

## VANEMLUSE TOETAMINE (KODURAHU NIMEL) COVID-19 PUHANGU AJAL

*4-aastane laps on ärritunud kuna tema lasteaias planeeritud ekskursioon loomaaeda jääb ära. „Kõik on selle vastiku viiruse pärast!“ ütleb mudilane tujutsedes hommikul end riidesse pannes.*

*„See kõik on nii nõme! Minge ... oma piirangutega!“ käratab teismeline ust paugatades.*

Koroonaviirus. COVID-19. Sotsiaalne distants. Veel paar nädalat tagasi olid need mõisted ähmased ja kauged. Hetkel aga vastupidi, nad on hoopis valdavad nii meie sotsiaalmeedia voogudes kui ka uudistes. Me oleme informatsioonist üleujutatud, kuna olukord muutub iga tund, sellega koos ka informatsioon. Nii nagu maailm, seame ka meie ümber oma graafikuid, muudame igapäevaseid rutiine, ootuseid ning plaane. See tekitab paremal juhul ebamugavust ja ebamäärasust, halvemal juhul aga tugevat hirmu.

Informatsiooni selle kohta, kuidas vanemana toimida ja oma lapsi aidata, neid rahustada, hirmutunnet vähendada, aga ka kuidas seatud piirangutega toime tulla koduses olukorras, on olnud mõnevõrra tagaplaanil. Allpool on toodud mõned praktilised nõuanded ja soovitusel *Psychology Today* artiklisarjast, mis aitavad meil vanematena paremini toime tulla.

### SOOVITUSED:

**Ole täiskasvanu:** (Oma) Lastega vestluse alustamine on täiskasvanu vastutus. Küsi lastelt, millist uut informatsiooni on nad viiruse kohta teada saanud, korrigeeri valeinformatsioon, vasta küsimustele ausalt ja lapsele arusaadavalt. Anna infot lühidalt, kuna lapse vastuvõtuvõime infole on piiratum.

**Too välja asjaolud, mis on muutunud:** Sünnipäevapeod on ära jäetud. Sõprade juurde mängima minna ei saa. Vanem(ad) töötavad kodust. Koolitöö on viidud koduõppele. Vähenenud on inimeste reisimine ning ära jääb varasemalt planeeritud puhkusereis.

**Too välja asjaolud, mis on jäänud samaks:** Jätkuvalt on võimalik nautida lemmiktoite. Telekast on võimalik vaadata lemmiksaateid. Hambaid tuleb jätkuvalt pesta ning kodused kohustusedki on samad.

**Hoia kontakte läbi kaugsuhtluse.** Nt helistage koos lapsega vanavanematele, pidage videokõnesid.

**Mängi, mängi, mängi.** Lapsed saavad paremini asjadest aru ning tulevad toime mängides. Luba lastel läbi mängu viiruse peale pahased olla ning seda kontrolli alla saada. Ehk suudab Elsa viiruse leviku peatada kui külmutab selle teekonna? Või suudab Sipsik maailma päästa? Ehk peitub viiruse ravim hoopis glitterist, värvist (või millestki muust) kokku segatud võluaines?

**Pane kindlaks ajaperioodiks oma nutiseade ära.** Lapsed tajuvad ja tunnevad end rahutult kui vanema tähelepanu on muul tegevusel. Üksikud ja juhuslikud vastusrepliigid stiilis "mmmhmmhh" või telefoniekraanil skrollimine ajal, mil laps Sinuga räägib, ei ole abistav. Normaalne on selge ja eesmärgipärane telefonikasutus. Anna sellest lapsele teada: "Ma olen paar järgmist minutit telefonis ja sel ajal ei saa ma Sinuga mängida" ning "Nüüd ma tulen ja mängin Sinuga ning selleks ajaks panen oma telefoni riulile". Planeeri endale kindel telefoni/digimaailma aeg.

**Säilita rutiinsed tegevused.** Kindel struktuur ja igapäevarutiin on Sinu sõbrad. Hoia regulaarseid harjumusi ja ajakavasid nii palju kui võimalik või aita neid uues keskkonnas luua. Kuigi maailm näib kaootiline ning ebaturvaline, ei pea(ks) seda olema kodu. Tehke koos lapsega igapäevane päevaplaan ning riputage see nähtavale kohale (kui lapsed veel ei loe, siis kasuta plaani tegemisel pilte).

**Loo kodus tsoonid** töötamiseks/õppimiseks, puhkamiseks ja puhkuseks. Ka ajavööndite loomisest võiks olla abi (nt õhtuti kui ekraanide virvendus võib und tõsiselt häirida). Leia võimalus olla mõnikord vajadusel omaette (nõ oma nurk).

**Hoidu võtmast isiklikult** – ärge võtke oma lapse pettumust ja frustratsiooni kui personaalset rünnakut enda kui vanema vastu. Kuula ja luba oma lastel väljendada negatiivseid tundeid peegeldades tagasi mõistmist (nt „Ma mõistan Sinu pettumust, see on tõesti raske; Ma kujutan ette, kui keeruline on olla eemal oma sõpradest/lemmiktegevustest“). Paljud plaanid on tühistatud ning kooliga seotud või koolivälised asjad on ootel, piiratud tegevused ja suhtlemine võivad soodustada halvasti ütlemist, kuid ära mine sellega vanemana kaasa, vaid aita lastel nende tunnetega toime tulla.

**Vali oma lahinguid.** Ole paindlik, piirangud peavad olema asjakohased. Valdakondades, mis tekitavad sageli konflikte (uni, toit, liikumine, ekraan, õppimine jm), pane paika tervislikud normid, et vähendada läbi mõõdukuse, tasakaalu ja paindlikkuse stressi kuhjumist ning arusaamatusi.

**Valideeri lapse viha ja pettumust.** Ongi väga nõme, et kauaoodatud reis viiruse tõttu ära jäi. Ka see, et laps ei saa külastada oma sõpru või koolipidu ära jäeti. On normaalne kui laps väljendab oma pettumust nuttes, diivanit või patja lüües, aga ka ärritusest karjudes. Alternatiivsed tegevused, näiteks pargis või aias mängimine, ei ole samaväärsed puhkusereisi ning mereääres liivas mängimisega. Lapsed on väiksed, mitte rumalad.

**Sõnasta negatiivsed kogemused ümber ning vaata olukorra helgemat poolt.** Ehk on perekonnal nüüd hoopis enam aega koostegevusteks kuna vanemad on kaugtööl. Või saab laps tegeleda viimaks tegevustega, mida on pidanud ajapuuduse tõttu edasi lükkama.

**See on maraton, mitte sprint.** Jagage vanema(te)na oma jõuvarusid võimalikult ühtlaselt, sh andke aega, et üksteisest puhata (nii lastel kui paaridel).

**Rõhuta vahendajarulli** – teie pere ei istu lihtsalt passiivselt kodus oodates, et keegi teine kuskilt väljast võtab kontrolli. Raamista oma tegevused; maini, et praegu teevad kõik maailma inimesed selle probleemi lahendamiseks koostööd ning teie perel on oma osa sellest, et aidata peatada viiruse levik (sest kui igäüks annab oma panuse, nt hoiab puhtust, peseb käsi, hoidub teistega otsekontaktidest (sh sõpradega koos aja veetmisest jms), siis aitab see kaasa tervise ja turvalisuse tõusule kogu maailmas). Teie perekond ei ole nende väljakutsetega üksi, te olete osa suuremast tervikust.

**Vasta küsimustele** tuginedes faktilistele teadmistele ning siis lõpeta. Kui lastel on küsimusi viiruse kohta, siis vasta neile ausalt, seejärel lõpeta rääkimine, püüa hoiduda oma vastuse laiendamisest. On sobilik öelda „Ma ei tea“ või „Ma pean selle üle järele mõtlema“. Me ei pea vanemana kõigele kohe vastata oskama. Lapsed vajavad eelkõige meie rahulikku meelt, enesekindlust.

**Kui laps küsib sama küsimust ikka ja jälle** – juhi sellele tähelepanu (nt „Oota, aga kas meie jääme haigeks? Kas meie vanaema ja vanaisa jäävad haigeks?“). Kui laps küsib jätkuvalt sama või suhteliselt sarnaseid küsimusi, siis on tõenäoline, et ta otsib kindlustunnet, mis on aga ärevuse märk. Kui see on nii, siis on õige tunnistada; nt „Mõnikord me esitame muretsemise korral ikka ja jälle sama küsimust. Muretsemine lollitab meid justkui pidev mõtisklemine aitaks, tegelikult ei aita. Tihti teeb see olukorra veel hullemaks kuna tekitab halba enesetunnet ning süvendab hirmu“.

**Paku kasulikke, rahustavaid strateegiaid / tegevusi muretsemise katkestamiseks:** kehalised harjutused (nt hüpped õhku või pingutuslõdvestusharjutused); hingamisharjutused (nt „nuusuta justkui kooki, mis tuli ahjust ning nüüd puhu koogile peale, sest see on liiga kuum; puhume täis õhupalli“). Muretsemine on iseend toitev – muretsemine läheb suuremaks kui me muretseme oma muretsemise pärast. Mänguline suhtlus aitab lapsel rahuneda ning asjad ei pruugi enam nii halvana tunduda.

**Heade asjade väljatoomine** – iga päev iga ühelt 1-3 asja, mis on rõõmu tekitanud (õpime tänulikkust).

**Lase oma lapsel mängida „beebit“.** Üks levinum viis, mida lapsed kasutavad lisamugavuste saamiseks ja enda turgutamiseks, on beebi mängimine kas otse („teeskleme, et ma olen väike!“) või kaudselt (nt abituse väljendamine). Lubage endal selle mänguga kaasa minna (nt „Kas sa sooviksid praegu mängida, et sa oled beebi ja ma saan sinu eest hoolitseda – sind sülle võtta, veidi näksimist anda? Oh, mu kallis väikseke, tule siia, ma hoolitsen sinu eest“). Mõnikord meeldib lastele kuulata lugusid, kuidas nad beebid olid ja siis nende eest hoolitseti.

**Tagasilangused toimetulekus on normaalsed** – laste arenevad ajud ei suuda alati tegeleda selliste järskude üleminekutega nagu uue rutiiniga kohanemine või kõrgenenud tajutud ärevus ja pinged. Nende sisemised ressursid eraldatakse muudele ülesannetele. Väikelastel võib seetõttu esineda nt pükste märgamist. Muidu enesekindel laps võib hoopiski klammerduda vms. See on ootuspärane ning lapsed vajavad teie toetust, et muutustega toime tulla.

**Hoolitse enda eest!** Number üks, mida lapsed vajavad, on rahulik vanem. Kui tunned end ärevana, proovi enne lapse rahustamist (sh ka nt lapse küsimustele vastamist) teha endast kõik, et ise rahuneda. Kui püüded last rahustada ei ole sünkroonis enda ärevusega, siis võib see last veelgi enam muretsema panna. Ole aus nt „Ma tunnen end praegu natuke murelikult ja seetõttu vajan ma hetke, et Sulle vastata. Kas sa tahaksid tulla minu kõrvale istuma, et me saaksime koos mõne hingamisharjutuse teha?“

**Liiguta end:** tantsi, hüppa, venita; tehke perekondlik nn tantsupidu. Kui tunneme end lõdvestunult, kehaliselt vähem pinges, paraneb sageli ka meie emotsionaalne seisund. Regulaarne liikumine ja igapäevaselt väljas värske õhu käes käimine mõjub meie vaimsele ja füüsilisele tervisele soodsalt ning aitab piiratud tingimustes end paremini tunda ja tulla toime stressiga.

**Kui vaja, pöördu professionaalse abi poole.** Kui oled oma lapse tegude või ütleliste pärast mures, võid pöörduda laste vaimse tervise spetsialisti poole. Sa ei pea seda üksi läbi tegema.