

Blob kaotuse/leina kaardid

Blobid annavad meile võimaluse suhelda kasutades kahte peamist suhtlemisvahendit, mille me lapsena ära õpime – kehakeel ja tunded. Enne veel, kui õpime rääkima või kirjutama, oleme me kõik õppinud lugema oma vanemate näoilmeid ja väärtustama seda, kui meid hoitakse ja kallistatakse. See tähendab, et blobe saavad kasutada igas vanuses inimesed. Juba 4-aastased lapsed on ennast suutnud nende „naljakate inimeste“ tunnetega samastada. Blobid elavad kummalises maailmas, mida meie silmad ei näe, kuid millega meie süda suudab suhestuda. Me saame õppida „lugema“ maailma läbi emotsioonide ja märkama, kes kõnnib ringi äikesepilv pea kohal ning kelle maailm on täidetud päikesega!

Me saame õppida nägema uut moodi – emotsionaalselt

Blobid töötavad kõige paremini, kui alustame iseendaga tegelemisest. Me ei saaks ju õpetada last oma kingapaelu siduma, kui me ise seda tegema poleks õppinud. Samamoodi on oluline blobide abil õppida esmalt tundma seda, mis toimub meie enda südames, enne kui julgustame teisi sama tegema. Parim moodus avatud atmosfääri loomiseks klientidele, on näidata eeskujuga ja olla ise avatud. On soovitatav kõik tegevused esialgu iseenda või mõne usaldatud sõbra peal läbi töötada, olles seejuures valmis olema ka haavatav.

Mida rohkem me iseennast tunneme, seda rohkem saavad ka teised meid tunda

Tegevused on jagatud kolme gruppi: üks-ühele, väike grupp ja suurem grupp. Me oleme kasutanud blobe nii ühe inimesega kui ka tuhandepealises grupis. Alusta väikeselt ning kasvata seeläbi nende efektiivsaks kasutamiseks vajalikku enesekindlust. Ära kunagi sunni inimesi end rohkem avama, kui nad tahavad ja valmis on. Meil kõigil on vaja hakata grupe, millesse kuulume, usaldama. Usalduse tekkimine võib tulla minutitega, kuid see võib võtta ka aastaid. Sundides inimest oma mugavussoonist välja astuma, võime juba alustades avatuse sulgeda. Parem on seda mudeldada, olla eeskujuks ning anda võimalus teistele võtta samasugune risk.

Sisemise „mina“ jagamine on risk... mis on seda väärt

Raske kaotuse kaardid lastele

Lein on suur osa meie elust. Me kõik kogeme sündmuseid, mille läbi me kaotame kellegi või millegi endale olulise. Selleks võib olla armastatud kodulooma või vanavanemate kaotus. Vanemaks saades kaotame lõpuks oma sõbrad ja vanemad. Esimest korda matustel käimine võib olla tõeline šokk.

Raske kaotus on laste jaoks veelgi suurem katsumus. Lastele üle kogu maailma on ema või isa surm kõige suurem kaotus, mida nad oma lapsepõlve jooksul kogeda saavad. Kaardidel on kujutatud nii surmast teatamist, erinevaid vanemate suremise viise, kaotuse ja viha tundeid, matuseid, tühimikku perekonna dünaamikas ning võimalusi edasiliikumiseks.

Pildid on toodetud koostöös Helen MacKinnoniga („Seesaw“ Child Bereavement Group).

Mõned viisid kaartide kasutamiseks

Kaardid sobivad kõige paremini kasutamiseks nõustamisseanssidel mitme päeva vältel ning neid ei pea kasutama täpselt etteantud moel. Allpool on toodud vaid mõned soovitusel – lisa neile enda ideesid.

1. Vali välja kaardid, millel on kujutatud erinevad viisid, kuidas vanemad surra võivad. Palu lapsel kaartide seast leida üles just see kaart, mis kirjeldab seda, kuidas tema vanemad surid.

Anna talle aega. Arutage väljavalitud pildi üle, samuti selle üle, mis lapse arvates tema vanematega juhtuda võis. Siin saab laps (või sina ise) võimaluse peegeldada seda, kuidas ta mõistab seda, mida talle vanemate surma kohta räägitud on.

2. Vali välja kaardid, millel on kujutatud matuseid. Palu tal järjestada kaardid selliselt nagu ta arvab, et matuseteenistus toimub. Arutlege, millised osad teenistustest tema jaoks kõige ebameeldivamad/ebamugavamad võivad olla. Arutlege selle üle, kuidas nad võiksid oma vanematega sellel teenistusel hüvasti jätta.
3. Vali välja mõned kaardid, millel on kujutatud erinevad viisid, kuidas lastele vanemate surmast räägitakse. Palu tal valida kaart, millel on kujutatud viis, kuidas talle räägiti. Arutlege, kuidas see neid ja teisi pereliikmeid mõjutab. Arutlege ka selle üle, kuidas teised reageerisid.
4. Vali välja valik kaarte, millel on kujutatud inimesi üksteist kallistamas. Arutlege, kes kallistab neid praegu kõige rohkem ning keda nad sooviksid ise nüüd kõige rohkem kallistada. Arutlege selle üle, kuidas vanematele mõnikord meeldib kallistada, kuid mõnikord soovivad nad rohkem omaette olla. Kas laps on seda märganud?
5. Aseta maha kõik kaardid, millel on kujutatud erinevaid tundeid – viha, kaotus, tühjusetunne, frustratsioon, väsimus, nutmine. Palu lapsel arutada, kuidas ta on end siiani, pärast kurbade uudiste teadasaamist, tundnud. Lubage tal hoida kaarti, mille moodi ta end enim tunneb.
6. Kui laps on kaartidega tutvunud, anna talle aega, et ta saaks kaardid läbi vaadata ning koostada omaenda loo – kuidas ta end tunneb ja mis temaga seni juhtunud on. Kas ta tunneb, et mõni kaart on puudu? Võid need, mida ta mainib, eraldi paberile üles märkida.
7. Vali välja matusekaardid, millel on kujutatud erinevad sümbolid (tuhk, lilled, põlev kirst, laulmine, joogid) ning arutlege nende tähenduse üle. Kas laps kardab mõnda nendest kaartidest? Lase tal kardetud kaarte puudutada. Arutlege, miks laps neid kardab.
8. Aseta maha valik tunnete kaarte. Milliseid tundeid laps tunneb koos oma sõpradega olles? Milliseid tundeid tunneb ta koos oma perega olles? Millal tunneb ta end kõige lõõgastatumana ning saab rääkida oma tunnetest ja mõtetest?
9. Võta kaart, kus blob mõtleb teisele blobile. Arutage, mida laps mäletab enim oma vanematest. Milline on nende kõige õnnelikum/kurvem mälestus? Mida laps kõige rohkem igatsema jääb? Kas tal on oma vanematega seoses mõtteid, mis teda endast välja viivad?
10. Näita lapsele pilti, millel on kujutatud lillega kirstu. Arutlege, miks mõnele inimesele meeldib viia lilli, et näidata oma armastust. Mida laps sooviks matustele viia, et oma armastust näidata? Arutlege võimalike ideede üle.
11. Näita lapsele pilte, kus blob näeb kummaline välja. Küsi lapselt, kuidas need blobid end tunda võivad. See võib anda neile võimaluse oma tundeid kirjeldada. Arutlege, kas laps on samasuguseid tundeid varem tundnud.
12. Näita lapsele pilte, kus on väikesed blobid suurte blobidega. Kas laps on kunagi märganud, et nende teine vanem väljendab tundeid, mida nad tavaliselt ei väljenda? Miks laps arvab, et see nii on? Kas nad on märganud ka teisi täiskasvanud teistmoodi käitumas? Miks laps arvab, et see nii on? Arutlege, mitu täiskasvanut on last üritanud aidata, kuid ei tea, kuidas seda teha.
13. Näita lapsele pilti, kus blobi ümber on palju ruumi, pilti kus blob nutab voodil ning pilti, kus blob vihastab. Arutlege, kas lapsel on viimasel ajal olnud vaja rohkem omaette olla. Kuidas ta seda teeb? Kas on mõni tegevus, mis teda rohkem aitaks kui mõni teine?
14. Aseta kõik kaardid lapse ette ja palu tal valida need, mis kirjeldaksid enim seda, kuidas laps ennast viimaste päevade jooksul tundnud on. Palu tal valida kaardid, mis kirjeldaksid enim tema teiste pereliikmete tundeid. Arutlege tunnete muutumise üle. Arutlege, kuidas saaks blob edasi liikuda, hoides mälestusi igavesti oma südames.

15. Vali kaardid, mis on sinu arvates lapsega arutlemiseks asjakohased ja lisa mõned kaardid veel. Küsi lapselt, mis blobidega juhtuda võis, et nad end nii tunnevad. Kas laps oskab kaarte kasutades mõne loo välja mõelda?

Ideesid, kuidas kaarte kasutada, on veelgi. Anna meile teada, millised tegevused sinu jaoks kõige paremini sobivad!

Head blobimist!

OÜ Via Naturale

www.vianaturale.ee

info@vianaturale.ee

