

Kas olukord on lootusetu?

Autor: Sigrid Petooffer, MTÜ Oma Pere grupinõustaja

Keeletoimetus: Kristi Kallaste

Kokkuvõtte üheksa lapsendaja- ja eestkostepere seinast sein ja üles-alla kogemustest, mis on koostatud nelja MTÜ Oma Pere grupinõustamise „Kuidas mõjutavad laste käitumis- ja tundeelu probleemid lapse, vanemate ja pere toimetulekut“ põhjal.

Kui ma emana oma kahtlustest ja raskustest vanemluse rindel teistele vanematele rääkisin, siis hakkas nende poolt vastu kajama, et „Mul on ka vahel mõistus otsas,“ „Ma varsti enam ei jaksa“ või: „Ma olen juba kõike proovinud“. Mida rohkem oma muljeid jagasin, seda enam tuli tagasisidet ja teistegi kogemusi. Nii sündis otsus kutsuda kokku vanemad ja arutada kõik teemad läbi. Kuigi selles kirjatükis on mõtted ja võtted peamiselt nendelt emadelt-isadelt, kelle peres kasvavad lapsendatud lapsed ja kes on kogenud sellega seonduvaid raskusi, võib täie kindlusega väita, et sarnaste olukordadega puutuvad kokku oma lapsele ka ise elu andnud vanemad.

Laps peab saama olla laps

„Teised lapsed mängivad, aga sina käid teraapias. Teised lapsed arenevad, aga sind „arendatakse“. Peaaegu kõik igapäevategevused võivad kujuneda püüeteks muuta sind üha vähem sinu enda nägu... Ja ümbritsev maailm kiidab sellele rõõmsalt takka.“ („Arenghäired“; lk 20). Nõnda võib ennast tunda laps, kes vajab tavapärasest enam tuge ja piire. Kuidas siis teha nii, et laps saaks olla laps ja vanem saaks olla vanem? Kuidas saaks vanemana elada nii, et ressursid, mis raisatakse ära enda õigustamisele ja kaitsmisele, saaks kasutatud hoopis iseenda hoidmiseks ja lapse toetamiseks? Väljakutsed, mida laps oma arenguvajaduste tõttu vanemale esitab, vajavad lahendamiseks aega ja vahel ka heade spetsialistide olemasolu. Aga kui napib aega, teadmisi, oskusi ja spetsialiste, siis ongi raske. Selle üle kõigil neljal kohtumisel ka arutleti. Ja loodetavasti on neist kogemustest midagi kõrva taha panna ka neil, kes meiega ei olnud. Andmaks aimu kogemustepagasist, tasub märkida, et grupitöös kaasa löönud vanematel on kokku 16 last vanuses 7–19 aastat: mõni on alles sisenemas teismeikka, mõni juba selles eas ja mõni juba tasapisi väljumas.

Inimese elukaare esimesed neli etappi – imikuiga, maimik (kuni koolini), kainik (noorem kooliiga) ja noorukiiga – läbime tegelikult tohutu kiirusega, eriti esimesed kolm eluaastat. Tähtis, et saame seda teha õiges tempos ühtegi arenguetappi vahele jätmata. Rahunemine toimub tavaliselt täiskasvanueas. Seega peab piisavalt heaks vanemaks olemine algama juba lapse sünnist ja veelgi varem. Siiski pole kõigil vanematel, nagu meiegi grupi omadel, olnud võimalik kohtuda oma lapsega kohe nende elu alguses. Kokkukasvamine tuleb tasapisi. Lapse kasvades õpivad emad ja isad oma järeltulijaid tundma juba üpris hästi. Koos saadakse hakkama – isegi siis, kui eelnev elu on jätnud lapsele juba oma jäljed. Küll aga teeb vanematele muret tõsiasi, et väljaspool kodu pörkavad nii laps kui ka vanemad tihtipeale kokku mittemõistmise ja isegi süüdistustega. „15-aastaselt võiks juba osata käituda ja oma kohustusi täita,“ kuulevad vanemad tihti. Võiksid küll, aga kui nad lihtsalt ei suuda?

Lapsed, kes on kogenud kaotusi, traumasid ja pidanud tavapärase kasvamise asemel tegelema pigem ellujäämisega, käituvad moel, mis esitab meile, täiskasvanutele, üha uusi ja uusi väljakutseid. Vanemad tajuvad sisimas selgelt, et valetamise, suutmatuse, varastamise, sõltuvuste, lõikumise või ropendamise taga pole mitte soov oma vanemaid solvata või vihastada, vaid seal on mingi täitmata vajadus. Selleks võib olla segadus lapse hinges, tähelepanuvajadus, hirm, ebakindlus, soov kuhugi kuuluda või midagi sootuks muud. Oma last tundes me teame seda kõike, aga igapäevaelus mattub see tarkus tihtipeale

kas kiire elutempo või emotsioonide alla. Pereterapeut Ene Raudla on öelnud, et kasvatuses pole nippe ja trikke, vaid tuleb koguaeg harjutada. Kas või sadu kordi järjest.

Tagajärgedega võitlemise asemel on palju mõistlikum õppida oma last paremini tundma. Mis siis ikkagi on need asjaolud, mis kasvamist toetavad või – vastupidi – takistavad? Milline on lapse elu olnud enne ja pärast sündi? Vanemate sõnul võib lapse kasvamist takistada temaga minevikus toimunu, samuti suhtlemis- ja käitumisraskused, impulsiivsus, madal enesehinnang, õpiraskused ja vanema pidev süütunne. Kindlasti oma oma roll ka sõltuvustel ja muudel terviseprobleemidel. Pole kahtlustki, et vanemaid rõhub suutmatus ja oskamatus tulla toime lapse tervise või käitumisega seotud probleemidega. Vanemad ei eitagi, et nad on oma lugu jagades emotsionaalsed ja tuleviku suhtes hirmul. Sellises olukorras on hea, kui nad hinnangute ja süüdistuste asemel kohtaksid pigem toetust ja mõistmist – olgu siis koolis, lasteaias, kogukonnas või kohtumisel lastekaitsetöötajaga. Kui me vanematena suudaksime jääda reguleerituks, toetavalt nõudlikuks ja võtta lapse probleem endale hoida (mitte teha sellest enda probleem), siis oleme juba palju ära teinud. Ent ka seda peab harjutama ja õppima.

Lapse kasvamist toetavaid asjaolusid on takistustest oluliselt rohkem, aga tavaliselt ei pääse nad konfliktide puhul esile. Mõistagi on seegi tähtis ja heade asjade märkamiseks tuleb aega võtta: siis tuleb välja, kui palju seda tegelikult on. Vanemate sõnutsi ongi lapsed tegelikult loovad, võimekad, head argumenteerijad, musikaalsed, ilusad, kiired ja sihikindlad. See nimekiri ulatub kaugele. Head kirja pannes ja välja öeldes muutusid vanemad tavalisest rõõmsamaks, uhkemaks ja rahulolevamaks. Ühe isa sõnul on lapsed nõnda leidlikud, kiired ja osavad, et kui kogu see *power* hea eesmärgi nimel ära kasutada, võiks Eesti selle kõige elluviimiseks jääda liialt väikeseks. Küsimus on siis lapse motiveerimises, eeskujus, oskuses temaga rääkida, leida üles tema tugevused ja olla toetavalt järjekindel.

Vanemad peavad tegema vanemate asju

Ainult lapsele ja tema probleemidele keskendumine võib viia tähelepanu eemale selliselt oluliselt seigalt nagu lapsevanem ja tema enda toimetulek. Sellises olukorras kuulemegi vanemaid kurtmas: „Ma olen talle sada korda rääkinud!“ või: „Ta teeb seda nimme,“ või kogunisti: „Kas see ongi tänu selle eest, mida ma olen ta heaks teinud,“ või: „Ma pole endale saanud viimasel ajal enam midagi lubada!“ Või siis reageerime lapse käitumisele solvumise, süüdistamise või vaikimisega. Lapse ja vanema suhte eest vastutab vanem. Meie peamegi piire seadma, aga mitte ainult lastele, vaid ka meie enda piirid peavad paigas olema. Pereterapeut Meelike Saarna on öelnud, et lapsed peavad tegema laste asju ja vanemad vanemate asju. Meil tuleb seista oma vajaduste eest. Meie peame jääma ka konflikti korral lugupidavaks ja rahulikuks. Alati on võimalus enne mõelda ja siis talitada. Kas vihastada, hakata süüdistama või hoopis peegeldada ja leida sobiv hetk rääkimiseks.

Elus on hetki, kus tahaks tõusta ja aplodeerida. Üks selline hetk oli ka meie teisel kokkusaamisel, kui valisime üheskoos kõige tähtsamat teemat ühe pere elus. Valisime loo, kus vanematel tuli minna kohtuma lapsega, kes sattus väidetavalt narkootiliste ainete tarbimise tõttu haiglasse. Isal oli tehtud plaan, et nüüd on paras aeg kõik tarkused lapsele haiglas edasi anda, et kuidas on õige ja kuidas peab elama. Peale hetkeolukorra kirjeldamist said teised grupiliikmed esitada küsimusi ja siis algas arutelu. Loo päevavalgele toonud vanemad ise selles ringis osaleda ei saanud, nemad kuulasid, kui teised rääkisid. Kõik me tajusime, et see olukord on vanematele kohutavalt raske ja head lahendust polegi, aga kui õige alustada sellest, et olla lihtsalt olemas...?

Toome mõned mõtted vanemate omavahelisest arutelust, kuidas käituda noorega, kelle külastamine haiglas paari tunni pärast on tõsiasi. „Noorel võib olla hüljatuse tunne, miski on selle olukorra põhjustanud.“ „Kas ongi vaja teda milleski veenda?“ „Ma üllataksin teda positiivselt – lihtsalt kuulaks.“

„Kui ta ei räägi, siis vaikiks toetavalt – oleks lihtsalt temaga koos.“ „Kohe ei pea hakkama juhtunust rääkima, vaid teeks juttu igapäeva eluolust.“ „Hoiaks suhtluskanali avatud.“ „Tunneks huvi, mis juhtus või kuidas ta ainet hankis.“ „Lihtsalt kuulaks, oleks neutraalne.“ „Keskenduks tulevikule – näiteks, millest sa unistad, kus sa oleksid viie aasta pärast ja kuidas sinna samm-sammult jõuda.“ „Räägiks arstiga, teeks koostööd.“ Arutelu käigus jõuti üksmeelele selles, et alati pole vaja hakata maailma parandama. Vahel piisab ka lihtsalt olemas olemisest.

Meid mõjutavad lapsepõlvest kaasa saadud mustrid. Ühtedest oleme teadlikud, teistest mitte. Vahel jäljendame lastekasvatuses oma vanemaid. Tasub meenutada, milline oli minu enda lapsepõlv ja analüüsida, milline on minu kasvatustiil. Kõik me soovime sisimas olla autoriteetsed vanemad, kelle elus valitseb lapse ja vanema vajaduste vahel tasakaal. Peegeldame tundeid, tänu millele õpib laps pikapeale ise oma emotsioone juhtima. Mõnel õnnestub see paremini, teisel jällegi kehvemini. Vahel arvame, et autoritaarse vanemana saab korra majja ning lapsest kasvab kuulekas ja hea inimene. Paraku võib vanema kõrge nõudlikkus ja madal toetus tuua kaasa hoopis usaldamatuse. Samas võib liialt järeleandlik vanem, kes pakub küll toetust, aga unustab piire seada, kogeda ühel päeval last enda üle võimutsemas. Olukord, kus pole ei toetust ega piire, on lapsele kõige keerulisem. Tihti jätab just selline kasvatustiil lapsed vanemlikust hoolest ilma. Portaali www.tarkvanem.ee on siin hea abiline enese analüüsimiseks ja täiendamiseks.

Kasvatusteadlane Jesper Juul on veendunud, et kodus, kus puuduvad väärtushinnangud, elatakse konfliktist konfliktini. Niisiis, millised on teie väärtushinnangud? Valgusfoori kujund pole küll midagi geniaalselt uut, aga aitab teilgi vanemana kaasa mõelda. Mis on need teemad ja olukorrad, mis teid vihastavad, solvavad, kurvastavad – ehk need, mis süütavad teie fooris punase tule? Selleks võib olla näiteks hinnangute andmine, valelikkus, üleolev suhtumine, näilisus või manipuleerimine. Foori kollane värv annab märku sellest, et ma küll märkan, aga see ei tekita minus tugevaid tundeid. Vanemate sõnul on selleks tulemise saavutamine, jonn, vihm, rahvus, hobid ja aja puudumine. Foori roheline tuli näitab aga meeldivaid asju; ja need on hea huumor, olemasolemine, siirus, positiivsus ja teiste aitamine ilma tagamõtteta. Kas teie lähedased teavad, millised on teie foorituled, või kui hästi teate teie sama oma pereliikmete osas?

Mis siis ikkagi aitab meil vanemana ka kõige keerulisemas, lootusetumas ja väljapääsmatumas olukorras jääda lugupidavaks ja rahulikuks? Vanemate arvates on hea, kui on võimalik kellelegi helistada ja rääkida oma kõhklustest, julgedes seejuures olla ka emotsionaalne. Taas hetk kokkusaamiselt: „Kuule, Tõnu (nimi muudetud), tead kui hea, et sain sulle ükskord helistada ja kogu selle jama enda seest välja rääkida. Ma olin siis ikka täitsa läbi omadega,“ meenutas üks isa, tõusis püsti ja läks teisele mehele tänulikult kätt andma. Kas teie elus on olemas need inimesed, kellele saate helistada ja kes on valmis teid tegelikult ka kuulama? Probleemi tunnistamine, puhkamine ja rääkimine aitavad vanemate arvates vabaneda sellest lõputust süütundest, kas või ajutiselt.

Ära iial anna alla!

Kliiniline psühholoog Anthony E. Wolf jagab oma raamatus „Ma ju kuulaksin oma vanemaid, kui nad suu peaksid!“ meelega teismeliste meeleheitel vanematele lootust, lohutust, huumorikaid nõuandeid ja, mis kõige tähtsam – usku, et sinu teismeline tegelikult armastab sind ja temast saab suurepärase inimese. Raamatus arutleb autor selle üle, et mis pärast tundub meile, et tänapäeva lapsed pole enam nii kuulekad. Samas on korraliku käitumise standardid ja väärtushinnangud üldjoontes samad mis eelmiselgi sajandil. Põhjus on hoopis selles, et maailm meie ümber on muutunud. Lapsed julgevad rohkem oma arvamust avaldada, sest puuduvad varem lubatud olnud karistusviisid nagu kõrvakiil, rihm ja vits.

Kui me teaksime rohkem lapse arenguvajaduste kohta, siis oleks meil lihtsam enda jaoks selgeks analüüsida, mida meie lapsed vajavad. Teismeeas toimub tohutult palju muutusi, sh ka kehalisi ja sellest kõigest polegi alati võimalik puhtalt läbi tulla. Mis võib juhtuda? Kool jääb pooleli ja tulevik näib tume. Tulevad peod, alkohol ja vahel ka narkootikumid. Armumised ja lahkumineku. Just nüüd algab eraldumine oma vanematest. Lapsele hakkab tekitama probleeme tunne, et vanemate armastus on pealetükkiv, nad kontrollivad last pidevalt ja laps on vanematest sõltuv. Teismelised muutuvad oma välimusest teadlikumaks ja osa neist avastavad, et kodus on peegel. Poisid võivad veeta enamuse ajast oma toas või sõpradega, tüdrukud aga püüavad ennast kehtestada lõputult vaieldes. Kas tuleb tuttav ette?

Just iseseisvumisega seoses hakkavad noored kujundama ka oma minapilti. Neid hakkavad huvitama küsimused stiilis kes ma olen ja kuhu ma kuulun. Just selles õrnas eas hakkavad nad mõistma, mida lapsendamine või uues peres elamine tegelikult tähendab. Helen Karu on oma magistritöös „Rahvusvaheline lapsendamine Eestist Rootsi: lapsendajate ja spetsialisti vaatenurk“ kirjeldanud olukorda, kus lapsendatud noor võib samal ajal, kui teised juba kujundavad oma tulevikku, tegeleda ikka veel oma staatusega, et leida koht kahe päritolu vahel. Vahel võib seetõttu olla keeruline samastuda eakaaslastega ning puudu jääb vajalikust ajast ja energiast tegelemaks hoopis vajaliku tulevikuperspektiivi loomisega. Lisaks veel hirm taaskogeda kaotusvalu. Nüüd mõistavad nad hästi sedagi, kuidas ümbritsev maailm lapsendamist tajuda võib. Teada ju on, et inimesed suhtuvad sellesse kas ülevoolavalt kiites ja/või sildistavate eelarvamustega. Kumbki variant pole vanematele ega ka lapsele eriti julgustav.

Kuidas siis olla piisavalt hea vanem iseseisvumise hoos olevale lapsele? Psühholoog Wolf möönab, et laste relvaarsenal meiega suhtlemiseks on päris muljetavaldav. Sinna kuuluvad näiteks kiirus, kirm, visadus ja argumenteerimisoskus. Ilmselt on seda kogenud iga lapsevanem. „Ära iial anna alla!“ – toda lauset võib pidada sel eluperioodil nii vanemate kui ka laste elu motoks. Wolf on vanematele välja pakkunud rea soovitusi, mis aitavad toime tulla:

- Julgus öelda „ei“ ja jääda endale kindlaks. Sõna „ei“ on kasvatuses juures täiesti normaalne. Nii õpivad lapsed ise ka tulevikus „ei“ ütleva.
- Palvet on alati võimalik korrata.
- Vahel tuleb ennast vestlusest eraldada või lahti ühendada (nt kui öeldakse halvasti), et vältida midagi, mida hiljem kahetseme.
- Suupidamisel on oma väärtus.
- Kasutada tuleb rääkimiseks kõiki võimalusi.
- Preemiad ja karistused töötavad lühiajaliselt.
- Vahel tuleb abi küsida, kõigega ei peagi ise toime tulema.
- Kui laps ei peakski kujunema selliseks, nagu ette kujutasime, siis lepi sellega ja tea, et andsid endast parima.
- Jälgi põnevusega, mis temast saab. Naudi lapse kasvamist!

Kohtusin ühe meie grupiliikme peres elava noorega, et teada saada, kuidas mõtleavad lapsed, kellest me iga päev nii palju räägime. Ta on elanud osa oma elust koos bioloogiliste vanematega ja siis lastekodus, aga ei tea tolle eelnenud elu kohta eriti midagi. Tema esimesed mälestused on lapsendajaperest. Lisaks toetusele ja mõistmisele on ta paraku kogenud kogu oma elu väljaspool kodu ka tõrjutust, häbistamist ja läbikukkumisi. Seda põhjusel, et õppimine oli ja on endiselt kohutavalt raske ning inimestega suhtlemine temale tõeline raketiteadus. Kõik suhted jooksevad reeglina karile. Ta ütles: „Teile võib tunduda, et ma ei saa aru, kui valesti kõik on, aga ma saan väga hästi aru, mis toimub. Ma lihtsalt ei suuda, saage aru – ma ei suuda! Seda kõike, mis paneb inimest unistama, tahtma

ja pingutama, lihtsalt pole minu sees olemas. Mind on püütud aidata, aga sellest pole abi. Ja ma tõesti ei saa aru, kuidas lasteaias ja koolis on mind üldse välja kannatatud. Aga ma tean, et ma ei anna alla ja mul hakkab elus paremini minema. Laske mul palun ise selleni jõuda.“

Olles grupis palju kordi arutanud läbi erinevaid situatsioone oma pereelust, koostasime ajatelje selle kohta, millal keegi oma esimese lapsega kohtus ja kuidas see välja nägi. Kümmekeond ema ja isa meenutasid oma esimest kohtumist. Need olid imeilusad mälestused ning juba ainuüksi nende pärast tasus kõik need neli päeva koos käia. „Ma läksin üksinda sinna lastekodusse, naine ei saanud nii kiiresti töölt vabaks. Ma nägin teda ega uskunud, et see on tõsi. Muidugi me tahame teda, mis küsimus see üldse on!“ Nii meenutas üks isa esimest kohtumist oma lapsega. Vaikus... „Aga teate mis, ma ei olegi sellele kunagi nii mõelnud. Seda oli hea meenutada,“ tunnistas isa. Kas teie mäletate oma esimest kohtumist lapsega?

Meenutades oma elu teismeeas, oli nii mõnelgi osalejal tuua näiteid neist, kes kooliajal õppisid küll hästi ja olid vanematele igati meele järele, ent ajal, mil eakaaslased said juba täiskasvanuks, nende murdeiga alles algas ja võis kulgeda eakaaslaste omast isegi tormilisemalt. Mõned, kel põhikooli lõpus ilutsesid tunnustusel kahed ja suhted täiskasvanutega olid üpris sassis, on praeguseks igati toimetulevad inimesed. Seega võib tõdeda, et murdeea põhjal ei peaks tegema põhjapanevaid järeldusi tuleviku osas – jõudes täiskasvanuikka, hakkab enamik vanematele murdeelisena väljakutseid esitanud noortest muutuma paremuse poole. Kõik meie aastad täis õpetamist, pettumist, armastust ja noore jaoks hetkel mittepopulaarseid otsuseid hakkab lõpuks vilja kandma. Seega võib küsimusele, kas olukord on lootusetu, vastata vanemate sõnadega: „Ei, kindlasti mitte!“

Kasutatud kirjandus:

Bartram, P., Clifford, S.&J. (2019) „Arenghäired“, lk 20. Kirjastus Elford Press.

Wolf, A. E. (2012) „Ma ju kuulaksin oma vanemaid, kui nad suu peaksid!“ Tõlkinud Eve Rütel; kirjastus Tänapäev.

Juul, J., Øien, M. (2013) „Kodu. Kuidas luua mõnusat õhkkonda ja häid suhteid.“ Kirjastus Väike Vanker.

Karu, H. (2015). „Rahvusvaheline lapsendamine Eestist Rootsi: lapsendajate ja spetsialisti vaatenurk.“ Magistritöö; Tartu Ülikool.