

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is simple and artistic.

LAHUTUS JA LAPS

Kadri Järv-Mändoja

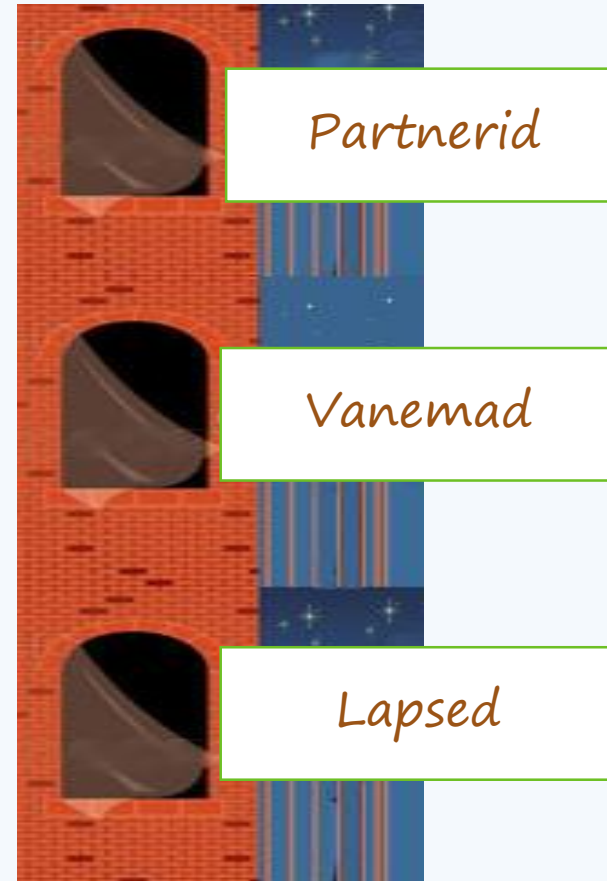
*Perekonsultatsioonid OÜ
Perekeskus Sina ja Mina*

PEREKONNA ALLSÜSTEEMID

Täiskasvanutel on perekonnas täita kaks olulist rolli:

1. Lapsevanema roll
2. Partneri roll

Lahku minekul on raske neid rolle lahus hoida ja last mitte kaasata.



KUIDAS LAHUTUSENI JÕUTAKSE? ÜKS NÄIDE.

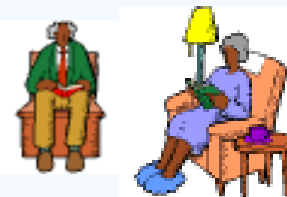
ISA
TEEB
TÖÖD



EMA
TEGELEB
LASTEGA

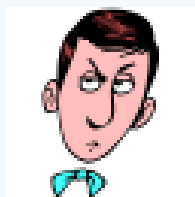
Päritolu-
perekond

ISA
TEEB
TÖÖD



EMA
TEGELEB
LASTEGA

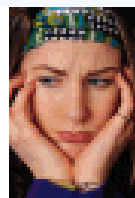
ISA
TEEB
TÖÖD



Partnerid



EMA
TEGELEB
LASTEGA



Laps

KUIDAS LAPSEGA RÄÄKIDA LAHUTUSEST?

- Mõlemad vanemad räägivad koos või eraldi, aga laps kuuleb lahutusest MÕLEMALT vanemalt.
- Eelnevalt kokku leppida mida lastele rääkida.
- Rääkida kõigile lastele korraga.
- Pärast vestlust tuleks olla lapse juures ja vajadusel vastata küsimustele, tegeleda tunnetega jm.

MILLAL RÄÄKIDA?

- Kohe, kui lahku minek on otsustatud.
- Ei oota, millal ise toibud, sest see võib võtta aega.
- Edaspidi räägi muutustest samuti kohe (kuhu elama minnakse, millal kohtutakse jne).

MIDA RÄÄKIMISEST VEEL VÕIKS TEADA?

- Laps peab kuulma, et ta ei ole süüdi.
- Julgusta last tunnetest rääkima –negatiivsetest ja positiivsetest.
- Palju asju tuleb rääkida korduvalt. Ka aastate pärast võib lapsel olla küsimusi.
- Lapse arvamust ei tule tingimata järgida, kuid laps vajab, et teda on ära kuulatud ja olukorda selgitatud.

LAPS VAJAB PRAKTILIST TEAVET

- Kuhu ta kolib?
- Kellega hakkab koos elama?
- Millised asjad ja kuhu jäävad?
- Kas vahetub kool/lasteaed?
- Millal ta näeb oma ema ja isa?
- Kas raha jätkub?

JULGUSTA LAST RÄÄKIMA

- Mida rääkida sõpradele?
- Ära tee lahutusest saladust oma sugulaste ees. Nemad saavad aidata lapsel ennast avada.
- Vajadusel leia abi endale ja lapsele.

KLAARI OMAVAHELISI SUHTEID

- Konfliktid ekspartneriga tabavad valusamalt last.
- Ära kasuta last vahemehena.
- Ära räägi teisest vanemast lapse kuuldes halba.
- Jää lapsele vanemaks.



KUI MÄRKAD HÄDAS PAARI?

- Paari- ja pereteraapia
- Imago suhteteraapia <http://www.suhteteraapia.ee/>
- PREP koolitus: Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm
www.prep.ee
- Teekond soovitud armastuseni – töötuba suhtepaaridele
- Gordoni Perekool www.sinamina.ee

DIALOOG LASTE NIMEL

- Vanematele, kelle lahkumine on keeruline ning nad ei jõua kokkuleppele, kuidas toimida laste, eluaseme, finantside ning teiste oluliste teemadega seoses.
- Eesmärgiks on leevendada lastes lahtusest tulenevaid pingeid ning luua neile turvaline kasvukeskkond.
- Arendada lapsevanemate omavahelist dialoogi.
- www.dialooglastenimel.ee

Kirjandus:

- Kaire Talviste “Arukalt lahku”
- Fisher ja Alberti “Kui suhe lõpeb”
- Pruuki Sinkkonen “Laps ja lahutus. Kuidas edasi”



Aitäh!