

## Kuidas hoida peresuhteid kriisiajal

**Koostajad: Sirje Agan-Liive, Siiri Tõniste, Jelena Põldsam, Monika Koppel**

Äreval ajal, kui meie elus on palju teadmatust ja hirmu, **suureneb kõigi** pereliikmete **vajadus** läheduse, toetuse ja **mõistmise** järele.

- See võib välja paista erinevalt, näiteks:
  - mõni meist võib muutuda närviliseks ja kurjaks ja ärrituda kergemini kui tavaliselt;
  - mõni meist võib hakata rääkima ja oma muremõtteid teistega jagama palju rohkem kui tavaliselt;
  - mõni meist võib peres teistest eemale tõmbuda ja püüda üksi hakkama saada enam kui tavaliselt;
  - mõni meist võib sõnades küsida teiste toetust, aga abi pakkumisel selle siiski tagasi lükata;
  - mõni meist võib muremõtete maandamiseks kasutada rohkem kui tavaliselt alkoholi, sporditegemist, majapidamise korrastamist, telefonis või arvutis suhtlemist jm.
- Praegune olukord on keeruline ja sellega toimetulek nõuab peredelt lisaressurssi. Nii sina kui su pereliikmed võivad reageerida teatud hetkel nõnda nagu see pole neile tavapäraselt omane. Nii võib juhtuda, aga tea, et need on normaalsed reaktsioonid ebanormaalses olukorras. Ole mõistev nii enda kui oma lähedaste suhtes.
- Sa oled oma pereliikmetega koos rohkem kui võib-olla iganes varem. Oluline on leida sobiv tasakaal koosolemise ja omaette olemise vahel. Samuti on oluline kodustes toimetustes teha uusi kokkuleppeid (kes teeb täna süüa, kes õpib lastega...)
- Ära nõua endalt ega oma pereliikmetelt liialt palju, te ei pruugi toime tulla kõige sellega millega tavaliselt. Ja see on normaalne.
- Kui miski väga häirib, näiteks partneri käitumises, vali rahulik hetk, et seda talle mina-vormis sõnastada:  
Näiteks „Mul on väga raske oma tööle keskenduda, kui Sa telefoniga samas toas valjusti räägid. Mul oleks kergem kui saaksid seda teha kõrvaltoas.“
- Ja vahel on vaja oma soove ja vajadusi teistele pereliikmetele sõnastada mitu korda, et see neile kohale jõuaks, ühest korrast ei piisa.
- Kui Sina ise suudad keerulisel ajal jääda võimalikult rahulikuks, aitab see Sinu pereliikmetel, eriti lastel, paremini maha rahuneda. Nii nagu hirm ja ärevus nakkab peres ühelt inimeselt teisele, nii nakkab ka rahulik ja positiivne meeleolu.

- Oluline on jagada oma mõtteid ja tundeid oma lähedastega. Täiskasvanutel saab siin olla partneriks teine täiskasvanu. Tuleb teada, et kõigest saab/võib rääkida. Ärevus kasvab siis, kui ei räägita.
- Leidke iga päev oma partneriga aega, et omavahel oma tööga, tulevikuga, lähedastega seotud mõtetest ja tunnetest rääkida. Kui Sul partnerit kõrval ei ole, leia keegi teine täiskasvanu, kellega neid teemasid arutada.
- Leia iga päev aega, et oma lastega rääkida nende mõtetest ja muredest ja vastata nende küsimustele. Oma isiklikke täiskasvanuelu muresid lastega ära jaga. Anna neile teada, et nad võivad olla kindlad, et saad emana / isana oma muredega hakkama.
- Täna ses olukorras ei saa suhelda kõigi oma pereliikmetega silmast-silma. Küll saad seda teha telefoni teel või sotsiaalmeedia kanalite kaudu.

### **Soovitused lapsevanematele:**

#### Mida vanemad saavad teha imikute aitamiseks:

- hoida last soojas ja taga turvaline keskkond
- hoida last valju müra ja kaose eest
- võtta laps sülle ja kallista
- pea kinni regulaarsest söömise ja magamise ajakavast
- räägi rahulikult ja pehmelt häälel

#### Mida vanemad saavad teha väikelaste aitamiseks:

- võimalda rohkem koosolemise aega ja tähelepanu
- tuleta lastele meelde, et nad on hoitud ja kaitstud
- vajadusel selgita neile, et nad pole süüdi selles, mis toimub
- pea nii palju kui võimalik regulaarsest rutiinist ja ajakavast
- anna toimuva kohta lihtsaid vastuseid ilma hirmutavate detailideta
- lase lastel jääda enda lähedusse, kui nad on hirmunud või klammerduvad
- ole kannatlik laste suhtes, kes hakkavad käituma mitte eakohaselt (pöidla imemine, voodi märgamine jm.)
- mängi ja lõõgastu koos lastega

#### Vanemad lapsed ja noorukid:

- aktsepteeri nooruki privaatsusevajadust
- samas võimalda ka koosolemise aega ja tähelepanu
- aita neil regulaarset rutiini pidada
- esita toimuva kohta fakte ja selgita, miks on antud olukorras vaja reeglitest kinni pidada
- kuulda nende mõtteid ja tundeid hinnanguvabalt
- sea kodus selged reeglid ja ootused
- toeta neid ja aruta, kuidas nad saaksid vältida nakatumist
- julgusta neid ja võimalda neil olla abiks