

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Rine Pent

**Koolieelses eas laste leinaprotsess: Metoodilise materjali väljatöötamine lapse  
leinaprotsessi toetamiseks lastega töötavatele spetsialistidele**

Magistritöö

Juhendaja: MSc Kaia Kastepõld-Tõrs

Läbiv pealkiri: Metoodiline materjal laste leinaprotsessi toetamiseks

Tartu 2019

Koolieelses eas laste leinaprotsess: Metoodilise materjali väljatöötamine lapse leinaprotsessi toetamiseks lastega töötavatele spetsialistidele

Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö eesmärgiks on laiendada Eestis kättesaadavat materjali koolieelses eas laste leinaprotsessi toetamiseks. Töö tulemusena valmib metoodiline materjal lastega töötavatele spetsialistidele, mille abil spetsialistid saavad abistada leinaprotsessis last ning pere. Töö koosnes kahest osast – metoodilise materjali koostamine ning sellele lasteaias töötavate spetsialistide tagasiside kogumine. Tagasiside koguti poolstruktureeritud intervjuu meetodil. Uurimuses osales 9 spetsialisti (3 psühholoogi, 3 eripedagoogi, 3 lasteaiatöötajat) keskmise tööstaaziga 4,7 aastat.

Spetsialistide hinnangul on valminud materjal kasutatav nii eripedagoogina, psühholoogina ning ka õpetajana töötades ja seda saab vajadusel vanematele jagada. Väljatöötatud metoodiline materjal võimaldaks spetsialistidel lapse arengust lähtuvalt sekkumist planeerida ning praktilised tegevused võimaldavad sekkumist läbi viia. Spetsialistide jaoks on oluline üheselt mõistetav, selge ja konkreetne juhised, mis on lihtsalt kasutatav, kiiresti hoomatav ja millele võib praktikas tugineda. Spetsialistide arvates on juhendis kasutatud konkreetseid näiteid praktilises olukorras tegutsemisele toeks. Juhendmaterjalis kasutatud tegevused on teemakohased ning praktiliselt kasutatavad. Väljatöötatud tegevused olid uuringus osalejate sõnul lihtsasti läbiviidavad nii individuaalselt kui ka grupis, mis võimaldab tegevusi teha nii rühmas kui ka nõustamis-kontekstis. Teooriale järgnevad tegevused muudavad kiire reageerimise osalejate sõnul lihtsamaks, sest mõistes leinaprotsessi, on võimalik kiiresti sekkuda lapse arengutasemele sobivalt.

*Märksõnad:* leinatöö, lapse lein, toimetulek leinaga, juhendmaterjal, koolieelne iga, kaotus, sekkumisviisid

Grief process in preschool aged children: Developing a methodological material for professionals working with children to support the child's mourning process

Abstract

The aim of this research is to expand the materials available in Estonia regarding supporting preschool aged children's grief process. As a result, the methodological material for specialist working with children will be complete. It will give professionals an input for helping the child and the family in the mourning process. The research consisted of two parts – the compiling of the methodological material and collecting feedback from specialists working in kindergarten. Feedback was collected using a semi-structured interview method. 9 specialists participated in the study (3 psychologists, 3 special educators, 3 kindergarten teachers) with an average working experience of 4,7 years.

According to professionals the completed material can be used by different professions and shared with parents if necessary. The developed methodological material would allow specialists to plan interventions based on the child's development, the practical activities allow the intervention to be carried out. It is important for specialists to have a manual that gives an unambiguous, clear and specific guidance which is easy to use, quick to understand and can be used in practice. According to specialists, the specific examples used in the manual support carrying out practical situations. The activities used in the guidance material are topic related and usable in practice. According to the participants in the study, the activities used in the manual are easy to carry out both individually and, in a group, allowing activities to be carried out both in a kindergarten group and in a counseling context. According to the participants the activities following the theory make responding quickly easier, because by understanding the process of grief, one can quickly intervene appropriately taking into consideration the child's level of development.

*Keywords:* griefwork, children's grief, coping with grief, instructional material, preschool age, loss, interventions

## Sissejuhatus

Elamine on muutuse protsess, mis toob endaga kaasa nii positiivset kui ka negatiivset muutust. Kaotus on negatiivne muutus ja osa elust. Kaotusega kaasneb ka leinaprotsess, mis aitab kaotusega seotuid tundeid analüüsida, omaks võtta ja nendega toime tulla. Kaotus ja sellega seotud protsess on igal inimesel erinev ning leina väljendamine on individuaalne. Erinevus on suhetes lahkunuga, ajas, põhjuses ning inimese enda kogemuses ja oskustes tulla toime olukorraga ja sellega seotuga (Raielo, i.a).

Lein on universaalne, sest see on midagi, mis on igas kultuuris, ajas ja vanuses tuntav. Leinast on lugusid, müüte ja sellega on seotud erinevad rituaalid. Leina ei kogeta mitte ainult ühel kindlal moel, selleks on mitmeid viise. Leinaga võivad olla seotud valu, igatsus, ilmajäämine, kurnatus, kuid ka kergendus (Dyregrov, Dyregrov, 2018). Psühholoogiliselt vaadates on lein reaktsioon kaotusele, millel on mingi tagajärg inimese füüsilisele, vaimsele, sotsiaalsele ja kultuurilisele heaolule (Dyregrov, Dyregrov, 2018). Lein võib mõjutada inimest igast aspektist. Leina puhul on normaalsed nii suured tunded ja reaktsioonid kui ka tagasihoidlikud tunded ja reaktsioonid. Meie igapäevaelu on sagedasti mõjutatud sellest, kui tunneme kaotusvalu. Peale kalli inimese surma on tavaline tunda hirmu, kurbust, igatsust ja ärevust. Need samad tunded võivad tekkida ka sellest, et surm tuletab meile meelde teadmatus, mis on seotud kaotusega, mis paneb meid mõtlema, et teised võivad ka surra. Paljude inimeste jaoks on see üks lühike silmapilk kui surm muutub reaalsuseks. Reaalsuseks muutub see siis kui valmistatakse matusteks, nähakse surnut ning järgneb argipäev ilma lähedase inimeseta (Dyregrov, Dyregrov, 2018). Kaotuse reaalsuseks muutumine toob esile inimestes erinevaid reaktsioone. Viha ja ärritus on näiteks leina puhul loomulikud emotsioonid. Leinaprotsessis võib tekkida unepuudulikkus ja väheneda söögiisu, mille tõttu tugevate tunnetega toimetulek võib olla vähese energia tõttu raskendatud (Dyregrov, 2008).

Kaotusest ja surmast rääkides ning mõeldes lähivad mõtted tihti vanematele inimestele, kes on elanud pika elu ja kes surevad loomulikku surma. Vähem on inimeste elus olukordi, kus kaotatakse keegi noores eas kas õnnetuse, tõsise haiguse, enesetapu või mingil muul ebatavalisel moel. Sellised olukorrad tulevad ootamatult ning võivad olla seotud veel keerulisemate emotsioonidega ning hõlmata erinevaid suhtedünaamikaid. Lapse surma puhul on leitud, et kogu pere vajab üldjuhul välist abi, et olukorraga toime tulla. Sellistes olukordades ei ole mõjutatud

mitte ainult vanemad, vaid ka õed-vennad ja lähedased sõbrad (Dyregrov, Dyregrov, 2018). Lein ei küsi vanust, traumaatilised sündmused juhtuvad nii täiskasvanute kui ka laste elus.

Tänapäeva modernsete mitmeusuliste ühiskondade keerukuses, kus surma teemasid välditakse, on lapsed ja noored unustatud leinajad (Aynsley-Green, 2017). Alles 1980. aastatel kaheldi, kas lapsed tunnevad leina (Jackson, 2015). Väikelaste lein on midagi, mis võib jääda märkamatuks, sest laste puhul mängib täiskasvanupoolne märkamine ja juhitud suhtlus suuremat rolli kui täiskasvanutel. Peamised täiskasvanud eelkooliealise lapse elus on vanemad ning lasteaia õpetajad. Arvestades seda, kui palju veedavad väikelapsed oma päevasest ajast kodus ja kui kaua lasteasutuses, on lasteaia meeskonnal väga suur roll lapse toetamisel. Uuring aga on näidanud, et lasteaiaõpetajad ei tea väikelapse leinast üldse nii palju kui võiks (Luhaste, 2014). Laste tervise 2011/12 aasta riiklikus uuringus on välja toodud, et umbes 3% lastest kogevad oma elus lähedase surma enne 18. aastaseks saamist (Griese, jt., 2017). Eesti Laste ja noorte kriisiprogrammi koduleheküljel on välja toodud, et igal aastal sureb Eestis üle 400 alaealise lapse vanemat. Arvestades neid arve on üllatav, et laste leinast kuuleb spetsialistide hulgas pigem harva.

Eesti keeles käsitlevad mitmed raamatud ja artiklid lapse leina. Paljud on sellised, mis on vabavarana internetis kättesaadavad ning raamatud on sellised, mida müüakse enamustes raamatupoodides. Raamatutest on peamised abimaterjalid Atle Dyregrovi kirjutatud raamatud, mis annavad ülevaatliku pildi leina olemusest ja selle kõigist aspektidest. Samuti on teisi eesti keeles välja antud teoseid nagu näiteks Arro, S., Jakobsoni, E. ja Paju, P. poolt 2001.a. väljaantud raamat „Laps surmaga silmitsi.“, mis annab ülevaate lapse leinast ja jagab soovitusi, kuidas leinavat last toetada oma kohalolu ja sõnadega. Need teosed annavad hea ülevaate teemast, kuid vajavad aega läbi töötamiseks oma mahukuse pärast. Internetis on kättesaadav ka Ruth Raielo artikkel „Lapse lein“, mis on kompaktne, tutvustab leina käsitlust erinevates vanustes ning annab juhiseid, mida täiskasvanu peaks jälgima. Samas on sealt saadud juhised üldised ning ei tutvusta praktilisi tegevusi, kuidas last eri vanustes toetada. Lisaks on internetis kättesaadavad ka hingehoidja ja pereterapeudi Naatan Haameri erinevad temakohased artiklid, Pille Isati koostatud kriisi infoleht „Laste kriisid ja lein“, mis pakuvad kiiret ülevaadet lapse leinast ja selle olemusest ning võimalikest toetuspunktidest. Samas ei paku spetsialistile praktilisi juhiseid leinava lapsega tegelemiseks väljaspool kodu. MTÜ Laste ja noorte kriisiprogramm on välja andnud lapse toetamiseks juhised lapsevanemale ning nende kodulehel on artikkel „Kaotus

väikelapse elus“, mis lisaks üldistele nõuannetele ja ülevaatele pakub ka näitelauseid, kuidas võiks läheneda lapsele. Lisaks on antud välja Tervise Arengu Instituudi poolt juhendmaterjal „Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias“, mis teiste teemade kõrval käsitleb ka kaotust väikelapse elus ning on sama sisuga nagu MTÜ Laste ja noorte kriisiprogrammi kodulehel olev artikkel. Samuti on tehtud mitmeid ülikooli teadustöid, mis käsitlevad lapseea leina, nagu näiteks Maire Ivanova magistritöö „Leinava lapse aitamine“ või Pilvi Luhaste bakalaureuse töö „Lasteaiaõpetajate teadmised ja kogemused lapse leina märkamisel ning leinava lapse abistamisel Tartumaa lasteaedade näite“, mis mõlemad käsitlevad lapseea leina ja selle olemust, kuid seda praeguse hetke kaardistuse kaudu. Kõigi nende olemasolevate tööde puhul käsitletakse leina kui reaktsiooni surmale, leina kui üldist kaotuse reaktsiooni tuuakse väga vähe esile. Laste toetamisel pakutud juhised käsitlevad üldjuhul koolieas lapsi, koolieelses eas laste toetamist käsitletakse vähem. Samuti ei paku ükski neist allikatest kindlaid tegevusjuhiseid, millele lasteaias töötav spetsialist saaks tugineda, kui soovib toetada last või vanemat selles protsessis.

## **1. Uurimuse teoreetiline taust**

### **1.1 Lapse leina olemus**

Surmaga kokkupuude, kas kaudne või otsene, on kolmeteistkümmel lapsel kuueteistkümmest (Stylianou, Zembylas, 2018), mis näitab, et väga vähe on neid lapsi, keda surmaga seotud kaotus ei puudutaks. Kaotuse kogemus võib tulla läbi vanemate, vanavaemate, õdede-vendade, sõprade, sõprade vanemate, õpetajate, lemmikloomade, sugulaste või tuttavate surmade või muul moel eraldumise. Samuti on väikelapse jaoks kaotus ka turvaelemendi kaotus ning talle olulise inimese elust kadumine. Selleks, et laste eest sellistel hetkedel hoolt kanda ja neid mõista, on vaja teadlik olla laste reaktsioonidest ning omada oskusi olukorraga toimetulekuks. Kaks peamist aspekti, mis määravad ära lapse eduka leinaga toimetuleku on: ühe olulise täiskasvanu kohalolu ning emotsionaalselt ja füüsiliselt turvalise keskkonna olemasolu (Himebauch, Arnold, May, 2008). Tuginedes lapsepsühholoogia tõekspidamistele domineerib laste mõtteviisis maagiline mõtlemine, kus nad näevad ennast kõige keskmes, mille tõttu võib väikelastel tekkida uskumus, et nende mõtted, tunded, soovid ja teod võivad mõjutada, mis juhtub nende ja teistega (Dyregrov, 2008). Kuigi see ei pruugi alati nii olla, tuleks sellest teadlik olla ja sellega arvestada, et hoida

ära enesesüüdistamist. Oluline on mõista, miks laps midagi sellist võib öelda ja aidata tal sellega toime tulla, mitte pahandada. Dyregrov'i (2008) järgi aitab detailne informatsioon olukorra erinevatest aspektidest lastel paremini situatsiooni mõista. Olukorra mõistmine omakorda võiks aidata kaasa turvatunde tekkimisele ja ärevuse leevendamisele. Kasvades suuremaks muutub lastel arusaam põhjustest ja tagajärgedest, mille tõttu arusaam kaotusest ja surmast üldiselt muutub.

Lapsed oma loomu poolest ei karda algselt surma. Negatiivsed tunded nagu hirm, mure ja ärevus tulevad läbi täiskasvanute (Johnson, 1999). Kuigi laste surmast arusaamise areng on seotud nende üldise kognitiivse arenguga, on samuti oluline nende kogemus surma ja suremisega. Kui laps kogeb surma lähedalt ning saab selgitusi faktidest, mis on seotud surmaga, on ta tõenäolisemalt valmis paremini kohanema sarnaste keeruliste olukordadega ka tulevikus (Dyregrov, 2008). Lapsed võivad leinata lühiajaliselt, kuid võivad taas kogeda leinareaktsiooni, kui nad on jõudnud järgmisesse arengufaasi, sest arusaam surmast ning maailmast on muutunud (Himebauch, Arnold, May, 2008). Laste arusaam surmast areneb paralleelselt lapse kognitiivse küpsemisega. Surma kontseptsiooni mõistmine võib erineva kiirusega areneda, kuid arengu järjestus on sama (Dyregrov, 2008). Poiste puhul võib esineda eelkoolieelses eas tunnete mahasurumist, mis käib paralleelselt grupisisese õppimise ja vaatlemisega ning otseselt täiskasvanutelt õppimisega (ütlusted nagu „(suured) poisid ei nuta“) (Dyregrov, 2008). On ka võimalik, et vanemad võivad kogeda olukorda, kus laps hoiab oma leina endale ning ei ole valmis rääkima endaga toimuvast. Täiskasvanutena me võime vahel eeldada, et lapsed saavad aru tugevatest tunnetest ning räägivad nendest meile, kuid oluline on aru saada, et laste jaoks on loomupärasem neid tundeid väljendada ja läbi töötada mängulisel viisil (Sorensen, 2008). Olukord, kus lapsevanem ei mõista lapsega toimuvat ning ei oska kuidagi läheneda, võib olla koht, kus laps ja ka täiskasvanu vajavad välist abi. Vanem vajab abi, et leida õige viis lapsele lähenemiseks ning laps võib vajada lisatuge inimeselt, kes ei ole emotsionaalselt seotud. Kodu, lasteasutuse ja laienenud tugivõrgustiku koostöös tuleks toetada last leinaprotsessis. Toetama peaks lapse arusaamist, mis emotsioone ja tundeid ta tunneb ning võimaldama neil turvaliselt väljendada nende tunnete olemust (viha puhul karjumist, kurbuse puhul valju nutt, segaduse puhul eksimist).

Rääkides lapsega leinast, tuleks jälgida tema vanust ja sellega seotult tema arusaama surmast. Teadmised kaotusest, leinast ja surmast sõltuvad ka keskkonnast, sellest, kas kodus on olnud kokkupuudet kaotuse valuga ning kuidas sellest lapsega on räägitud.

**0 - 2 aastasel** ei ole veel lastel arenenud kognitiivset arusaama surmast (Himebauch, Arnold, May, 2008). Sellegipoolest pole põhjust arvata, et nad ei reageeriks kaotusele ning ei väljendaks oma arusaamist kellegi või millegi puudumisest, hoides seda tükk aega meeles (Dyregrov, 2008). Laste reaktsioonid kaotusele selles vanuses väljenduvad tihenenedu nutu ja söömisharjumuste ning unerütmi muutustega (Sherner, i.a.). Lapsed on noores eas tundlikud separatsioonile ning see süveneb kui kasutada eufemisme. Isegi lühiajaline lahusolek võib lapse silmis tunduda püsiva kaotusena, kuna nende ajataju ei ole välja kujunenud (Dyregrov, 2008). Võib ilmnedu käitumuslik ja arenguline tagasilangus, kuna lastel on keeruline mõista, ära tunda ja toime tulla kaotusega. Nad võivad käituda kooskõlas distressiga, mida peegeldavad lähedased täiskasvanud (Himebauch, Arnold, May, 2008).

**2 - 5 aastasel** nähakse surma kui midagi mööduvat ja muudetavat. Maailma tõlgendatakse sõnasõnaliselt ning see kajastub ka surma mõistmises, arvates näiteks, et mõttejõul on samuti võim kellelegi haiget teha (Himebauch, Arnold, May, 2008). Selles vanuses puuduvad laiemad teadmised, kuidas keha ja kehaosad töötavad. Surm on nende jaoks muudetav ja puudub arusaam sellest, et eluks vajalikud kehafunktsioonid on lõppenud ning nende taastamine pole võimalik. Arusaam, et keegi või miski on lõplikult läinud, on nende jaoks arusaamatu. Selles vanuses võidakse küsida palju küsimusi surnud inimese füüsilise heaolu kohta, nagu näiteks kuidas nad süüa saavad, kas neil on soe, kuidas nad maa alt kuulevad. Väikelapsed võivad kasutada mõistet „surm“ ilma selle tähendust mõistmata. Abstraktsed seletused surmast on selles arengustaadiumis lastele liiga keerulised. Öeldes lapsele, et vanem on maetud oma hauda, samas andes mõista, et vanem on taevas, tekitab lapses kergesti segadust (Dyregrov, 2008). Piiratud sõnavara tõttu on lastel keeruline ennast väljendada, mille tõttu on selles vanuses tõenäolised käitumuslikud muutused nagu ärrituvus, agressioon, füüsilised sümptomid ja raskused unerütmiga (Sherner, i.a.).



**5 - 8 aastasel** hakkavad lapsed mõistma, et surm on lõplik. Mõistmine, et surm on midagi vältimatut, tuleb umbes seitsme aastasel. Samas arusaam, et surm on midagi, mis neid ennast võib mõjutada, pole veel kohale jõudnud. Selles eas mõistavad lapsed nii surma põhjustavaid väliseid tegureid (õnnetused, vägivald) kui ka sisemisi tegureid (haigus, vanadus) (Dyregrov, 2008). Surm on tihti isikupärastatud ja/või isikustatud (Himebauch, Arnold, May, 2008). Selles vanuses võib laps hakata välja näitama huvi suremise kui protsessi vastu. Vastuseid hakatakse otsima küsimustele nagu kuidas keha laguneb, mis on erinevad surma põhjused ja mis on surmaga seotud rituaalid. Maagiline komponent on endiselt osa nende mõtteviisist, mille tõttu võidakse arvata, et lahkunu näeb või kuuleb neid, mille tõttu võidakse proovida neile meele järgi olla. Fookus endalt kui kõige keskmest hakkab kaduma ning sellega kaasneb oskus näha olukorda läbi teiste pilgu. Sellest tulenevalt ollakse empaatilisemad sõbra või ka enda pereliikmete suhtes, kes leinavad kaotust (Dyregrov, 2008). Kaotuse puhul tekivad lapsel ärevus, depressiivsed sümptomid ja somaatilised kaebused. Mõtted ja hirmud seoses surmaga ning mure lähedaste heaolu osas võivad samuti leinaprotsessis süveneda (Himebauch, Arnold, May, 2008). Viha võidakse suunata nii kadunu kui ka nende suunas, kes lapse arust ei suutnud kadunut päästa (Dyregrov, 2008).

**8 - teismeiga** on tekkimas täiskasvanulikum arusaam surmast – surm on midagi lõplikku, muutmatut ja universaalset (Himebauch, Arnold, May, 2008). Surma kontseptsioon muutub abstraktsemaks ning hakatakse aru saama kaotuse pikaajalisest tagajärjest. Selles vanuses hakkab õiglus ja ebaõiglus, saatus ja parapsühholoogiline fenomen veel enam esile kerkima (Dyregrov, 2008). Saadakse aru surma bioloogilisest aspektist, samuti põhjus - tagajärg seosest (Himebauch, Arnold, May, 2008). Emotsioonid nagu süütunne, viha, häbi ja mure võivad tekkida ka seoses enda suremise tajumisega (Sherner, i.a.). Kuna emotsioonide äratundmine ja nendega toimetulek on endiselt keeruline, intellektualiseeritakse surma. Surma ja suremise füüsiliste aspektide detailid muutuvad huvitavamaks ning suureneb huvi suremisega seotud religiooni ja kultuuriliste traditsioonide osas (Himebauch, Arnold, May, 2008). Teismelistel on täiskasvanu arusaam surmast, kuid puuduvad täiskasvanu toimetulekuoskused ja eelnev kogemus (Sherner, i.a.). Koos bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete muutustega, mis toimuvad noore maailmas, võivad surmad selles eas endaga kaasa tuua võrdlemisi tugevaid reaktsioone (Dyregrov, 2008). Vältitakse kooli, tekivad muutused hinnetes ja tulemustes ning hakatakse sõpradest eemale

hoiduma. Lisaks kaasneb leinaprotsessiga läbi viha tegutsemine, impulsiivne ja hoolimatu käitumine ning vanemas teisme eas riskikäitumise suurenemine (Sherner, i.a.).

Leinareaktsioonid on erinevad sõltuvalt mitmetest teguritest, nagu eelnevalt juttu oli. Kuid kõik leinareaktsioonid ei ole sama kaaluga. Problemaatiline lein on midagi, mis erinevalt tavalisest leinast, vajab välist sekkumist. See on kurnav kliiniline seisund, mis võib tekkida peale lähedase surma (Prigerson, Jacobs, 2001). Kui normaalse leinaprotsessi juures käiakse läbi erinevad leina etapid, siis problemaatilise leina puhul jäädakse mingisse aspekti kinni. Kadunu mäletamine toimib sellistel juhtudel traumaatilise meenutusena, mille tõttu lapsed on kinni surma traumaatilises aspektis (Dyregrov, Dyregrov, 2013). Oluline on mõista, et traumaatilise leina puhul, nagu eelnevalt mainitud, ei suuda lapsed leppida tekkinud olukorraga, mis omakorda võib tekitada tüsistusi ja pikaajaseid probleeme. Pikaajase problemaatilise leina mõju on seotud post-traumaatilise stressihäirega ja pikaajaline lein võib mõjutada tervist ning elukvaliteeti (Spuij, Prinzie, Boelen, 2017). See, kas laps peab kaotust traumaatiliseks või mitte, tundub pigem olevat subjektiivne ja seotud lapse kogemustega kui surma põhjusega (Salloum, 2015). Samas Dyregrov ja Dyregrov (2013) toovad just välja, et traumaatiline lein on seotud surma olemusega. Nemad kirjutavad, et surmad ja äkksurmad, mis on seotud näiteks õnnetuse, mõrva või ootamatute meditsiiniliste põhjustega (südamerabandus vms), võivad viia leinaprotsessis tüsistusteni. Teised spetsialistid jällegi rõhutavad, et suhted surnuga, alles jäänud vanemate toetus (McClatchy, Vonk, Palardy, 2009), lapse toimetulekuoskused, uskumused enda ja maailma kohta ning keskkonna olemus (Brown, jt., 2007) mõjutavad pigem traumaatilise leina tekkimist. Kuna ei ole selgelt ühte põhjust, miks lein võib muutuda problemaatiliseks leinaks, tasub ennast ja lähedasi hoida, võttes kõiki leina põhjuseid tõsiselt ja tagada inimesele vajalik tugi. Boelen jt. (2007) on leidnud, et problemaatilise leina puhul on oluline julgustada patsientidel kaotusega silmitsi seista ning see läbi töötada. See lähenemine toimib problemaatilise leina puhul näiteks paremini kui mõtlemismustrite muutmisele keskenduv abi.

Lein on midagi, millega kõik inimesed peavad mingil ajahetkel tegelema. Hoolimata sellest, kas tegemist on lemmiklooma surmaga, vanavanema lahkumise või mõne muu kaotusega, peab leinaga tegelema (Hanson, 2018). Surma kontseptsioon on lapsele keeruline, eriti veel kui tal pole sellega varasemalt kokkupuudet olnud. Selle tõttu on toetus leinaprotsessis eriti oluline. Esmaseks toetusvõrgustikuks lapsele toimetulekuks leinaga on olulised täiskasvanud tema elus.

## 1.2 Täiskasvanu roll lapse leinaprotsessis

Lein, trauma ja stressireaktsioonid peale surmaga seotud kaotust võivad olla destabiliseerivad ning kui läbi efektiivse pere, kogukonna, usulise ja/või professionaalse toetuse turvalisust ei taastata, võivad järgneda pikaajased käitumuslikud- või terviseprobleemid (Griese, jt., 2017). Vanemana on suur roll selgitamisel ning juhendamisel, et laps emotsionaalselt turvaliselt hakkama saaks ning tal oleks arusaam enda ümber toimuvast. Olukord, kus laps küsib surmaga seotuid küsimusi, on lapsevanema jaoks raske, eriti kui see puudutab lapse esimest kokkupuudet surmaga (MacGregor, 2007). Sellegi poolest on seletustel väga oluline roll lapse toimetulekus leinaga. Vajadus selgitada, mis on surm ning mis see endaga kaasa toob, tekib varem või hiljem, kuigi igapäev erinevatel asjaoludel. Oluline on, et täiskasvanu arvestaks lapse tunnetega. Andes lapsele mõista, et sa arvestad sellega, et leinaga seotud tunded võivad vahepeal tunduda hirmuäratavad ja ületamatud, võib aidata leevendada ärevust, mis on nende tunnetega seotud (Smith, 1999). Lapsele midagi seletades või õpetades on väga tähtis täiskasvanupoolne sõnastus ning hoiak, leina ja trauma reaktsioonide puhul on see veel olulisem, sest tegemist on tunneterohke teemaga.

See, kuidas täiskasvanud ise surmaga toime tulevad, võib lapsi aidata või tekitada nende jaoks probleeme. Kui varjatakse fakte või last ei ole korralikult informeeritud surma asjaoludest ning põhjustest, võib fantaasia oma töö teha. Kui surm on vältimatu ja aimatav, unustavad täiskasvanud sageli lapsi teavitamast haiguse kulgemisest ja prognoosist, mille tõttu ei ole lapsed selleks valmis ja/või ei saa aru mis toimub (Dyregrov, 2008). Lapse ümber olevad täiskasvanud mõjutavad last isegi siis kui nad ei ole selles teadlikud, mille tõttu on nende teadlik käitumine seda olulisem. Täiskasvanu eesmärgiks võiks olla leinaprotsessis lapse toetamine. Tugev toetus tagab turvalise läbielamise, millele tuginedes tekivad paremad toimetulekuoskused tulevikuks. Täiskasvanud võivad muuta laste jaoks keerulise olukorra veel hullemaks, keelates neil surnu nägemise, matustel osalemise, peites enda tundeid ja reaktsioone või jättes lapse täiskasvanu maailmast täielikult välja (Dyregrov, 2008). Kodulooma kaotusest tekkinud leina puhul uuriti ühe osana ka vanemate emotsionaalset olemasolu ning uuringust selgus, et lapsed, kes kogevad leina, tundsid emotsionaalset avatust pigem emade poolt kui isade poolt (Schmidt, jt., 2018). Siinkohal mõjutavad olukorda ka soorollid ning ühiskondlikud tõekspidamised.

Arvestades sellega, et ühiskonnas välditakse surmaga seotud teemadest rääkimist, eriti mis puudutab lapsi (Griese, jt., 2017), on võimalik pakkuda vanematele ja spetsialistidele eesmärgipärast ja asjakohast toetust. Nii lastelt kui täiskasvanutelt kogutud tagasiside põhjal on leitud, et oma reaktsioone surmale surutakse maha, et mitte koormata teisi, näida teistsugusena või tunduda ebastabiilsena (Griese, jt., 2017). See aga on ebatervislik toimetulekustrateegia. Samuti on ebatervislik näiteks vältimine, riskikäitumine, enesevigastamine ning vanemas eas enda tuimestamine läbi psühhotroopsete ainete tarbimise. Need toimetulekustrateegiad võivad olukorda hullemaks muuta ning kindlasti ei aita kaasa paranemisele. Kuigi surm on loomulik osa elust, ei tähenda see seda, et leinaja tuleb igal juhul leinaga ise toime. Paljude jaoks paneb surma poolt esile kerkinud tunnete segadus proovile nende loomupärase vastupidavusvõime ning lisatugi võib olla ülioluline, et tagada tervet arengut (Griese, jt., 2017). Selle tõttu peaksid vanemad ning teised lapse ümber olevad täiskasvanud tegema koostööd, et toetada last temale veel arusaamatus ning keerulises olukorras.

### **1.3 Leinatöö lastega**

Endale tähtsa inimese kaotus tekitab mitmeid erinevaid leina reaktsioone. Enamus inimesi tuleb nende emotsioonidega ilma olulise sekkumiseta toime. Kuid on neid, kes tunnevad väga tugevat distressi, mille tõttu nad vajavad välist abi. Sellistel puhkudel võib nõustamine ja leinatöö aidata leida inimesel paremat viisi, kuidas kohaneda ja toime tulla kaotusega (Worden, 2009). Leinatöö võib endas kujutada nii nõustamist kui ka teraapiaid. See, mis lähenemist ning millist abi keegi vajab, sõltub inimese toimetulekust leina reaktsioonidega, riskiteguritest ning tugivõrgustiku olemasolust. Leinanõustamine on kõige efektiivsem siis, kui seda pakutakse neile, kes vajavad abi kõige rohkem ehk neile, kes ise abi otsivad või need, keda spetsialistid suunavad keeruliste leina reaktsioonidega (Gamino, jt., 2010). Leinanõustamist pakutakse mitmel erineval tasemel, üheks neist on professionaalne teenus, mida pakuvad arstid, õed, leinanõustajad, psühholoogid või sotsiaaltöötajad. Professionaalsel tasemel tehtav leinatöö võib olla individuaalne ning grupina. Teisel tasemel pakuvad leinanõustamist väljaõppe saanud vabatahtlikud või kogemusnõustajad, kes saavad toetuda professionaalsele abile. Kolmandat tüüpi nõustamine on eneseabigrupid, kus inimesed saavad aidata sarnastes oludes inimesi, jagades oma ühiseid muresid ja kogemusi (Worden, 2009). Lastel puhul võib esmane professionaalne teenus olla kõige

mõistlikum, kuna laste puhul on vaja spetsiifilist lähenemist nende arengutasemele sobivalt, milleks vastav haridus spetsialisti ette valmistab.

Kuna lapse arengut toetab kõige enam talle igapäevaselt omane tegutsemine, milleks on mäng, on see üks viis, kuidas ka leinateemadele läheneda. Selleks on võimalik kasutada näiteks mänguteraapiat, mille sisuks on mäng terapeutilise eesmärgiga toetada lapse sisemisi ressursse, et aidata tal tulla toime keeruliste olukordade ja tunnetega (Kivisaar, 2017). Mänguteraapia on meetod, mida on võimalik kohandada vastavalt lapse vanusele, taustale, olukorrale ning keskkonnale, kus abistamine toimub (Boyd Webb, 2011). Nagu eelnevalt välja tuleb, võib laste jaoks oma tunnete ja olukorra analüüsimine sõnadega olla keeruline. Selle tõttu võib öelda, et lapsed vajavad kriisi olukorras võimalust ennast väljendada ilma, et nad peaks seda verbaalselt vahendama. Olukorra läbimängimine või millegi loomine koos täiskasvanupoolse verbaalse saatmisega, pakub võimalust lapsel oma tunded turvaliselt läbi töötada (Terr, 2015).

Mänguteraapiat õppides antakse spetsialistidele kindel sisend, et eesmärk ei ole last rääkima saada ning selleks, et laps saaks mängimisest abi, ei ole vaja luua seoseid päris maailmaga. See tähendab seda, et kui laps matab mängus tegelast, ei küsita temalt, kas selline olukord on temaga ka juhtunud, vaid peegeldatakse olukorra kirjeldust öeldes näiteks „Sa katsid tegelase liiva alla. Ta jäi sinna. Ei tea, kas ta kuuleb seal liiva all.“ Selline olukord võimaldab lapsel soovi korral öeldut kinnitada või ümber lükata. Saates kogu mängu kõnega, aidatakse lapsel tundeid ja olukorda mõista.

Lisaks surmaga seotud kaotusele hõlmab leina ja kaotuse mõiste endas ka mitmeid teisi tähendusi. Leina ja kaotusega seostub ka teisi elutsükli üleminekuid nagu näiteks lahutus, haigus, trauma, karjäärimuutus ja kolimine (Doughty Horn, Crews, Harrawood, 2013). Väikelapse jaoks võib leina põhjustada ka oma turvaelemendist loobumine. Kõik need olukorrad võivad (aga ei pruugi) tekitada leinareaktsiooni. See, kuidas inimene reageerib raskele olukorrale, võib sõltuda tema sotsiaalsest konstruktsioonist. Need juhused, kui inimene mingil põhjusel ei tule iseseisvalt toime oma leinaga, vajavad välist abi leinanõustamise kujul. Leinatöö üldine eesmärk on aidata inimesel kohaneda lähedase kaotusega ning uue reaalsusega. Leinaga toime tulemisel on neli kindlat punkti, mis kattuvad leinamise nelja ülesandega: kaotuse reaalsuse laiendamine, aidata nõustataval toime tulla nii emotsionaalse kui ka käitumusliku valuga, aidata nõustataval üle saada kohanemise takistustest, aidata nõustataval leida enda jaoks mugav viis, kuidas säilitada

surnuga sidet, samas tundes ennast kindlalt eluga edasi minnes (Worden, 2009). Mõistes leina dünaamilist protsessi, on nõustajatel võimalik koostada kliendipõhine sekkumine (Gamino, jt., 2010). See, et sekkumine oleks individuaalne, on oluline täiskasvanute puhul ja veel enam laste puhul, kes oma pideva arengu käigus mõistavad vanusest sõltuvalt surma ja leina erinevalt.

Kuna lastel puudub emotsionaalne ja kognitiivne võimekus, et täielikult hoomata ja töödelda enda tugevaid tundeid, tuleb lastega leinatöös jälgida mõningaid olulisi arengulisi etappe.

Ettepanekud ja toimumisviisid sõltuvad lapsest, tema emotsionaalsest küpsusest ja iseloomuomadustest (Arro, Jakobson, Paju, 2001). Arenguliste tegurite jälgimine on oluline sõltumata leina iseloomust ja leinatöö asukohast (Boyd Webb, 2011). Täiskasvanuna peab arvestama ka enda olemusega ning emotsioonidega, et ennast valmis panna last toetavaks tegevuseks. Hingelise esmaabi andmine põhineb eelkõige turvatunde loomisele, mille tõttu on lapse rahustamine ja talle olukorra selgitamine esmatähtis (Arro, Jakobson, Paju, 2001).

Täiskasvanu roll on välja selgitada, kui palju ja mida lapsed mõistavad juhtunust ning mida tähendab surm. Samuti on oluline abistada lastel tunnete sõnastamist ning mõistmist. Tunded nagu süü, hirm, mure või depressiooni sümptomid võivad viidata täiendava abi vajamisele (Schonfeld, Demaria, 2016). Lastega tasub olla aus ja kasutada sõna surm. Vältida tasuks keerulisi eufemisme nagu `kadunud`, `ära läinud`, `magab`, `läks paremasse kohta` (Hanson, 2018). Sellised metafoorsed ja mitmese tähendusega seletused võivad tekitada rohkem ärevust ja muret kui turvatunnet. Näiteks kasutades sõna „magab“ võib lapsel tekkida hirm, et kui tema magama läheb, siis tema ka sureb ära, mis omakorda võib tekitada väikelapsel uneprobleeme.

Üritades lapse eest varjata surma kohta käivat infot, toob endaga kaasa tavaliselt negatiivseid tagajärgi. Lapsed tahavad ja vajavad tõtt, kuid see tuleb sõnastada neile eakohaselt (Dyregrov, 2008). Arvestada tuleks lapse vanuse ja arengutasemega, et jagada talle jõukohaselt informatsiooni. Sõltuvalt sellest, kui lähedane oli laps leinatavaga, võib valida kui palju informatsiooni surma üksikasjadest oleks mõistlik jagada (Hanson, 2018). Juhul kui mõisted nagu `taevas`, `jumal` ja `Jeesus` ei ole varasemalt olnud osa lapse igapäevastest mõistetest, siis nende tutvustamine surma selgitades ei ole kohane. Samas religioosete kontseptide kasutamine on asjakohane, kui need on osa lapse igapäevaelust (Dyregrov, 2008). Täiskasvanu peaks valitud selgitusviisi valida last arvestades. Selle tõttu on oluline, et lapsega tegelev spetsialist on teadlik lapse taustast, olukorrast ja leinatöö taustast.

## **Probleemi püstitus**

Eelnevale tuginedes on töö eesmärgiks laiendada Eestis kättesaadavat materjali koolieelses eas laste leinaprotsessi toetamiseks vastavas lasteasutuses. Töö tulemusena peaks valmima lastega töötavatele spetsialistidele metoodiline materjal lapse leinaprotsessi toetamiseks. Valminud materjal põhineb läbitöötatud allikatele, mille hulgas on nii välismaist kui ka eesti kirjandust. Valminud materjali kasutuskõlblikkust ning funktsionaalsust analüüsivad erineva eriala spetsialistid oma töökogemusest lähtudes. Eesmärgiks on koostada materjal, mis annab spetsialistidele teabe, kuidas vanematega arutada väikelapse leina sümptomite olemasolu ning kuidas oleks kõige parem suunata vanemad mitmekülgset abi otsima. Teisena annab valminud juhend esmased sammud lapsega leina teemadel suhtlemiseks, mis peaks aitama spetsialistidel jagada teavet ning välja selgitada esmane abivajadus. Juhendis on ka tegevuste näited, mille abil on võimalik lapsega arutleda leina teemadel, kasutades mänguterapeutilisi võtteid.

Uuringu tulemusena võiks laste leina olulisus muutuda aktuaalsemaks ning väikelastega tegelevad spetsialistid saavad loodetavasti juurde ühe vahendi ja juhendmaterjali, et julgemalt tegeleda laste leinaprotsessi toetamisega.

Käesoleva magistr töö eesmärk on töötada välja metoodiline materjal koolieelses eas laste leinaprotsessi toetamiseks lasteaias töötavatele spetsialistidele. Väljatöötatud materjali tugevus on kindlate tegevusjuhiste andmine.

## **Meetod**

### **Juhendmaterjali koostamine**

Metoodilise juhendmaterjali koostamisel lähtusin teadustöödest ning teooriatest, mida käsitlesin ka magistr töö teoreetilise tausta kirjelduses. Kirjandust otsides lähtusin märksõnadest nagu leinatöö, lapse lein, koolieelses eas laste lein, toimetulek lapse leinaga. Saadud tulemuste hulgast valisin välja need materjalid, mis käsitlesid eelkõige väikelaste leina ja sellega toime tulemist. Lisaks otsisin neid materjale, mis annaks praktilisi soovitusi, kuidas leinavale lapsele ja vanemale tuge pakkuda. Valisin allikaid, et anda ülevaade leina mitmekesisusest ning selle tõttu jätsin mõningased artiklid, mis käsitlesid ainult surma kui leina põhjust, välja. Samuti jäid välja

need allikad, mis käsitlesid leina kliinilist hindamist, kuna see pole käesoleva töö fookuses. Käsitatud kirjanduse alusel koostas koolieelses eas laste leinaprotsessi toetamiseks metoodilise materjali. Töö käigus konsulteerisin erinevates etappides ühe valdkonna tippspetsialistiga ja võtsin arvesse tema soovitusi ning parandusettepanekuid. Materjal on üheksateist lehekülge pikk ning koosneb üheksast punktist: üldine info; mis on lein?; üldised nõuanded: 0-2 aastaste toetamine; 2-5 aastaste toetamine; 5-8 aastaste toetamine; 8- teismeiga toetamine; vanematega suhtlus lapse leinast ja lisalugemine. Juhendi lõpetus on kokkuvõtlik tabel lapse leinareaktsioonidest ning peamised eesmärgid lapse toetamisel vanuse järgi.

## **Osalejad**

Uurimuses osales üheksa koolieelses lasteasutuses töötavat spetsialisti. Uurimuses osalejad valisin mugavusvalimi printsibil Tartu piirkonnast. Kõik uuringus osalenud olid naised. Spetsialistideks oli kolm lasteaia õpetajat, kolm lasteaias töötavat eripedagoogi ning kolm lasteaias töötavat psühholoogi. Spetsialistid said valitud erinevatest asutusest, täpsemalt osales 9 spetsialisti 6st erinevast asutusest. Kriteerium spetsialisti valikul oli see, et tegemist on hetkel oma erialal lasteaias töötava spetsialistiga. Uuringus osalenute keskmine vanus oli 31,88, nende hulgas kõige noorem osaleja oli 26 aastane ning kõige vanem 45 aastane.

Uuringus osalenute keskmine tööstaaž praegusel ametil on 4 aastat. Kuna Tartus töötavad psühholoogid lasteaias alles alates 2018. aastast, siis oli kõigi psühholoogidest osalejate tööstaaž oma ametis 1 aasta, mis mõjutas keskmist. Üldine tööstaaž varieerus 4 aastast 20 aastani. Osalejatest 88,9 % olid kõrgharidusega, ülejäänud ehk siis 11,1 % olid keskharidusega.



## **Protseduur**

Intervjuud viisin läbi vahemikus 04.04.2019 – 08.04.2019. Intervjuudele eelnevalt saatsin e-maili vahendusel osalejatele juhendmaterjali (Lisa 1.) (saadetud 03.04.2019). Intervjuud toimusid intervjuueeritavate valitud aegadel ning nende võimaldatud ruumides vastavalt osalejate asukohtadele. Intervjuu alguses informeerisin osalejaid intervjuu toimumise tingimustest, muuhulgas jagasin teavet konfidentsiaalsuse osas ja andsin teada, et vajadusel võib loobuda küsimusele vastamast. Seejärel tutvustasin osalejatele intervjuu ülesehitust. Intervjuu läbiviimisel kasutasin poolstruktureeritud intervjuu meetodit, mis koosnes järgnevatest küsimustest:

### Üldised küsimused

- Milline on sinu kokkupuude leinaga?
- Kui hea ülevaade on sinul lapse leina teemadest ja võimalikest sekkumistest?
- Kui valmis, oma teadmiste ja emotsionaalse poole pealt, oleksid sa tegelema leinatöoga?
- Kui hea ülevaade on sinul lapseleina teemadest ja võimalikest sekkumistest?

### Metoodilise materjali kohta küsimused

- Kuidas oleks juhendmaterjali kasutada praktikas?
- Mida võiks veel juhendmaterjalis käsitleda või täiendada?
- Kui arusaadav ja asjakohane on kirjas olev teooria?
- Kui kasutatavad ja asjakohased tunduvad praktilised tegevused?
- Kuidas hindaksid juhendmaterjali disaini?

Vastavalt vajadusel esitasin lisaküsimusi ja intervjuueeritaval oli võimalus tuua ise sisse teemasse puutuvaid olulisi lisandusi. Intervjuu kestis keskmiselt 30 minutit (12 minutit- 56 minutit). Peale intervjuusid palusin kõigil osalejatel saata mulle ka oma kirjalikud kommentaarid juhendmaterjali kohta.

## **Andmekogumise meetod**

Oma töö viisin läbi kvalitatiivse uurimusena. Kuna töö eesmärgiks oli koostada juhendmaterjal, mis oleks spetsialistidele toetavaks abivahendiks koolieelses eas laste leinaprotsessiga tegelemiseks, siis oli oluline saada vahetut tagasisidet valminud materjalile. Intervjuude käigus oli osalejatel võimalik täpsustada ning ise lisada vastavaid soovitusi ja seletada oma mõtteid ja soove. Andmed kogusin poolstruktureeritud intervjuu meetodil. Poolstruktureeritud intervjuu eelis on lisaküsimuste küsimise võimalikkus (Praakli, 2009) ning kuna uurimise eesmärgiks oli metoodilise materjali kasutuskõlblikkust ning funktsionaalsust uurida läbi erineva eriala spetsialistide tagasiside, oli oluline, et tagasiside andmine käib vabas vormis. Õunapuu (2014) kohaselt säilib poolstruktureeritud intervjuu puhul paindlikkus ning vabadus. Poolstruktureeritud intervjuu käigus on ka intervjuueeritaval võimalik küsida lisaküsimusi ning täpsustada omi mõtteid (Õunapuu, 2014). Intervjuu kava koosnes sissejuhatusest, teemakäsitlest üldiselt, tagasisidest vabas formaadis ning mõningatest täpsustavatest küsimustest (vt Lisa 2.).

## **Analüüsi meetod**

Peale intervjuude läbiviimist järgnes samade intervjuude transkribeerimine. Transkribeerimisel kasutasin Alumäe, jt. (2018) koostatud veebipõhist transkriptsiooni võimalust. Seejärel kontrollisin manuaalselt transkriptsioonid, et kindel olla nende korrektsuses. Kontrollitud ja parandatud transkriptsioonid said eraldi ühte *Wordi* faili tõstetud, kus edasi toimus kodeerimine ja kategoriseerimine. Isikud said koodi, milleks oli eriala nimetuse esitähht ja oma eriala esindamise kord. Lähtuvalt töö eesmärgist ning valminud intervjuu kavast moodustasin kategooriad vastavalt küsimustele.

## **Tulemused**

Järgnevalt käsitletud tulemused pärinevad lasteaias töötavate spetsialistidega läbi viidud intervjuudest. Oma tagasisidet valminud metoodilisele materjalile andsid kolm eripedagoogi, kolm lasteaiata õpetajat ja kolm lasteaiata psühholoogi. Kõik spetsialistid olid vähemalt aastase lasteaias töötamise kogemusega.

## Üldised küsimused leinast ja sellega toimetulemisest

Uurides spetsialistidelt nende kogemuste kohta leinaga üldiselt on selge, et igal spetsialistil on olnud mingi kokkupuude leinaga. Isiklikku leinakogemust tõid välja kõik osalejad, mõnel oli kogemus lähedasem, mõnel kaugem, kuid kõik ütlesid, et on tundnud isiklikus elus leina.

Töölases keskkonnas kokkupuude leinaga on erinev ning eristada saab leinajat, leina põhjust ning leina raskust. Enamikel intervjuueeritavatel on mingil määral olnud tööalaselt kokkupuude leinaga. Üheksast intervjuueeritavast kaks ütlesid, et neile ei meenu, et neil oleks olnud tööalaselt kokkupuudet leinaga. Ühel puhul leinas kogu võrgustik ning see kandus tugevalt üle lasteasutusse.

*P3: „/.../ ühe selle lapse juhtumiga, kus tegelikult nii kolleegid, laps, teine vanem, vanavanem, et kogu võrgustik leinas.“*

Leina põhjustena mainiti peamiselt surmasid, väga vähe käsitleti separatsiooniga seotud või mingi turvaeseme kaotusega seotud leina. Vanemate lahtust lapse leina põhjustajana samuti ei toodud välja. Surmadest toodi välja nii lemmiklooma kui ka lähedaste kaotust. Neli spetsialisti jagasid, et neil on kogemus lapse leinaga, kus lapsel suri vanem ära. Need juhtumid olid spetsialistide kirjelduste järgi tervet võrgustikku hõlmavad ning keerukad juhtumid, mis nõudsid spetsialistidelt palju ressursse.

*E1: „/.../Tehniliselt oli nii surm peres kui ka tegelikult surnu elukaaslane oli oma leinaga niivõrd seotud, et ta ei suutnud lapse jaoks olemas olla, kuigi enne oli ta lapse elus väga tähtis isik. /.../ Et kui midagi natuke emotsionaalsemalt elus juhtus, siis see kuidagi tuli välja jälle. Et siis tema puhul ma ise tundsin, et oleks võinud olla natukene rohkem sellist tausta, tagamaad, et kuidas sellega toime tulla. „*

Toetudes kirjandusele, siis lastele selgitamine aitab leinaga paremini toime tulla ning vähendab ärevust, mis tuli ka mõne intervjuu käigus väljas. Spetsialistid, kellel oli tööalane kogemus, kus laps oli kogenud oma elus lähedase kaotust ning pere toetas last seletustega ja kaasamisega, kogesid, et lapse lein lasteaias ei vajanud eraldi sekkumist.

*Õ1: „/.../ühel lapsel suri küll vanaisa aga talle tehti kodus väga selline põhjalik seletus ja lasteaias see väga ei kandunud edasi /.../“*

Kõigilt spetsialistidelt küsisin nende enda hinnangut sellele, kui head on nende praegused teadmised lapse leinast. Üheksast intervjueeritavast ühel oli enda hinnangul hea ülevaade teemast. Spetsialist, kes tundis, et valdab teemat, on ise vastava teema kohta akadeemilise töö kirjutanud ning omab mitmeid praktilisi kogemusi, mis tema sõnul on teda ette valmistanud tegelemaks selle teemaga. Valdavalt nentisid spetsialistid, et nende teadmised lapse leinast on kesised. Teooria poolest ei tundnud spetsialistid ennast ettevalmistunult ning ka võimalikest sekkumisviisidest tuntakse puudust. Mõned tõid välja, et nad on ise otsinud infot kas raamatutest, erinevatest teabematerjalidest või internetist. Need, kes olid otsinud, leidsid pigem üldist teoreetilist infot, aga mitte sellist infot, mis nende hinnangul neid oleks ette valmistanud reaalseks olukorraks.

*P3: „Isegi see, mida mina lugesin kui ma ennast selle teemaga kurssi tahtsin viia, see ei olnud praktiline. See oligi lihtsalt kuidas sõnastada lapse leinateemast kõnelemisel mingisuguseid asju ja mida vältida, et praktilist juhendmaterjali ma ei leidnud.“*

Mis mitmeid kordi välja toodi, oli see, et leina teema on pigem midagi isiklikku, millega spetsialistid ei tunne ennast mugavalt. Pigem on leina teema selline, et kui olukord käes, siis hakatakse mõtlema, kust infot saada ja kuidas toetada saaks.

*E1: „/.../lein ei ole ka selline asi, /.../ mille peale sa mõtled umbes ette valmistavalt, et ma nüüd igaks juhaks uurin natukene laste leinast, sellepärast et võib-olla läheb vaja. Muidugi ka lein kipub jääma selliseks iga inimese isiklikuks ja siis mingi hetk, kui see nagu tõstatub, siis alles hakkad vaatama ümberringi, et kus on nagu võimalikult palju mingisuguseid ideid.“*

Spetsialistidega vesteldes uurisin, kas erialane ettevalmistus on tulnud leina teemaga abiks ning kas erialastes õpingutes käsitletakse väikelapse leina. Vestlustest selgus, et mõned spetsialistid tundsid, et kuigi nende eriala ei ole neid ette valmistanud tegelemaks lapse leinaga, pakub erialane teadmine tuge selle teemaga tegelemaks. Siinkohal olid koolieelse lasteasutuse õpetaja, eripedagoogi ja psühholoogi haridusega spetsialistidel sarnased vastused.

*Õ2: „Kindlasti mingil moel, et kuidas suhtuda, et kuidas lastele selgeks teha. Mingil määral kindlasti“*

*E3: „Ma arvan, et on küll, sellepärast, et meie eriala pöörab hästi palju tähelepanu individuaalsele lähenemisele ja see tähendab seda, et minu jaoks on see indiviid oma hetke*

*olemusega ja nende tunnetega mis tal hetkel on, et see on see fookus millega vaja hetkel nii-öelda tegutseda. “*

*P3: „No ette ei olnud valmistatud aga võib-olla kergem oli nagu mõistuse piiri jääda. /.../, et julgust just rääkida on kindlasti rohkem erialast lähtuvalt“*

Samas kõik intervjueeritavad, sõltumata erialast, nentisid, et nende erialal leina, veel vähem laste leina, eraldi käsitletud pole. Palusin intervjueeritavatel analüüsida olemasolevaid võimalusi ja tuua välja, millised on puudujäägid lapsea leina teemaga tegelemiseks. Küsimuse tegi keeruliseks spetsialistide jaoks see, et vähene kokkupuude erinevate võimalustega piiritles ka tagasiside andmist. Iga spetsialist andis tagasisidet oma teadlikkuse tasemel ning välja toodi mitmel korral, et näiteks on leina kohta käiva praktilise ja kättesaadava info puudus. Üks õpetajatest, kes ise oli teemaga tegelenud, tõi välja, et kuna see on tema arvates peidetud teema, siis see kajastub ka kättesaadavas materjalis ja antavas toes ning surma teemat kaldutakse ilustama.

*Õ3: „/.../ kuskil on piiritlemata jäänud, mis sel lapsel on vaja läbi elada või tunda. Mingisugune reaalne kogemus, et missugune on siis see surnud inimene või tema välimus, olemus, mida ta enam teha ei saa ja nii edasi. Et nagu need ilustatud variandid ehk sellist reaalsust nagu on puudu /.../.“*

Mainiti ka konkreetselt juhendmaterjali puudumist. Spetsialistide tagasiside oli ka see, et selline juhendmaterjal, millele nad tagasisidet said anda, ongi hetkel puudu. Mingi juhise, kus on välja toodud vanuselised eripärad ning selle juurde käivad praktilised võtted, mida lastega kasutada ning mis annab kõigile arusaadavalt infot edasi.

*E1: „No kindlasti sihuke üks ühine nagu juhend nii-öelda. “*

*E2: „/.../et ma olengi lihtsalt lapsevanem ja ma tahaksingi nagu väga lihtsalt teada saada infot, et võib-olla sellist nagu lihtsas keeles väljaandest on puudu. “*

Esitasin spetsialistidele hüpoteetilise olukorra leinas lapsest, mille alusel palusin vastajatel hinnata, kui valmis ollakse tegelema sellega nii emotsionaalselt kui teadmiste poolest. Enamus olid valmis last toetama ning pakkuma lapsele nii palju abi kui nad oskaksid. Samas tõdesid nad,

et teadmiste poolest nad ei tunneks ennast mugavalt sellega tegelemaks. Enamus sooviks enne teemaga tegelemist teooriat lähemalt uurida ning erinevaid materjale lugeda. Üks õpetaja vastas:

*Õ1: „Ma emotsionaalselt võib-olla veel saaksin hakkama. Noh, tuleb ennast kokku võtta aga teadmiste poolest ega väga ei ole, sest et nagu ma enne ka ütlesin, et mul pole tegelikult õrna aimugi, et kuna on üldse õige aeg sekkuda.“*

Oli ka neid spetsialiste, kellel endal oli emotsionaalselt keeruline, kas siis kogemuse või iseloomu pärast, tegeleda lapse leinaprotsessidega. Selleks, et tagada parima toe lapsele, suunaks mõni spetsialist pigem lapsevanema inimese juurde, kes on leina teemadega paremini kursis ning kes oskaks paremini pere toetada. Üks spetsialist kirjeldas, et kuigi ta tahaks toetada, siis ta ei tunne end kindlana tegelemaks lapse leina teemaga.

*P2: „/.../aga kindlasti, kuna ma olen ise emotsionaalne inimene ja siis ma arvan, et üsna keeruline oleks, eriti kui see on lapse lein. /.../ Aga ma kindlasti ei ole nii valmis selle teemaga tegelema, et pigem ma võib-olla suunaksin ta ikkagi edasi kuskile mujale/.../.“*

Spetsialist, kes oma töös puutus kokku lapsega leinaga ning nägi ja tundis seda isiklikult, tõi välja, et laps selles olukorras on väga õrn ning oleks hirm olukorda hullemaks teha, mille tõttu pigem suunaks pere teadlikkuma spetsialisti poole.

*P3: „Ma ütlen ausalt, ise ei ole. Et kui mul praegu peaks olema selline juhtum, kus ma tean või siis tuleb välja, et laps on leinas, siis ma suunaks ta pigem kellegi teise juurde ja ütleks seda ausalt ka vanemale.“*

Erinevate spetsialistide lõikes vaadates, võib öelda, et nii eripedagoogidel, lasteaia õpetajatel kui ka lasteaia psühholoogidel on kokkupuuteid väikelapse leinaga. Vajadus toetada last mingil ajahetkel tema leinaprotsessis võib tekkida kõigil spetsialistidel, sest nagu nende üheksa spetsialisti tööalased või isiklikud kogemused näitavad, ei ole koolieelses lasteasutuses leinaprotsessis olev laps harv nähtus. Kuigi mitmetel uuringus osalenud spetsialistidel oli mingil määral kogemus lapsega leinaga, siis sellegi poolest pigem on laste lein selline teema, mille peale ettevalmistavalt ei mõeldaks. Olukorra tekkides otsitakse abi ning erinevaid vahendeid, kuid nagu ka spetsialistid välja tõid, enamus materjale on pigem üldise tausta avardamiseks. Lapsega lein on midagi, mis võib jääda tähelepanuta, kuna selle tõsidust võidakse alahinnata. Nagu eelnevalt välja on toodud, võib lein avalduda erinevalt, mis muudab selle äratundmise keeruliseks.

Intervjuudele tuginedes võib öelda, et praktikud tunnevad kõige rohkem puudust millestki reaalsest ja praktilisest, mis aitaks igapäevases töös leinaga lapsi toetada. Nii spetsialisti kogemused, teadmised ja iseloom mõjutavad seda, kas ja kuidas tegeletakse lapse leinaga. Esmase toe pakkumine olemasolu ja turvatunde pakkumise näol võib olla see, mis spetsialist lasteasutuses saab võimaldada. Oluline on olla teadlik enda piiridest ning pigem pakkudagi ainult esmast tuge ja edasi suunata, kui teadmatuses lapsele ja perele lisa stressi tekitada.

### **Küsimused juhendmaterjali kohta**

Tagasiside juhendmaterjalile sai jaotatud erinevateks osadeks. Küsisin eraldi tagasisidet materjali kasutatavuse, teooria arusaadavuse ja asjakohasuse, praktiliste tegevuste asjakohasuse ning materjali disaini kohta. Lisaks palusin teha ettepanekuid juhendmaterjali parendamiseks. Teooria osas toodi mitmel korral välja, et võiks üle vaadata ja täiendada sõnastust ja lausete selgust.

*E1: „Siin selles juhendis on natukene sellist raskesti mõistetavat keelt võib-olla, et natuke rohkem selgitusi juurde, mõned asjad võib-olla natukene rohkem lahti kirjutada.“*

Üks lasteaia psühholoogidest pakkus välja mõtte, et kuna üldises infos on mainitud post-traumaatilist stressihäiret ja problemaatilist leina, siis arusaadavuse parandamiseks võiks sisse tuua võrdlusmomendi.

*P1: „Raske lein, mis on jäänud mõnda oma staadiumisse kinni, et kuidas see väljendub või kas sellel on mingisuguseid väga erinevad ilmingud sellest, kui laps elab seda tavapäraselt läbi. Et kas võiks mingisugune täpsustav võrdlusmoment olla nende kahe seisundi osas.“*

Lisaks võrdlusmomendi toomisele soovitas sama spetsialist ka näidetena välja tuua, kuidas kinnijäämine traumaatilise leina puhul lapse käitumises väljendub. Väljenduste osas juhtis üks spetsialist tähelepanu keelava sisuga lausete kasutamisele materjalis.

*Õ2: „Vaata, et ei kasutaks eitava ega keelava varjundiga lauseid, jaatavas vormis./.../ just see, et ei oleks käskivas toonis, et ikka peaksid olema jaatavas vormis.“*

Samas teine spetsialist soovitas kasutada teksti ühtlustamiseks ühtsemat vormistust, mis annaks teemaga alustavale inimesele kindluse, et selline tegutsemine on õige ja ta võib sellele tugineda ning see ei kahjusta last.

*Õ3: „Et sõnastuses ma tõenäoliselt natukene vaataksin üle selle, et ei oleks KS lõppe, et siis on selline ühtne mõnus tekst /.../ kasvõi üks näide, et vältida tuleks metafoore ... lihtsalt ongi väldi seda, et tee midagi kohe nagu kirjas ja soovituslik. /.../Et ma võiksin ju seda teha, aga kas ma nüüd peaksin.“*

Täiendusena pakuti välja ka teooria osasse leinaprotsesside kirjelduse lisamist, et tõsta inimeste teadlikkust ja vähendada võimalikke hirme selle teemaga tegelemisel. Lisaks tõi üks spetsialist välja, et kuna see teema võib olla ka abistajale emotsionaalselt raske, siis pidevalt sõna `surm` kasutamine võib inimese eemale peletada.

*Õ3: „Võib-olla see ehmatab ka ära just spetsialistid või õpetajad, /.../ Et mõelda selle peale, et kas seda sõna asendada või vähendada.“*

Kõigi spetsialistide jaoks oli teooria asjakohane ning info mõistes üldiselt arusaadav. Kuigi igapähele jäi silma erinev asi, mis neile eriti meeldis, siis kõik intervjuueeritavad tõstsid esile vanuse järgi teksti liigendust. Kui sõnastus kõrvale jätta, siis toodi välja, et tekst on ladus, kergesti loetav ning ülevaatlik. Intervjuueeritavate jaoks oli oluline, et info on kiire tegutsemise vajadusel kergelt leitav.

*P2: „Mulle meeldis, sest ta oli selline lihtne ja tõesti, sa ei pea olema mingisugune mega spetsialist, et see oli lihtsalt seletatud, loogilises järjestuses, seal oli vanuse astmeti kõik kenasti välja toodud, et mina igal juhul kasutaksin seda ja minu jaoks oli see täiesti arusaadav.“*

Materjali lõpus olev tabel sai spetsialistidelt hea tagasiside. Nende arvates pakkus see hea ülevaate ja täiendas eelnevat teooriat. Ainuke tähelepanek, mis tabeli osas tehti, oli see, et tabel võiks olla juhendis eespool, sest taga võib ta jääda märkamatuks.

*P1: „Ja siis on see tabel, mis on nagu hästi hea lisand siia juurde, et siin ei ole ainult leina reaktsioonid vaid ka peamised eesmärgid lapse toetamisel ja see võtab ilusti kogu selle asja kokku. Et see on hästi hea, ainuke asi, et see võiks olla kuskil eespool. Ma kardan, et ta seal lõpus lihtsalt kuidagi kaob ära.“*

Iga spetsialist vaatas teooria kasutatavust enda erialast ja töökogemusest lähtuvalt ning kõigi jaoks oli see head ülevaadet pakkuv. Sõnastuse poole pealt selgituste, täpsustuste ja kohati ka lihtsamaks muutmise soovid aitaksid luua intervjuueeritavate arust ladusama ja erinevale



sihtgrupile mõeldud teksti, mis tagaks hea alguspunkti tegelemaks lapse leina teemadega. Lisaks sooviti, et materjal oleks julgustavaid sõnu spetsialistidele teemaga aktiivsemalt tegelemiseks. Spetsiifilised ettepanekud juhise täiendamiseks puudutasid leinareaktsioonide normaliseerimise ning tühjade lohutuste vältimise lisamist terve materjali raames. Samuti peeti oluliseks tuua selgemalt välja, et lein ei ole vaid surmale järgnev reaktsioon ja täpsustada, et olulisel kohal on suhe lapse ja perega ning tajuda ka enda piire.

Praktiliste tegevuste osas palusin hinnata spetsialistidel üldinfo all olevaid nõuandeid, praktilisi tegevusi ning nõuanded, kuidas vanemaga suhelda leina teemal. Intervjueeritavate jaoks oli praktiliste tegevuste lisamine teooria juurde põhjendatud ning leiti, et see toetab spetsialiste lapsega tegutsemisel. Lugesdes teooria osa läbi, on koheselt kättesaadavad sobivad tegevused ning teadmine, mida tegevuste tegemisel jälgida.

*P2: „Ta liikuski hästi loogilises rütmis, et ma saangi võtta, kui ma tegelen 3. aastasega, ma võtan vahemiku 2-5, vaatangi mis seal need reaktsioonid on, kuidas ma saan toetada, võtangi need mängulised tegevused, /.../.“*

Praktiliste tegevuste puhul küsisin spetsialistidelt, kas nende arvates on välja toodud tegevused reaalselt kasutatavad nii individuaalses tegevuses kui ka vajadusel rühmategevustes. Kuigi enamus nentis, et pigem kasutaks neid tegevusi üks-ühele, siis leiti, et vajadusel on võimalik neid tegevusi kasutada nii ühes kui teises formaadis.

*Õ3: „Reaalselt on kasutatavad. Iga õpetaja võib ümber mängida neid kui tal on vaja seda teha, et kujundada või painutada nii nagu ta oma rühma iseloomule on vajalik või ette nähtud. Aga nad on täiesti läbi mängitavad, tehtavad ja sealt võib areneda mäng edasi.“*

Mitmed spetsialistid hindasid positiivselt tegevuste lihtsust. Tegevuste lihtsus peitus vähestes käepärastes vahendites, arusaadavuses ja läbiviidavuses. Lasteaia psühholoogidele, kes liiguvad mitme maja vahel, meeldis eriti see, et tegevused ei nõua tohutuid vahendeid ega ettevalmistusprotsesse. Leiti, et tegevused on tehtavad käepäraste kunstitarvetega, mis on ka ülekantavad teiste teemadega tegelemiseks.

*P1: „Jällegi selles mõttes väga hea, et tegelikult ju hästi lihtsad asjad. Et kasvõi see esimene siin, et oma aega ja oma kätt. Mulle meeldib see, et see niimoodi on sõnastatud, sest ta toob selle teema hästi maa lähedale või selliseks kättesaadavaks.“*

Täiendamist vajasisid mõningate tegevuste selgitused, et need oleks kõigile üheselt arusaadavad ning lihtsamini läbiviidavad. Mida mõnel korral spetsialistid välja tõid, oli see, et tegevuste juures võiks olla mingi liigendus, et kas tegevus on mõeldud individuaalseks tegelemiseks või rühmategevuseks. Vajadusel liigitamisel täpsustada, et kui ühte või teist tegevust muuta kas individuaalselt tegevuselt rühmategevusele või vastupidi, mis siis tegevuse läbiviimisel muutuks.

*E3: „Võib-olla mõelda, et sellised suunitlused, mis on mõeldud siis konkreetselt lapsega tegutsemiseks, mida me saame teha lasteasutuses üks-ühele või siis grupiga /.../.“*

Üldiste nõuannete juures tõid enamuse osalejaid välja, et konkreetsed näited on toetavad ning loovad parema arusaamise teemast ja teemakäsitlesest. Konkreetsete näitelausede kasutamist pooldati ka vanematega suhtluse juures.

*P2: „Mulle meeldis see, et sa olid erinevaid näiteid toonud, et ei pea ise hakkama leiutama midagi, /.../ mingid metafoorid mida mitte kasutada, kõik need küsimused isegi on juba välja toodud ja spetsialist saab siis võib-olla nendele tugineda. Näidetega rikastatud ühesõnaga.“*

Isikuomadustest tulenevad eripärad võivad mõjutada tegevuste läbiviimist ja sellest tulenevalt tulemuslikkust. Üks intervjuueeritavatest tõi esile, et praktiliste tegevuste puhul pole võimalik tagada, et neid kasutatakse asjakohaselt, mille tõttu nendega kaasneb ka mitmeid ohukohti.

*E1: „Need on väga head nõuanded, aga need on ka täpsetele sellised, mille puhul mulle tundub, et iga inimese enda taktitunne ja valmisolek on nagu väga suur argument nende kasutamisel. /.../ Ideed on head ja märguanded on head aga kahjuks ei saa juhendmaterjali koostaja väga tagada seda, kuidas neid kasutatakse ja kuidas need ellu viiakse.“*

Üldiselt oli praktiliste tegevuste tagasiside positiivne. Spetsialistidele meeldis tegevuste jaotus vanusegruppide järgi ning nende tegevuste läbiviimise lihtsus. Samuti olid tegevuste läbiviimiseks vajalikud materjalid kõigile kättesaadavad nii hinna kui olemasolu poolest. Soovitatud muutused, mida metoodilises materjalis sisse viia olid pigem täpsustavat laadi.

Juhendmaterjali disaini osas oli spetsialistide arvamused kattuvad mitmes aspektis. Esimesena jäi disaini poolest silma teksti liigendus ja asetus. Täpsema mulje saamiseks küsisin lisaküsimusi, mis võimaldasid arutada juhendmaterjali üldist visuaalset kujundust, sealhulgas pildimaterjalid. Spetsialistide arvamus disaini kohta oli kõigi intervjuueeritavate lõikes sarnane. Enamus tundsid,

et tekst oli lihtsalt loetav ja visuaalselt meeldiv. Toodi välja, et neutraalsete toonide kasutamine materjali puhul oli pigem positiivne.

*Õ1: „Tundus väga hea, sul oli siin need alapealkirjad, mängud olid kohe eraldi olemas, vanused, et hästi kergesti leidis üles selle, mida vaja otsida oli. /.../ Täitsa mugav oli lugeda.“*

*Õ3: „Hea on see, et ta ei ole süngete värvidega ja et ta on selline rahulik ja iseenesest mõistetav ja loomulik nagu surm ise on.“*

Täpsustades intervjuueeritavatega, kas nad tunnevad puudust piltidest või värvidest, jäi tagasiside valdavalt sarnaseks. Spetsialistide sõnul on leina teema selline, mis võiks jääda lihtsaks, naturaalseks ja minimalistlikuks. Värvide osas puudust ei tuntud, pigem arvati, et liiga värviline materjal võib häirima hakata.

*E1: „Mulle endale meeldis see, et kasutatakse neid rohelisi jooni/.../. Ma just ise mõtlesin et kindlasti ei tohiks olla leinas lapse toetamiseks mõeldud materjal must. Samas ei tohiks olla ka teistpidi, et seal on kollased lillekesed /.../. Hea on kasutada selliseid sinakaid, rohekaid, toone ja hoida ta suhteliselt lakooniline.“*

Visuaalse pildimaterjali vajadust enamuse ei näinud. Kuna visuaalne materjal peaks olema teksti toetav pildimaterjal, siis teemast tulenevalt oleks pildimaterjalide valik pigem sünged. Ka tõid spetsialistid välja, et näiteks nutva lapse pilt ei täiendaks materjali sisu mingil kujul vaid pigem võib inimesed eemale lükata.

*P3: „/.../Mulle üldiselt meeldis, et ta mõjus niimoodi rahulikult, rõõmustavalt, et võib-olla kui siia panna pilte, siis sellest teemast lähtuvalt need pildid oleks väga morbiidsed, et see teema ise on nii raske, siis see pilt veel. Panna sinna rõõmsad pildid, siis ta läheks kohatuks.“*

Vesteldes intervjuueeritavatega disaini osas, tõdesid mõned spetsialistid, et kuigi piltidest ja värvidest otseselt puudust ei tunta, tahaksid spetsialistid midagi juurde visuaalsest küljest. Arutades, et kui lisada visuaalseid stiimuleid, siis äärmisel juhul võiks visuaalne näidis olla tegevuste juures. Pilt materjalidest või pooleli olevast tööst pakuks toetus tegevusele ning idee edasiandmisele.

*P1: „Näiteks siin on osad need tegevused, vaata mis on kunstilised. Et miks mitte näiteks kas proovida ise või kellelgi lasta proovitöö teha aga mõni tulemus siis näiteks üles pildistada ja lisada juurde.“*

Samas toodi välja, et pildi asemel võiks kasutada ääristuse kaunistamist, mis pakuks visuaalset stiimulit. Samas märgiti, et see peab olema tähelepanelikult valitud ning minimalistlik, et ei meenutaks matustel jagatavat laululehte.

*E3: „Seda kindlasti ei saa üle külvata mingisuguste piltidega, et siis kuidagi see läheb selliseks, et kas ta on pildiraamat /.../aga samas mingisugused lahendused võiks olla küll kasvõi ääristus kuidagi.“*

Arvestades kõigi spetsialistide arvamusi, siis võib öelda, et visuaalse poole pealt pigem eelistatakse naturaalselt ja tagasihoidlikku stiili leina teemat käsitlevas juhendmaterjalis. Kuigi piltide või mingit visuaalset stiimulit pakuva elemendi vastu polnud otseselt kellelgi, siis oluliseks peeti, et materjali disain oleks sisu edasi andev ja tagasihoidlik. Kuna teema võib paljudele tunduda raske, siis seda tunnet tekitav pildimaterjal juhendis ei kutsu inimesi materjali kasutama.

## **Arutelu ja järeldused**

Umbes 3% lastest kogeb lähedase surma enne 18. eluaastat (Griese, jt., 2017), mis tähendab, et lapsi, kes kogevad leinaprotsessi, võib olla igas eas. Kuigi teema on igas eluastmes aktuaalne ning lein on tugevaid tundeid tekitav (Dyregrov, Dyregrov, 2018), ei ole spetsialistide enda sõnul selles valdkonnas praktikas millelegi oluliselt tugineda. Tuginedes lastega tegelevate spetsialistide vajadusele, o töö eesmärgiks koostada metoodiline materjal koolieelses eas laste leinaprotsessi toetamiseks. Uuringu tulemusel valmib lastega töötavatele spetsialistidele metoodiline materjal, mille praktilist väärtust on analüüsinud spetsialistid oma kogemustele tuginedes. Lähtudes spetsialistide tagasisidest, kujundatakse metoodilist materjali vastavalt võimalustele.

Arvestades asjaoludega, et kolmeteistkümnel lapsel kuueteistkümnest on võimalik kokku puutuda leinaga (Stylianou, Zembylas, 2018), on ootuspärane, et koolieelses lasteasutuses töötavatel spetsialistidel on mitmeid võimalusi puutuda kokku lapsega leinaga. Lapsega leina kogemus tuli kas isiklikust elust või töökeskkonnast. Rajanedes uuringus osalenud spetsialistide kogemustele, võib öelda, et toetuse pakkumise vajadus sõltub lisaks leina olemusele ka perekondlikust taustast ja ühisest koostööst. Samuti tuleneb toetuse pakkumise vajadus sellest, et lapse reaktsioonid leinale on sõltuvad täiskasvanutest (Johnson, 1999). Juhtumeid kus laps leinab, võib olla raskemaid ning võib olla kergemaid, kuid vajadus leinaga tegeleda võib tekkida ootamatult. Ootamatutes olukordades on hea kui on olemas ülevaade, millele tugineda. Uuringu tulemuste alusel saab öelda, et kahjuks leina teemal spetsialistid spetsiifilist ettevalmistust üldjuhul ei oma. Tulemused näitavad, et kuigi spetsialistid oleksid valmis oma olemasolevate teadmistega last toetama, puudub neil ülevaade, mil moel seda konkreetselt teha võiks. Spetsialistide jaoks peamine lähenemine toetuks erialastele oskustele ning teadmistele. Kahjuks tõdeti, et need ei käsitle lapsega leina, vaid pigem annavad üldise raamistiku suhtlemiseks, lapsele lähenemiseks või mil moel lapse jaoks olemas olla.

Materjali koostamisel ja uuringu ühe eesmärgina oli koostada juhend, mis annab spetsialistidele juhtnöörid, kuidas lapsega leina teemal vestelda. Kuna lapse leina mõistmine on seotud tema kognitiivse arenguga (Dyregrov, 2008) on vajalik mõista lapse arusaamasid erinevates arenguetappides. Intervjuude taustal saab öelda, et metoodiline materjal võimaldaks spetsialistidel sekkuda, võttes arvesse lapse arengut. Uuringu tulemusel selgus, et vanusegruppide eraldi välja toomine juhendmaterjalis lihtsustab lapse toetamist temale vastaval tasemel. See on arusaadav ka selle tõttu, et koos maailmapildi muutumisega muutub ka arusaamine leinast (Himebauch, Arnold, May, 2008). Lisaks välja toodud käitumuslikele eripäradele sooviti näha leina etappe, mis aitaks luua selgemat ülevaadet ning tõstaks inimestel teadlikkust. Spetsialistide jaoks on oluline üheselt mõistetav, selge ja konkreetne juhised, mis on lihtsalt kasutatav, kiiresti hoomatav ja millele võib turvaliselt töös tugineda.

Valminud metoodilise materjali üks osadest on pakkuda spetsialistile materjali, millele toetuda kui tekib vajadus vanematega arutada väikelapse leina sümptomite olemasolu üle. Samuti anda mõtlemisainet, kuidas oleks kõige parem suunata vanemad mitmekülgset abi otsima, arvestades sellega, et ühiskondlikult kipub leina teema veel tabu olema (Griese, jt., 2017). Spetsialistide

arvates olid konkreetsed näited kasutatavatest sõnastustest vanematega suhtluses toeks praktilises olukorras. Oluliseks mõttekohaks on spetsialisti isikuomadused ning reaalne kontakt teise täiskasvanuga. Kuna leina teema võib olla raske kõigi osapoolte jaoks (Dyregrov, Dyregrov, 2018), siis tasub jälgida enda piire ning enne tegutsemist hinnata olukorda ning vanema valmisolekut. Intervjueeritavate sõnul aga on valminud materjal selline, mida võiks ka vanematega vajadusel jagada, pakkudes neile võimalust ise koduses keskkonnas last abistada ja toetada.

Juhendis kajastatud tegevuste näitel võiks spetsialisti lähenemine lapsega leina teemasid käsitledes toimuda mängulisel viisil, sest see on lastele kõige omasem eneseväljenduse viis (Sorensen, 2008). Intervjuudes osalenud spetsialistide sõnul on üks peamisi puudujäärke kättesaadavas infomaterjalis praktiliste tegevuste puudumine. Valminud materjalis kasutatud praktilised tegevused olid uuringus osalejate sõnul spetsialiste tegutsemisele julgustavad ning neid toetavad. Mis muudaks materjalis olevate tegevuste läbiviimise lihtsamaks, oleks tegevuste juures täpsustused kas need on individuaalseks kasutamiseks või grupis kasutamiseks. Lisada võiks vajalikud muudatused, mida peaks tegema kui tegevust kohandada kas individuaalseks või grupile. Spetsialistide hinnangul on juhendmaterjalis kasutatud tegevused teemakohased ning praktiliselt kasutatavad igasuguse leina ja kaotusega seotud (Doughty Horn, Crews, Harrawood, 2013) juhtumite puhul. Osalejate hinnangul on praktiliste tegevuste juures oluline nende realiseerimine igapäevatoos. Nende sõnul on lihtsad, kättesaadavad materjalid ning kohati vähene ettevalmistus see, mis teeb praktilised tegevused kasutatavaks vastavalt vajadusele ja olukorrale. Samuti selgus uuringu tulemusena, et spetsialistide hinnangul on teooria ning praktika kooskõla üks alustest, millele tuginedes on võimalik teemas ennast kindlamalt tunda. Teooriale järgnevad tegevused muudavad kiire reageerimise osalejate sõnul lihtsamaks, sest mõistes leina protsessi, on võimalik teha kliendipõhine sekkumine (Gamino, jt., 2010) arvestades lapse arengutasemega.

Spetsialistide sõnul on juhendmaterjali tervikilme oluline selle kasutuselevõtmise aspektist. Süinge ja depressiivse välimusega juhend tekitab osalejate sõnul inimestes vastupanu selle kasutamiseks, kuna teema on igapäevase erineva kaalutlusega. Liiga rõõmsa mulje ja ilmega lapse leinateemaline materjal jätab kohatu mulje ning ei pruugi olla tõsiseltvõetav. Naturaalsed värvitoonid, rahuliku ja lihtsa ilmega metoodiline materjal mõjus kõigi osalejate sõnul kõige

vastuvõetavamalt ja kasutajasõbralikult. Olulisele kohale oli materjalis seatud teema käsitletus ning tagatud oli teksti selgus, mitte visuaalne stiimul.

Võttes arvesse intervjuude käigus kogutud tagasisidet, on valmivas metoodilises juhendmaterjalis vajalik teha muudatusi. Üks teemadest, mis käis intervjuudes läbi, oli materjali üheselt mõistetavus ja selgus. See on midagi, mis valmivas materjalis tuleb kriitilise pilguga üle vaadata ning täiendada. Spetsialistide üks nõuannetest, mis kindlasti metoodilises materjalis sisse viin, on lisada teooriat käsitlevasse osasse leina etapid, et luua terviklikum ülevaade. Vanematele mõeldud nõuanded olid spetsialistide arvates toetavad, kuid toodi välja ohukoht, mida tuleks ennetada. Nimelt arvati, et kui spetsialist jõuliselt vanemale materjali alusel abi läheb pakkuma, võib vanema koostöösoov väheneda. Arvestades asjaolusid leian, et materjalis oleks täpsemalt vaja rõhutada olukorra konteksti olulisust, et minimaliseerida juhendmaterjali väärkasutamise võimalust. Tulenevalt tagasisidest vaatan ma üle juhendmaterjali selle pilguga, et oleks arusaadavam, et lein ei ole vaid surma tagajärjel, vaid kaasab laiemat kaotust. Mõningate praktiliste tegevuste juures toodi välja sõnastuse täiendamise vajadus, mis kindlasti tuleb üle vaadata. Lisaks sõnastusele lisan spetsialistide soovitus järgi täpsustava info, kas tegemist on individuaalseks ja grupitegevuseks mõeldud mänguga ning kuidas tegevusi vajadusel ümber kohandada.

## **Piirangud**

Kuna tegemist on kvalitatiivse uurimisviisiga, siis on oluline arvestada sellega, et andmete kogumisel ja nende tõlgendamisel võib avaldada teatud mõju ka uurija. Kuna intervjuueeritavad valiti mugavusvalimi alusel, võisid eelnevad kokkupuuted intervjuueeritavatega mõjutada vastuste sisu nii materjali kasuks kui kahjuks. Eelnevad kokkupuuted võisid intervjuudel kasuks tulla, muutes intervjuu keskkonna osalejatele turvalisemaks. Samas võis eelnev tutvus tingida selle, et intervjuueeritavad tundsid survet vastata teatud viisil. Kuna tagasiside ei olnud anonüümne, on oht, et uuringus osalejad hoidsid ennast tagasi negatiivse tagasiside andmisel. Kõik uuringus osalenud spetsialistid olid naissoost, seega käesoleva magistritöö raames valmiv materjal on analüüsitud vaid ühe soo esindaja poolt. Lisaks tuleb arvestada sellega, et piiratud valimi tõttu ei ole võimalik teha laiaulatuslikke järeldusi, mis hõlmaks kogu Eesti spetsialistide soove. Kuna

spetsialistidelt küsiti arvamust leina kohta peale materjaliga tutvumist, on võimalus, et see mõne spetsialisti puhul tõi intervjuu ajal positiivsema vastuse.

Töö edasine väärtus võiks seisneda selles, et spetsialistidel on alus, millele praktikas toetuda. Edasine samm teema arendamisel võiks olla tegevusuuringu läbiviimine, mille käigus katsetatakse antud materjali toimivust praktilises töös. Edaspidi võiks väikelaste leina toetamiseks mõeldav materjal täieneda, andes ülevaate ka näiteks erivajadustega laste toetamisest leinaprotsessis. Ühtlasi saab täiendada juhendmaterjali tegevuste lisamisega. Samuti võiks sarnast materjali laiendada ka koolikeskkonda, et pakkuda tuge ka vanemas eas lastele ja nende lastega töötavatele spetsialistidele.

### **Tänuavaldus**

Täna oma juhendajat Kaia Kastepõld-Tõrsi abi, toetuse ja motiveerimise eest uurimustöö valmimise protsessis. Täna uuringus osalenud spetsialiste, kes rikastasid minu tööd oma kogemustega. Suur tänu Merike Sarapuule, kes oli töö valmimisel suureks toeks oma teadmiste ja kogemustega.



**Kasutatud kirjandus:**

Alumäe, T., Tilk, O., Asadullah. (2018). Advanced Rich Transcription System for Estonian Speech. Baltic HLT 2018.

Arro, S., Jakobson, E., Paju, P. (2001). *Laps surmaga silmitsi*. Tänapäev kirjastus.

Aynsley-Green, S. A. (2017). Think adult—think child! Why should staff caring for dying adults ask what the death means for children in the family? *British Medical Bulletin*, 1-13.

Brown, A. C., Sandler, I. N., Tein, J., Liu, X., Haine, R. A. (2007). Implications of parental suicide and violent death for promotion of resilience of parentally-bereaved children. *Death Studies*, 31(4), 301–335. doi:10.1080/07481180601187092

Boelen, P. A., de Keijser, J., van den Hout, M. A., van den Bout, J. (2007). Treatment of complicated grief: a comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(2), 277.

Boyd Webb, N. (2011). Play therapy for bereaved children: Adapting strategies to community, school, and home settings. *School Psychology International*, 32(2), 132-143.

Doughty Horn, E. A., Crews, J. A., Harrawood, L. K. (2013). Grief and loss education: Recommendations for curricular inclusion. *Counselor Education and Supervision*, 52(1), 70-80.

Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults second edition*. Jessica Kingsley Publishers.

Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2013). Complicated grief in children—the perspectives of experienced professionals. *Omega-Journal of Death and Dying*, 67(3), 291-303.

Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2018). *Toimetulek Leinaga*. Helios kirjastus.

Gamino, L. A., Sewell, K. W., Hogan, N. S., Mason, S. L. (2010). Who needs grief counseling? A report from the Scott & White Grief Study. *Omega-Journal of Death and Dying*, 60(3), 199-223.

Griese, B., Burns, M. R., Farro, S. A., Silvern, L., & Talmi, A. (2017). Comprehensive grief care for children and families: Policy and practice implications. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(5), 540.

Hanson, P. (2018). Tips for talking about grief with children. *Grand Magazine*, 12. Kasutatud 01.03.2019

<http://ezproxy.utlib.ut.ee/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=f5h&AN=130816632&site=eds-live>

Himebauch, A., Arnold, R. M., May, C. (2008). Grief in children and developmental concepts of death# 138. *Journal of Palliative Medicine*, 11(2), 242-244.

Ivanova, M. (2006). Leinava lapse aitamine. Magistritöö. Kasutatud 26.05.2019

<http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/562/ivanovamaire.pdf>

Jackson K. (2015). How Children Grieve - Persistent Myths may Stand in the way of Appropriate Care and Support for Children. Kasutatud 27.02.2019

<https://www.socialworktoday.com/archive/030415p20.shtml>

Johnson, J. (1999). Keys to helping children deal with death and grief. *Barron's Educational Series*.

Judi's House For Grieving Children and Families kodulehekül. (2018). Kasutatud 02.02.2019

<https://www.judishouse.org/why-childhood-grief-is-a-serious-issue/>

Kivisaar, S. (2017). Mänguteraapia - kui mäng on lapse keel ja mänguasjad tema sõnad. *Eripedagoogika* nr 53, 67-74.

Laste ja noorte kriisiprogramm kodulehekül. (2018). Kasutatud 02.02.2019

<https://www.lastekriis.ee/mt%C3%BC-statistika.html>

Luhaste, P. (2014). Lasteiaiaõpetajate teadmised ja kogemused lapse leina märkamisel ning leinava lapse abistamisel Tartumaa lasteaegade näitel. (Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool).

MacGregor, C. (2007). Explaining Death to Your Child. *Pediatrics for Parents*, 23(9), 17.

McClatchy, I. S., Vonk, M. E., Palardy, G. (2009). The prevalence of childhood traumatic grief – a comparison of violent/sudden and expected loss. *Omega – Journal of Death and Dying*, 59(4), 305–323. doi:10.2190/OM.59.4.b

Pille, I. (i.a) Laste kriisid ja lein. Moreno Keskus.

- Praakli, K. (2009). Intervjuu keeleandmete kogumise meetodina. *Eesti rakenduslingvistika ühingu aastaraamat*, 5, 209-223.
- Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test.
- Raielo, R. (i.a.). Lapse lein. Kasutatud 28.01.2019 <http://tnk.tartu.ee/Olapse.html>
- Riis, M. (2014). Kaotus väikelapse elus. Kasutatud 26.05.2019 <https://www.lastekriis.ee/lugemist/artiklid/84-kaotus-v%C3%A4ikelapse-elus.html>
- Salloum, A. (2015). *Grief and trauma in children: an evidence-based treatment manual*. Routledge.
- Schmidt, M., Naylor, P. E., Cohen, D., Gomez, R., Moses Jr, J. A., Rappoport, M., Packman, W. (2018). Pet loss and continuing bonds in children and adolescents. *Death studies*, 1-7.
- Schonfeld, D. J., Demaria, T., Comm Psychosocial Aspects Child Fa, & Disaster Preparedness Advisory Cou. (2016). Supporting the Grieving Child and Family. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1542/peds.2016-2147>
- Sherner, T. (i.a.). Help Children Understand Grief and Loss. *ONS Connect*, 30(3), 36. Kasutatud 03.02.2019 <http://ezproxy.utlib.ut.ee/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselc&AN=edselc.2-52.0-85003043697&site=eds-live>
- Smith, S. C. (1999). *The forgotten mourners: Guidelines for working with bereaved children*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sorensen, J. (2008). *Overcoming loss: Activities and stories to help transform children's grief and loss*. Jessica Kingsley Publishers.
- Spuij, M., Prinzie, P., & Boelen, P. A. (2017). Psychometric properties of the grief cognitions questionnaire for children (GCQ-C). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(1), 60-77.

Stylianou, P., & Zembylas, M. (2018). Dealing with the concepts of “grief” and “grieving” in the classroom: Children’s perceptions, emotions, and behavior. *Omega-Journal of Death and Dying*, 77(3), 240-266.

Terr, L. C. (2015). *Play therapy with children and adolescents in crisis*. Guilford Publications.

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Fourth Edition. Springer Publishing Company.

Õunapuu, L. (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Kasutatud 07.04.2019

[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf?sequence](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence)

Lisa 1

# Koolieelses eas laste leinaprotsess: Metoodiline materjal

---

TARTU 2019

---

Tartu Ülikool  
Autor: Rine Pent



Logo  
Name

---

## Üldine info

Käesoleva materjali koostamise eesmärgiks on pakkuda väikelastega tegelevatele spetsialistidele juhendmaterjali, mis aitaks neil märgata, toetada ja vajadusel suunata edasi leinaprotsessis last. Juhendmaterjal on eelkõige mõeldud eelkoolieas laste leinaprotsessi toetamiseks, kuid sobib kasutamiseks kuni teismeeas lastega töös.

***“Lein on universaalne, see on midagi, mis igas kultuuris, ajas ja vanuses tuntav”***

Veel alles 1980. aastatel kaheldi, kas lapsed tunnevad leina<sup>6</sup>. Väikelaste lein on midagi, mis võib jääda märkamatuks, sest laste puhul mängib täiskasvanu poolne märkamine ja juhitud suhtlus suuremat rolli kui täiskasvanutel.

Lapsel võib kaotuse kogemus tulla läbi vanemate, vanavaemate, õdede-vendade, sõprade, sõprade vanemate, õpetajate, lemmikloomade, sugulaste või tuttavate surmade või muul moel eraldumise.

Selleks, et laste eest sellistel hetkedel hoolt kanda ja neid mõista on vaja teadlik olla laste reaktsioonidest ning oskustest, kuidas olukorraga toime tulla. Kaks peamist aspekti, mis määravad ära lapse eduka leinaga toimetuleku on ühe olulise täiskasvanu kohalolu ning emotsionaalselt ja füüsiliselt turvalise keskkonna olemasolu<sup>5</sup>. Sellest tulenevalt võiksid täiskasvanud olla teadlikud lapse arengule vastavast võimalikust leinareaktsioonist ning kuidas sellisel hetkel last toetada.

---

## Mis on lein?

- Lein on universaalne
- Midagi, mis igas kultuuris, ajas ja vanuses on tuntav
- Psühholoogiliselt vaadates on lein reaktsioon kaotusele, millel on mingi tagajärg inimese füüsilisele, vaimsele, sotsiaalsele ja kultuurilisele heaolule<sup>3</sup>

Lein võib mõjutada inimest igast aspektist. Normaalsed on nii suured tunded ja reaktsioonid kui ka tagasihoidlikud tunded ja reaktsioonid. Peale olulise lähedase inimese surma on tavaline tunda hirmu, kurbust, igatsust ja ärevust.

Kuid problemaatiline lein on midagi, mis erinevalt tavalisest leinast vajab välist sekkumist oma raskest loomusest tulenevalt.

**Problemaatiline lein on kurnav kliiniline seisund, mis võib tekkida peale lähedase surma<sup>8</sup>.**

Oluline on mõista, et traumaatilise leina puhul ei suuda lapsed leppida tekkinud olukorraga. Kui normaalse leinaprotsessi juures käiakse läbi erinevad leina protsessid, siis problemaatilise leina puhul jäädakse mingisse aspekti kinni. Kadunu mäletamine toimib sellistel juhtudel traumaatilise meenutusena, mille tõttu lapsed on kinni surma traumaatilises aspektis<sup>2</sup>. Problemaatilist leina seostatakse ka post-traumaatilise stressihäirega<sup>11</sup>, mille tõttu on kohene sekkumine problemaatilisse leina PTS ennetamine.



---

## Üldised nõuanded

### Hinda lapse arusaamisvõimet

Tuleb arvestada lapse vanuse ja arengutasemega, et olla kindel kui palju ja millist infot on mõistlik jagada. Sõltuvalt sellest, mis seos lapsel oli surnuga, on info samuti erinev<sup>4</sup>.

### Dialoog, mitte monoloog

Aruta lapsega, et teada saada, mis ta juba teab ja kuidas ta mingist asjast on aru saanud. Kasuta avatud küsimusi nagu näiteks: „Kuidas sa ennast praegu tunned?“; „Mida te perega koos tegite, et teda ära saata“; „Mismoodi te perekonnas üksteist toetate?“. On okei kui mõnele küsimusele ei tea vastust, selle suhtes tuleb aus olla<sup>4</sup>. Selgita mis on juhtunud ning mis edasi juhtuma hakkab. Jaga ka teadlikku selgitust leinamisest<sup>7</sup>. Kutsudes lapsi oma tundeid ja arvamusi avaldama, võimaldab see neil tundeid välja elada, mitte ei tekita halbu tundeid. Kuid teema vältimine võib tekitada rohkem probleeme<sup>4</sup>. Väldi vestluses oma kogemuste välja toomist, sest see viib fookuse lapse leinalt eemale. Samuti võib lapsel tekkida tunne, et ta peab sind lohutama, mille tõttu ta ei pruugi sinult abi küsida<sup>9</sup>.

### Jälgi sõnastust

Tuleb olla aus ja kasutada asjakohaseid sõnu. Vältida tuleks metafoore nagu „kadunud“, „läks ära“, „magab“, „läks paremasse kohta“. See võib tekitada omakorda lastel distressi<sup>4</sup>. Samuti vältida lauseid, mis algavad sõnaga „vähemalt“, „Vähemalt ei tunne ta enam valu“. Sellised laused ei toeta laste tunnete väljendamist ega aita neil oma tunnetega toime tulla<sup>4</sup>. Sama on ka selliste ütlustega, mis kaudselt õpetavad lastele oma tundeid peitma nagu näiteks: „Sa oled tugev poiss/tüdruk, sa saad kindlasti sellega hakkama“ või „Sa ei taha ju, et teised ka kurvaks muutuks“<sup>4</sup>. Ole oma jutus siiras ja aus. Õeldes lapsele, et sa hakkad temale olulist inimest igatsema, kui sa pole temaga kohtunud on võlts<sup>4</sup>. Pigem anna lapsele teada, et sa mõistad, et see inimene oli tema jaoks kallis ning sa tunned talle kaasa, et ta on sellises olukorras kus ta tunneb ennast halvasti. Paku toetust, ilma lapse tundeid, kogemusi ja muresid minimaliseerimata<sup>9</sup>. Väldi sildistamist sõnadega nagu „vaesekene“, „õnnetukene“, „kannataja“ jne.



---

### **Ole valmis erinevateks emotsioonideks**

Nutmine on nii poiste kui tüdrukute puhul aktsepteeritav ja leinaprotsessi normaalne osa. Ka täiskasvanu poolne nutt ja pisarad on aktsepteeritud. Lapsed on emotsionaalselt paindlikud, mis tähendab, et matuste ajal või näiliselt kurval ajal võivad lapsed olla rõõmsad või mängida – see loomulik käitumine peaks olema aktsepteeritud ning mõistetud<sup>7</sup>.

### **Toetus ja kinnitus**

Lastel on vaja teada, et juhtunu ei ole nende süü. Ükskõik mis nad ütlesid või tegid, ei mõjutanud tekkinud olukorda. Neil on vaja olla teadlik, et nende tundeid aktsepteeritakse ning neil on olemas toetus. Kaasates neid surmaga seotud rituaalidesse, võimaldada neile vabalt liikumist nii palju kui vähegi võimalik<sup>7</sup>. Kuna lein on individuaalne protsess ning väikelaste arusaamine surmast on seotud nende arenemisega, siis peaks arvestama sellega, et see ei pruugi olla lühiajaline protsess<sup>4</sup>. Lein võib lapsele meenuda ka aasta hiljem kui tema arusaamine surmast on muutunud ning ka siis peaks seda sama tõsiselt võtma. Samuti, sõltuvalt surma asjaoludest, võib lein olla aastaringne protsess, sest tähtpäevad, üritused ja traditsioonid on peale leina vaja läbi elada koos muutusega<sup>4</sup>.

### **Kaasamine**

Oluline on vastata laste küsimustele, kui neil neid tekib<sup>7</sup>. Sõltuvalt lapse vanusest kaasata lapsi otsuste tegemisse. Kas nad tahaksid ärasaatmisel osaleda? Teha koos plaane kuidas surnut mälestada. Oluline on kaasata lapsi terve pere leinaprotsessi nii palju kui nad soovivad ja nii palju kui nende arusaamine (sõltuvalt kognitiivsest ja emotsionaalsest arengust) võimaldab<sup>7</sup>. Kaasata ka vanemaid ning ühiselt kokkulepitud viisidega toetada last leinaga toime tulemisel. Samuti tasub kaasata vajadusel teisi spetsialiste, kes võiks olla abiks vanemale, lapsele või õpetajale endale. Psühholoogid pakkuvad nõustamisi erinevatel tasanditel ning erinevate teemadega. Terapeudid saavad pakkuda lapsele ja perele lisatoetust. Lasteaia tasandil on võrgustikutöö oluline mille tõttu eripedagoog, logopeed ja ka juhtkond võivad abistada õpetajat, last ja ka vanemat edasiste sammude astumisel.

---

### **Mudeldamine**

Anda lastele positiivne eeskuju :“Kui mina olen kurb või endast väljas, meeldib mulle väljas jalutada ja oma lähedastega koos olla. Mis sulle meeldib teha?”. Proovi ise hoida „siin ja praegu“ fookust<sup>4</sup>.

### **Keerulised olukorrad**

Kui surm on seotud narkootiliste ainetega või enesetapuga, rääkida inimesest hoolival ja austaval viisil<sup>4</sup>. Vajadusel pöörduda lisaabi saamiseks spetsialisti poole, näiteks pereterapeudi, psühholoogi, sotsiaaltöötaja, psühhiaatri, jne. poole. Kui problemaatilise või traumaatilise leina puhul on viiteid sellele, et laps või vanem võib ennast või teisi vigastada, tuleks koheselt abi leida. Selleks tasub teiselt spetsialistilt (psühholoog, eripedagoog, sotsiaaltöötaja) nõu küsida ja üheskoos leida parim lahendus sellele inimesele või perele, kes seda vajab<sup>9</sup>. Õpetaja või mõne muu lastele lähedase lasteaiatöötaja äkilise surma järel on vajalik teavitada vanemaid juhtunust ning anda edasi see sõnum, et sellega on vaja tegeleda ning sellest räägitakse lasteaias<sup>4</sup>.

---

## 0–2 aastaste toetamine

Lastel selles vanuses ei ole veel arenenud kognitiivset arusaama surmast<sup>5</sup>. Sellegi poolest pole põhjust arvata, et nad ei reageeriks kaotusele ning ei väljendaks oma arusaamist kellegi või millegi puudumisest, hoides seda tükk aega meeles<sup>1</sup>. Laste reaktsioonid kaotusele väljenduvad selles vanuses tihenunud nutu ja söömisharjumuste ning unerütmi muutustega<sup>10</sup>.

Lapsed reageerivad leinale ning väikelastel selles vanuses esineb separatsiooni ärevust, mis mõjutab neid samuti nagu kaotus. Lapsed on noores eas tundlikud separatsioonile ning see süveneb kui kasutada eufemisme. Isegi lühiajaline lahusolek võib lapse silmis tunduda püsiva kaotusena, kuna nende ajataju ei ole välja kujunenud<sup>1</sup>. Võib ilmnedä käitumuslik ja arenguline tagasilangus, kuna lastel on keeruline mõista, ära tunda ja toime tulla enda kaotusega. Nad võivad käituda kooskõlas distressiga, mida nad tunnetavad lähedastelt täiskasvanutelt<sup>5</sup>. Mida noorem on laps, seda rohkem on mäng üks eneseväljendusviisidest.

Oluline on säilitada rutiin ja vältida teistest olulistest inimestest eraldumist<sup>5</sup>. Väikelapsed on oma kõnevõime poolest kõige keerulisemas olukorras, kuna neil puudub veel oskus ennast täiskasvanule verbaalselt väljendada. Nende jaoks on mitteverbaalne eneseväljendus väga oluline. Täiskasvanu peaks jääma rahulikuks ning lapse ootamatu käitumise puhul endale aru andma, et tegemist võib olla leinareaktsiooniga. Sellisel juhul on lapse jaoks oluline teada, et olukord on kontrolli all, mida pakub talle täiskasvanu poolne rahulik käitumine.

Kuigi väikelapsed ei mõista kõnet sama hästi kui vanemad lapsed, vajavad ka nemad selgitust sellest, mis hakkab toimuma. Lihtsas, rahulikus ja konkreetses keeles anda lapsele teada, mis edasi sama hakkab. Mitteverbaalse eneseväljenduse alla läheb ka puudutus ja igasugune füüsiline kontakt. Kuigi meeles peaks pidama, et füüsilise kontakti taluvus on igal ühel erinev. Kui on teada või näha, et lapse jaoks füüsiline kontakt on vastuvõtmatu, siis seda peale suruda ei tohiks. Füüsilise kontaktina võib proovida käe seljal, õlal või käe peal hoidmisega, kui lapse jaoks kallistused ja süles olemine tundub ahistav. Lähedus (kallistused, silitused, paitamised, massaaž,



---

puudutus) pakub lapsele turvatunnet ning aitab psüühiliste traumade tekkimise vastu, vähendab kiindumushäire tekkimise võimalust. Vajadusel luba erinevaid tundepehanguid (nutmine, karjumine, viha) ning võimalda neid turvaliselt ning privaatselt väljendada.

Mäng aitab lapsel ennast väljendada, mille tõttu tasuks seda toetada. Ka kunst on viis kuidas 2. aastane laps saab ennast väljendada. Sõrmevärvid ning kriidid on hea viis, kuidas väikelaps saab oma pahameele, kurbuse, segaduse või muu emotsiooni välja elada, ilma, et ta sellest rääkima peaks.

**Tegevus:** Käega rahustav hingamine

**Vaja läheb:** aega, oma kätt

**Sisu:** Tegevust saab teha kas täiskasvanu lapsele või laps endale ise. Palu lapsel peopesa üleval pool käsi ette võtta, või näita enda käe peal. Näita lapsele, et kuidas sa paned sõrme enda peopesa. Liikudes sõrmega peopesast mööda ühte sõrme üles palu tal välja hingata, sõrmega tagasi liikudes juhenda välja hingata. Sedasi teha kõigi viie sõrmega, vajadusel võib korrata. Tegevus aitab lapsel rahuneda kui on tugevate emotsioonidega

**Tegevus:** Loo jutustamine

**Vaja läheb:** Raamatut kurbusest, sobib hästi „Minu tunded: Kurbus“ – Trace Moroney

**Sisu:** Selleks, et lõpetada lapsele varakult mis on kurbus, kuidas kurbust väljendatakse ning kuidas sellega on võimalik toime tulla võib lugeda raamatud, mis neid asju käsitleb. Võtta aega, et lugeda lapsele näiteks raamatut „Minu tunded: Kurbus“ ning vaadake koos pilte, seletades lapsele, mis pildil toimub. (Samas raamatu sarjas on ka teisi tundeid nagu näiteks viha, mida lapse leina puhul võib käsitleda).

**Tegevus:** Nukuteater

**Vaja läheb:** Käpiknukke või sõrmiknukke

**Sisu:** Vali tegelased ning mängi lapsele või koos lapsega, kui laps on valmis ise osalema, läbi ise loodud lugu, kus käsitletakse surma, leina ja leinaprotsessi ning sellega kaasnevat tundeid. Selle läbi saab laps märgulisel viisil visualiseerida olukorda, mis

---

*võib tema olukorrale sarnaneda. See võimaldab lapsel ka vajadusel tundeid välja elada ning selle läbi saab lapsele toimetuleku viise mudeldada.*

## 2–5 aastaste toetamine

Selles vanuses nähakse surma kui midagi mööduvat ja muudetavat. Maailma tõlgendatakse sõnasõnaliselt ning see kajastub ka surma mõistmises, arvates näiteks, et mõttejõul on samuti võim kellelegi haiget teha<sup>5</sup>. Selles vanuses puuduvad laiemad teadmised, kuidas keha ja kehaosad töötavad. Surm on nende jaoks muudetav ja puudub arusaam sellest, et eluks vajalikud kehafunktsioonid on lõppenud ning nende taastamine pole võimalik. Arusaam, et keegi või miski on lõplikult läinud on nende jaoks arusaamatu. Selles vanuses võidakse küsida palju küsimusi surnud inimese füüsilise heaolu kohta nagu näiteks: kuidas nad süüa saavad, kas neil on soe, kuidas nad maa-alt kuulevad.

Väikelapsed võivad kasutada mõistet „surm“ ilma selle tähendusest arusaamata. Abstraktsed seletused surmast on selles arengustaadiumis lastele liiga keerulised. Õeldes lapsele ühest küljest, et vanem on maetud oma hauda ja teisest küljest, et vanem on taevas, tekitab lapses kergesti segaduse<sup>1</sup>. Piiratud sõnavara tõttu on lastel ennast keeruline väljendada, mille tõttu selles vanuses on tõenäolised käitumuslikud muutused nagu ärrituvus, agressioon, füüsilised sümptomid ja raskused unerütmiga tõenäolised<sup>10</sup>. Nagu ka väiksematel lastel on hellus ja toetav füüsiline kontakt selles vanuses lapse jaoks turvatunde tekitamisel abiks ning hoiab vaimset tervist.

Kuna selles vanuses lapsed usuvad maagilisi seletusi ning võivad enda mõtteid või tegusid süüdistada kallima kaotuses, siis on oluline pakkuda lihtsaid ja selgeid seletusi, vältides metafoore. Samuti ei ole vajalik parandada laste väärarusaamu, see võib pigem tekitada rohkem segadust. Kuna lapsed selles vanuses ei mõista, et surm on midagi püsivat, siis on vajalik lastele see tõsiasi selgeks teha, et nad saaksid leinata<sup>5</sup>.

Jälgi lapse mängu ning luba tal läbi mängu ennast väljendada, aktsepteerides ka surma teemalisi mängu nagu näiteks tegelaste või mänguasjade surm, matuste rollimäng. Vajadusel seleta, kui teistel lastel tekib küsimus. Mänguasjadega olukorra läbi mängimine võimaldab lastel neil oma tundeid läbi töötada, vahetades rolli ning mängides läbi erinevaid lõpptulemusi.

Võimaldada lapsel ennast läbi kunsti väljendada. Pakkudes välja kaotatu joonistamist või tema helgemad mälestused seoses surnuga. Joonistuste pealt on võimalik lapsega vestlust arendada ning pakkuda talle läbi ümbersõnastamise ja peegelduste meelerahu.

**Tegevus:** Mälestuste raamat

**Vaja läheb:** Valget paberit või vihikut, ajakirju, liimi, kääre

**Sisu:** Lase lapsel teha raamat piltidest, mis meenutavad talle kaotatud kallist inimest/looma. Kui kasutada vihikut palu lapsel, ise lõigatud või täiskasvanu poolt lõigatud, pildid vihikusse kleepida. Valge paberi puhul murra paber pooleks ning kõida see raamatuks, seejärel saab sinna pilte kleepida. Tegevus aitab välja tuua nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone, mida saab koos täiskasvanuga arutada.

**Tegevus:** Tõde või Vale

**Vaja läheb:** väiteid surma ja leina kohta

**Sisu:** Tegevust on võimalik teha lapsega üks-ühele või lasteaia rühmas kõigi lastega. Tegemist on mänguga, mis pakub leina ja surma teemal teadmisi ning arendab lapse/lastega arutelu. Selleks on vaja, et täiskasvanu kirjutab üles mõned leina ja surmaga seotud tõsiasjad ning mõned müüdid. Näiteks: „Inimesed võivad surra mitmel erineval moel ja erinevas vanuses“; „Minu mõtet ja teod võivad mõjutada kellegi surma“; „Isegi kui minu kallid inimene/loom on surnud, võin ma edasi õnnelik olla“; „Suremine ja magama jäämine on samad asjad“; jne. Kui sul on need väited olemas võib lapsel paluda vastata kas ta arvab, et see on tõde või vale. Sealt edasi arutada üheskoos mingeid arvamusi ning last/lapsi harida valede arusaamade osas. Lastel/lapsel lasta jagada lugusid ning vabalt küsimusi küsida.



**Tegevus:** *Tunnete memory*

**Vaja läheb:** 2 pilti ühe tunde kohta (võimalik internetist otsida tunnetega seotud näoilmed, välja printida ja ära kiletada)

**Sisu:** *Mängitakse nagu memoryt. Sega kaardid ja aseta pildid tagurpidi laua peale.*

*Seleta lapsele, et tema ülesanne on leida paar, keerates kaks pilti oma käigu ajal ümber. Leides paari palu lapsel jagada olukorda oma kaotatud kalli lähedasega kus ta seda tunnet tundis. Võib jagada ka leinaprotsessis olukorda, kus seda tundis. Kui laps ei suuda meenutada ühtegi olukorda kalli lähedasega, siis võib laps jagada ka mõnda üldist olukorda kus ta seda tundis. See harjutus õpetab lastele tunnete sõnavara ning tekitab võimaluse jagada oma mälestusi, tundeid ja arvamusi seoses kalli inimese, surma või leinaprotsessiga.*

## 5–8 aastaste toetamine

Vanuses 5-8 hakkavad lapsed mõistma, et surm on lõplik. Mõistmine, et surm on midagi vältimatut tuleb umbes seitsme aastaselt, samas arusaam, et surm on midagi, mis neid endit võib mõjutada pole veel kohale jõudnud. Lapsed selles eas mõistavad surma põhjustavaid väliseid (õnnetused, vägivald) tegureid kui ka surma põhjustavaid sisemised (haigus, vanadus) tegureid<sup>1</sup>. Surm on tihti isikupärastatud ja/või isikustatud<sup>5</sup>.

Selles vanuses võib laps hakata välja näitama huvi suremise kui protsessi vastu. Vastuseid hakatakse otsima küsimustele: Kuidas keha laguneb, erinevad surma põhjused ja surmaga seotud rituaalid. Maagiline komponent on endiselt osa nende mõttemaailmast, mille tõttu võidakse arvata, et kadunuke näeb või kuuleb neid, mille tõttu võidakse proovida meelega tekitada. Fookus endalt kui kõige keskmest hakkab kaduma ning sellega kaasneb oskus näha olukorda teiste läbi. Sellest tulenevalt ollakse empaatilisemad sõbra või ka enda pereliikmete suhtes, kes leinavad kaotust<sup>1</sup>. Kaotuse puhul tekivad lapsel ärevus, depressiooni sümptomid ja somaatilised kaebused. Mõtted ja hirmud surmast ning lähedaste heaolu osas võivad samuti leinaprotsessis

sageneda<sup>5</sup>. Viha võidakse suunata nii kadunu kui ka nende suunas, kes lapse arust ei suutnud kadunut päästa<sup>1</sup>.

Lisaks sellele, et jagad selget, realistlikku informatsiooni, tuleks pakkuda lastele võimalust osaleda matuste tseremoonias. Vanematel tasub teavitada lasteasutust ja kokku leppida, kuidas õpetajad vajadusel saavad last toetada<sup>5</sup>.

Rituaalid on üks viis kuidas toetada lapse leinaprotsessi. Rituaalid peaksid olema lapse jaoks olulise tähtsusega ning peaks olema seotud lapse ja pere kultuurilise taustaga. Lapsed võivad tunda, et nad tahaksid lahkunut enda lähedal veel hoida, millele aitaks kaasa mingi kindla eseme või pildi kaasas kandmine. Sellisel juhul peab seda austama ning võimaldama lapsel objekti kaasas kandmist.

Mängulistest tegevusest on võimalik kasutada lugude jutustamist ja välja mõtlemist. Teemakohaste raamatute lugemine annab lapsele võimaluse enda jaoks uusi mõtteid saada ning võimaldab õppida kuidas toime tulla. Laps võib ka ise loo välja mõelda ning seda teistele jutustada. Sellisel juhul peab olema teadlik, et lugu võib olla morbiidne ning selle parandamine, pooleli jätmine või keelamine mõjub lapsele kahjustavalt.

***Tegevus: Mälestuste purk***

***Vaja läheb: väike purk, meresool, asfaldi kriidid***

***Sisu:*** Kriitide abil värvida meresool erinevat värvi. Seejärel palu lapsel mõelda ühele mälestusele ja anda sellele mälestusele värv. Purki pane lapse soovi järgi vastavat värvi soola nii palju kui tema ise soovib. Purk tuleb täita täielikult, et erinevat värvi soolad ei seguneks. Tegevuse käigus räägi lapsega tema mälestustest ning mis tundeid need tekitavad.

***Tegevus: Elu ja surma sümbol***

***Vaja läheb: paberit ja pliiatsit***

***Sisu:*** Palu lapsel tõmmata joon paberi keskele, seejärel küsi temalt, et milline on tema jaoks elu ja lase tal see joonistada ühele poolele. Seejärel ilma eelmisest pildist rääkimata, palu mõelda, mis tema jaoks iseloomustab surma ning lase tal see



---

*joonistada teisele poolele. Seejärel aruta lapsega, mis ta pildile joonistas ja mis pildil  
olevad asjad tema jaoks tähendavad.*

**Tegevus:** Anagramm

**Vaja läheb:** paberit, joonistamis/kirjutamisvahendeid

**Sisu:** Palu lapsel kirjutada paberile kas surnu nime või seose temaga (nt memm, lemmikloom, Sass). Palu nimi/seos kirjutada ülevalt alla suurte tähtedega, seejärel palu tal iga tähega seda isikut kirjeldav sõna, tegu, asi vms kirjutada. Selle abil saab laps jagada oma mälestusi kallimast ning jagada oma tundeid täiskasvanuga.

## 8– teisme ea toetamine

Sellest vanusest on tekkimas täiskasvanulik arusaam surmast – see on midagi lõpliku, muutmatut ja universaalset<sup>5</sup>. Surma kontseptsioon muutub abstraktsemaks ning hakatakse aru saama kaotuse pikaajalisest tagajärjest. Selles vanuses hakkab õiglus ja ebaõiglus, saatus ja parapsühholoogiline fenomeen veel enam esile kerkima<sup>1</sup>. Saadakse aru surma bioloogilisest aspektist, samuti põhjus tagajärg seosest<sup>5</sup>.

Emotsioonid nagu süütunne, viha, häbi ja mure tekivad ka seoses enda surmaga<sup>10</sup>. Kuna emotsioonide ära tundmine ja nendega toime tulek on endiselt keeruline, intellektualiseeritakse surma. Surma ja suremise füüsiliste aspektide detailid muutuvad huvitavamaks ning suureneb huvi suremisega seotud religiooni ja kultuuriliste traditsioonide osas<sup>5</sup>.

Teismelistel on täiskasvanu arusaam surmast, kuid puuduvad täiskasvanu toimetulekuoskused ja eelnev kogemus<sup>10</sup>. Koos bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete muutustega mis toimuvad noore maailmas, võivad surmad, mis selles eas esinevad tuua endaga kaasa võrdlemisi tugevaid reaktsioone<sup>1</sup>.

---

Välditakse kooli, tekivad muutused hinnetes ja tulemustes ning hakatakse sõpradest eemale tõmbama. Lisaks kaasneb leinaprotsessiga läbi viha tegutsemine, impulsiivne ja hoolimatu käitumine ning vanemas teisme eas riskikäitumise suurenemine<sup>10</sup>.

Selleks, et lastel aidata paremini oma tundeid ära tunda võiks nendega rääkida iseenda tunnetest seoses surmaga, andes lastele võimaluse arutada sinuga surma. Selles vanuses võiks laps osaleda, nii palju kui ta ise valmis on ja soovib, tegevustes mis surmaga kaasas käivad. Näiteks võimaldada sureva lähedasega kohtumist. Vanemas teisme eas on oluline, et täiskasvanud toetavad iseseisvust ning võimalust eakaaslastega olemiseks, samas võimaldades emotsionaalset toetust kui seda vajatakse<sup>5</sup>. Samuti on selles vanuses oluline tagada peale lähedase kaotust rutiin ja erinevad rutiinsed tegevused.

Teismelist abistab leinaga see, kui tal on viis kuidas kadunukest mäletada. Kirjutamisoskus võimaldab biblioteraapia või 6 sõna jutukeste kasutamist. Biblioteraapia on teemakohaste tekstide lugemine ning läbi selle oma tunnetega kontakti loomine. Oma tunnetega kontakti saamine ning endale olulise välja toomist saab teha ka 6-sõnaliste jutukestega. Paluda lapsel kirjutada oma leinast 6-sõnaline lugu aitab teemasse sisse minna ning võimaldab lapse fookuse välja selgitamist. Ka teised kirjutamisvormid on vanemas eas laste puhul terapeutilise toimega, näiteks kaotatud lähedasele kirja kirjutamine aitab teismelistel enda tunnetest parema pildi loomist ning enda jaoks selgusele jõuda keerulises olukorras. Päeviku pidamine oma mälestustest võib aidata kalli inimese ära unustamisega seotud ärevuse leevendamist ning võimaldab selle inimese mäletamist. Näiteks võib pere ühiselt seda kasutada nõnda, et igaüks kirjutab oma lemmik mälestuse või olukorra surnuga üles ning seejärel leitakse ühine aeg kui seda ette loetakse ja häid mälestusi jagatakse. Nooremas ja vanemas eas laste puhul toimib ka kunsti ja mänguteraapia alalt erinevad võtted leina käsitlemiseks näiteks oma mälestuste joonistamine või rollimängud.

**Tegevus:** Tühja tooli tehnika

**Vaja läheb:** istumisvõimalust

**Sisu:** Palu lapsel silmad sulgeda (ei ole kohustuslik) ning mõelda enda kadunukesele. Kasutades oleviku vormi palu lapsel valjult vestelda kadunukesega. Vajadusel suuna küsimustega nagu „Kui sa saaksid veel talle midagi öelda, mis sa talle öelda tahaksid“ või „Räägi talle mis sa tema juures igatsed“.

**Tegevus:** Sisemised ja välimised tunded

**Vaja läheb:** paberit, pliiatsi

**Sisu:** Palu lapsel joonistada kotike. Kotikesest välja palu lapsel joonistada leinaga seotud tunded, mida ta teistele näitab ja mida ta väljapoole tunneb. Koti piirjoone sisse lase lapsel joonistada need tunded, mida ta elab sissepoole ja mida teistele ei näita. Selle tegevusega saad arutada erinevaid tundeid, kellega ta mingeid tundeid jagab ja miks mingid tunded teistele nähtamatuks jäävad. Lisana võid paluda lapsel joonistada tunded nii suurena kui ta neid tunneb. Tunded võivad olla sõnadega või nägudega.

**Tegevus:** Ajajoon

**Vaja läheb:** paberit, joonistamis/kirjutamisvahendeid, kleepse, nööpe, kivikesi, jms.

**Sisu:** Lase lapsel joonistada paberile joon. Joon võib olla otse, laineline, sakiline jne., Joone algus on lapse sündimise hetk ja joone lõpp on hetke kuupäev. Joone peale palu märkida, ise valitud vahenditega, olulised muutused perekonnas, iseloomudes, sõprustes, kodus, lasteaias/koolis ning nende muutustega kaasa tulnud kohustused. Laps võib joonistada või kleepida erinevaid sümboleid, mis märgiks ära kaotuse ja ülejäänud sündmused. Lapsed võivad ka joonistada või rääkida, mis tundeid nad tundsid enne, pärast ning samal ajal, kui mingi sündmus aset leidis. Edasi saab lapsega arutada mida nad ajajoone juures märkasid, mis muutusi nad oma ajajoones näevad ning mida võib endaga muutus kaasa tuua.

(Võib ka fookuseerida lühemale ajale, mingile ajale, mis on leinaga seotud ehk alustada joont nädal enne surma ning lõpetada joon nädal peale surma vms.)



---

## Vanematega suhtlus lapse leinast

Sageli puudutab lein kogu peret, eriti väikelapse elus. Seda enam on tõenäoline, et ka vanemad on ühel või teisel moel leinajad. Kui täiskasvanu ise on leinamas, siis ei pruugi ta olla suuteline last leinamisel toetada, siinkohal saavad teised täiskasvanud pakkuda toetust, mõistmist ning julgustamist.

Peamine, mida vanemad saavad laste jaoks teha on iseenda leina eest hoolt kanda. Kui vanemad tegelevad iseendaga esmajärjekorras, siis see tagab, et nende enda tõrge leinaga tegeleda ei mõjuta last tema leinaprotsessis. Lasteaia töötaja saab märgata ja vajadusel vanemaid edasi suunata, luues turvalise keskkonna enda murede jagamiseks. Lisaks on oluline avatud suhtlemisega aidata täiskasvanul mõista, et enda eest hoolitsedes aitab ta ka oma last.

- *Anna vanemale teada, et tema lein on normaalne ning sellega tegelemine on okei. See, et endaga tegelemine võib tuua kaasa seda, et lapsele/ lastele ei ole sel hetkel võimalik nii palju tähelepanu pöörata kui tavaliselt ning see on aktsepteeritav.*
- *Selgita vanemale, et lapsega oma tunnetest ja mõtetest ausalt rääkimine toetab lapse arengut, arendab lapsel empaatiavõimet ning aitab rikastada sõnavara, et ka laps ise suudaks oma emotsioone jagada. Laps kes ootab vanemalt toetust, ei tunne ennast kõrvale heidetult ja mitte armastatult, kui talle ära selgitada, miks vanem ei leia tema jaoks hetkel aega.*

Leinaprotsessis on võimalik leida toetust erinevatelt spetsialistidelt kuhu vanem saab pöörduda, vajadusel saab lasteaia meeskonnaliige suunata täiskasvanut abi otsima, pakkudes kontakte või pakkudes kirjandust, mis võiks vanemat toetada.

- *Anna märku oma olemasolust vajadusel ka edaspidi. Ära survesta ei last ega vanemat rääkima või abi otsima, kuid paku aegajalt uuesti võimalust teemast rääkida küsides „Kuidas teil on praegu?“ või pakkudes teiste spetsialistide kontakte, küsides „Kas ma tohiksin teile anda mõne spetsialisti kontakti, kes leinatöoga tegeleb?“.*

- 
- *Kui on näha, et vanem ise ei ole võimeline last toetama, siis pakkuda vanemale selgelt keegi teine täiskasvanu, kes last saaks toetada.*

---

## Lisalugemine

Eeltoodud soovitused on vaid esmase abi pakkumiseks leina puhul. Teraapia või edasise leinatöö vajaduse märkamisel tuleb laps või pere suunata vaimse tervise spetsialisti või muu teemaga tegeleva spetsialisti juurde.

Täiendavaks lugemiseks leina teemadel on eesti keeles välja antud:

- Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2018). *Toimetulek Leinaga*. Helios kirjastus
- Arro, S., Jakobson, E., Paju, P. (2001). *Laps surmaga silmitsi*. Tänapäev kirjastus.
- Tervise Arengu Instituut. (2014). *Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias. Juhendmaterjal*.
- Dyregrov, A., & Laur, H. (1995). *Lapse lein*. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Gilbert, I., Gilbert, W., Gilbert, O, Gilbert, P. (2012). *Väike raamat suurest leinast*.

OÜ Studium

---

## Kirjandus

1. Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults* second edition. Jessica Kingsley Publishers.
2. Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2013). Complicated grief in children—the perspectives of experienced professionals. *Omega-Journal of Death and Dying*, 67(3), 291-303.
3. Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2018). *Toimetulek Leinaga*. Helios kirjastus.
4. Hanson, P. (2018). Tips for talking about grief with children. *Grand Magazine*, 12.
5. Himebauch, A., Arnold, R. M., May, C. (2008). Grief in children and developmental concepts of death# 138. *Journal of Palliative Medicine*, 11(2), 242-244.
6. Jackson K. (2015). How Children Grieve - Persistent Myths may Stand in the way of Appropriate Care and Support for Children.
7. Klewicki, L. (2015). Grieving over those we love. *Catholic Digest*, 79(10), 23.
8. Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test.
9. Schonfeld, D. J., Demaria, T., Comm Psychosocial Aspects Child Fa, & Disaster Preparedness Advisory Cou. (2016). Supporting the Grieving Child and Family. *Pediatrics*, 138(3).
10. Sherner, T. (i.a.). Help Children Understand Grief and Loss. *ONS Connect*, 30(3), 36.
11. Spuij, M., Prinzie, P., & Boelen, P. A. (2017). Psychometric properties of the grief cognitions questionnaire for children (GCQ-C). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(1), 60-77.

Lapse vanus	0-2 aastat	2-5 aastat	5-8 aastat	8-teisme iga
Leinarreaktsioonid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tihenenud nutt</li> <li>• muutused söömisharjumustes</li> <li>• muutused unerütmis</li> <li>• käitumuslikud tagasilangused</li> <li>• arengulised tagasilangused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• käitumuslikud muutused: ärritus, agressioon</li> <li>• muutused unerütmis</li> <li>• füüsilised sümptomid: palavik, haigused, valud</li> <li>• mitmed küsimused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ärevuse tundmine</li> <li>• seoses surmaga depressiooni sümptomid</li> <li>• somaatilised kaebused</li> <li>• mõtted, hirmud lähedaste heaolust</li> <li>• sagenenud viha tundmine surru kui ka teiste suunas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suuremise detailidele suurem huvi</li> <li>• tugevad reaktsioonid</li> <li>• vältimine</li> <li>• hinnetes ja tulemustes muutused</li> <li>• läbi viha tegutsemine</li> <li>• impulsivsus</li> <li>• hoolimatu käitumine</li> <li>• riskikäitumise suurenenine</li> </ul>
Peamised eesmärgid lapse toetamisel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• säilitada rutiin</li> <li>• vältida teistest olulistest inimestest eraldumist</li> <li>• selgitus</li> <li>• anda teada mis edasi saab</li> <li>• hellus ja füüsiline kontakt</li> <li>• tundepehangute aktsepteerimine</li> <li>• lasteasutusse teavitamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lihtsad ja selged seletused</li> <li>• anda teada mis edasi saab</li> <li>• selgitus, et surm on püsiv</li> <li>• luba mängus ennast väljendada</li> <li>• hellus ja füüsiline kontakt</li> <li>• tundepehangute aktsepteerimine</li> <li>• lasteasutusse teavitamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selge, realistlik informatsioon</li> <li>• surmaga seotud rituaalidesse kaasamine</li> <li>• lasteasutusse teavitamine</li> <li>• anda teada mis edasi saab</li> <li>• hellus ja füüsiline kontakt</li> <li>• tundepehangute aktsepteerimine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rääkida iseenda tunnetest seoses surmaga</li> <li>• osalemine, vastavalt valmisolekule, matustel ja muu surmaga seotud tegevustes</li> <li>• rutiini tagamine</li> <li>• eakaaslastega olemise soovi aktsepteerimine</li> <li>• tundepehangute aktsepteerimine</li> <li>• lasteasutusse teavitamine</li> </ul>



## **Lisa 2. Intervjuu kava**

### **Sissejuhatus**

1. Intervjuu ülesehituse tutvustus
2. Konfidentsiaalsus
3. Keeldumisvõimalus ning õigus küsida täpsustavat infot

### **Üldine teemakäsitus**

Milline on sinu kokkupuude leinaga?

Kui hea ülevaade on sinul lapseleina teemadest ja võimalikest sekkumistest?

Kui hea ettevalmistuse tagab sulle sinu erialased õpingud?

Mis on sinu arvates puudulik vastava teemaga tegelemiseks?

Kui valmis, oma teadmiste ja emotsionaalse poole pealt, oleksid sa tegelema leinatöoga?

### **Tagasiside täpsustavad küsimused**

Kuidas oleks juhendmaterjali kasutada sinu praktikas

Mida võiks veel juhendmaterjalis käsitleda või täiendada

Kui arusaadav on kirjas olev teooria ning kui asjakohane

Kas materjalis olevad praktiliste tegevused oleksid sinu töös kasutatavad

Mis sulle disaini puhul silma jääb?

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Rine Pent

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose “ Koolieelses eas laste leinaprotsess: Metoodilise materjali välja töötamine lapse leinaprotsessi toetamiseks lastega töötavatele spetsialistidele”, mille juhendaja on Kaia Kastepõld-Tõrs,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'is kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 27.05.2019