriisist, surmast ja leinast](#)" autor

Sissevaade tänasesse

- Lein
- Lapse lein
- Nooruki lein

Lein



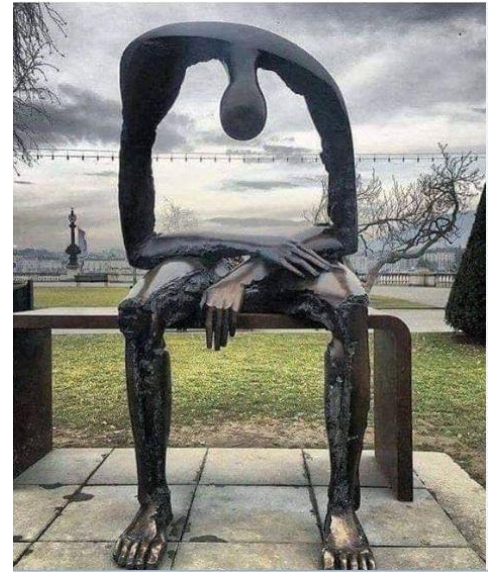
Lein

Lein ei ole häire, haigus ega nõrkuse märk. See on emotsionaalne, füüsiline ja spirituaalne vajadus, hind, mida maksame armastuse eest. Leina ainus ravi on leinamine.

Earl Grollman

Kaotusvalu ja lein on armastuse teine pool.

Arro, Jakobson



Skulptor Albert György „Melancholy“

Lein

- Kaotusele, kellegi surmale järgnev normaalne psüühiline reaktsioon
- Emotsionaalne vastus kaotusele, mis sisaldab kurbust, ängi, igatsust, meeleheidet, viha...
- Leinatunde väljendamine väljapoole on leinamise oluline osa
- Tunnete sügavus = suhte sügavus

Leina faasid

- Leina võib kogeda mitmel moel
- Leinaprotsessi kirjeldatakse faaside või ülesannete kaudu
- Faasid ei esine kindla ajaperioodi jooksul või tingimata üheses järjestuses
 - Lein on universaalne, kõik inimesed kogevad sarnast reaktsiooni kaotusele
 - Lein on individuaalne, iga inimese reaktsioon on vaid temale omase intensiivsuse ja mustriiga
 - Lein on kompleksne, hõlmab inimese elu erinevaid külgi
- Leina faasid
 - Šokifaas (eitamine)
 - Reaktsioonifaas (kurbus, segadus, igatsus)
 - Läbitöötamisfaas (mõtestamine, elu ümberkohandamine)
 - Leppimisfaas

Lapse lein



Lapse areng

- Väikelapseiga
- Koolilapseiga
- Noorukiiga

Lapse lein

- Laps leinab
- Mõju lapse arengule
- Turvalise täiskasvanu lähedalolu olulisus

Enamlevinud kaotused lapse elus

- Vanema(te), vanavanema(te) surm
- Mängukaaslase, koolikaaslase, sõbra, sugulase surm
- Lemmiklooma surm
- Kolimine
- Vanema lahusus
- Invaliidistav vigastus/raske haigus lapsel endal või tema jaoks olulisel inimesel

Lapse reaktsiooni mõjutab

- Vanus
- Sugu
- Varasemad kogemused
- Info saamine ja selle viis
- Pere, ümbruse reageeringud
- Viis, kuidas täiskasvanud surma käsitlevad
- Surma ootamatus või ettearvatavus
- Surnu isik ja suhe temaga
- Mõistmise ja toetuse olemasolu või puudumine

Miks vanemad ei märka lapse leina

- Vanemad on ise kriisis
- Oskamatus ära tunda lapse leinareaktsioone
- Lapse alahindamine
- Suutmatus leinareaktsioone kirjeldada lapse maailmast lähtuvalt
- Vanematel puudub otsene seotus surnuga
- Müüdid, mis eksitavad

Lapse leinaga seotud müüdid

- Laps ei leina
- Laps ei mõista
- Lapsel saab aidata kaotust unustada
- Kurvasta üksi
- Ole vapper
- Ole aktiivselt tegevuses, ära anna endale aega mõttepausideks
- Aeg parandab haavad
- Unustamine aitab
- Kurbusest peab kiiresti välja saama

Lapse lein kulgeb läbi tema arengu

- Laps tuleb üha uuesti leinaga seotud teemade juurde tagasi
- Laps võib esitada korduvalt leinaga seotud küsimusi, ka aastaid hiljem
- Igal uuel arenguastmel leiab ta uusi seoseid
- Laps üritab arengule vastavalt sobituda muutunud maailmaga, kus puudub temale oluline inimene

Kuidas last aidata

- Turvatunde loomine
- Tähelepanu lapsele tervikuna
- Lapse rahustamine, lohutamine, juhtunu selgitamine

Laps vajab...

- Järjepidevust
- Selgust
- Iseenda mõistmist
- Tegevust
- Järelemõtlemise ja valjusti väljendamise võimalust

Abi leinavale lapsele

- Asjakohane informatsioon
- Avatud ja siiras vestlus
- Aeg ja ruum leinateemade käsitlemiseks
- Turvalisus argirutiinide säilimisest
- Julgustus mõtete ja tunnete väljendamiseks ning käsitlemiseks
- Abi mälestuste meenutamisel ja kaotuse tõeliseks muutmisel
- Täiskasvanu oma vajaduste ja toimetuleku eest hoolitsemine

Artikleid

Kuidas lapsi matusteks ette valmistada

- Laps matustele kaasa - jah või ei?
- Lapse ettevalmistamine matusteks
- Selgitustöö, teadmine = turvatunne
- Turvaisik

Kuidas toetada lähedase kaotanud last?

- Aus, avatud suhtlus
- Võimalused aruteluks, mõtisklusteks
- Tunnetega toimetulek



Nooruki lein



Erik Eriksoni psühhosotsiaalne arenguteooria

Inimese areng on kaheksatasemeline

Igal tasemel on oma arenguline kriis või ülesanne, millega on vaja tegeleda

Ebaõnnestumine mingis arenguetapis võib tuua kaasa väiksema võimekuse hakkama saada järgnevates eluetappides

- 1) Usaldus vs usaldamatus (0-1 a)
- 2) Autonoomia vs häbi (1-3 a)
- 3) Initsiatiiv vs süü (4-6 a)
- 4) Edukus või alaväärsus (7-11 a)
- 5) Identiteet vs rolliähmasus (u 12-18 a)
- 6) Intiimsus vs isolatsioon (noorus, 18-...)
- 7) Loovus vs stagnatsioon (täiskasvanuiga)
- 8) Integraalsus (terviklikkus) vs meeleheide (hiline täiskasvanuiga)

Identiteet vs rolliähmasus (u 12-18 a)

- Liikumine teismeeast nooremasse täiskasvanuikka
- Suured füsioloogilised muutused, saavutatakse füüsiline küpsus
- Kes ma olen ja kelleks tahan saada?
- Pidev emotsionaalne kõikumine, kahtlused, ebakindlus, mis on selles staadiumis loomulik
- Mõtlemine muutub arenenumaks ja abstraktsemaks, noored huvituvad eksistentsiaalistest küsimustest
- Vanematest eemaldumine, samas vajadus piiride ja reeglite järgi (turvatunne)
- Identiteediotsingud
- Olulised suhted eakaaslasega, esimesed armumised, seksuaalsuhted

Nooruki leina tunnused

- Emotsioonide peitmine, tunnete varjamine
- Lisastress mõttest, mida teised arvavad juhtunust või reageeringutest
- Eitamine, hirm, viha, ärevus, süütunne, segadus, kurbus, üksindus
- Keskendumisraskused, õppeedukuse langus
- Unehäired, söömiseraskused, peavalud, nutuhood

Noore toetamine - emotsionaalne kasv, õppimine, küpsus

- Tähelepanu noore enda tõlgendusele juhtunust
- Kuidas noor temaga juhtunut mõtestab?

Erinevad kaotused ja nende mõju noorukile

- Vanema surm - kontrolli kadumine enda elu üle, turvalisuse kadu
- Õe-venna surm - lein võib jääda tähelepanuta, lapsevanemate lein näib kaaluvat üles kaotust läbi elavate õdede-vendade leina
- Eakaaslase surm - sõbra kaotus, enda surelikkuse tajumine
- "Õigusteta lein" - kirjutamata reeglid võivad mõnd leinamist justkui mitte aktsepteerida

Kust saada abi?

- <https://www.lastekriis.ee/> - laste- ja noortelaagrid
- Lapsega töötav spetsialist
- Enese toetamine

- Raamatusoovitus - Maja Lunde "[Lumeõde](#)"

Ilus raamat leinast ja sellega toimetulekust. Sobib lugemiseks lastele ja noortele ja täiskasvanutele igal ajal. Ja ette- ning kooslugemiseks lapsega, kellega koos arutleda elu sügavamate teemade üle.

Aitäh!
Küsimusi?



Kasutatud allikad

- Dyregrov, A. (1995). Lapse lein. Gummerus
- Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2018). Toimetulek leinaga. Helios
- Haamer, N. (2022). Hingehoidja baaskoolitus. [Loengukonspekt]
- Tall, K. (2012). E-kursuse "Psühhosotsiaalne areng läbi elu" materjalid. Loetud aadressil
https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25858/Psuhhosotsiaalne_areng_materjalid.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tints, T. (2022). Vaikuse valgus. Mõtteid viljatusest, raseduskriisist, surmast ja leinast. Pegasus