

KOMPULSIIVNE VALETAMINE

Igaüks meist on kokku puutunud mõne lapsega, kes paistab olevat täiesti parandamatu valevorst, kes mõtleb jalapealt uskumatuid lugusid välja ega suuda eristada tõde väljamõeldisest. Sellise lapsega on vastutaval täiskasvanul keeruline toime tulla, eriti kui laps mõtleb välja lugusid, milles on muretsema panevaid elemente, millele peaks lapse kaitseks reageerima. Kui töötasin linnakoolide projektis draamaterapeudina, kutsuti mind appi lapsele, kes oli ähvardanud teise lapse salliga ära kägistada. Kui temalt selle põhjust uurisin, vastas ta, et tema peas olnud koletised käskisid seda teha, muidu oleksid nad ta ära tapnud. See konkreetne laps rääkis tegelikult osaliselt tõtt, sest ta kuulis tõesti peas hääli, nimelt hääli õudusfilmist, mis jooksis ööseks käima jäetud teleris, sest tema öde kartis muidu pimedas magada. Selle väikese poisi koletised olid pärit filmist, kuid ta oli veendunud, et need olid päriselt olemas.

Suutmatus eristada tõde ja väljamõeldist on tavaline nooremate, alla seitsmeaastaste laste seas, kes alles maadlevad abstraktsetest mõistetest arusaamisega (vt „Metafoorid ja sümbolid“, lk 29). Just seetõttu ei mõista väikesed lapsed surma olemust (vt „Lein“, lk 63–72) ja vajavad abstraktsetest mõistetest arusaamiseks selgepiirilisi näiteid. Kui laps vaatab pidevalt väljamõeldud tegelastega filme, kaldub ta nende olemasolusse uskuma. Selles ei ole iseenesest midagi halba seni, kuni need tegelased on haldjad või rääkivad kaisukarud. Kui aga tegelased on hirmutavad või kui nende välimus on inimesega sarnaselt tõepärane, ei pruugi teatud vanuses laps taibata, et tegu on väljamõeldud olenditega.

Kompulsiivsel valetamisel on teinegi põhjus: soov pälvida tähelepanu või fabritseerida enda jaoks ideaal maailm, milles kõik sujub soovikohaselt. Laps, keda pidevalt süüdistatakse või kritiseeritakse, võib samuti tõde väänata, et vältida karistust või tee-

nida ära heakskiitu. Niisugused lapsed räägivad sageli seda, mida täiskasvanud nende arvates kuulda tahavad, mitte tingimata seda, mis on tegelikult tõsi.

Kompulsiivse valetamise avaldumine

Valeliku lapse peale on lihtne vihastada, kuid tasub meeles pidada, et tema valedel on alati põhjus. Kui peate tegelema kompulsiivsest valetajast lapsega, küsige endalt järgnevad kolm küsimust.

- Mis on lapse emotsionaalne vanus ja kas on võimalik, et ta puutub kokku eale sobimatu materjaliga? Kas ta ei aja tõde ja väljamõeldist segamini?
- Kas laps ei loo enda jaoks fantaasiamaailma, et põgeneda kohutava tegelikkuse eest?
- Kas laps kardab hirmsasti karistada saada või on ta kriitikale äärmiselt tundlik?

Hoiatus! Kõikidel eelmainitud juhtudel peab kindlasti astuma vajalikud sammud ehk pöörduma kahtluse korral pädeva lastekaitseinstantsi poole. Kui lapse huvid on kaitstud, saab talle järgneva tegevusega õpetada, kuidas eristada tegelikkust ja väljamõeldist, tõde ja valet.

Tegevused

POOLITATUD TUBA

Vajalikud vahendid

padjad, kangatükid, vajadusel käpiknukud või väikesed mängufiguurid

Kasutusviis

Seda tegevust võib kasutada mis tahes olukorras, milles laps pidevalt valetab, olgu põhjuseks siis valearusaam, soov meeldida või tegelikkust

vältida. Kahel viimasel juhul võib otse või sümboolselt vaadelda ka valemise tagajärgi (vt jagu „Lisategevused“ allpool).

Hoiatus! Ärge tehke seda harjutust, kui teate, et lapse kodus tuleb ette vägi-valda. Sellised juhtumid peab jätma koolitatud terapeudi pärusmaaks.

Harjutus

- Jagage ruum pooleks. Ühe poole peal on lubatud rääkida väljamõeldud lugusid näiteks haldjatest ja teise poole peal ainult tõde, näiteks mitu lemmiklooma lapsel kodus on, kellega koos ta elab ja mida ta lõunaks söi.
- Laps peab toapooled ära kaunistama, näiteks ehtima fantaasiapole patjade ja roosa kangaga, tõepole sinise kangaga. Ärge kasutage vanemate laste puhul sõna „fantaasia“ või „väljamõeldis“, vaid „liialdus“. Laske lapsel endal vahendid välja valida ja ruumi kaunistada, sest see on osa protsessist.
- Istuge koos lapsega tõepolele maha ja öelge kordamööda enda kohta tõeseid väiteid. Väiksema lapse puhul piirduge konkreetsete teemadega, nagu lemmikloomad, inimesed, magamistoa värv jms.
- Liikuge fantaasiapolele ja kasutage lugude väljamõtlemiseks väikesi mängufiguure, nukke või pehmeid mänguasju.
- Lugudes võib olla ka telerist või arvutimängudest nähtud tegelasi ja süžeesid, eriti kui laps on nende pärast muret või hirmu väljendanud. Kui sellised tegelased paigutatakse kindlalt toa fantaasiapolele, saab ka laps juurde kindlust, et nad ei ole päriselt ohtlikud.
- Jätkake harjutust paari nädala jooksul, kuni laps harjub igapäevaelus sama tegema ning õpib tegelikkust väljamõeldisest eristama.

Laiendused

Rääkige ka teistele lapsega tegelevatele täiskasvanutele, mis harjutust te kasutate, sest nii kulgeb õppeprotsess kiiremini. Väike

laps suhtub sellesse tegevusse kui mängu ja tal on hea meel, kui ka teised suured inimesed teavad, kas see, mida ta räägib, pärineb toa siniselt tõepoolelt või roosalt fantaasiapoolet. Kui laps on juba suurem või valetab täiesti teadlikult, ei ole probleemi mänguks muutmisest abi. Temaga tuleb arutada valikuid ja tegevuste võimalikke tagajärgi (vt „Õpitud käitumine“ osa „Tagajärjed“, lk 104–105).

Lisategevused

Kui peate arutlema valetamise tagajärgede üle, võib seda teha otsesõnu või kasutada sümbolite abi (vt „Metafoorid ja sümbolid“, lk 29). Muinasjuttudest leiab palju arhetüüpse hea ja halva käitumise näiteid, nii et lugege neid või, veelgi parem, mängige need läbi ja arutage seejärel, mida oleks saanud tegelased teisiti teha. Kasulik võte on ka ülesalvestamine (vt „Draamavõtete kasutamine“, lk 32–34).

Valetamise musternäide on muidugi Buratino.

Teisi kasutusvõimalusi

Ärevus, madal enesehinnang või vähene enesekindlus ja hirmunenäod

DEPRESSIOON

Elus tuleb ette aega, kui tunded end kurvalt või lootusetuna. Kui sellised tunded segavad juba igapäevaelu, on tegu depressiooniga. Veel 1980. aastatel arvati, et depressiooni põevad vaid täiskasvanud. Praeguseks on selgunud, et depressioonis võivad olla ka lapsed, isegi imikud. BBC Healthi veebilehe (2011) andmetel on vähemalt kahel 2% alla 12-aastastest lastest raske depressioon,

mis tähendab, et keskmises 300 õpilasega koolis on selliseid lapsi vähemalt kuus.

Depressioonil on eri põhjusi. See võib tekkida reaktsioonina mõnele sündmusele, näiteks vanemate lahutusele või lahkuminekule või lähedase surmale. Selle põhjused võivad olla seesmised ehk bioloogilised või geneetilised. Tänapäeval juhtub üha sagedamini, et masenduse tekkepõhjuseks on psüühiline trauma: lapse väärkohtlemine, konflikt või emotsionaalne kahjustamine.

Tavalisemad depressiooni põhjused on järgmised juhtumid või nende kombinatsioonid:

- vanemate lahusus, lahkuminek või pidev tülitsemine
- lähedase surm või kaotus
- oluline elumuudatus kodus või koolis
- enda või peamise hooldaja raske haigus
- pidev pinge või stress näiteks õppetöö või eksamite tõttu
- äratõugatus perest või eakaaslastest
- äärmuslik vaesus või kodutus

Olen oma töös enam kui korra kokku puutunud lastega, kes elavad pidevas depressiivses seisundis. Nende kohta võib öelda, et nad on liiga tundlikud. Nad on ülemäära vastutustundelised, sageli lisanduvad ka süütunne ja ülitundlikkus teiste mõtete ja tunnete suhtes. Seetõttu võtavad nad liiga varmalt süü enda peale ning kaotavad seega osa eneseväärikusest ja enesekindlusest. Tihti pais-tavad nad enda vanusest arenenumad, mistõttu petabki näiline emotsionaalne stabiilsus täiskasvanud sageli ära. Selliseid lapsi kaldutakse pidama emotsionaalselt võrdseks, sest nad tajuvad inim-suhete ja suhtlusolukordade väiksemaidki nüansse. Sageli võtavad nad vanemate mured ja raskused enda kanda, jäädes nõnda ilma võimalusest muretult ja sundimatult väljamõeldiste, rollimängude, kujutluspiltide ja muu lapseeale omasega elada.

Sellistest lastest saab tihtipeale vanema emotsionaalne tugi ning nad võivad vanema mured omaks võtta lausa niisugusel määral,

et neil ilmnevad sarnased või isegi veelgi tugevamad sümptomid või käitumishäired kui vanemal.

Depressiooni avaldumine

Kroonilist mõõdukat depressiooni on lapse puhul keeruline tuvastada ning see võib jääda diagnoosimata ja ravimata väga pikaks ajaks, kui mitte alatiseks.

Sügavama depressiooni ilmingud võivad olla järgmised:

- Laps keeldub kooli minemast või teeb poppi.
- Laps tõmbub endasse, on kogu aeg tujukas, ärritub kergesti ja tundub olevat õnnetu.
- Laps ei suuda keskenduda ega tunne millegi vastu huvi.
- Lapsel tuleb ette vägivaldahooge ja lubamatut käitumist, nagu teiste kiusamine või varastamine.
- Lapsel tekivad ebaselge päritoluga kehalised sümptomid, nagu peavalud, kõhuvalud jms.
- Laps süüdistab pidevalt iseennast ja tema enesehinnang on madal.

Käitumise ealised iseärasused

Imikud ja väikelapsed tajuvad ümbritsevate inimeste meeleolu, aga kuna nad ei saa toimuvast veel aru, väljendavad nad kurbuse- ja lootusetustunnet toidust keeldudes, pidevalt nuttes, ärritudes ning hooldaja külge klammerdudes. Nad ei reageeri stiimulitele ja võivad taandareneda, näiteks jälle püksi pissida või voodit märjata.

Vanemate laste ja teismeliste puhul võivad eelmainitud nähtudele lisanduda uimasti- ja alkoholisõltuvus ning hoolimatu suhtumine enda tervisesse ja heaolusse, mille tõttu asub laps ohtlikke olukordi otsima. Ohumärgiks on suured kehakaalumuutused ning see, kui laps eelistab õudusfilme või linatseoseid, kirjandust ja

veebilehti, mis käsitlevad elu nn tumedamat poolt. Laps võib ennast tahtlikult vigastada või narkootikume üleannustada.

Toetavad tegevused

Kui tunnete muret lapse pärast, kellel tuleb ette eelmainitud käitumist, peaksite ruttu pöörduma spetsialisti poole. Allpool on soovitusi, kuidas toetada mõõduka depressiooniga last ja last, kes alles ootab kliinilist hindamist.

- Seadke lapsega lühema aja jooksul saavutatavaid eesmärke ja toetage teda nende saavutamisel.
- Julgustage last osalema õppetöövälistes tegevustes. Eriti kasulik on kehaline aktiivsus, sest uuringud on näidanud, et treening mõjub hästi aju närviühendustele.
- Olge suhtluseks avatud, kuid ärge solvuge, kui laps teie abist keeldub.
- Kuulake, kui laps soovib rääkida, aga ärge sundige teda end avama.
- Näidake välja, et usute last.
- Respekterige lapse kaitsetaktikaid.
- Mõni laps võib abi saada ka kujutlusvõimet arendavate ja elu tõsisemat külge käsitlevate müütide ning muinaslugude sümboolikast.

Tegevused

VASTANDNURGAD

Kasutusviis

Harjutust saab teha nii ühe kui ka mitme lapsega.