



Kuidas aidata hirmu tundvat last?

Autor: Ellen Tõemeel

„Ma ei julge üksi magama jääda,“ kurdab laps õhtust õhtusse. Kuidas aidata last nii, et hirm teda enam ei segaks? „Ma ei taha koolis ajalugu vastama minna,“ ütleb teismeline vaigse ja mureliku häälega. Mida saab lapsevanem teha, et laps end koolis kindlamalt tunneks? Üks tähtsamaid oskusi, mille saame oma lastele õpetada, on hirmuga toimetulek.

Miks tekib hirm?

Ebakindlus ja hirm käivad eluga kaasas niisamuti nagu rõõm ja rahulolu. Hoolimata turvalisest kasvukeskkonnast tunneb laps vahetevahel hirmu ja see on normaalne. See on reaktsioon olukorrale, kus laps arvab end ohus olevat ning tal puudub oskus toime tulla. Hirmutunne on tegelikult kaitsereaktsioon, mille eesmärk on ebaturvalises olukorras – reaalses või kujuteldavas – käivitada inimeses ellujäämismehhanism. Keha võtab ennast lühiajaliselt ja intensiivselt kokku ning rakendab hulga füüsilistest ja vaimsetest jõuvarudest, et tundmatu olukorraga kohaneda ja hakkama saada.

Hirmutunde skaala on lai: kergest erutusest paanika ja foobiani. Lapse käitumist mõjutab isegi kerge hirmutunne, sest ka väike ärevus käivitab kehas stressireaktsiooni. Hirmu kogev keha on valmis põgenema, võitlema või paigale tarduma – need on klassikalised reaktsioonid stressiseisundis. Sõltuvalt lapse soost, temperamendist, geenipagasist ning varasemast kogemusest valdab last enamasti ühte või teist tüüpi reaktsioon. Osad lapsed on kartuse korral altimad agressiivselt käituma, kui teised sarnases olukorras otsivad hoopis võimalust peitu pügeda. Lapse kasvades ja arenedes hirmud muutuvad. Väikelaps kardab hülgamist, pimedust, valu ning kujuteldavaid olendeid. Vanema lapse hirmud on rohkem seotud sotsiaalse suhtluse, tervise, tuleviku ja emotsionaalse heaoluga.

Kuidas hirmu tundvat last toetada?

Lapse toetamine on väga oluline. Ta ei ole veel piisavalt küps ja kogenud, et raskete emotsioonidega üksi hakkama saada. Hooliv tähelepanu sisendab lapsele turvatunnet. Sinu kui lapsevanema käitumine erinevates olukordades annab talle eeskujuga, kuidas tulevikus ise ennast toetada ja hakkama saada. Jättes lapse pidevalt hirmutundega üksi on oht, et edaspidi kujuneb sellest krooniline ärevusseisund või foobia. Hirmu kogev inimene tahab tunnet põhjustavat olukorda vältida, seepärast on vajalik õpetus ja suunamine, et lapsel ei kujuneks välja teda ennast või teisi kahjustav käitumine.

Ole kohal ja toeta last

Ära jäta last hirmuga üksi, sest see võib tema hirmu suurendada. Turvaline ja usalduslik

suhe vähendab hirmu ja ärevust nii lastes kui täiskasvanutes. Pühenda lapsele aega ja keskendu tema probleemile. Lisaks füüsilisele kohalolekule on tähtis ka sinu tähelepanu kvaliteet: ära mõtle samal ajal muudele asjadele, sest laps tunnetab sinu eemalolekut.

Nakata last turvatundega

Tunded on nakkavad. Sinu rahulik olek ja kindel meel sisendab lapsele turvatunnet. Oluline on, et sinus tõepoolest valitseks rahu ja tasakaal. Hoolitse esmalt enda vajaduste rahuldamise eest, siis on sul võimalik pakkuda toetust lähedastele.

Räägi lapsega

Hirmutunnet kogedes ei suuda laps sageli ratsionaalsele ja loogilisele jutule reageerida, sellepärast ei ole kasu lausest „Ära kard!“ . Sellegipoolest on rahustav hääletoon lapse tundetulevale maandav.

Kartliku väikelapse saab rahustada suigutava kõne, silitamise ja rütmilise õõtsutamisega. Vanema lapse puhul on hea, kui aitad tal dialoogi pidades oma mõtte- ja tunderägastikus selgust luua.

Rääkimise käigus võib ilmneda, et hirm on tekkinud teadmatusest või väärinfost. Lapsel on olukorra kohta puudulikud teadmised, milles ta on ise nõ lüngad täitnud. Sinul on võimalik anda lapsele asjade kohta teistsugune tõlgendus ning selgitada reaalseid põhjus-tagajärg seoseid. Suuremale lapsele võib lisaks selgitada hirmutunde tekkimise mehhanismi ning hirmu rolli meie kaitsjana. Last aitab ka teadmine, et vahetevahel tunnevad hirmu kõik inimesed ning keegi ei ole oma tundega päris üksi.

Juhenda laps lahenduseni tema sees

Nii positiivses psühholoogias kui erinevates filosoofiates on üks põhiprintsiipi see, et parimad lahendused probleemidele on alati inimese sees olemas. Ka laps saab ennast uurides leida üles oma peidetud ressursid ja pakkuda oma probleemile parim lahendus. Suur inimene saab selles protsessis olla lapse kaaslane ja juhendaja.

Hirmu ja ärevusega kimpus olevale lapsele võib pakkuda võimalust oma hirme joonistada, voolida, neist kirjutada või neid läbi mängida. Füüsiline ja vaimne töö ning loominguline eneseväljendus käivitavad muutused lapse mõtetes, tunnetes ja käitumises. Eneseteostus ja lahenduste leidmine pakub lapsele väärt ehitusmaterjali oma identiteedi ja positiivse minapildi loomiseks.