

# Perevägivala mõju lastele

Piret Visnapuu-Bernadt

Lastepsühhiaater, psühhoterapeut

# Vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt täiskasvanul / lapsevanemal on:

- Võime reguleerida oma tundeid
- Võime luua ja hoida lähedussuhteid
- Võime kokku leppida ja arvestada teiste inimestega

Lapsega turvalise kiindumussuhte loomisel on olulisim vanema

**refleksiooni- ja mentaliseerimisvõime.**

(P. Fonagy )

**Refleksioonivõime-** võime mõista teiste inimeste tundeid (lähedane mõiste empaatialle).

**Mentaliseerimine-**võime mõista enda ja teiste inimeste käitumist mõjutavaid meeleseisundeid, nähtava käitumise ja meeleseisundite vahelisi seoseid.

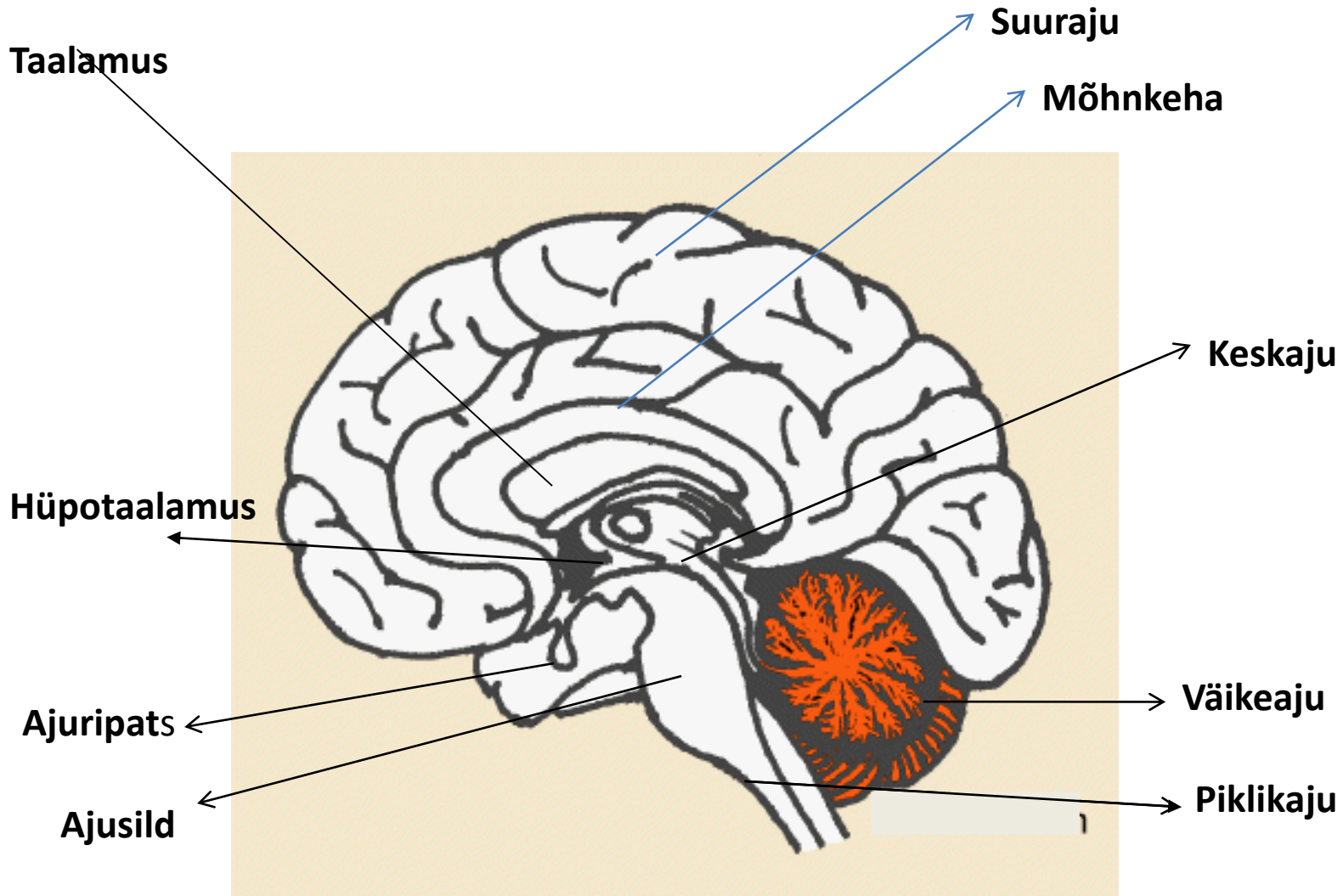
# Mentaliseerimine ja vanemlus

Hea mentaliseerimisvõime on abiks, kui:

- vanem häälestub lapsele
- kujuneb vanemlik tundlikkus
- Kujuneb kiindumussuhe

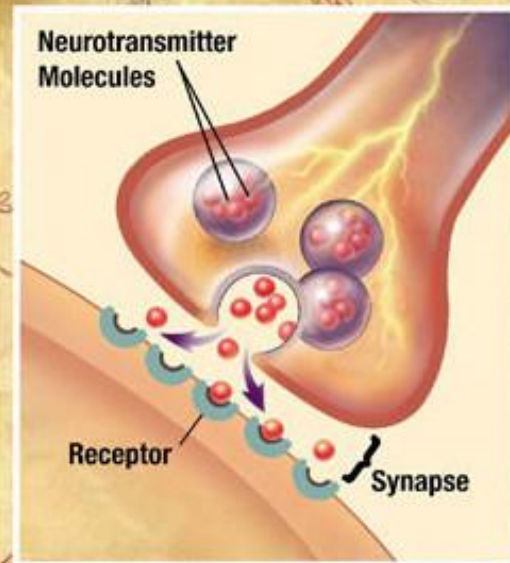
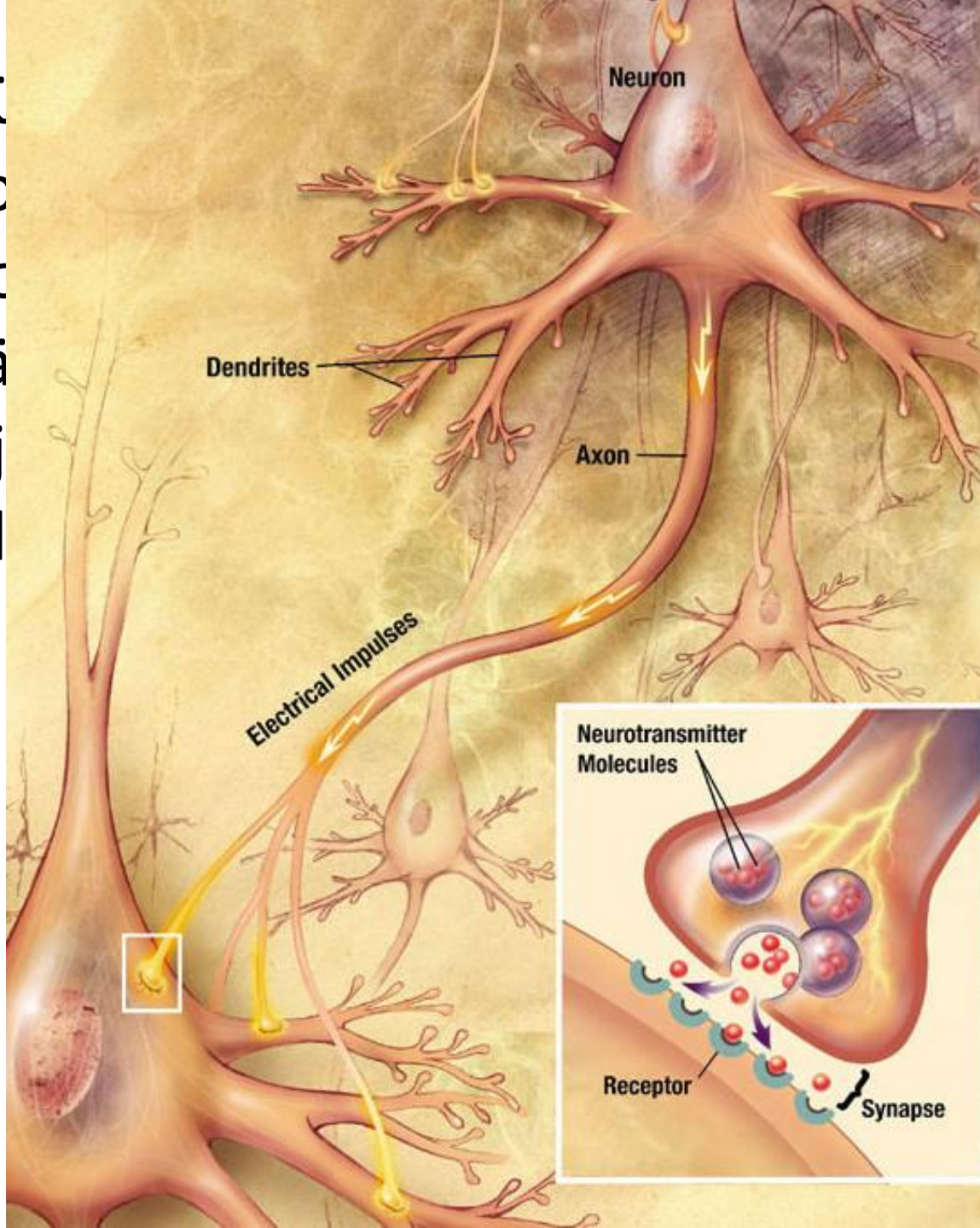
D.Levington: et mentaliseerimisvõime saaks areneda, peab beebi leidma ennast ema silmis, ema pilgus. Esialgu mentaliseerib ema, siis alles laps.

# Peaaju ehitus



- Kui beebi sünnib, on enamus **neuronitest** (100 miljardit) olemas, kuid nad pole veel osa funktsionaalsest võrgustikust.
- Et esimestel eluaastatel vajalikud ühendused moodustada, tagada aju normaalne kasv, peab laps suhtlema elava ja n.ö. vastust andva keskkonnaga.
- Adekvaatsel suhtlemisel saadud emotsioonid varustavad organismi automaatselt ellujäämisele orienteeritud käitumisega.

- Sü  
to  
ko  
tä  
aj  
el



sünapside  
o igal  
i, mis  
ekundis  
kuni teise

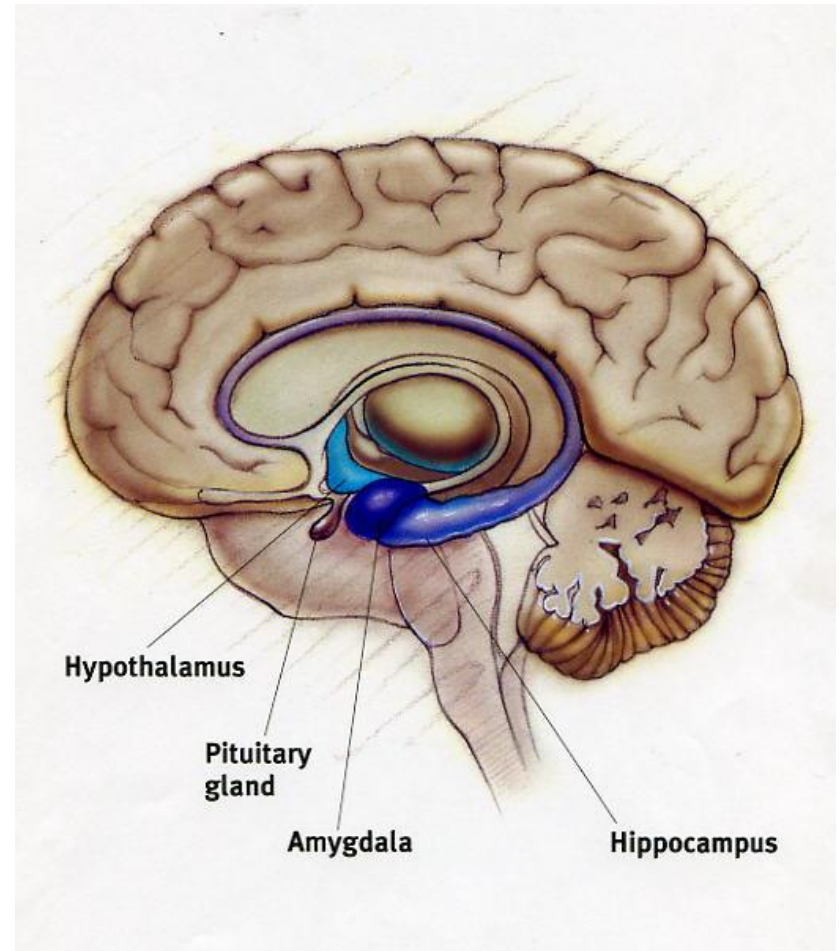


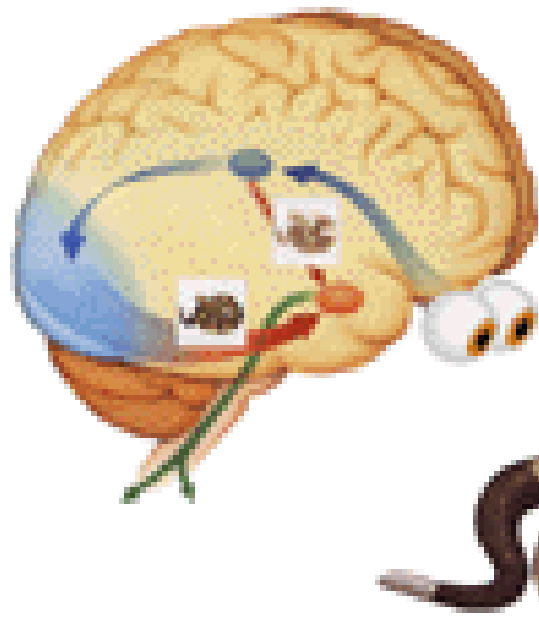


Kahe aasta vanusel lapsel on sama palju sünapse, kui täiskasvanul, kolme aastasel on kuni 1000 triljonit sünapsi. See hulk jääb püsima läbi rohkete muutumiste kuni ~10 eluaastani. Pärast seda hakkab sünapside hulk vähenema, hilise teismee lõpuks on alles ~500 triljonit sünapsi.

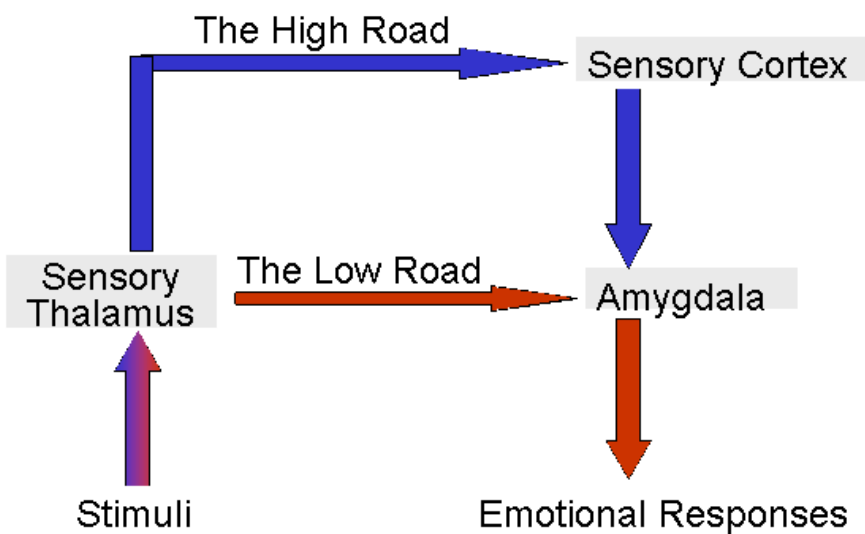
# Limbine süsteem

- Emotsioonide ja naudingukeskus
- Seotud ka mälu, õppimise ja motivatsiooniga
- Hõlmab kesk-, vaheaju ja suuraju koore erinevaid piirkondi





Ohuulukorras liigub info esmalt läbi  
Limbilise süsteemi-  
mandelkeha e amügdala  
hüpotalamuse ja hipokampuse



LeDoux: Tracing Emotional Pathways (NY Times Nov. 5, 1996)

# Amygdala ja hirm

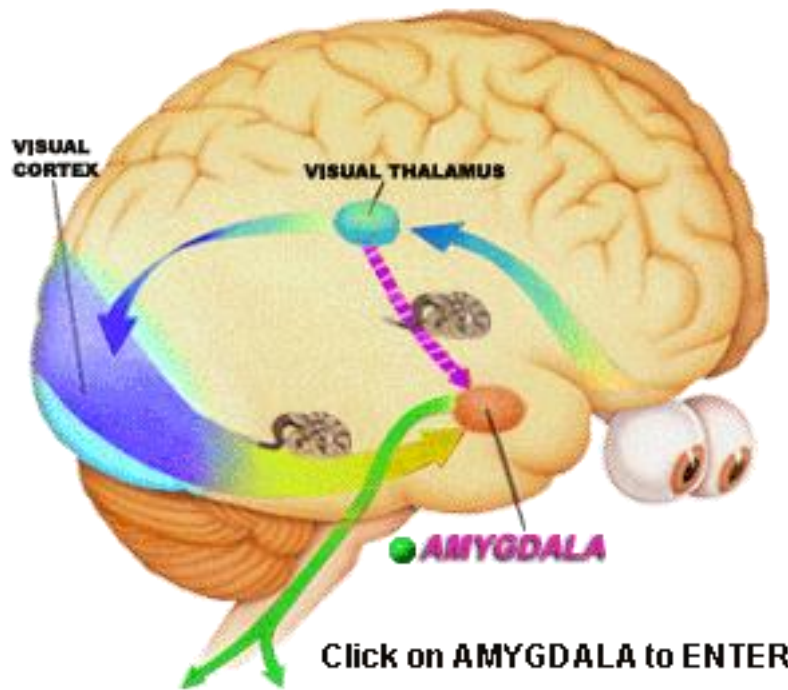
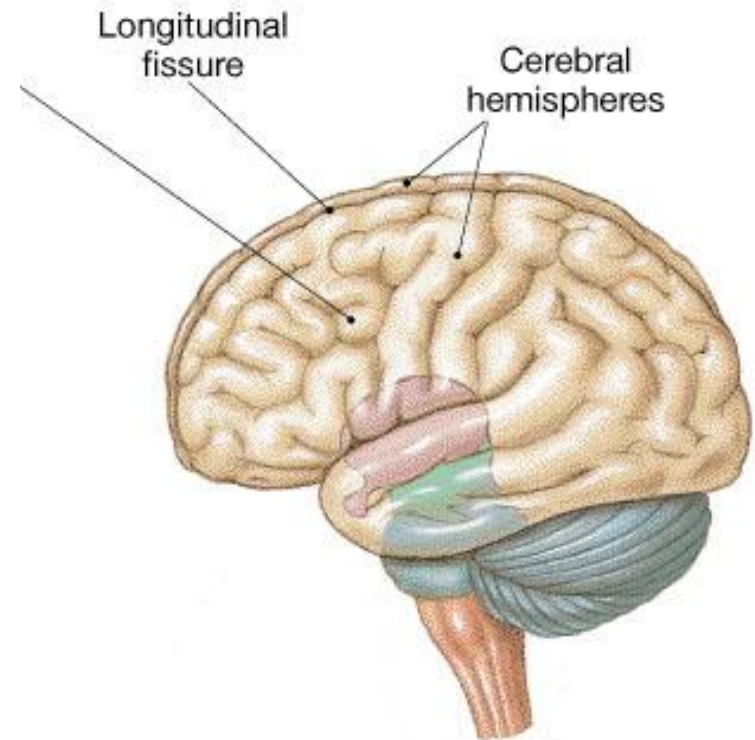


Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

# Suuraju e otsaju

## Suuraju ülesanded

- Juhib kõiki vaimseid tegevusi
- Meeltekeskus
- Mõtlemine
- Mälu
- Eneseteadvus- minatunne, isiksus
- Õppimisvõime
- Tahtelised tegevused



## **Ema loob lapsega suhte 3 tasandil:**

Laps, kelle ema on oma kujutluses loonud, laps kui selline.

Laps, kellega tekib füüsiline ja emotsionaalne kontakt raseduse ajal, kellega on ühine vereringe.

Laps, kes on sündinud, kes sööb, magab, nutab just siis, kui tema seda teeb.

**J. Sinkkonen** kirjeldab seda nii:

2-3 kuuse imiku puhul on peatähelepanu füsioloogilisel sünkroonsusel, ema valmidusel reageerida vastuvõtlikult imiku vajadustele ( nälg, väsimus, lähedusvajadus jm.) ning vähendada tema ebamugavustunnet ja stressi.

Järgmiste kuude jooksul tekivad mänguolukorrad ja väikesed dialoogid, mida võidakse algetada vaheldumisi ja mille käigus võib sündida vahvaid rõõmuhetki. Mänguasju anatakse ja võetakse vastu, lastakse lapsel tema “lause” lõpuni koogata ja vastatakse talle; suunatakse pilk samale objektile ja imetletakse seda.



Lapsest ja hooldajast koosnev diaad on leidnud koosolemise tavad ja viisid, millest mõlemad osapooled rõõmu tunnevad. Toimiv diaad reguleerib ennast ise ; tegemist on omamoodi ühendatud anumate süsteemiga, mis püüdleb kogu aeg tasakaalu poole.

**W. Bion** sõnastab ema ühe tähtsaima funktsioonina suutlikkuse olla vastuvõtlik lapse edastatud ärevusele ja seda siis empaatia ja mõtlemise abil muundada nii, et ema vastus oleks lapsele rahustav.

Sarnased protsessid –häälestumine ja *containment*, toimuvad loomulikult ka lapse ja isa vahel. Samas isa on lapse elus esimene, väga oluline, “võõras”, kelle roll on ka ema ja lapse idüllil vahele tulla.

**Attachement e kiindumus** e seotus on üldine mõiste, mis kirjeldab indiviidi kiindumussuhte kvaliteeti ja seisundit ja seda saab jagada turvaliseks ja mitteturvaliseks

**Kiindumuskäitumine** on igasugune käitumine, mille tulemusel taastatakse või saavutatakse lähedus eelistatud isikuga.

Sõltuvalt vanusest ja kogemusest arendavad lapsed välja väga erinevaid käitumisviise, mille eesmärgiks on hoida vanemat lähedal.

**Vanema-lapse suhe ja kiindumussuhe EI OLE sünonüümid.**

# Sisemine töömudel

Vastavalt oma kogemustele suhetest kujunevad lapsel baasilised hoiakud ehk ootused suhetele tulevikus. Lapse kasvades muutuvad nad komplekssemateks, nad võimaldavad lapsel prognoosida vanema käitumist ja arendada viise, kuidas vanema lähedust saada.

. Turvaliselt kiindunud lapse sisemises töömudelil on vanem hoolitsev, usaldusväärne ja armastav ja tema ise väärtuslik ja armastust vääriv ja ta kannab need hoiakud üle ka teistesse suhetesse.

Mitteturvaliselt kiindunud laps näeb maailma ohtliku paigana, kus inimestesse tuleb suhtuda ettevaatusega ja ennast nähakse eelkõige ebavajaliku ja väärtusetuna.

Sisemise töömudeli alusel kujuneb lapse enesehinnang, enese-tõhususe tunne ehk kuipalju sõltub minust, kuidas ja kas saan asju muuta, kompetentsus suhetes ehk oskus suhteid luua ja konfliktsituatsioonidega toime tulla.

Sisemised töömudelid on üsna püsivad, mõjutades ka täiskasvanueas meie enesehinnangut ja suutlikkust rahuldustpakkuvaid lähedussuhteid luua.

Perevägivald puhul puudub

“esmane emalik hõivatus” (Winnicott)

Lapse vajadused on:

Laps vajab kiindumusobjekti st. et hoitakse,  
vaadatakse otsa, räägitakse

Laps vajab toitmist siis, kui ta on näljane, ta vajab  
rahulolutunnet, mille annab täis kõht

Laps vajab, et tema eest hoolitsetakse

Laps vajab, et temaga mängitakse

# Vägivallatseja peres vanem:

- Ei hoia last
- Ei vaata lapsele otsa
- Ei räägi lapsega
- Ei mängi lapsega
- Ei märka, kui laps tunneb ennast halvasti, ei lohuta



# Vägivallatseja peres vanem võib ka olla:

- väga pealetükkiv, ei suuda last üldse rahule jätta
- Ei arvesta lapse reageerimistega
- Vanema tegevus suurendab lapse rahutust
- Vanema käitumine on ettearvamatu ja muutlik, nii et laps ei oska aimata, mida oodata.

# Isiksushäirega vanem:

- Ignoreerib lapse kavatsusi, mõistab neid valesti
- ei oska olla emotsionaalselt soe, kättesaadav
- Ilmnevad suured raskused lapse rahustamisel
- Reageerib lapsele võltsmaneeriga, edastab vastuolulisi sõnumeid

# Sõltuvushäirega ema või isa eripärad:

- Sõltlane on orienteeritud enda rahulolu saavutamisele, mis kaalub üles vastutustunde, kohusetunde.
- Ta otsib kaastunnet enda suhtes.
- Ta on igasugustes lähisuhetes kannatamatu.
- Sõltlane kaldub alati olukorda idealiseerima, sellega on ka aitajal kerge kaasa minna.
- Sõltlane tavaliselt vähemal või suuremal määral valetab.

# Traumeeritud lapsevanem:

Kui vanema mõtlemine on hõivatud tema enda psüühilise või füüsilise ellu jäämise hirmust, kui ta kardab oma elu ja tervise pärast,

siis tal on piiratud võime peegeldada teise inimese, eriti aga beebi, väikese lapse kogemusi, kes on sõltuv ja kergesti haavatav ning piiratud on ka võime tegutseda vastavalt lapse vajadustele.

## Depressiivsete emade suhtlemisviis beebidega:

- beebist vähem hõivatud ja beebile orienteeritud,
- vähem aktiivsed,
- vähem otsusekindlust,
- beebi vastu vähem reageerivam,
- rohkem viha ,
- beebi suhtes vähem soojust tema aktsepteerimisel

# Lapse käitumine võib siis olla:

- Üleerutunud- rahutu, nutab, karjub, lohutamise ei aita
- Alaerutunud- nõ. lülitub välja, väldib pilku, on väga vaikne, liigutab ennast vähe, jääb magama
- Seisund võib kiiresti muutuda- on üleerutunud ja siis äkki uinub
- Õpib olema “nähtamatu” ja ennast ise rahustama

# Lapse psüühiline areng on häiritud:

- Lapse sisemine iseolemine jääb märkamata
- Lapse baasilisel olemasolemise tundel ei ole millestki toituda
- Lapsel ei saa areneda sündmuste järgnevuse tajus
- Lapse areng kehalistelt tajudelt tunnetele on katkestatud

- Lapsel tekib tunne, et minu vajadused ja soovid on probleemiks mitte rahulolu allikaks
- Emotsionaalsed seisundid ei ole sidusad, miski pole etteennustatav ega tähendusrikas, domineerib segadus ja hirm
- Laps kogeb, et emaga, isaga koos olemine ei paku lohutust ega koosolemise tunnet, aga ta püüab kohaneda, et pääseda meeletust ärevusest ja hirmust üksi olemise ees.



# **Koduse vägivalla mõju lapsele on laiaulatuslik**

## **Kahjustub lapse füüsiline ja vaimne tervis**

Stress, ärevus, söömishäired, unehäired, depressioon.

Negatiivsed emotsioonid: abituse, üksilduse, närvilisuse, ärrituvuse, häbi, süütunde, hirmu, piinlikkuse.

Süüdistab ennast kodus toimivas, muretseb pidevalt vanemate pärast ja varjab kodust olukorda kõigi teiste inimeste eest.

- **Mõju pereelule**

Rollijaotus peres ei toimi.

Rutiine, rituaale ei kujune või need muutuvad olematuks.

Pühade ja tähtpäevade pidamist ei saa planeerida.

Lubadused ei kehti.

Peres puuduvad ühistegevused ja koosveedetud aeg.

Lapse suhtlemine ühe või mõlema vanemaga on tõsiselt häiritud. Laps peab “valima poole”.

Sageli on halvad ka laste omavahelised suhted ja suhted sugulastega.

Puudub toetav sugulaste ja peresõprade ring.

- **Mõju haridusele**

Stressi, ärevuse ja üleväsimuse tõttu ei saavuta laps nii häid tulemusi, kui ta suudaks.

Õppetöökse jääb vähem aega, sest laps hoolitseb vendade-õdede või ka vanemate eest.

Laps ei oska enda töid ja tegemisi oluliseks pidada.

Lapsel pole võimalusi osa võtta lasteaia, kooli ühisüritustest.

Vanemad pole võimelised osalema lasteaia, kooli ühisüritustel.

**See on soodne pinnas tõrjutusele, kiusamisele, korrarikumistele, põhjuseeta puudumistele.**

Alkoholisõltlasest, vägivallatsejast  
lapsevanemaga pere 3 põhireeglit:

Ära räägi!

Ära tunne!

Ära usalda!

Olles kaotanud kontakti enda tõelise olemusega, kujuneb lapsel nn. vale-mina.

Et psüühiliselt, hingeliselt ellu jääda, hakkab laps kasutama toimetuleku-strateegiaid.

Need küll toimivad, kuid piiravad isiksuse väljakujunemise võimalusi.

Laps ei ole olemas iseendana vaid kuulub perekonda oma rolli kaudu.

Kogu peresüsteem lähtub teleoloogilisest mõtlemisest

Ehk emotsionaalset probleemi saab lahendada mingi tegevusega

Nt “kui süstin ennast või lõigun, siis läheb mul paremaks”

“kui sa annad mulle raha, siis ma tean, et sa hoolid minust”

“aidake meid, andke meile...”

## **Küsimused aitajale:**

- Mida ma tegelikult teha saan?
- Milline on minu vastutus?
- Millised on piirid?

## **Pea meeles:**

Ära anna juhuslikke lubadusi.

Lapse süütunne ja hirm võivad olla väga tugevad.

Aus ja siiras suhtlemine, lugupidav suhtlemine on lapse jaoks midagi täiesti uut, sellega harjumine võtab aega.