

## MÕISTMISE LUGU XIII

### On aeg endale otsa vaadata:

#### laste stressi põhjustame paljuski meie, täiskasvanud

*Tekstis on ära toodud laste ja noorte stressi põhjused ning laste ja noorte üsna levinud reaktsioonide nimekiri*

Üksteist aastat tagasi hoiatas stressiuurija, dotsent Peter Währborg ajalehes Aftonbladet avaldatud artiklis, millised võivad olla laste stressi tagajärjed tulevikus: „Kümne aasta pärast näeme noorte plahvatuslikku haigestumist. Väga noori inimesi tabab veresoonte lupjumine, diabeet ja ülekaalulisus.” Kahjuks oli tal õigus.

Sealmaal me praegu olemegi. Kui ta artikli kirjutas, ei suutnud me ette kujutada, kui tähtsaks muutub tehnika kasutamine nii lastele kui ka täiskasvanutele. Lapsevanemad hoolivad oma laste arengust ja nende ergutamisest. Lapsed käivad ülerahvastatud lasteaedades ja koolides. Paljudel vanematel pole mingit aimu, mis lastega seal iga päev üldse toimub. Sest paraku puudub lastevanematel südamlilik ja hooliv huvi selle osas. Kuhu jõuame järgmise kümne aastaga? Nii küsivad populaarse raamatu “Ela hetkes, stressa vähem” autorid Mats ja Susan Billmark. Lisaks nõudmistele, mida lapsed endale ise esitavad, püstitavad nii sõnastatud kui ka sõnastamata nõudmisi ka lapsevanemad, õpetajad ja sõbrad.

#### Sõnastamata nõudmised võivad olla veel need hirmsaimad

Lapsed puutuvad iga päev kokku teguritega, mis tekitavad neis stressi, niinimetatud stressoritega. Me ei saa ennast ega oma lapsi stressi eest kaitsta, kuid võime sellest rääkida, seda ennetada, õpetada, kuidas sellesse suhtuda, ja olla hea eeskuju.

#### Lapsed vajavad stressi äratundmisel abi

Kui lapsed puutuvad kokku paljude stressiteguritega korraga, võib see viia füüsilise haiguse või vaimse kurnatuseni täpselt nagu täiskasvanute puhul. Lapsed on stressile eriti vastuvõtlikud, sest nende isiksus on alles väljakujunemisaastal.

**Stress on reaktsioon erakordselt suurtele füüsilistele, emotsionaalsetele või intellektuaalsetele nõudmistele ja pingutustele.**

#### Kui sa midagi ei tee, siis oled laisk!

Võimalik, et selline hoiak ongi mõjutanud meie suhtumist puhkamisse ja mitte midagi tegemisse. Pole sugugi haruldane, et koolieelikul on pärast lasteaeda veel kaks või enam huviringi nädalas. Paljudele lastele ei anta aega päevasündmuste käsitlemiseks ja läbitöötamiseks, sest see nõuab vaikus ja rahu. Millal hakkame lastele õpetama, et vaikus ja rahu on sama olulised kui tegevus? Puhkus ja järelemõtlemine ergutavad loovust. Just nendel hetkedel saavad lastest ise mõtlejad indiviidid. Paljud tänapäeva lapsed ei tea, kuidas käituda, kui neil pole midagi teha. Rahu ja vaikus muudavad rahutuks ning peaaegu hirmutavad neid.

Sageli on just vanemad need, kes ei suuda tegevuseta laste mangumist välja kannatada. Et rahu ja vaikust saada, otsime välja filmi, arvutimängu või midagi muud. Kui jätta lastele järelemõtlemiseks aega, leiavad nad lõpuks ise tegevust, see arendab neid.

## Laste ja noorte stressi põhjused

Lapsed on erinevad ning nad tajuvad ja reageerivad igaüks omamoodi. **Toome välja mõned olukorrad, mis võivad lastes stressi tekitada.** Nimekirja tuleks lugeda suure ettevaatusega, sest see on üldistav, ent faktorid iseenesest kõik võrdväärselt tõsise mõjuga.

- Liiga suured nõudmised — õppida asju, milleks lapsed pole kehaliselt või vaimselt võimelised.
- Lähedase sugulase surm.
- Vanemate lahutus või uuesti abiellumine.
- Vanemad töötavad liiga palju või reisivad töö tõttu tihti.
- Vanemate töötus.
- Kui neid ei mõisteta või nad ise ei mõista.
- Õdede-vendade süünd või nende kodust lahkumine.
- Tüli pereliikmetega.
- Kui pole kunagi võimalik täiskasvanuga omaette olla.
- Kui pole kunagi võimalik rahu olla, pole ühtki enda nurgakest.
- Teise asulasse või linnaosasse kolimine.
- Vanematest eemale, näiteks laagrisse või kooliekskursioonile sõitmine.
- Kui ei saa osaleda perekonda puudutavate otsuste tegemises.
- Raskused koolis, koolivägivald, kiusamine, konflikt õpetajaga.
- Liiga palju suhteid, liiga suur lasteaiarühm või klass, liiga palju asendusõpetajaid.
- Liiga palju tegevusi või vastupidi — alastimulatsioon.
- Kodulooma saamine või kaotus.
- Puberteet.
- Kõrge müratase.
- Liiga palju teleri vaatamist või mobiiltelefoni ja arvuti kasutust.

Ühe-kahe stressifaktori esinemine pole üldjuhul kehaliselt ega vaimselt kahjulik.

**NB! Hinnake aeg-ajalt oma laste puhul, mitu stressifaktorit nende elus(kodus, koolis, lasteaias) esineb. Ja reguleerige oma laste elu nõnda, et stressifaktoreid oleks nende elus minimaalselt.**

Tänapäeva lapsed puutuvad aga tihti kokku liiga paljude stressifaktoritega korraga, seetõttu peame nende keskkonda ja enesetunnet jälgima eriti tähelepanelikult. **Peame olema stressifaktorite esinemise reguleerijad.**

**Allpool järgneb laste ja noorte üsna levinud reaktsioonide nimekiri. Kui üheaegselt või lühikese aja jooksul esineb mitu reaktsiooni, võib see olla märk kahjustavast stressist.**

- Uinumiskäitumised, õudusunenäod.
- Rahutus ja keskendumiskäitumised.
- Sagedane WC-s käimine.
- Otsib hirmsasti kontakti või vastupidi.
- Arvuti ja mobiili kasutamise ning telerivaatamisega liialdamine.
- Pea- või kõhuvalu.
- Tuulepäisus, näiteks unustab aegu.
- Popitegemine.
- Uimastid, alkohol, suitsetamine.
- Perfektsionism.
- Kogelemine ja hammaste krigistamine.
- Füüsiline vägivald iseenda, teiste inimeste või loomade vastu.
- Verbaalne vägivald, näiteks teiste alandamine häbematu ja kiusamisega.
- Lõhkumine ja sodimine.
- Söögist keeldumine.
- Tegelikusest eemaldumine, toppides sõrmed kõrva, kui sündmusi on liiga palju.
- Laste ja noorte kehva vaimse enesetunde võib väljenduda kehalistes reaktsioonides, niinimetatud psühhosomaatilistes sümptomites, näiteks:
  - Kõhuvalu, oksendamine, kõhulahtisus või -kinnisus.
  - Ekseem.
  - Pingevalu peas, kaelas, õlgades ja seljas.
  - Astma.
  - Igemete haavandid ja lõhed.
  - Põskede, huulte ja sõrmede närimine.
  - Tikid.

Kui võtame koera, käime temaga koertekoolis ja õpime, kuidas tema eest parimal viisil hoolitseda. **Lapseootele jäädes loeme selle kohta, kuidas laps kõhus kasvab ja kuidas imiku eest hoolt kanda. Oleks tore, kui suudaksime säilitada uudishimu lapse kogu sirgumisaja vältel ja õpiksime jätkuvalt, mida lapsed ja noored eri vanuses vajavad.**

Paljud vanemad tunnevad end kõikvõimalikel põhjustel halvasti. Lapsed tajuvad, et midagi on valesti, ja süüdistavad iseennast. **Kui vanem tunneb end pahasti, tuleks sellest lapsega rääkida. Lapsed ei peaks kunagi arvama, et see on nende süü, kuid nad on nutikad ja kahtlused võivad olla väga rasked kanda.**

Meil on iseenda ees kohustus tagada, et tunneksime end hästi ja teeksime kõik, mida suudame, et anda endast parim. Siis on meil palju lihtsam näha ja mõista, mida meie lapsed vajavad. **Ja meie, täiskasvanud, oleme need, kes kontrollivad laste stressifaktoreid, et neid ei esineks mitmeid korrada.**

*Allikas: "Ela hetkes, stressa vähem"*

*Ene Paadimeister, VG psühholoog*