

# VANEMLIKKUS JA LAPSEVANEMAKS KASVAMINE. VANEMATE ROLL JA VASTUTUS

**Kadri Järv-Mändoja**

## **Sissejuhatus**

Lapse sünni ja kasvatamine võib esmapilgul tunduda loomuliku ja iseenesest mõistetava asjana. Üsna levinud on arusaam, et lapsevanemaks olemist ei pea õppima, sest seda on läbi aegade kogu aeg tehtud. Reaalses elus tekib aga pea igas peres küsimusi ja probleeme lapse arengu, käitumise, kasvatamismeetodite ning pereelu korraldamise osas.

Perekonnaõpetuse kursus sisaldab teemasid, mille raames saab noortele selgitada lapsevanemaks olemise vastutust. Uue rolliga on tunduvalt lihtsam toime tulla, kui on olemas teadmised lapse arengust ning kasvatamismeetoditest. Oma vanematelt saadud teadmised ei pruugi alati olla need kõige tõhusamad, sest aegade jooksul on arusaamad lapsest, tema vajadustest ja kasvatamisest muutunud.

Järgnevalt on antud soovitusi, millest ja kuidas võiks noortele rääkida lapsevanemaks olemisest, laste vajadustest ja arengust. Lisatud on mõned näited ja harjutused, mis võiksid noortele aruteludes ja eneseanalüüsil abiks olla. Minu kui perenõustaja kogemuse põhjal on artiklis toodud teemad olnud igas vanuses peredele abiks iseenda tundmaõppimisel ja oma suhete tugevdamisel. Teksti sees toodud näited on elust enesest.

Harjutuste tegemisel võiks lähtuda järgnevast:

- ♣ Konfidentsiaalsus – kõik isiklik, mida tunnis kuulatakse, peab ka sinna jääma. Seda peab kursuse alguses rõhutama. Mida turvalisemalt õpilased ennast tunnevad, seda enam on nad valmis kuulama teiste kogemusi ja jagama enda oma. Seda enam on tõenäoline, et tundides käsitletavat teemat kinnistuvad just läbi kogemuste jagamise.
- ♣ Arutelud ja jagamised võiksid toimuda väiksemates gruppides või paarides. Lõpuks võivad soovijad oma kogemust jagada kogu klassiga ning vastata täiendavatele küsimustele.
- ♣ Isiklike kogemuste jagamisel ei tasu õpilasi selleks sundida. Seda enam, et õpetaja ei pruugi teada, millisest sotsiaalsest keskkonnast lapsed pärit on.
- ♣ Kui keegi tunneb, et ta ei ole valmis mõnel teemal arutlema, siis las see nii ka jääb. Teiste kogemuste kuulamisest on samavõrra kasu, kui enda kogemuste jagamisest. Ka õpetaja võiks olla eeskujuks ja oma mõtteid jagada. Endast rääkides on igaühel õigus teha seda

sellisel määral, mis tundub talle turvaline ja vajalik.

- ⤴ Hinnangutest hoidumine – igal õpilasel on õigus jagada oma kogemusi ning õpetaja ülesanne on hoolikalt jälgida, et teised ei hakkaks neid hindama või kritiseerima. Ka õpetaja ise peab hinnangutest hoiduma.
- ⤴ Kodused ülesanded on õpilastele selleks, et nad saaksid koos oma vanematega mõtiskleda oma päritolu üle ja kogemusi vahetada. Isegi kui tegu ei ole bioloogiliste vanematega, võiksid noored neid teemasid arutada. Kui mõne õpilase jaoks on kodune ülesanne vastumeelne, siis võiks teda kuulata ja lasta selgitada, miks see nii on.

### **Mis on vanemlus?**

Lapsevanemaks olemisel on neli aspekti.

- ⤴ Bioloogiline – inimesed, kellest laps on bioloogiliselt alguse saanud.
- ⤴ Sotsiaalne – inimesed, kellega koos laps kasvab.
- ⤴ Juriidiline – inimesed, kes kannavad seaduslikult lapse eest vastutust.
- ⤴ Psühholoogiline – inimesed, kellega on lapsel kõige lähemad suhted.

Antud teemade raames tuleb juttu psühholoogilisest vanemlusest. Psühholoogilisel vanemlusel on neli vormi, mida laps oma normaalseks arenguks vajab. Nende täitmine on last kasvatavate täiskasvanute ülesanne ja vastutus.

- ⤴ Argivanemlus. See on igapäevane elu, mis sisaldab rutiini, näiteks koos einestamist, koduste tähtpäevade tähistamist jms. Jagatakse kõike, mis peres igapäevaselt juhtub.
- ⤴ Emotsionaalne vanemlus. Kiindumussuhe pakub lapsele turvalisust, hellust ja kindlustunnet. Laps vajab mõistmist ja lohutust. Tunnet, et tema elus on inimesed, kelle juurde raskel hetkel tulla. Tingimuseta armastus annab lapsele tunde, et teda aktsepteeritakse sellisena, nagu ta on.
- ⤴ Vastutusvanemlus. Lapsevanema kohus on anda lapsele edasi teadmised ühiskonna normidest ja reeglitest, selgitades lapsele, mis on lubatud ja mis mitte.
- ⤴ Päritoluvanemlus. Ühised juured, lood esivanematest. Ühised mälestused koos läbi elatud sündmustest. See kõik annab lapsele kokkukuuluvuse tunde ja teadmise sellest, kes ta on.

Vanema roll on mälestusi lapsele edasi anda ja julgustada last ka ise oma juuri uurima.

## **Lapsevanemaks kasvamine**

### ***Küsimusi aruteluks:***

- ♣ *Mida tähendab lapsevanemaks kasvamine?*
- ♣ *Mida võivad vanemad õppida oma lastelt?*
- ♣ *Mida lapsed oma vanematelt õpivad?*
- ♣ *Mida oled sina oma vanematelt õppinud? Mida tahaksid oma lapsi kasvatades neilt üle võtta?*

Lapsevanemaks kasvamine tähendab, et on võetud täielik vastutus oma lapse vajaduste rahuldamise eest ning ollakse valmis koos lapsega ka ise arenema ja täiustuma. Õpitakse, milline ollakse lapsevanemana ja kuidas sobitada lapsevanema ja partneri rolle.

Vanemad kasvavad koos lastega, mistõttu ei saa öelda, et lapsevanemaks kasvamise protsess kunagi lõppeks. Iga uus lapse arenguetapp esitab väljakutse kogu perele ning eeldab, et vanematel on selle kohta olemas uued oskused ja teadmised. Näiteks paneb väikelapse „mina“ kujunemise aeg (u 2-3 eluaasta) vanemate kannatuse tõeliselt proovile ja nii mõnigi täiskasvanu võib selle perioodi jooksul õppida ennast rohkem vaos hoidma. Lapse teismeikka jõudmine võib vanematele anda teadmise, et tegelikult on väga raske leppida lapse suureksaamise ja iseseisvumisega. Ülemäärane soov sekkuda ja kontrollida rikub aga omavahelisi suhteid, sest noor inimene vajab järjest suuremat iseseisvust.

Lapse sünd toob perre suure muutuse, mida isegi hästi ettevalmistunud vanemad vahel alahindavad. Kui siiani on partneritel olnud mitmeid rolle, mis on seotud õppimise, töö, sõprade ja paarisuhtega, siis lapse sünniga tuleb juurde lapsevanema roll ning kogu eelnev elukorraldus muutub täielikult. Tihti ei kujuta värsked vanemad ette, kui palju aega laste kasvatamine tegelikult nõuab ning seetõttu ei lähe lapsevanemaks kasvamine sugugi kergelt. Takistuseks võivad saada ka eelnevalt kujunenud ootused. Tihti arvatakse, et näiteks rasedus on väga õnnis aeg ja seda tuleb nautida ning lapse sünnihetkest alates on beebiga kohe olemas kontakt ja ühtekuuluvustunne. Paraku ei lähe paljudel asjad nii lodusalt ning liiga kõrged ootused ning nende mittetäitumine tekitab pigem ebakindlust ja ärevust.

*Näide: Kaarli ja Sille lugu*

*Sille rasedus möödus keeruliselt. Alguses oli väga paha olla ja teda vaevas pidev iiveldustunne. Hiljem aga tegid hormoonid oma töö ning tuju hakkas seina seinast seina. Kui ta juhtus raamatutest lugema või siis sugulastelt ja sõbrannadelt kuulma, et rasedus on nii tore ning nauditav aeg, ajas see teda isegi vihale. Mida on siin nautida, kui tuju on vahel võimatult kehva ja kogu aeg on suur väsimus! Eriti viimastel kuudel ei jõudnud ta enam ära oodata, et see lõppeks. Kuna Sille ise oli oma tunnetest ehmunud, hakkas ta kahtlema, kas ta kõlbab üldse lapsevanemaks. Kahtlused närisid teda iga päev ja sünnitus tundus hirmutavana. Sille sai palju toetust Kaarlit, kes oli üllatavalt rahulik ja julgustav. Ka internetifoorumites ringi vaadates leidis ta siiski väga palju samade tunnetega rasedaid.*

*Sünnitus möödus õnneks kiiresti ja enne kui Sille arugi sai, pandi laps talle kõhule. Muidugi oli see rõõmus hetk ja elevust oli palju. Kuid midagi oli nagu puudu. Mõned päevad hiljem kodus olles sai Sille aru, et ta vaatab oma last kui võõrast. Mitmeid kordi tabas ta ennast imestunult mõtlemast, et kes see pisike karjuv olend selline on? Ja siis meenus, et see on ju MINU laps! Kõik tundus kuidagi ebareaalne ja unenäoline. Kuhu aga jäid palju lubatud ja oodatud ematunded ning õndsus? Sille muutus kurvaks ja talle tundus, et tal on siiski õigus olnud – ta ei kõlba emaks, ta ei suuda oma lapsele pakkuda parimat. Õnneks tuli siin taas Kaarel appi. Värske isa tavatses uhkelt titega mööda tuba kõndida ja muudkui imestada, et kes see beebi selline siis on ja kust beebi nende koju sai. Kuigi see oli naljana mõeldud, rääkis Kaarel Sillele siiski ka oma tunnetest. Temalgi oli esimestel nädalatel raske harjuda mõttega, et neil on nüüd päris oma beebi. Laps. See on ju uskumatu, et alles paar nädalat tagasi võisid nad laupäeva hommikul magada nii kaua kui süda soovis, aga nüüd ... Sedasi koos arutades rahunes Sille maha ja ühel hetkel ta taipas – kõik on nii uus ja teistmoodi ning ongi väga normaalne, et beebi õpib tundma oma vanemaid ja vanemad beebit. Läheb lihtsalt natuke rohkem aega, et kohaneda. Ja nii oligi. Kuu möödudes tundis Sille ennast juba täitsa asjaliku emana, paari kuu möödudes aga parima emana üldse.*

### ***Küsimusi aruteluks:***

- ♣ Millised unistused olid Sillel raseduse ja lapse kasvatamise kohta?*
- ♣ Mis võiks olla abiks, et ettekujutus rasedusest ja sünnitusest ei erineks reaalsusest?*

Igasugustesse suhetesse võtame tahtmatult kaasa ka **mustreid oma päritoluperest** – seda nii partneriga suheldakse kui ka lapse kasvatamisel (Minuchin 1981). Näiteks kui peres ei ole olnud tavaks rääkida tunnetest ja sügavamatest isiklikest asjadest, siis selle pere lapsed võivad täiskasvanuna ka ise tunda, et tunnete teema on nende jaoks keeruline. Isegi kui oma vanematelt

saadud suhtlemismustrid ei ole kõige tõhusamad, on neist loobumine raske. Vaja on uusi teadmisi, kogemusi ja oskusi. Keegi ei sünni heaks emaks ja isaks, kuigi mõnel võib see väga lihtsalt ja loomulikult ilma kõrvalise abita välja tulla. Suhtlemismustrite muutmiseks on vaja võimalust need teemad enda jaoks lahti mõtestada ja ennast analüüsida. Perekonnaõpetuse tunnid võiksid seda võimalust pakkuda. Nii on lootust, et pereelu alustades või siis juba pereelu elades ning lapsi kasvatades peetakse loomulikuks hankida vajalikke teadmisi kas teemakohastest raamatutest, lastevanematele mõeldud koolitustelt, internetist või spetsialistidelt.

*Näide: Mati ja Mari lugu*

*Mati ja Mari on olnud paar juba 16. eluaastast alates. Neid ühendab ühine suur sõpruskond ning ühised hobid. Pärast gümnaasiumi lõppu astusid mõlemad ülikooli ja Mati leidis endale tasuva töökoha. Ülikooli esimesel kursusel jäi Mari rasedaks ja mõlemad noored olid selle üle väga rõõmsad. Lapseootus kulges hästi ja noored valmistusid koos lapse sünniks, valides lapsele vajaminevaid asju ja unistades, kuidas nad kolmekesi õnnelikud on. Kumbki noor aga ei kujutanud ette, et lapse sünni järel saabuvad nende ellu magamata ööd, lõputuna tunduv nutt ja väsimusest kiirelt hoogu saavad tülid. Pärast lapse sünni ununesid varasemad ilusad unistused üsna kiiresti. Mati süvenes aina enam õpingutesse ning töösse, sest ta tundis pere ülalpidamise rasket koormat just enda õlul olevat. Vabadel hetkedel läks ta aga sõpradega välja ning tegeles hobidega. Mari aga võttis koolist akadeemilise õppepuhkuse ja võõrandus senistest sõpradest, sest enamik neist ei olnud ise veel lapsevanemaks saanud. Tema päevad möödusid peamiselt kodus toimetades. Kui õhtul Mati koju tuli, siis Marile tundus, et mees on väsinud ja ta pingutas kõigest väest, et laps ei viriseks ning issit ei segaks. Oma suhtega olid rahulolematud aga mõlemad ja nutune ning rahutu beebi muutis seda aina pingelisemaks. Peagi jõuti järelduseni, et teineteise säästmise nimel tuleks lahku minna.*

*Enne sellise suure sammu astumist otsustati siiski viimase võimalusena pöörduda perenõustaja poole, kes aitas noortel taas leida oma suhtes ühine osa ning tasakaalustada rolle. Igal kohtumisel perenõustajaga mõistsid mõlemad noored aina enam, et nad on paljuski käinud mööda oma vanemate rada. Mati, kelle isa on siiani väga töökas mees, mõistis, et isaks olemine tähendab midagi enamat, kui ainult raha teenimist ja karjääri tegemist. Talle meenus oma lapsepõlvest, et isa komanderingutest toodud kingitused olid küll vahvad, kuid veelgi nauditavam oli koos mürada ja mängida. Seda aega aga oli äärmiselt vähe. Mari mõistis aga, et ta peab laskma Matil vastutust võtta ja lapsega tegeleda. Ka enda jaoks aja leidmine ei ole märk halvaks vanemaks olemisest. Pigem on see vastutustundlik käitumine. Pealegi on nad mõlemad ju vanemad ning peavad mõlemad kõigi kohustustega toime tulema. Mari nägi palju vaeva, et enda suurest*

*kontrollivajadusest võitu saada ja lasta Matit lapsega toimetada. Appi kutsuti oma vanemad, et noortel oleks võimalus kasvõi paariks tunniks koos välja minna ja oma suhet värskendada.*

***Küsimusi aruteluks:***

- ♣ *Kas ja mida oleksid Mari ja Mati võinud teisiti teha? Miks?*
- ♣ *Millisest perest võis Mari pärit olla? Kuidas tema ema ja isa võisid Marit kasvatada?*
- ♣ *Millisest perest võis Mati pärit olla?*

Lapse sünniga kohanemist soodustavad ja raskendavad mitmed asjaolud (Eckert 2001):

- ♣ Mida erinevam on elu enne ja pärast lapse sündi või mida erinevamalt seda nähakse, seda ulatuslikumad on vajalikud rollimuutused.
- ♣ Mida vähem muutusi sooviti (lapse sünni aeg, töölt äratulemine, kolimine suuremasse korterisse ja võõrasse ümbruskonda), seda raskem on nendega leppida.
- ♣ Mida paindumatum on perekonnastruktuur (nt pole kedagi, kes saaks igal hetkel appi tulla), seda pikaldasemaks ja kurnavamaks võib kohanemisaeg kujuneda.
- ♣ Mida vähem teavad partnerid üksteise kohanemiskustest, seda kaugemad ja võõramad nad teineteisele tunduvad.

Võimalike raskuste teadvustamine aitab neid vähendada või isegi vältida. Näiteks võiks juba lapse sünni eel mõelda oma lähedastele, keda vajadusel appi kutsuda. Loomulikuna tuleb võtta sedagi, et väikelaste kõrvalt ei saa alati teha kõike seda, mida on varem tehtud (spontaansed reisirid, hilisõhtused sõpradega väljas käimised jm). Kasuks tulevad ka head suhtlemisoskused ning kontakt partneriga. **Lapse sünn paneb suhte proovile ning väga oluline on osata oma vajadustest rääkida ning teist kuulata.**

***Küsimused arutamiseks (paarides ja/või kogu klassiga):***

- ♣ *Kuidas võiks ennast lapsevanemaks saamiseks ette valmistada? (nt lugeda raamatuid, käia perekoolis, rääkida omavahel kasvatuslikest küsimustest, ootustest, hirmudest jne).*
- ♣ *Millised elukorralduse muudatused lapse sünn kaasa toob? Mis tundub kõige hirmutavam? Mis tundub kõige oodatavam?*
- ♣ *Kuidas võib lapse sünn mõjutada paarisuhet? Mis läheb keerulisemaks? Mis võiks muutuda*

*veelgi paremaks?*

### **Kodune ülesanne:**

- ✧ *Räägi oma vanematega, kuidas nende lapsevanemaks kasvamine sujus? Mis tunne oli lapse ootuse ajal ning peale sünni ja kuidas see tunne muutus? Kuidas oli tunne teise/kolmanda jne lapse sünni järel? Kas midagi muutus või oli uut? Mida vanemad sinu suuremaks kasvades õppisid? Mida nad õppisid sinult? Mida nad õppisid teineteiselt?*

### **„Täis tass“**

#### **HARJUTUS:**

- ✧ *Kui sinu tulevases peres on kolm liiget – sina, sinu abikaasa/partner ja laps, siis kes on sinu jaoks kõige tähtsam pereliige? Miks?*

Sellise küsimuse esitamine võib tekitada vastakaid arvamusi ja arutelusid. Näiteks võidakse tuua välja, et loomulikult on laps peres kõige olulisem. Alles seejärel tuleb abikaasa ja kõige lõpuks ehk mina ise. Või rõhutatakse, et kõige olulisem on partner ja tema vajadused. Tegelikult peaks järjestus olema järgmine: **mina** ise, seejärel **abikaasa/partner** ja alles siis **laps**.

Miks see nii on? Väsinud ja rahulolematu lapsevanem ei jaksa oma lapse eest hoolitseda sel määral, mis aitaks igakülgsest kaasa tema arengule. Rahulolu kohta võib kasutada „**täis tassi**“ mõistet (Clifton 2004, Gordon 2003, Minuchin 1981). Kui vanema tass on täis, siis on ta puhanud ja endaga rahulolev. See omakorda suurendab loovust ning vanem suudab lapsega seotud probleemseid olukordi kiiresti ja tõhusalt lahendada. Ta suudab lapsele jagada piisavalt armastust ning tuge. Kui tass on tühi, siis on tõenäolisem, et iga väiksemgi lapse virin või partneri käitumine võib vihastada ja kiiresti võivad tekkida tülid. Vanemal on tunne, et tal ei ole mitte kellelegi mitte midagi pakkuda. Pikapeale lisandub emotsionaalsele väsimusele füüsiline kurnatus ning nii on inimene ka erinevatele haigustele vastuvõtlikum.

#### **Aruteluks:**

- ✧ *Kuidas sa märkad, et su „tass“ hakkab tühjaks saama? On need mingid tunded või käitumised, mida sa enda puhul märkad?*
- ✧ *Mis võiks sinu „tassi“ täita? Tegevused? Asjad? Suhted?*
- ✧ *Millest sa aru saad, et sinu vanema või mõne teise pereliikme „tass“ hakkab tühjaks saama?*

„**Tassi**“ **täidavad** kindlasti kõik endale meeldivad tegevused (lugemine, sport, sõpradega koos olemine jne). Väga oluline on aga hea **paarisuhe**, mis on kõige olulisem emotsionaalse toetuse allikas (Kinnunen 2009). Tunne, et minu partner peab minust lugu ning suhtel on tugev vundament, on jõudu andev ja vanemate „tassi“ täitev. Vanemate omavahelise suhte õhustikku tajuvad lapsed väga kiirelt ning reageerivad vastavalt. Kui täiskasvanud arvavad, et nad saavad laste eest omavahelisi pingeid varjata, siis nad eksivad. Lapsed tajuvad pingeid täiskasvanute kehakeelest ning tunnevad ennast kohe ebakindlamalt. Õnnelike ja rahulolevate vanemate lapsed tunnevad ennast seevastu aga turvaliselt.

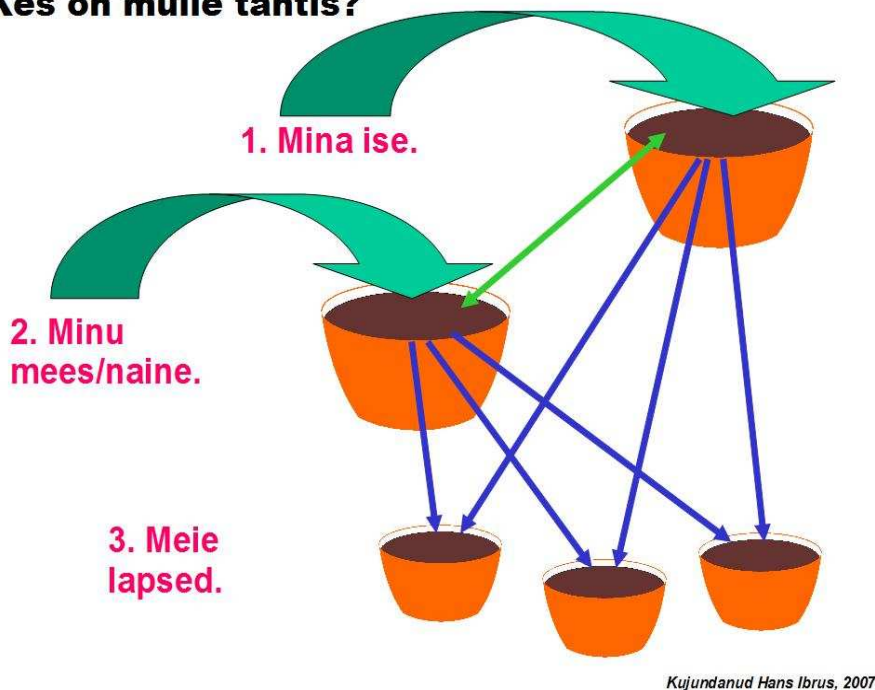
Lapse sünni järel peab lapsevanem arvestama, et aega endale ja partnerile tuleb **planeerida**. Niisama lihtsalt seda üle ei jää. Tuleb teha valikuid, milliste hobide ja tegevustega edasi tegeleda ja mis jääb ajutiselt kõrvale. Oluline on ka läbi mõelda, kes saaks noori lapsevanemaid aidata, et partnerite koosolemine oleks võimalik. Mida vanemaks saab laps, seda enam aega jääb vanematel üle nii enda kui ka partneri jaoks.

Vanema heaolu tähtsust võib kirjeldada lennukites oleva evakuatsiooniplaani abil. Ohuolukorras peavad reisijad endale kinnitama hapnikumaskid. Seal on pilt, kus kõrvuti istuvad täiskasvanu ja laps. Kellele tuleb mask kõige enne ette panna? Õige vastus on, et täiskasvanule, sest siis ta suudab last vajadusel aidata. Nii nagu lennukis, on ka igapäevases pereelus – lapsevanem vastutab lapse heaolu eest. Kuid ta ei saa seda täisväärtuslikult teha, kui tal puudub selleks **ressurss**, milleks on:

1. aeg (ei ole aega);
2. füüsiline energia (ei jaksa);
3. emotsionaalne ressurss (ei ole tuju).

Tähtsuse järjekorra kirjeldamiseks sobib joonis 1. Kui inimene on teinud valiku olla paarisuhtes ja saada lapsevanemaks, siis on tema kohustus pidada joonisel kujutatud järjekorda. Vastasel juhul tekivad varem või hiljem probleemid kas vanemate omavahelistes suhetes (näiteks teineteisest kaugenemine), lastega (näiteks käitumisprobleemid) või ühel vanematest (näiteks füüsilise või emotsionaalse tervise halvenemine). Tähtsuse järjekord läheb viltu nii noortel emadel kui isadel. Enamasti asetatakse laps enda ja partneri vajadustest ettepoole. Juhtub sedagi, et vanematel ei tule meelde ennast nimetadagi. Põhjuseks võivad olla päritolupere suhtlemismustrid, mida on keeruline murda.

## Kes on mulle tähtis?



Joonis 1. Pereliikmete tähtsuse järjekord.

Näide: väikese Anni lugu

Anni on 1,5 aastane tüdrukutirts. Ta on olnud rõõmus ja tegus laps ning tal on toredad vanemad. Kõige enam armastab Anni oma ema ja isa. Kahjuks on isa viimasel ajal väga palju kodust ära. Anni on emaga enamasti kahekesi. Ühel hetkel märkas tüdruk, et ema on kurb ja kui isa koju tuleb, siis on neil palju omavahelist nääklemist. Anni ei saa aru, miks see nii on. Tal on hirm. Midagi on valesti. Sellest hetkest peale muutus tema käitumine titelikumaks. Ta ei jäänud enam ise magama, nagu tavaliselt, vaid karjus ja tahtis, et ema või isa ta voodi juurest ei lahkuks. Kui mindi välja, näiteks poodi, siis hakkas Anni karjuma ja nõudma igasuguseid asju. Vahel ta lihtsalt röökis. Vanemad ei julgenud temaga enam küllagi minna, sest iga käik lõppes piinliku kisa ja karjumisega. Ema ja isa hakkasid järjest enam üksteise peale häält tõstma ning teineteise kallal tänitama, sest olukord oli mõlemale väsitav. Isa rohke eemaloleku tõttu oli ema väsinud ja nõutu.

Lõpuks oli olukord sedavõrd väljakannatamatu, et pöörduti lastepsühholoogi poole. Emale ja isale tundus, et Anniga ei ole kõik korras. Kohtumiselt said nad hoopiski soovitusi leida teineteise jaoks aega ning kui pärast seda Anni käitumine ei muutunud, tulla tagasi vastuvõtule. Vanemate meelest oli see kummaline soovitus, kuid tasus ikkagi järele proovimist. Seda enam, et tegelikult igatses kumbki kahekesi olemise hetke. Viimati oli see kuus kuud tagasi, kui vanemad said koos kinos käia ja

omavahel olla. Nii paluti vanaemal Annit ühel nädalavahetusel hoida ja mindi väikesele reisile. Nüüd lõpuks oli aega teineteise vajadusi ära kuulata ja oma tunnetest rääkida. Tänu koos veedetud ajale tundsid vanemad, et nad on jälle lähedasemad. Hoolimata mehe sagedastest kodust eemal viibimistest pingutasid nüüd mõlemad väga teadlikult, et lähedust hoida ja teineteisele oma tunnetest rääkida. Ja mis sai Annist? Juba esimesel nädala pärast vanemate omavahelist jutuajamist märkas Anni toimunud muutust - ema ja isa on jälle enamuse ajast rõõmsad. Ja mitte ainult ühel päeval, vaid kogu aeg. See tõi muutuse ka Anni käitumisse ning temast sai taas rõõmsameelne ja rahulik laps.

*Küsimusi aruteluks:*

- ✧ *Mis viis Anni vanemad teineteisest eemaldumiseni?*
- ✧ *Mis oleks võinud juhtuda, kui vanemad ei oleks ise vastutust võtnud ja omavahelisi suhteid korrastanud?*
- ✧ *Mida võis Anni tunda, kui ta nägi oma vanemaid pidevalt tülitsemas ja teineteisest eemaldumas? Mida võis tunda siis, kui vanemad taas õnnelikud olid?*

Vanemate omavaheline suhe on laste heaolu jaoks tähtis. Kui vanemad on õnnelikud, siis on seda ka lapsed (Juul 2010). Kuid kodune õhkkond ei ole siiski ainus lapse käitumist ja rahulolu mõjutavad aspektid. Laps võib ennast halvast tunda ja probleemset käituda näiteks lasteaias või koolis toimuva pärast, haiguse, puude ja ka rahuldamata baasiliste vajaduste tõttu (uni, nälg jm).

## **Pereelu arenguetapid**

Pered läbivad elu jooksul mitmeid arenguetappe. Ühest etapist teise üleminek toob endaga kaasa mitmeid muudatusi ning paneb pere toimetuleku proovile. Toimimisviisid, mis eelmises etapis töötasid, et pruugi järgmises enam abiks olla. Mõni neist võib muutuda isegi takistuseks. Seetõttu võib ühest etapist teise üleminekut nimetada ka kriisiks. Vanem peab selle kriisi lahendamiseks muutma ennast, oma käitumist või keskkonda.

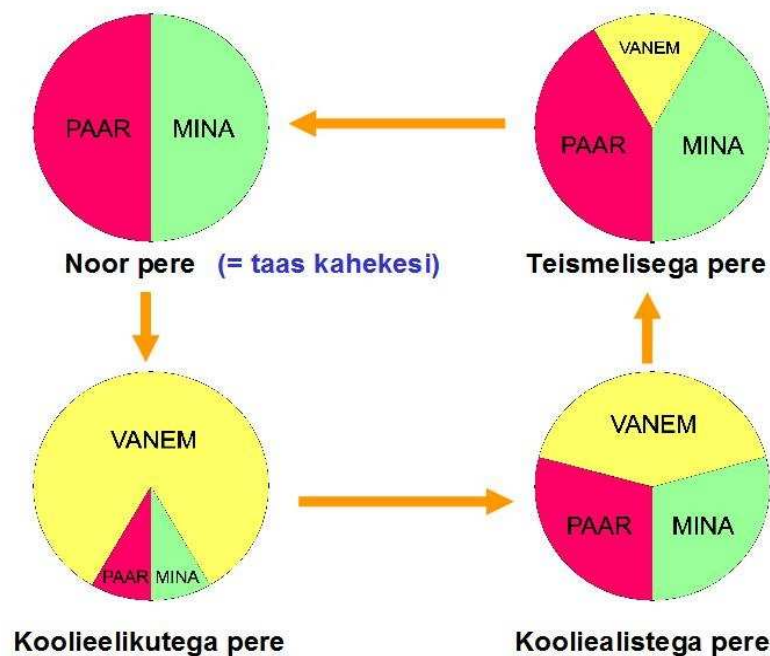
Pereelu arenguetappe on põhjalikult lahti kirjutanud Haide Antson (2007). Perekonnaõpetuse tunnis võiks neid etappe kirjeldada ja juhendada noori mõtlema oma päritolupere peale. Nagu eelpool mainitud, hakkavad lapsed sageli kordama oma vanemate suhtlemismustreid. Näiteks, kui päritoluperes on olnud tavaks, et tunnetest ei räägita, siis on ka lastel väga raske oma lähisuhetes seda teha ning lapsele või partnerile öelda „Ma armastan sind“. Mittetoimivate mustrite muutmiseks peab neid aga ennekõike teadvustama ja mõistma, kuidas teha paremini.

Lapsevanemate elu ja rollide muutust, mida toob endaga kaasa lapse sünd ning kasvatamine, aitab kirjeldada pereelu arenguetappide joonis (vt joonis 2.). Joonisel on näidatud rollide jagunemine erinevatel pereelu etappidel.

### **Soovitusi teema läbimiseks.**

- ⤴ Soovitatav on etappe näidata ja kirjeldada üksteise järel, siis on võimalik keskenduda ühele etapile korruga. Pereelu arenguetappe võib ka ise tahvlile joonistada.
- ⤴ Iga etapi järel võtta aeg aruteluks.

## **Pereelu arenguetapid**



*Kujundanud Hans Ibrus, 2007*

Joonis 2. Pereelu arenguetapid.

*I etapp – Noor lasteta pere.* Selles etapis on kaks olulist poolust. MINA JA PAAR. Terveks suhteks on oluline, et mõlemad osapooled seisavad oma vajaduste eest, väljendavad oma soove, saavad tegeleda enda jaoks tähtsate asjadega ning samuti aktsepteerivad teise soove, vajadusi ja hobisid. On oluline, et kummagi Minal oleks ka kooselus piisavalt ruumi (Antson 2007).

**Küsimusi aruteluks:**

- ♣ *Mis juhtub, kui rollid ei ole tasakaalus ja näiteks üks partneritest loobub oma ajast, tutvusringkonnast, hobidest ja unistustest ja elab ainult suhte nimel?*
- ♣ *Miks selline tasakaalutus võib tekkida? (Siin võib taas õpilaste tähelepanu juhtida suhtlemismustritele, mis on oma vanematelt kaasa saadud).*

Suhe, kus olulised on ainult ühe osapoole vajadused ja ühe paarilise Mina ei jäta ruumi teisele Minale, muutub varsti teisele poolele lämmatavaks. Probleem tekib ka siis, kui teine Mina ise seab enda vajadused pidevalt tahaplaanile ja teeb kõik ainult partneri heaks. See võib viia ülehoolitsemiseni, mis sarnaneb rohkem vanema-lapse suhtega. Liiasi on hoolitseja enda jõuvarud varsti otsas, tekib väsimus ja kibestumine.

Sama tähtis on, et paaril hakkaks arenema Paari osa: ühised meeldivad tegevused, sõbrad, ühendavad teemad ja muud kokkupuutepunktid. Selleks on paratamatult vaja, et “eelmine elu” ja vanad harjumused teeksid ruumi uuele ühisele elule (Antson 2007). Selles etapis ei tasu kiirustada lapse saamisega, kuigi kiusatus võib olla päris suur. Armumise faasis idealiseeritakse nii teineteist kui ka suhet. Seda aega tuleks nautida kahekesi koos olles. Alles argipäeva saabudes, kui esmane tutvumisõhin on möödunud ning on piisavalt olnud aega teineteist tundma õppida, võib mõelda lapse saamisele. Tugev paarisuhe tekib aja jooksul ja loob hea pinnase lapsekasvatamiseks.

Vahel loodavad paarid, et kui suhe hakkab üksluiseks muutuma ja on aimata kriisi, siis lapse saamine võiks olukorra päästa. Tegelikult ei pruugi sellest abi olla ja pigem võib sündiv laps niigi mõrast paarisuhet veelgi õõnestada.

### ***Küsimusi aruteluks:***

- ♣ *Kuidas jagunevad rollid siis, kui perre sünnib laps ja partneritest saavad lapsevanemad?*

**II etapp – Imiku ja väikelapsega pere.** Lapse sünd keerab senise ajajaotuse täiesti pea peale. Iseendale kulutatud (Mina aeg) ja partneriga koos veedetud aja (Paari aeg) kõrvale tuleb **Lapsevanemaks** olemise aeg. Lapse vajaduste rahuldamine sõltub vanematest ja mida väiksem on laps, seda abitum ta on. Vastsündinu ja väikelaps vajavad pidevat vanema hoolt ja järelvalvet, mistõttu võtab lapsevanemaks olemine enamuse pereelu ajast. Partneritel ei jää aega kahekesi koos olemiseks, mis võib viia teineteisest eemaldumiseni. Muutunud rollide tõttu võivad ilmuda rahulolematused partneriga, mis on seni varjus olnud ja kui pole aega koos olla, siis pole mahti ka suhte hoidmisega tegeleda. Võib juhtuda, et lapsevanemaks olemine võtab võimust ja sinna kõrvale ei mahu ei Minu ega ka Paari aeg. Väikelastega peredes on sagedased juhud, kui **mees** perest eemaldub sest naine ei taha või ei oska isa lapse eest hoolitsemisse kaasata ning üritab kõigega ise

hakkama saada (Eckert 2001). Võrdset vastutust lapse kasvatamise eest ei kannu enamasti need vanemad, kelle päritoluperedes on samuti üks vanematest olnud laste hooldaja, teine vanem on aga jäänud eemale. Ehk siis päritolupere suhtemustrid kanduvad taas järgmisele põlvkonnale üle.

Mis võib olla abiks?

- ⤴ Kindlasti on uue olukorraga lihtsam kohaneda, kui enne lapse sündi on olnud piisavalt aega elada kahekesi ning üksteist tundma õppida ning ühisosa leida.
- ⤴ Lapse sünniks tuleks ennast ette valmistada perekoolis käies, raamatuid lugedes ja koos partneriga kasvatusküsimuste üle arutledes.
- ⤴ Selles suhte etapis on oluline, et värsketel vanematel oleks **abilisi** kas vanavanemate, lähedaste sugulaste või sõprade näol. Üksi hakkama saamine ei saa olla eesmärk. Väsinud ja ülemäära pinges inimene ei ole enam konstruktiivseid lahendusi leidev ja loov. Kuid lapsevanem vajab just neid omadusi, et tagada lapsele optimaalne kasvukeskkond.
- ⤴ Paarisuhte hoidmiseks on vajalik, et partnerid räägiks regulaarselt, kuidas nad ennast suhtes tunnevad, mis on tähtis ja millised on nende vajadused. Oluline on oskus teist kuulata ja enda vajadusi selgelt sõnastada.

*Näide: Pille ja Taavi lugu*

*Pille oli rõõmsameelne ja seltskondlik tüdruk, kes oli pärit väga töökast perest. Pille ema oli pühendunud laste kasvatamisele ja hoolimata heast haridusest jäigi pärast laste suureks saamist koduseks. Isaga Pille väga lähedane ei olnud. Lapsepõlvest mäletab ta vaid seda, kuidas ta pidevalt isa tööreisilt koju ootas või siis pidi oma vennaga vaikselt mängima, kuni isa teises toas tööd tegi. Taavit kohates armus Pille kohe ja tundis, et nüüd on õnnelikuks eluks kõik olemas. Pikapeale ta ei suhelnud enam oma tutvusringkonnaga, sest partneri eest hoolitsemisele ja koos olemisele kulus kogu tema aeg. Ja ega ta oma „vanast“ elust puudust ei tundnudki. Õige pea noored abiellusid ja perre sündis pisipoeg. Värsked vanemad olid oma lapse üle väga uhked. Peretuttavatele tundus, et tegu on ideaalse perekonnaga. Ka Pillele ja Taavile tundus kõik ideaalsena. Poja eest hoolitsemine oli ema vastutada, Taavi aga käis tööl ja viibis palju komandeeringutes. Kodus olles võttis ta vahel poja sülle, kuid last pikemalt ei hoidnud ega mänginud temaga. Kui poeg oli saanud 9-kuuseks, hakkas Pille tundma suurt tüdimust. Seda oli ta tegelikult ka varem tundud, kuid pidas neid tundeid loomulikuks – üks väikelapse eest hoolitsemine ongi väsitav. Magamata öid oli juba 9 kuu jagu ja igapäevane rutiin tundus väga valusana. Pealegi oli poeg nutune laps, kes öösiti sageli ärkas. Seetõttu magas Pille lapsega teises toas. Taavi oli mitmeid kordi teinud Pillele märkuse, et laps ei*

*tohiks nutta ja miks Pille kuidagi seda kisa ei lõpeta. Sellepärast olid nad juba mitmeid kordi tülitunud.*

***Küsimusi aruteluks:***

- ✧ *Kuidas võib see lugu lõppeda? Milline oleks hea lõpp, milline kurb?*
- ✧ *Miks Pille oma eluga sellisesse punkti jõudis? Mis läks valesti?*
- ✧ *Mis peaks muutuma, et Pille ja Taavi oma elu joonde saaks?*

**III etapp – Koolilapsega pere.** Kooli minev laps on juba iseseisvam ning vanematel jääb sellevõrra rohkem aega ja jaksu, et tegeleda iseenda ja oma suhtega (Mina ja Paari aeg). Kui tähelepanu keskpunktis on siiani olnud vaid laps, hakkavad vanemad teineteisest eemalduma. Kui pärast lapse sündi ei ole vanemad jaksanud leida aega iseendale ja paarisuhtele, siis on seda nüüd keerulisem teha. Seetõttu on oht, et vanemaks olemist jätkatakse sama suurel määral kui väikelapse puhul. Lapse vajadus on aga iseseisvuda ja järjest enam vastutust võtta. Kui ta seda teha ei saa, on ta õnnetu ja võivad tekkida mitmesugused emotsionaalsed- ning käitumisprobleemid.

Võib ka juhtuda, et lapsevanemad lähevad teise äärmusesse ning kooliminevale lapsele antakse kohe kogu vastutus. Lapselt oodatakse iseseisvat õppimist ja endaga hakkama saamist. Lapsevanema jaoks võib selline olukord esialgu mugav olla, kuid vanemate toetusest ilma jäänud laps ei kohane uue olukorraga ning temas võib tekkida ärevus, et kõigega tuleb ise hakkama saada ning abi küsimine ei ole sobilik.

**IV etapp – Teismelistega pere.** Teismeiga on vanemate jaoks sageli tõsine väljakutse, mis eeldab suurt kohanemisvõimet ning suutlikust aktsepteerida lapse suurenenud iseseisvusvajadust. Kuna lapsevanemaks olemise aeg aina kahaneb, jääb järjest enam aega iseendale (Minale) ja paarisuhtele. Tänu vanema rolli kahanemisele on taas võimalik ja vajalik rohkem aega pühendada paarisuhtele ja iseendale (oma Minale). Kui aga vanemad jätkavad liigselt oma laste kontrollimist, on tulemuseks võimuvõitlus ja mäss. Ülehoolditsemist, üleliia muretsemist-kontrollimist ja lapsele keskendumist soodustab siin eluetapis see, kui abikaasade omavaheline suhe ei toimi ja/või vanematel puudub n-ö oma elu – aeg iseenda jaoks. Kui ainukesed ühendavad teemad ongi seotud lapse (lastega), siis võiks öelda, et vanemate kooshoidmiseks ning neile ühendava jututeema pakkumiseks peavadki lapsed tekitama probleeme. Teismelise arenguline ülesanne ongi luua suhteid väljaspool kodu ning lävida eakaaslastega, tema arenguks on vajalik järk-järguline distantseerumine vanematest. Selleks vajab ta vanemate usaldust, mitte igal sammul kontrollimist.

Teiselt poolt on oluline, et vanemad ei „hülgaks” oma suuri lapsi täielikult. Ka teismelised vajavad vanemaid, kes nende tegemiste-käimist vastu huvi tunneksid ning seaksid jätkuvalt piire selgete kokkulepete näol. Kui vanemad ütlevad, et oled juba suur, ela oma elu, vaata ise, kuidas hakkama saad jne, siis võivad teismelised tunda end üksikuna ja hüljatuna ning arvata, et vanemad ei hooli neist enam.

*V etapp* – **Taas kahekesi.** Kui lapsed on juba suured ja kodustki lahkunud, jõuavad vanemad tagasi päris esimesse etappi – ollakse taas kahekesi. Kui varem ei ole suudetud hoida paarisuhtes ühisosa, siis selles etapis on seda leida veelgi raskem. Võib juhtuda, et ühel hetkel on aega vaadata enda ümber ja siis leiad enda kõrvalt kaaslase, kellega oled kogu aeg koos olnud ja lapsi kasvatanud, kuid kelle kohta ei tea tegelikult mitte midagi. Õnneks ei ole kunagi hilja ka selles eluetapis hakata suhtesse värskust tooma.

### **Pere toimetulekut ja kohanemist uute pereelu etappidega mõjutavad tegurid (Antson 2007)**

**PAARISUHE** ehk abikaasade/elukaaslaste omavahelise suhte kvaliteet. Kõige aluseks on see, kuidas kaasad omavahel läbi saavad, kuivõrd on kummagi partneri vajadused kooselus rahuldatud. Sellele toetub kõik ülejäänud. Suhte kvaliteedi hoidmiseks ja arendamiseks on vaja aega kahekesi olemiseks. Seda jääb laste sünni järel tihtipeale väheks ning siin on üks raskuste tekke peapõhjusti. Kehvasti läbisaavatel paaridel on aga oluliselt raskem saavutada koostööd lapsevanematena.

**VANEMLIK KOOSTÖÖ** ehk kaasade suhe lapsevanematena. Millised on kummagi vanema kasvatuspõhimõtted, kuidas suhtutakse ja kuivõrd aktsepteeritakse nii enda kui teise vanemlikku rolli ja viisi olla vanem, kuidas toimib koostöö vanematena laste vajaduste rahuldamisel ja arengu kindlustamisel jne. Ühe lapsevanemaga pere puhul on äärmiselt oluline sotsiaalne toetusvõrgustik (vanavanemad, tädid-onud, sõbrad, hoidjad jne). Viimaste puudumisel võib vanem hakata liigselt toetuma oma lastele, pannes neile sellega vastutuse, mida nad ei peaks kandma.

**PERELIIKME MINA** ehk pereliikmete isiklikud ja sõltumatud suhted, mis on seotud näiteks eriala, hariduse ja hobidega. On oluline, et igal pereliikmel oleks võimalik autonoomselt tegutseda ka väljaspool peret. Selleks, et olla kodus õnnelik kaasa ja vanem, on tähtis võtta aega iseendale, oma patareide laadimiseks. Samuti vajavad omaette olemise aega lapsed. Iseendaga olemise aeg võimaldab inimesel tunda, et tal on kontroll oma elu üle. Erinevad inimesed vajavad sellist aega erineval määral ja loomulikult sisustatakse seda erinevalt.

**SUHTED LAIENDATUD PEREKONNAGA** ehk pereliikmete suhe ämmade-äiade, vanaemade-vanaisade, tädide-onudega. Kuivõrd on laiendatud perekonna liikmetest tuge, kas lastel on olemas vanavanemad, kelle armastusest ja elukogemusest osa saada. Vahel puudub perel üldse suhe oma

vanematega, mis võib jätta lapsed ilma vanavanematest. Vanematega suhtlematuse taga on emotsionaalsed pinged, mis paraku ei jäta avaldamata mõju oma pere suhetes. Kahjuks on mineviku peremustritel tendents tulevikus korduda. Seetõttu oleks tähtis lahendada minevikukonfliktid ja/või leida võimalused pingevabalt suhelda. Vahel on aga suhe vanematega nii tihe, et ei jää ruumi oma pere väljaarenemiseks. Liigselt sekkuvad ja noorte elu korraldavad vanemad võivad head soovides hoopis takistada noore pere arengut (Antson 2007).

### ***Küsimusi aruteluks:***

- ✧ *Millised on sinu kogemused oma päritoluperega? Millises pereelu etapis hetkel ollakse?*
- ✧ *Kuidas on sujunud üleminek ühest etapist teise?*
- ✧ *Milliseid käitumisi ja suhtlemismustreid sa kindlasti ei tahaks oma perest kaasa võtta? Mida aga tahaksid säilitada?*

### ***Kodune ülesanne:***

- ✧ *Uuri oma vanematelt, kuidas on neil läinud erinevate etappide läbimine. Mis on olnud raske, mis on toonud rõõmu.*
- ✧ *Kuidas oli sinu vanemate lapsepõlves? Mida sinu vanemad mäletavad?*

### **Laste arengulised vajadused varases lapseas ja vanemate osa nende rahuldamisel**

#### **Laste kasvatamiseks vajalikud tingimused perekonnas on järgmised (Minuchin 1981):**

- ✧ Perekonna hierarhiline ülesehitus. Vanematel on rohkem võimu kui lastel. Demokraatia perekonnas ei toimi. Võimuga kaasneb vastutus ja võim peab olema selle inimese käes, kes on suuteline vastutama. Näiteks peab vanem vastutama selle eest, et laps saab õigel ajal magama, toitub tervislikult ja tal on turvaline olla.
- ✧ Vanemate kasvatuslik võimekus ehk teadmised laste arengust ja vajadustest ning oskused last kuulata, ennast kehtestada ja lapse arengut muul moel toetada.
- ✧ Vanemate oskus anda lastele üldkultuuriline pagas ja piisaval hulgal tehnilisi oskusi.
- ✧ Perekonna toimimine sellise sotsiaalse süsteemina, mis võimaldab omandada ühiskonna sotsiaalseid rolle ja väärtusi.
- ✧ Perekonna toimimine selge kommunikatsioonisüsteemina.

## Laste arengulised vajadused

Lapse heaolu ja arengu jaoks on väga oluline, et lapsevanem võtaks täieliku vastutuse ja kohaneks uue elukorraldusega. Seetõttu ei saa lapse arengust rääkides jätta kõrvale vanematega toimuvat. Perekond on tervik ning selle üksikliikmega toimuv mõjutab kogu perekonda. Seega on lapsed õnnelikud ennekõike siis, kui seda on nende vanemad (Juul 2010). Ja vanemad on õnnelikud, kui nad suudavad hoida hästi toimivat ja rahuldust pakkuvat paarisuhet ning tunnevad ennast lapsevanematena kompetentselt.

Maslow inimvajaduste hierarhia on inimesele omaste vajaduste kategoriseerimise ja väärtustamise süsteem. Nelja kõige esimese vajadusega tegelemine on lapsevanema vastutus ja ülesanne. Nende rahuldamine loob aluse, et laps saaks ja suudaks oma elu jooksul tegeleda eneseteostusvajadusega (Gordon 2003).

### *Soovitusi teema läbimiseks:*

- ✧ *Vajaduste hierarhiast rääkides võiks teha seda tasemete kaupa ja küsida õpilastelt, milline vajadus võiks nende meelest olla järgmine ja miks.*
- ✧ *Kuigi juttu on laste vajadusest, siis tuleb rõhutada, et Maslow teooria käib ka täiskasvanute kohta.*

1. **Füsioloogilised vajadused** – uni, toit, õhk, sobiv temperatuur. Esimestel eluaastatel on nende vajaduste rahuldamine täielikult vanema kanda, kuniks laps õpib ise tasapisi enda eest hoolitsema. Kuid ometigi ei saa isegi koolis käiva lapse vanemad veel öelda, et eks laps ise teab, millal ta magab ja sööb. Mida väiksem laps, seda enam ta vajab kindlat päevakava ja rutiini, mis omakorda tagab ka järgmise taseme - turvalisusvajaduse rahuldamise.
2. **Turvalisusvajadus** – kaitstus, kord, struktuur, hirmu puudumine. Ennekõike on see vajadus nii emotsionaalse kui ka füüsilise kaitstuse järgi. Laps ei tunne ennast turvaliselt kodus, kus on pidevalt vanemate vahelised pinged või kui vanemad on teineteise või lapse suhtes vägivaldsed. Ka sõnaline vägivald (lapse kritiseerimine, sildistamine) lõhub lapse turvatunnet. Turvalisuse teke on väga palju seotud kiindumussuhtega, mis kujuneb lapse esimestel eluaastatel ja mõjutab lapse võimet usaldada ennast ning teisi. Kui selle taseme vajadused jäävad rahuldamata, siis järgmise taseme vajadused teda enam ei motiveeri. Näiteks ei julge hirmunud ja turvatundeta laps luua sõprussuhteid. Kui last on palju karistatud, siis ta tõmbub endasse ja on ebakindel suhtleja.

3. **Armastus- ja kuuluvusevajadus** – kiindumus, sõprus, suhtlus, lähedus. See on vajadus kuuluda mingisse enda jaoks olulisse rühma ja tunda hoolimist. Laps vajab tunnet, et ta kuulub perekonda, et temaga arvestatakse ja tema vajadustest peetakse lugu. On väga oluline, millised on vanema suhtlemis- ja eneseväljendusoskused. Lapsed vajavad, et vanemad neile ütleksid „Ma armastan sind“. Vanemad armastavad oma lapsi, kuid paraku paljud seda oma lastele ei ütle ning sageli käitatakse mittearmastavalt (Juul 2010). Näiteks võivad vanemad pidada õigeks lapse füüsilist või emotsionaalset karistamist ning öelda, et see on vaid lapse huvides. Nende meelest on selline käitumine armastav. Nii ei lähe laps hukka ja see on lapsele hea. Tegelikult on aga karistamine alandav ja laps ei tunne, et teda tegelikult armastatakse. Armastav käitumine on see, kui vanemad suhtuvad lapse vajadustesse lugupidavalt ja arvestavalt ning oskavad seada lapse arengu jaoks vajalikke piire ilma vägivaljata.
4. **Tunnustuse- ja saavutusvajadus** – kompetentsus, vajalikkusetunne, enda võimekuse tunnetamine, enda väärtustamine, meisterlikkus, enesehinnang. Vajadus teiste poolt väljendatava tunnustuse järele. Terve ja tugeva enesehinnangu kujunemiseks vajavad lapsed tagasisidet oma tegevusele. Tunnustus peaks olema hinnanguvaba ning kirjeldama lapse käitumist (Näiteks 2-aastasele võib öelda: Mulle meeldis, kuidas sa oma mänguasju teiste lastega jagasid, olen su üle uhke).
5. **Eneseteostusvajadus** – isiksuslik areng, oma potentsiaali täideviimine, uute oskuste arendamine. Vajadus saavutada kõike seda, milleks on võimeid, oskusi ja teadmisi. Kui laps on kasvanud keskkonnas, mis on pakkunud võimalusi rahuldada kõiki madalama taseme vajadusi, siis on tal täiskasvanuna kergem ka ennast teostada.

Nii nagu täiskasvanutel, on ka lastel põhivajadused, mis on nende jaoks olulised ja mille rahuldamiseks nad mingil moel käituvad. Näiteks beebi nutab, kui tal on kõht tühi/janu/külm/palav jm. Suurem laps võib oma virisemisega väljendada, et ta on tegelikult väsinud või näljane.

Lapse arengule on kasuks, kui täiskasvanud nende ümber neid märguandeid mõistavad ja ei tõlgenda halva käitumisena. Lapsed, kelle vanemad aitavad neil piisavalt hästi madalama taseme vajadusi rahuldada (eriti turvalisus, armastus, kiindumus, aktsepteerimine), on tugevalt motiveeritud oma eesmärgi saavutama ja ennast teostama (Gordon 2003).

**Halbu lapsi ei ole olemas, on vaid ebasobivad käitumised.** Kõik käitumised on lahendused inimlike vajaduste rahuldamiseks. Käitumine, mis on vanemale vastuvõetamatu, võib olla hoopiski lapse märguanne, et mõni vajadus on rahuldamata. Näiteks beebi kõvahäälne nutt, kui kõht on tühi

või ta tahab magada (Gordon 2003). 3-aastase sagedased jonnihood, kui vanemad on pinges, rahulolematud ja kui laps tunneb ennast ebaturvaliselt. Teismelise trotsi täis ja vihane turtsumine vanemate peale, kui tema sõber käitus temaga halvasti ja valetas talle. Täiskasvanutegi käitumised viitavad vajadustele. Paljud vanemad on oma lastega kurjad mitte laste ebasobiva käitumise pärast, vaid omaenda väsimuse, pingete või murede tõttu.

Oluline on, et vanemad mitte ainult ei märkaks lapse vajadusi, vaid teaksid ja oskaksid neile vastavalt reageerida. Lisaks vajaduste rahuldamisele võiks lapsele tema käitumise kohta tagasisidet anda. Lapse **aktiivne kuulamine** ehk TUNNETE ning KÄITUMISTE tagasipeegeldamine annab lapsele võimaluse luua seos oma tunde, vajaduse ja käitumise vahel. Kui vanem sõnastab lapsega toimuvat, siis saab laps enda väljendamiseks sobiva sõnavara ja tal on tulevikus ennast lihtsam väljendada. Laps, kes oskab ennast väljendada ja keda on sellisel moel kuulatud, mõistab edaspidi paremini ka teistes toimuvat.

#### ***Näiteid:***

- ♣ *Nutvale beebile: „Sa oled väsinud“, „Sa tahad süüa“, „Sul on pepu märg ja see on paha tunne“.*
- ♣ *Jonni ajavale 2-aastasele: „Sa oled väsinud ja ei taha minuga koos poodi tulla“, „Sa oled solvunud, et ma ei lase sul kapi otsa ronida“.*
- ♣ *Teismelisele „Ma näen, et sul on indagi juhtunud. Sa oled pahas tujus ja ärritunud. Kui sa soovid, siis ma olen sinu jaoks olemas, et sind kuulata“.*

#### ***Küsimusi aruteluks:***

- ♣ *Kuidas su erinevad vajadused endast märku annavad? Kas see mõjutab su meeleolu või käitumist? Kuidas?*
- ♣ *Aruta koos paarilisega (võib ka kolmikutes), kuidas sinu vajadused on hetkel rahuldatud. Kuidas on lood sinu vanematega?*
- ♣ *Millise taseme vajadustest on tänapäeva lastel ja noortel kõige enam puudus? Miks see nii on? Mis tagajärjed sellel olla võivad?*

#### **Kiindumussuhe lapsega ning vanemate mõju selle kujunemisel**

Õpilastele on oluline rääkida kiindumussuhte kujunemisest, sest see on aluseks lapse isiksuse arengule ning mõjutab tema edasist rahulolu enda ja maailmaga. Lapsepõlves kogetud turvalisus on

aluseks eneseusalduse, enesekindluse ja suhtlemisvalmiduse kujunemisele. Turvalises kiindumussuhtes kasvanud laps tunneb end inimeste seas mugavalt, sest tal on hea olla iseendaga. Kiindumussuhe on alus pikkadele ja lähedastele suhetele lapse edasises elus. Lapsel, kes on saanud turvaliselt kiinduda oma vanemaisse või neid asendavasse isikusse, on kõik eeldused kasvada ennast usaldavaks ja iseseisvaks isiksuseks (Butterworth, Harris 2002).

**Turvaline kiindumussuhe tähendab**, et vanem mõistab beebi vajadusi ja märguandeid ning reageerib neile. See tekitab lapses kindlus- ja turvatunnet, andes teadmise, et ollakse hoitud ja märgatud. Emad kirjeldavad kiindumussuhet kui imikuga kooskõlas olemist. See on tunne, et laps on loomulik osa sinust isegi siis, kui sa oled lapsest eemal. Oluline on rõhutada, et eriti esimese lapse sünni järel võib ema olla segaduses, kui ta ei tunne oma lapse suhtes suurt kiindumust ja vaimustust nagu ta on last oodates eeldanud. Kuigi paljud emad oma esimeste nädalate segadusest ei räägi, on see siiski väga normaalne reaktsioon. Emarolli sisseelamine võib võtta mitu nädalat ja olla väsitav. Kuid nende esimeste nädalate jooksul õpitakse oma last aina enam tundma ja nii kujuneb vaikselt ka kiindumus (Sears ja Sears 2007).

**Kiindumussuhte kujundamisele** aitab kaasa füüsilise ja emotsionaalse kontakti olemasolu. Lapse imetamine, puudutused, hellitused ja ühiselt veedetud aeg aitavad sellele kaasa. Oluline on, et vanemad võtaksid beebi nuttu alati tõsiselt. Laps ei nuta kunagi sellepärast, et ta tahaks vanematega manipuleerida. Nutt on lapse viis oma vajadustest märku anda. Kui vanem seda mõistab, siis on tal kergem nuttu taluda ja ta suudab sellele rahulikult reageerida. Mida tundlikumalt ja oskuslikumalt vanem lapse nutule vastab, seda enam õpib beebi usaldama oma vanemaid ja iseenda suhtlemisvõimet (Sears ja Sears 2007)

**Kiindumussuhe isaga.** Kuigi ema ja lapse füüsiline kontakt on lapse esimestel elukuudel tihedam, kiinduvad sel ajal ka isad oma lastesse. Olles vastuvõtlik lapse nutule ja lohutades beebit, saab isa luua oma lapsega tiheda kiindumussuhte. Mida rohkem isad oma lastega tegelevad, seda tugevamaks kujuneb suhe ning seda enam kasu saab sellest laps. Isad, kes oma lastega sünnist peale tegelevad, on hiljem tõhusamad piiride kehtestajad. Selleks, et oma lapsi korrale kutsuda ja juhendada, tuleb nende eest juba varakult hoolitsema hakata. Last tuleb hästi tunda ning selleks, et laps teeks vanemaga koostööd, peab ta kõigepealt vanemat tundma ja usaldama. Paljudel isadel on raske distsipliini kehtestada just seetõttu, et neil pole lastega sidet kujunenud (Sears ja Sears 2007).

**Kiindumussuhte loomise raskused.** Täiskasvanu võimet moodustada väikese lapsega hea kiindumussuhe mõjutab tema enda lapsepõlv ja kogetud lähedussuhted. Kui lapsevanemal jäi oma lapsepõlves lähedase isikuga kiindumussuhe tekkimata, siis on tal raskem seda luua ka oma lapsega. Tekib usaldamatus ümbritsevasse, sagedased on häbi ja alaväärsus ning ebakindlus. Lapsevanemana

võib selline täiskasvanu tunda, et on läbikukkunud. Kiindumussuhe võib ebakindlaks kujuneda ka siis, kui lapsevanem on näiteks masendunud, haige või tema „tass“ on tühi. Sellisel vanemal ei ole ressursi lapse eest täisväärtuslikult hoolitseda. Tehakse ära elementaarne (mähkmete vahetamine, söötmine, magama panemine), kuid pole jõudu koosolemist nautida või last arendada. Naised kes on harjunud oma elu kontrollima ja ei oska anda vastutust teistele, võivad meestelt nende vanemliku vastutuse tahtmatult ära võtta. Näiteks hoolimata väsimusest ei suuda naine appi kutsuda ei oma meest ega kedagi teist lähedast. Ta usub, et peab kõigega ise hakkama saama ning kellegi teise abi võib muuta teda ärevaks. Nii jääb mees aina enam eemale ning isa ja lapse vaheline kiindumussuhe kujuneb nõrgaks.

### **Kokkuvõtteks**

Olles töötanud nii koolipsühholoogi, perenõustaja kui ka lastevanemate koolitajana olen kogenud, et nii „täis tassist“ kui ka pereelu arenguetappidest rääkimine tekitab vanemates palju mõtteid. Kiirelt mõistetakse, millele tuleks rohkem rõhku panna, et oma peret õnnelikuna hoida. Need on teemad ja teadmised, mis kindlasti aitavad noorel inimesel oma peres toimuvat paremini mõista ning toetavad edaspidi oma pereelu loomisel. Julgustan õpetajaid olema avatud ja oma kogemusi jagama. See muudab tunnid sisukamaks ning seeläbi on ka õpilastel kergem oma elust näiteid tuua. Just elulised näited on need, mis muudavad teooria õpilaste jaoks reaalseks ja aitavad teadmisi kinnistada.

*Kasutatud ja soovitatav kirjandus.*

Eckert, M., 2001. Kui elukaaslastest saavad lapsevanemad ... siis muutub kõik.

Asen, E., 1999. Pereraamat. Kuidas õnnelikult koos elada.

Clifton, D., 2004. How Full Is Your Bucket? Positive Strategies for Work and Life.

Gordon, Th., 2003. Tark lapsevanem Kuidas luua ja säilitada oma lapsega terviklik suhe.

Kinnunen, S., 2009. Leivad ühes kapis. Püsivat paarisuhet ehitamas.

Juul, J., 2010. Sinu tark laps. Mida peab lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil.

Minuchin, S., Fishman, H.C., 1981. Family therapy techniques.

Antson, H., 2007. „Pere ja Kodu“ eriväljaanne „9 kuud“.

Sears, M., Sears, W., 2007. Kuidas luua turvaline kiindumussuhe oma lapsega. Teejuht beebide vanematele.

Butterworth, G., Harris, M., 2002. Arengupsühholoogia alused.

Hellsten, T., 2008. Olla lapsevanem. Võimu vastutustundlikust kasutamisest