

## Avituse „Lastevanemate kool 2”

### Psühhohariduslik vanemahariduse programm on mõeldud

1. eri vanuses erivajadustega laste ja noorte emadele-isadele, et anda neile teadmisi ja oskusi erivajadusega laste kasvatamisest, laste ja isiksuse arengust, positiivsetest ja tulemuslikest kasvatusviisidest, kasvatuse ja koduse keskkonna tähtsusest võimalikult hästi ja iseseisvalt toimetuleva isiksuse kujunemisel;
2. psüühiliste probleemidega vanematele kuna vanem-laps side on tugevas vastasmõjus süsteem: laste erivajadused tingivad vanemate psüühilisi probleeme ja toimetulematust; vanemate psüühilised probleemid ja toimetulematust tingivad laste erivajaduste väljakujunemist ja säilimist (programmis osalemiseks ei pea olema ametlikku psüühikahäire diagnoosi, piisab abivajaduse teadvustamisest)

### 10 sessiooni jooksul:

- õpitakse tundma enda, kui lapsevanema isiksuseomadusi, hoiakuid ja vanemlikke oskusi ning sellest tulenevaid kasvatusstiile, kasvatuslikke ressursse ja probleeme
- õpitakse hindama oma laste ja pereliikmete erivajadusi, võimeid, isiksuseomadusi ja mõttemudeleid ning valima kasvatus- ja suhtlemisviise sellest lähtuvalt
- omandatakse teadmisi psühholoogiliste ressursside ja nende arendamise kohta
- omandatakse uusi vanemlikke oskuseid – positiivsed piiride seadmise ja distsiplineerimise tehnikad, suhtlemistehnikad, suhete arendamise oskus
- ületatakse mitmeid vääruskumustest tulenevaid hirme ja vabanetakse valesüütunnetest (destigmatiseerimine ja normaliseerimine)
- arutletakse perede jaoks olulistel teemadel – väärtuskasvatuse olulisus, distsiplineerimine, arendavad tegevused, lasteaia ja kooli roll, sõprussuhted jt teemad.

### 10 sessiooni jooksul läbitavad teemad

1. Sissejuhatus ja tutvumine  
Vanemlikud kasvatusstiilid ja nende mõju  
Ressurssidele tuginev kasvatus erivajadustega laste peredes  
Lastevanemate tööriistad – vanemlikud tegurid ja oskused kasvatases („vanemluse püramiid”)
2. Laste erivajadused – laste ja noorte tundeelu- ja käitumishäired, füüsilisest ja vaimupuudest tulenevad erivajadused ja nende arvestamine kasvatases  
Lasteaegade, koolide ja tugisüsteemide roll – ressursid, võimalused ja piirid erivajadustega laste toetamises ja arengus  
Vanemate probleemid ja nendega toimetuleku võimalused
3. Isiksus (sh isiksusetest)  
Lapsevanem kui isiksus  
Lapse isiksuse eripära tajumise ja arvestamise õppimine
4. Psühholoogilise arengu etapid (E. Erikson): tähtsus ja ohukohad.  
Arengukriisid, arenguülesanded, võtmeisikud ja loodavad ressursid ning puudujääkidest tekkivad probleemid.
5. Suhtlemismustrid (suhtlemistest)  
Suhtlemismustrite mõju suhetele ja lapse kohanemisevõimele ning positiivsetele reageeringutele
6. Enesekehtestamise ja enesekindluse olulisusest lapse kohanemisevõimes ning positiivsetes reageeringutes.  
Enesekehtestamine kui arvestav veenmismisvõime  
Tehnikad ja kuldreeglid
7. Positiivsed mõjutamise tehnikad 1.  
Piirid ja kohanemine: vastandumine ja distsiplineerimine ehk enesekehtestamine lastega.
8. Positiivsed mõjutamise tehnikad 2.
9. Positiivsed mõjutamise tehnikad.  
Pereliikmete väärtustamise oskus. Läheduse loomise ja hoidmise oskused.
10. Hooaja lõpetamine.  
Osalejate küsimused  
Kokkuvõte, tagasisivaatamine, tagasiside.

**Tegemist on programmiga, mis koosneb 10-st sessioonist – a' 3 h**, kohumistega 1 kord nädalas tööpäeva õhtuti. Grupi suurus on 10...20 in. Oluline on võimalikult järjepidev osalemine.

**Töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis:** vahelduvad teoreetiliste lähtekohtade või tehnikate tutvustamised ja praktilised ülesanded ning rühmaarutelud päevateemal: küsimused-vastused, kommentaarid, kogemused, vastastikune tagasiside.

**Enesehaldamises ja oskuste omandamises pikemaajalist tuge vajavatel vanematel** on võimalik hiljem liituda avatud grupina tegutseva Avituse „Depressiooni ja bipolaarse häire grupiga” või kasutada individuaalnõustamise teenust. Rühmatööd toetatakse projektirahastustega, individuaaltöö on seni klientide omafinantseerimisel.

-----  
Vanemate vaimne tervis, kasvatusstiilid ja kasvatusmeetodid ning kasvukeskkond mõjutavad tugevalt laste isiksuslikku arengut, vaimset tervist ning toimetulekuressursse. Eriti kodu emotsionaalne õhkkond, vanemate enesehaldamine, toimetuleku- ja suhtlemisoskused ning isiklik eeskuju.

Vastavalt Soomes ja USA-s läbi viidud uuringutele, on **psühhohariduslikud vanemahariduse programmid** olulise tähtsusega **kulutõhusad ja efektiivsed ennetustöö ja leevendustöö viisid** psühhosotsiaalselt toimetulevate laste ja noorte arengus (*Bradslee 1992, Solanatus 2003, 2006, 2010*).

Vastavalt Laste ja perede arengukavas viidatud Sotsiaalministeeriumi 2008 a uurimusele, hindab 50...70% Eesti lapsevanematest, et nad vajaksid paremaid teadmisi ja suuremat toetust vanemarolliga toimetulemisel („*Vanemaharidus Eestis: hoiakud ja ootused*” 2008). Eriti suur on see vajadus peredes, kus lastel ja/või vanematel on psühhosotsiaalseid probleeme (*Bradslee 1992, Lehismets 2010, Solanatus 2010*).

Vanemate ja positiivse kasvatuspraktika toetamine on üks parimaid viise ennetada ja leevendada probleeme tervishoiu-, lastekaitse-, hoolekande-, kriminaal-, tööhõive- ja majandussektorile. Eriti lapse varases eas mõjutab vanemate kasvatuspraktika lapse tulevikku rohkem kui jõukus, klassikuuluvus, haridus või ükskõik milline muu tuntud sotsiaalne faktor. (*Laste ja perede arengukava 2012-2020; Graham 2011*)

Psühhohariduslik rühmatöö programm on efektiivne meetod vanemahariduse pakkumiseks, peresuhete ja isiksusearengu edendamiseks ning vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks. Rühmatöö vorm loob eeldused teoreetiliste teadmiste intensiivseks seostamiseks enda ja oma perega.

**Programm toetub** teaduspõhiste teooriatele ning meetoditele (nt kognitiivkäitumisteooria, analüütiline arengukäsitlus, lahenduskeskne lühiteraapia, interpersonaalsed tehnikad; E. Eriksoni, H., J. Eysencki arenguteooriad jt). Uus programm lisati varasema väikelaste emadele mõeldud koolitusprogrammi kõrvale, et kaasata vanemaharidusse ka isasid ning pakkuda teadmisi ja toetust erinevas vanuses laste vanematele. Sellest tulenevalt on käesolevas programmis suurem rõhk nt teismee kriisil, kooli teemadel ning suuremate lastega suhtlemisel-piiride seadmisel.

**Programmi eeskujudeks on** muuhulgas Soome psühhohariduslikud peretöö programmid „*Nuorten mielenterveyden edistäminen: Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen*” („*Noorte vaimse tervise edendamine: Eristumisest integratsioonini, unistustest tegelikkuseks*”) (Solantau 2010) ja „*Toimiva lapsi ja perhe: Kun vanhamalla on mielenterveuden ongelmia*” („*Toimiv laps ja pere: Kui vanemal on vaimse tervise probleeme*”). (Solantau 2006) ja kognitiivkäitumuslik koolitusprogramm „*The mothers and babies course*” (Munoz, Diaz et al 2007). **Avituses kasutatav programm on välja töötatud ja kohandatud** koostöös Arengukeskuse Avitus klientidega alates 2007 a jaanuarist.

Koostöös Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu ning Soome Mielenterveyden Keskusliitoga on Avitusel kavas Soome programme Eestis ka originaalprogrammidenä rakendada.

Programmi viib läbi Arengukeskus Avitus.

[www.avitus.ee](http://www.avitus.ee)

Lisainfo: [anneli@avitus.ee](mailto:anneli@avitus.ee), 56 696 105