

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Piret Juht

**SAAREMAA VALLA LAPSEVANEMATE
KOGEMUSED VANEMLUSPROGRAMMIGA
„IMELISED AASTAD“**

Lõputöö

Juhendaja: Kandela Õun, MA

Pärnu 2024

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Kandela Õun

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Piret Juht

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade vanemlusharidusest	6
1.1. Kiindumusteooria olulisus vanemahariduses	6
1.2. Ülevaade vanemlusstiilidest	8
1.3. Vanemluse tõhustamine sarnase kultuuriruumiga riikides ja Eestis	9
2. Uuring programmis „Imelised aastad“ osalenud emade ja isade vanemluse paranemisest	13
2.1. Programmi „Imelised aastad“ tutvustus ja koolituse ülevaade Saaremaa vallas	13
2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus	14
2.3. Uurimistulemuste tõlgendamine	16
2.3.1. Vanemlike oskuste paranemine vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ osalemise järgselt	16
2.3.2. Vanemlike oskuste koolituse pakkumise sihtgrupi analüüs	19
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud	23
Kokkuvõte	29
Viidatud allikad	31
Lisad	35
Lisa 1. Uurimisinstrument	35
Lisa 2. Koodipuu	38
Summary	40

SISSEJUHATUS

Lapse kasvamise ja arenemise esmane keskkond on vanemate loodud vastavalt nende vanemlikele oskustele ning võimetele. Need oskused võivad rajaneda enda vanematelt õpitule, oma kogemustele, raamatutarkusele või paljudele teistele tänapäeval kättesaadavatele infoallikatele. Tänaases infotehnoloogia ühiskonnas on teavet väga palju ja noore vanema jaoks sellest kogusest endale ja oma lapsele olulist välja selgitada ei ole lihtne. Lapsevanemal või last kasvataval isikul lasub vastavalt lastekaitseaduse (2014) § 7-le vastutus seista lapse õiguste eest ja tagada lapsele heaolu.

Eestis on viimse kümne aasta jooksul aina enam kõneainet pakkunud laste ja noorte käitumis- ja õpiraskused ning mitmed erinevad vaimse tervise probleemid. Tervise Arengu Instituut on alustanud eelpoolmainitud sihtrühma vanemate tõhustamisega ja vanemlushariduse pakkumisega. Hetkel pakutav vanemlusprogramm „Imelised aastad“ on koolitus, mis pakub põhiprogrammis tõenduspõhist tuge 2–8-aastaste laste vanematele ning jätkuprogrammi 4–12-aastaste laste vanematele. Sotsiaalministeeriumi Laste ja perede programm 2023–2026, näeb ette vanemlike oskuste arendamise osakaalu suurendamist läbi vanemlusprogrammi „Imelised aastad“. (Sotsiaalministeerium, 2023, lk 9)

Vanemate stress, omavahelised suhted ja suhted lapsega on lapse arengu suurimad mõjutajad. Suhete keskkond loob aluse lapse kõneoskusele, mõtlemisele ja oskuse oma tunnete väljendamiseks ja toimetulekuks. See mõjutab otseselt lapse vaimset tervist, õpioskusi, sotsiaalseid suhteid tulevikus. Positiivse vanemluse arengule saab kaasa aidata meditsiiniline personal. Suurimad väljakutsed, millega vanemad pöörduvad arstide poole on lapse nutt, uni ja keeruline käitumine. (Williams *et al.*, 2019, lk 340) Eestis, aastal 2019 tehtud uuringu tulemusena leidis kinnitust tõsiasia, et vanemate vaimne tervis mõjutab otseselt laste vaimset tervist ning ennetustöö laste vaimse tervisega peaks algama vanemate toetamisega ja nutiseadmete kasutusmuutrite muutmise. (Tennisberg, 2019,

lk 27) Vanemate toetuse vajadust on samuti uuritud Rootsis aastal 2020. Väikelaste, vanuses 2–12 kuud, vanemate seas läbi viidud uuringus kinnitasid vanemad, et nad vajavad rohkem informatsiooni ja tuge toitumise, füüsilise aktiivsuse ja ekraanikasutuse teemadel (Henström *et al.*, 2020, lk 4).

Käesoleva lõputöö uurimisprobleemiks on vanemate ebapiisavad vanemlikud oskused ja teadmised eelkooliealise lapse hooldamisel.

Käesoleva lõputöö eesmärk on analüüsida Saaremaa vallas programmis „Imelised aastad“ osalenud vanemate kogemusi enne ja pärast vanemlusoskuste kursuse läbimist ning teha ettepanek Saaremaa valla Toetava Hariduse Keskusele vanemlushariduse tõhustamiseks ja parendamiseks Saaremaa vallas.

Eesmärgist tulenevalt on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milliseid muutusi märkasid lapsevanemad nii enda kui lapse käitumises pärast vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ läbimist?
2. Milline on lastevanemate tagasiside vanemlusprogrammile „Imelised aastad“?
3. Milline on vanemlushariduse vajadus Saaremaa vallas?

Lõputöö koosneb kahest peatükist, milles esimeses osas antakse ülevaade vanemlusega seotud teooriatest, vanemluse tõhustamise praktikatest. Teises ehk empiirilises osas annab autor ülevaate programmist „Imelised aastad“ ja selle kasutusest Eestis, detailse teabe autori poolt läbi viidud uuringust. Kogu töö kokkuvõttes annab autor ülevaate uurimistulemustest ja teeb ettepanekud Saaremaa Toetava Hariduse Keskusele.

Autor on tänulik kõigile, kes töö protsessis toeks ja abiks olid. Eriti suured tänud kannatlikkuse eest kuuluvad muidugi juhendajale Kandela Õun ja programmijuhile Monika Kumm.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE VANEMPLUSHARIDUSEST

1.1. Kiindumusteooria olulisus vanemahariduses

Laps sünnib siia ilma valge ja puhta lehena, alustades oma arenguteekonda. Lapse heaolu ja areng sõltub suuresti vanemlikest oskustest ja keskkonnast. Alates sünnihetkest algab kujunema imikul kiindumussuhe, mis annab kogu järgneva eluks kaasa vajalikud tööriistad oma emotsioonidega toimetulekuks ja stressi talumiseks.

Kiindumusteooria 60-aastaseks saamise puhul avaldas Paul Michael Garrett, artikli kiindumusteooriale aluse panija, inglise psühhiaater ja arengupsühholoog, John Bowlby tööst. Aastakümneid saadud kriitika „bowlbysmi“ suhtes on sotsiaaltöös suuresti kadunud ja aeg on taas mõtiskleda kiindumussuhte üle ja selle püsivale mõjule inimese arengus. (Garrett, 2023, lk 113) Bowlby kiindumusteooriat on kirjeldatud kui hoolitsuse ja kaitse andmise ning vastuvõtmise mehhanismi, mis on turvalise suhte allikas (Wilkins *et al.*, 2015, lk viii). Ainsworth jt (1978, viidatud Fearon & Roisman, 2017, lk 131 vahendusel) hilisem kiindumusteooria viis fookuse lapse ja vanema suhte olulisusele ning vanemlusele.

Viimaste aastate uuringud on näidanud, et lapse arengut mõjutab enam keskkond, kui geneetika. Keskkonna all peetakse eelkõige silmas lapse eest hooldava täiskasvanu tundlikkust ja terve kiindumussuhte loomist. Turvaline keskkond loob soodsa pinnase arenguks. (Fearon & Roisman, 2017, lk 132) Kiindumussuhte kujunemine on igapäevane protsess ja see kinnistub beebidel ligikaudu seitsmendaks elukuuks (Howe, 2013, lk 418), mis hetkeks on beebidel selge arusaam, kes on see turvaline isik, kelle poole saab pöörduda vajaduste ja ebameeldiva tundeiga. Lastel on reeglina mitu kiindumussuhet, mis on selleks ajaks moodustanud kindla hierarhia.

Kinnitust on leidnud tõsiasi, et varases eas loodud terve kiindumussuhe on püsiva iseloomuga ning isegi tugevneb ja kinnistub lapse kasvades (Fearon & Roisman, 2017, lk 133). Uuringu tulemused viitavad sellele, et imiku kiindumuse kvaliteet on hilisemate arengutulemuste, näiteks sotsiaalse pädevuse ja väljaspoole suunatud ning agressiivse käitumise mõjutaja (Groh *et al.*, 2017, lk 71).

Igal lapsel kujuneb kogemustele toetudes välja kiindumussuhe ja see võib olla erinev. Kõik lapsed on kogenud mingil moel hoolitsust ja positiivset kiindumust. Näiteks väikelapse nutule tühja kõhu pärast on hooldaja reageerinud ja laps on saanud süüa. Vastasel juhul ei oleks ta ellu jäänud. Pidevat vältivat kiindumussuhet kogenud lapsed tunnevad frustratsiooni ja on häiritud. Selle tunde vältimiseks on nad stressirohketes olukordades loobunud abi otsimast ja kahjuks ei tule nad selle pingega ka iseseisvalt toime, sest positiivsed kogemused selle kohta puuduvad. (Bosmans *et al.*, 2020, lk 293)

Lapse vaimset ja füüsilist tervist mõjutab otseselt ema tervis ja sünnitusjärgne depressioon. Lapsevanemaks olemise teeb keeruliseks see, et puudub teadmine, kas selles ollakse hea või halb. Lapsevanemad väidavad, et lastega seotud probleeme on lihtne lahendada, kui on teada, kuidas vanemate teod lapsi mõjutavad. Vanemlik enesetõhusus ja rahulolu on omavahel tihedalt seotud. Vanemad vajavad teadmisi, toetamist ja tunnustamist oma laste kasvatamisel. Mida suurem on sotsiaalne tugi lapsevanemale, seda suurem on vanema enesetõhusus. (Kommusaar, 2017, lk 32)

Vaatamata sellele, et vanemlusharidusega on tegeletud juba viimased kaheksa aastat, on eelmisel aastal avaldatud raportis välja toodud kitsaskohad baashoiakute muutmises. Valdav osa vanemaid pisendab oma rolli lapse arengus ja loodetakse liialt koolile. Täna tehtav ennetustöö vanemahariduses vähendab tulevikus noorte ärevust, riskikäitumist ja teisi probleeme. (Trummal, 2022, lk 11) Riskikäitumisega noored on peagi lapsevanemad. Uuringu (Cooke *et al.*, 2019, lk 34) tulemused näitavad lapsepõlves väärkohtlemist ja traumasid kogenud emad kannavad need mustrid edasi oma vanemluses ja neil on suurem risk, et omakorda nende lastel esineb emotsionaalseid ja käitumuslike raskusi varases lapsepõlves. Seoses sellega on oluline jälgida ema vaimset tervist ja tegeleda traumast tekkinud kahjudega.

Kiindumusteooria ja selle olulisus lapse arengus vajab kindlasti vanemlust tõhustavatel koolitustel lähemat tutvustamist. Tegemist on lapse ja vanema vahel loodava tiheda sidemega, mis mõjutab otseselt lapse turvatunnet, emotsionaalset intelligentsust ja stabiilsust, autonoomset arengut ning sotsiaalseid ja kognitiivseid oskusi.

1.2. Ülevaade vanemlusstiilidest

Iga laps on unikaalne ja erakordne, vaatamata sellele, kas tema sünd on vanemate poolt planeeritud või mitte. Lapsed on isiksused, nad on sündinud oma geneetilise pagasiga ning pere ja kodu on nende esmane maailma kogemise keskkond.

Esimese lapse sünd toob vanemate ellu suure muutuse ja mõjutab oluliselt vanemate enesehinnangut ja emadel on enesehinnang oluliselt madalam kui isadel. On tõestatud, et keskmisel vanemal langes enesehinnang järsult ning pidevalt just esimestel aastatel pärast sünnitust. (Bleidorn *et al.*, 2016, lk 567) Vanemaks olemine on väljakutse ning valdav osa inimesi vajab selles protsessis tuge. Vajadused on väga erinevad ja sõltuvad vanema enda hetkeseisust ja ettevalmistusest. Uuringu tulemusena selgus vanemluse tõhustatud vajadus alates esmasest hoolitsusest kuni emotsionaalse kohaloluni. (Erismaa, 2021, lk 53)

Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamise kokkuvõttes on välja toodud, et lisaks imiku ja väikelapse vaimse ja füüsilise tervise hindamisele ei ole vähem tähtis eelkooliealiste laste vanemate, pere keskkonna, vanemliku stressi ja selle toimetuleku hindamine (Akkermann, 2014, lk 39). Bolten (2013, lk S73) on oma artiklis rõhutanud, et vanemate ja imiku vaheliste suhete kvaliteet on väga oluline nii imiku arengu kui käitumise jaoks. Võimalike psühhiaatriliste häirete hindamisel ja ravimisel on vanemate kaasamine raviprotsessi väga oluline osa imiku tervenemisest ja arengust.

Baumrind (1991, lk 62) on uuringust lähtuvalt jõudnud vanemluse käsitlemisele, mis jaguneb neljaks vanemlusstiiliks: autoriteetne (ingl *authoritative*), autoritaarne (ingl *authoritarian*), järelandlik (ingl *permissive*) ning mittekaasatud (ingl *uninvolved*). Autoriteetsed vanemad on kindlameelsed, kuid mitte pealetükkivad ja piiravad. Nagu sõna ise ütleb, kasvatatakse pigem eeskujuga ja ollakse toetavad ning kindlameelsed ja mitte karistavad. Eesmärk on kasvatada lastest eneseteadlikud ja vastutustundlikud

inimesed, kellel on head sotsiaalsed oskused ning koostööoskused. Seevastu autoritaarsed vanemad on nõudlikud ja ootavad, et nende korraldusi täidetakse ilma küsimusi küsimata. Nad tagavad turvalise ja kindla keskkonna, kus kehtivad omad selged reeglid, mis on olulised ja kõigile täitmiseks. Lubavad vanemad on pigem vastutulelikud kui käsuandjad. Usaldavad laste eneseregulatsiooni ja on arvamusel, et piirid tekitavad vaid pingeid suhetes. Tagasilükkavad ehk tõrjuvad vanemad ei ole nõudlikud ega ka vastutulelikud. Nad ei innusta ega sea arenguks vajalikke piire, vaid jätavad oma kasvatuskohustused hooletusse. (Baumrind, 1991, lk 62)

Positiivse vanemluse viljelemine annab motivatsiooni ja võimaluse hoolitseda lapse sisemise seisundi eest, suhtudes samal ajal lugupidavalt tema autonoomsetesse vajadustesse, luues aluse headele lähisuhetele (Prime *et al.*, 2023, lk 367).

Uuringu tulemustest on selgunud, et vanemate teadlik hoolitsus väikelaste eest mõjutab tugevalt ja jõulisemalt lapse aju ning kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut (Bernier *et al.*, 2016, lk 1170). Teadvelolek (ingl *mindfulness*) vanemluses tähendab kohalolu ja tähelepanupööramist iseendale, lapsele ning suhetele. Teisisõnu tähelepanelik kuulamine, kaasamine ja lapse jälgimine on eeskujuks ning seotud autoritaarse vanemluse stiiliga. Kohalolu praktiseerimine annab lapsele edaspidiseks eluks emotsionaalse teadlikkuse, oskuse keskenduda ning olla teadlik oma sisemisest seisundist. (Gouveia *et al.*, 2016, lk 707–708)

Teadlik ja mõtestatud lapse eest hoolitsemine ja tema arengu toetamine alates sündimise hetkest on väga oluline, kuna see tagab nii vaimse kui füüsilise tervise. Hea tervis annab omakorda paremad võimalused koolieas ning edaspidi paremini toime tulla.

1.3. Vanemluse tõhustamine sarnase kultuuriruumiga riikides ja Eestis

Mitte kõik vanemad ei oma lapse eest hoolitsemiseks vajalikke teadmisi. Tervema kogukonna ja toimiva ühiskonna huvides peab ebapiisavate vanemlike oskustega lapsevanemat toetama.

Eesti tänavalaste seas läbi viidud küsitluses selgus, et ükski küsitletutest ei maininud oma lapsepõlvega seoses õnnehetki. Noored ise olid seisukohal, et puudu on vanemlikust hoolitsusest ja hoolimisest ning see on mõjutanud suures osas kogu nende senist elu. (Kähär, 2019, lk 39)

Soomes töötavad 1990-ndate alguses avatud perekeskused. Tegemist on kogukonna keskustega, mis on mõeldud lastega kodus olevatele vanematele. Keskused on peredele tasuta ning see on mõnus ja turvaline kohtumiste ning kogemuste vahetamise keskkond. Avatud perekeskuses töötavad kohaliku omavalitsuse palgal olevad erinevad spetsialistid, kes toetavad, nõustavad ja jõustavad vanemaid laste kasvatamise, laste arengu ja igapäeva elu teemadel. Kuigi Eesti lapsevanemad on rahul kodumaal pakutavate rahaliste toetustega, on vajadus analoogsete keskuste järele väga suur. Perepoliitika ja vanemate toetamine lapse esimestel eluaastal võiks olla tänasel päeval Eestis paremaks teenuseks kujundatud. (Pulver, 2018, lk 34–35, 68)

Aastatel 2012 kuni 2019 viidi Taanis läbi laiaulatuslik uuring programmis „Imelised aastad“ osalenud vanemate seas. Uuringus osales 19 Taani kogukonnas elavat 842 perekonda. Küsitluse tulemusena selgus, et programmis osalenud perede vanema-lapse lähisuhted muutusid tugevamaks ning riskrühma laste käitumine paranes. Programm aitab tõhusalt jõustada positiivseid lapse ja vanema suhteid ning reguleerida häirivat käitumist vägivallatult. (Greve *et al.*, 2023, lk 698, 701)

Vanemlusprogrammide metaanalüüsi tulemusest selgus, et positiivse vanemluse tõhustamisele suunatud programmid omavad suurt mõju laste väärkohtlemise ennetustöös (Chen & Chan, 2016, lk 101). Seoses sellega on riskilastega töötamisel vajalik vanemlike oskuste kaardistamine ja vanemliku enesetõhususe hindamine. Toetatud vanem märkab lapsega toimuvaid muudatusi ja suureneb võimalus varaseks probleemi märkamiseks. Tõhustatud vanem julgeb otsida abi vaimse tervise spetsialistilt ja tuleb paremini toime stressiga. (Akkermann *et al.*, 2016, lk 24)

Individuaalne teraapia on kallis ja paljudele kättesaamatu ning seoses sellega tegi Ameerika kliinilise psühholoogia professor Carolyn Webster-Stratton algust vanemlike oskuste koolitusega gruppides (Webster-Stratton, 1984, lk 666). Tulemusena selgus, et vanemlikud oskused paranesid, laste käitumine paranes ja olulisim on see, et koolituse

mõju on pikaajaline, sest aasta möödudes oli laste käitumine tunduvalt parem ning vanemate sekkumine positiivsem (Webster-Stratton, 1984, lk 676).

Programm „Imelised aastad“ on tõenduspõhistel uuringutel välja töötatud rühmapõhine programm, mille tulemusena edendatakse väikelaste emotsionaalset ja sotsiaalset pädevust. Tegeletakse ennetustööga ja parandatakse vanemate kasvatustiile ning lapse ja vanema suhet. Hispaanias läbi viidud uuringu tulemusena selgub, et programm mitte ainult ei parandanud vanemate ja laste vahelisi suhteid programmi ajal, vaid programmi positiivne mõju kestis ka pärast sekkumist edasi. (Arruabarrena *et al.*, 2022 lk 53)

Valdav osa kõrge-, keskmise ja madala sissetulekuga riikides läbi viidud uuringutest kinnitavad, et vanemlusprogrammid parandavad vanemate tõhusust, suurendavad vanemate enesehinnangut ning toetavad positiivset vanemluskäitumist. Vanemlusprogrammide eesmärk on vähendada vanemate stressi, parandada enesehinnangut, soodustada lapsevanema arengut ning aidata parandada suhteid lastega. Uuringutest selgus, et madala sissetulekuga riikides võib esineda rohkem väljakutseid kuna piiratud on ligipääs haridusele, tervishoiuteenustele ja transpordile. Lisaks võivad takistavateks teguriteks osutuda kultuurilised erinevused. (Branco *et al.*, 2022, lk 1672–1674) Vanemlushariduse parandamisel on suur tähtsus kogenud sotsiaalvaldkonna töötajatel (Barboza *et al.*, 2021, lk 1389), kuna spetsialistil on laiem vaade inimesele kui tervikule. Inimese elus võib olla palju psühholoogilisi, majanduslikke ja sotsiaalvaldkonda puudutavaid probleeme, mis takistavad tal olla täisväärtuslik vanem ja praktiseerida positiivset vanemlust. Rootsi praktika näitab, et vanemluse nõustajate kodukülastused väikelastega peredes on andnud väärtusliku panuse positiivse vanemluse arengusse.

Programmi „Imelised aastad“ eesmärk on tõhustada vanemlust, arendada vanemlikke oskusi, parandada lapse ja vanema suhteid. Lisaks on programm tõhusaks abiks lastevanematele lastega toimuvatest protsessidest arusaamiseks ja toimetulekuks, sotsiaalsete oskuste arendamiseks ning riskikäitumise ennetamiseks. Eestis kasutuses olev programm on mugandatud ja koosneb kahest osast, milleks on põhiprogramm ning jätkuprogramm. Põhiprogrammis osaleb korraga reeglina 14 lapsevanemat. Kohtutakse ühel korral nädalas ja kokku 16-nel korral. Jätkuprogrammis, mis koosneb 8–10-st kohtumisest, osalevad vanemad, kellel esineb koolitusel soovitatud muudatuste püsivaks

muutmisel raskusi. Programm on rahastatud riigi- ja kohalike omavalitsuste eelarvetest. (Talvik, 2023, lk 6)

Programm „Imelised aastad“ on Eestis kasutusel juba kaheksa aastat ning selle on läbinud 5773 lapsevanemat. Kokku on koolitusi tehtud 565 grupile ning koolitusi korraldavad 70 kohalikku omavalitsust ning kolm laste vaimse tervise keskust (Talvik, 2023, lk 6). Vaatamata sellele, et vanemlusharidusega on tegeletud juba viimased kaheksa aastat, on eelmisel aastal avaldatud raportis välja toodud kitsaskohad.

Tänapäevases moodsas infoühiskonnas on olemas tohutus koguses infot, aga sellest vajaliku välja selgitamisel vajab vanem tihti kogemusnõu ja spetsialisti tuge. Tõhustatud vanemlus annab enesekindluse, teadmised ja vajalikud tööriistad ning läbi tõhustatud vanema saavad lapsed õigel ajal piisavalt lähedust, pädevat hoolitsust ja märkamist. Viimaste olemasolu lubab loota, et imikueas tehtud töö loob tugeva aluse edaspidiste arenguetappidega paremaks toimetulekuks.

2. UURING PROGRAMMIS „IMELISED AASTAD“ OSALENUD EMADE JA ISADE VANEMLUSE PARANEMISEST

2.1. Programmi „Imelised aastad“ tutvustus ja koolituse ülevaade Saaremaa vallas

Lapsevanemaks olemine on suurim väljakutse inimese elus, kuid samas väga rikkalik ja oluline kogemus. Kiires elutempos ja pingelises olmes puudub tihti aeg lastega tegelemiseks ja lisaks ajale on puudus ka oskustest. Käitumishäiretega laste arv on sedavõrd suur ja vajalikke spetsialistide puudusel ei saa lapsed piisavat abi.

Tänaseks päevaks on Carolyn Webster-Strattoni uurimusest saanud parema tuleviku ehitamise programm läbi varajase sekkumise, mille nimetus on „Imelised aastad“ (ingl *The Incredible Years*). Nüüdseks on välja töötatud programmid vanematele, lastele ja õpetajatele. Vanemluse programmid on jaotatud lähtuvalt laste vanusest nelja vanuserühma: 0–12 kuud, 1–3 aastat, 3–6 aastat, 6–12 aastat. (*The Incredible Years, n.d.*)

Eestis piloteeriti programm „Imelised aastad“ aastal 2015 ja see on täna kasutuses 70 kohalikus omavalitsuses ehk 89% kõigist omavalitsustest. Saaremaa vallas on Eesti Linnade ja Valdade Liidu andmetel (Eesti Linnade ja Valdade Liit, *s. a.*) 01.01.2024 seisuga kasvamas 6334 last vanuses 0–18 aastat. Saaremaa vallas toimusid esimesed kaks koolitust aastal 2017 ja tänaseks päevaks on kokku toimunud koolitusi 16. Seitsme aasta jooksul on osalenud programmis 176 lapsevanemat. Saaremaa vallas on hetkeseisuga seitse koolitatud grupijuhti ja koolituse viivad läbi alati kaks koolitajat. Esimestel aastatel viidi aastas läbi kaks koolitust. Viimasel kolmel aastal on läbi viidud aasta jooksul kolm koolitust. Paralleelselt toimuvad koolitused nii Kuressaares kui ka teises suuremas keskkuses, Orissaares. (A. Talvik, e-kiri, 19.03.2024)

Tervise Arengu Instituudi hallatav koduleht „Tark vanem“ annab ülevaate koolitustel käsitletavatest teemadest, mis on vanemlushariduses üliolulised:

- piiride ja reeglite kehtestamine;
- lapse julgustamine ja tunnustuse jagamine;
- lapse juhendamine, kuidas oma tunnetega toime tulla;
- lapse arendamine läbi mängu;
- konfliktidega toimetulek;
- stressiga toimetulek (Tervise Arengu Instituut, s. a.).

Koolituse lõpetanud saavad kaasa väga hästi toimetatud ja praktilise ülesehitusega Carolyn Webster-Strattoni raamatu „Imelised aastad“.

Saaremaa Toetava Hariduse Keskuse direktor Gabriela Rooso (suuline vestlus, 07.05.2024) kinnitas, et programm „Imelised aastad“ on hetkel ainus toimiv vanemlusprogramm Saaremaa vallas. Hetkel käib eeltöö selle nimel, et sügisest saaks alustada tegevust lisaks „Imelistele aastatele“ Gordoni perekool ning plaan on algust teha oma toote arendamisega, mis on inspireeritud Perepesa mudelist.

2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Autor kasutab eesmärgi saavutamiseks kvalitatiivset uurimisviisi. Antud meetod võimaldab saada põhjalikumalt ülevaadet valimis osalevate isikute vahetust kogemusest (Õunapuu, 2014, lk 54). Valitud meetod võimaldab valimiga otsekontaktis koguda vahetult protsessis osalenud isikute mõtteid, tundeid, kogemusi ja teadmisi (Sheppard, 2020, lk 69). Autor tegi valiku kvalitatiivse uurimisviisi kasuks, kuna see on paindlikum ja annab võimaluse uurida ning analüüsida numbriliselt mittemõõdetavaid tulemusi (Sheppard, 2020, lk 233).

Uuringu sihtrühmaks on Saaremaa valla vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ osalenud lapsevanemad. Tegemist on eesmärgipärase valimiga ja koosneb Saaremaa vallas perioodil 01.09.–19.12.2023 nimetatud vanemlusprogrammis osalenud kaheteistkümnest lapsevanemast, kellest neli olid programmi suunatud valla lastekaitseteenistuse ja kaks Rajaleidja Kuressaare keskuse poolt. Kursuse viis läbi koolitaja Mare Vogt, kes sai respondentidelt loa edastada kontaktandmed autorile

intervjuude aja ja koha kokkuleppimiseks. Lisaks avanes võimalus intervjuuerida kahte lapsevanemat, kes on varasemalt koolituse läbinud.

Andmekogumismeetodiks on intervjuu, kuna see võimaldab isikupärast lähenemist ja sügavamalt arusaama respondentide kogemustest. Autor tegi valiku just poolstruktureeritud intervjuu kasuks, kuna see võimaldab (Sheppard, 2020, lk 194) osalejale ettevalmistatud ja intervjuus sisalduvatele küsimustele anda lisaks omapoolset vaadet kursustel kogutud informatsiooni ja kogemuste kohta.

Intervjuud viidi läbi autori kodus, respondendi kodus ja üks intervjuu on tehtud telefoni teel. Vestlused sujusid ilma tõrgeteta. Kahe intervjuu juures viibisid ka respondentide lapsed ja autorile tundus, et see võis olla häiriv, sest tähelepanu tuli jagada lapsele ja samal ajal küsimustele vastata.

Intervjuud viidi läbi vestluse vormis ja ajavahemikul 04.03.–17.03.2024. Autor koostas intervjuude läbiviimiseks intervjuukava, mille küsimuste loomisel tugineti peatükis 1 olevatele allikatele (vt lisa 1). Iga intervjuu alguses tutvustas autor ennast, intervjuu kava sisu ja läbiviimise protseduuri. Respondentidele kinnitati, et kogu intervjuu sisu on anonüümne ja konfidentsiaalne ning vanemal on õigus jätta mõnele küsimusele vastamata. Intervjuu küsimused olid kõigile respondentidele samad ja jaotati tinglikult kolmeks. Esimeses osas on üldandmed ja info pere kohta. Teine osa koosnes küsimustest vanemlike oskuste kohta, toetudes kiindumusteooria, positiivse vanemluse ja teadliku vanemluse teooriale. Kolmandas osas on otsesed küsimused vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ kogemuse ja teadmiste kohta. Intervjuude pikkused ja toimumise aeg on kirjas tabelis 1.

Tabel 1. Intervjuude toimumise ajad ja kestus

Respondent	Kuupäev	Intervjuu pikkus
R1	03.03.2024	2 tundi
R2	05.03.2024	1 tund ja 10 min
R3	12.03.2024	1 tund
R4	15.03.2024	1 tund
R5	22.03.2024	1 tund ja 30 min
R6	25.03.2024	2 tundi

Respondentide vanused on vahemikus 31–46 aastat. Uuringus osalenud isikute peredes on kasvamas kaks kuni neli last. Uuritavate nõusolekul intervjuud salvesti Microsoft Word programmi diktaadi abil ja originaalselt salvestatud tekst on autori poolt vahetult pärast intervjuud ebaolulisest puhastatud ning eraldi tööriistana kasutuses.

Intervjuude analüüsimiseks kasutas autor kvalitatiivset tavapärasest sisuanalüüsi meetodit (Laherand, 2008, lk 291–292), mis võimaldab objektiivseid fakte teooriast võrrelda respondentidelt saadud subjektiivsete arvamustega. Intervjuukavas on kokku 28 mittesuunavat küsimust. Uurimistulemuste andmete kodeerimisel kasutas autor varasemalt uuritud teooriat ja uurimisküsimusi. Telgkodeerimise abil valis autor välja olulised teemad ja alamteemad, et uurimistulemuste tõlgendamine oleks struktureeritud ja arusaadav (Laherand, 2008, lk 126–127). Koodipuu on käesoleva töö lisa 2.

2.3. Uurimistulemuste tõlgendamine

2.3.1. Vanemlike oskuste paranemine vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ osalemise järgselt

Vanemlusprogrammis osalevad erinevatel põhjustel käitumisprobleemidega laste vanemad ja kõik respondendid on suunatud programmi tugispetsialisti poolt, kelleks on perenõustaja (R2–R4), lastekaitsepspetsialist (R5 ja R6) ning rajaleidja spetsialist (R1).

Koolituse järgselt kinnitasid pooled respondendid, et nende peres hakati pärast programmis osalemist lastega oluliselt rohkem mängima ja lastel lubati enam mängu juhtida (R1, R2, R3). Kuna koolituse käigus tuli pidada arvestust mängimise kohta, siis oli vanematele üllatuseks, kui vähe nad tegelikult lastega mängivad. Neli vanemat kinnitasid, et tänu koolitusele on nad hakanud ennast rohkem jälgima ja suudavad jääda stressiolukordades rahulikuks, tõstavad vähem häält ja probleeme lahendatakse rahulikumalt (R1–R4). R2 ja R5 tõid välja kiitmise olulisust ja positiivsete asjade märkamist ning tunnustamist. Keeruliste olukordade puhul tuleks leida see positiivne vaatenurk ja õppimise koht (R2, R5). R3 märkis ära kiire koolituse tempo, mistõttu tekkis kohati väsimus. Igal nädalal jagati vanematele uusi ülesandeid ja paluti katsetada uusi meetodeid, samas eelmise nädala toredad õppimise momendid unustid ning jäid unarusse.

Iganädalane rutiini muutus ja uued teemad kajastusid küll vanemate sõnul laste käitumises, aga nende kinnistumiseks on rohkem aega vaja (R3).

Kõik vanemad nentisid, et nende pere lastel on pärast koolitust vähem aega ekraanide jaoks ja selles osas on tehtud selged reeglid, mida heameelega järgitakse. Ekraaniaeg on asendunud ühise mängimisega, sest lapsed lausa nõuavad seda (R1–R4, R6). Respondent R1 üllatuseks muutus laps seoses mängu juhtimisega oluliselt loovamaks ja julgemaks. Seoses eelnevaga nentisid pooled vanematest, et lapsed on muutunud rahulikumaks ja abivalmimaks ning ühiseid tegevusi on rohkem (R2, R4, R6).

R5 nentis, et tema perele see ei sobi. Ta katsetas kiitmist, eiramist ja paha lapse tuba, aga ükski nendest võtetest tema laste puhul ei töötanud. Ainus tõdemus, mida koolituselt kaasa võtta oli: „Tuleb jääda rahulikuks igas olukorras“.

Kõik respondendid on tänulikud, et koolitusest on alles materjalid ja nad saavad vajadusel sealt pisteliselt infot lugeda või siis omas tempos koolitusel kogetut uuesti läbi katsetada. Vanemad on ühisel arvamusel, et vanemlushariduse andmisega tuleb alustada juba enne lapse sündi. Täna on olemas beebikoolid, kus räägitakse lapse eest hoolitsemisest ja lapse baasvajadustest. Info beebi arengust ja vanemlusest sel perioodil on täiesti puudu (R1). Vanemluse haridusega peaks alustama enne pere planeerimist. Lapse saamise otsus võiks olla teadlik ja ettevalmistatud. Tänu sellele oleks ehk vanemates vähem ärevust ja lapse sünd ei oleks järjekordne „kriis“ elus. „Me oleme nagu reaalselt mõelnud, et relvaloa saamiseks või auto juhtimise õiguse saamiseks pead tegema miljon erinevat testi ja asja. Pead näitama, et sa oled võimeline seda tegema, aga lapse saamiseks ei pea“. (R3)

R6 on arvamusel, et vanemluse teemadest ja pere planeerimisest peab rääkima juba gümnaasiumis ja alates 17. eluaastast – siis oleks ehk väga noori lapsevanemaid vähem.

Uuringus osalenutel paluti lisaks välja tuua nende jaoks olulisi mõtteid ja ideid vanemlushariduse kohta. Pooled vastanutest kinnitasid, et koolituse protsessid toimusid liiga kiiresti ning nagu konveieril. Igal nädalal tutvustatakse uusi ja põnevaid teemasid, aga kahjuks jääb aega napiks süvenemisel ja rakendamisel. Nädal on väga napp periood, et uus õpitu saaks harjumuseks. Puudust tunti omavahelisest kogemuste jagamisest, sest koolituse päevad olid väga intensiivsed ja sellist omavahelist arutelu oli väga vähe. Uue

olukorra tekkimisel on vanemal soov oma kogemust jagada ja võimalusel lisaküsimusi küsida (R1–R3).

Programm vajaks uuendamist, sest koolitusel näidatud Ameerika õppevideod on 80-ndatest aastatest ja tänapäeva noort need ei kõneta ning kohati tekkis selline „sekti“ tunne. Aeg-ajalt tundus koolitustel antud mingi osa infost siinse kultuuriruumi jaoks väga jäik. Eestis võiks olla oma programm ja vastavalt meie eripärale. Eestis on nii palju osavaid inimesi, kes saaksid luua vanematele teenuse, koos eestipärase õppematerjaliga. (R1)

Neli respondenti (R1–R3, R5) rõhutasid, et lisaks programmidele on vaja ka tugigruppe vanematele. Pärast koolituse läbimist suheldi põgusalt omavahel Messengeri grupis, mis vaibus ilma eestvedamiseta (R1–R3, R5). Vanemaks olemine on tänasel päeval noorte vanemate jaoks väga pingeline. Infot on palju ja väga erinevat. Paljudel noortel vanematel on soov olla ideaalne lapsevanem ja vältida vigu. Vanemad väsivad samuti ja ei käitu alati nii nagu raamatus kirjas ja siis tekib tohutu süütunne, et ei olda piisav. Kõigile on ju teada, et raamatunäite lapsevanemat ei ole olemas (R3). „Neid inimesi, kes abi vajavad, on rohkem kui üks“ (R5).

Intervjueeritavad said võimaluse intervjuu käigus avaldada arvamust, mis teeb ühest lapsevanemast hea vanema. Vastustes toodi välja arvestamist, hoolimist ja armastust, millega liialdades võib ka muidugi kurja teha (R1). Rahulik ja lugupidav suhtlemine on hea vanemluse tunnus (R1). Vanema roll on last igasugusteks olukordadeks ette valmistada ja selle juures ise väga rahulikuks jäädes ja õigesti käitudes (R4). Oluliseks peetakse oskust vooluga kaasa minna ja head suhet arendada, aega planeerida, teistega arvestada ning soovi olla parem inimene (R3). Lapsi tuleb igas olukorras toetada ja armastada (5). „Lapsepõlv ei kesta terve igavik“ (R6).

Kõik uuringus osalenud kinnitavad, et programm „Imelised aastad“ on olnud neile tõhusaks abiks teadliku vanemluse alustamiseks ja kaasa antud materjalid ning õpik on abiks ka edaspidiste probleemide lahendamisel.

2.3.2. Vanemlike oskuste koolituse pakkumise sihtgrupi analüüs

Intervjuu käigus said vanemad võimaluse arutleda vanemlust puudutavate teemade üle ja kirjeldada, millisel moel on teed seotud nende perega. Autoril on hea meel tõdeda, et vastamise käigus sõnastas mõni respondent enda jaoks teemasid, millele varem pole otseselt tähelepanu pööratud või teadlikult mõtestatud.

Uuringust lähtub, et vanemad tajuvad oma laste meeleolusid võrdlemisi hästi. Telefoni liigne kasutamine tekitab ärevust ning lisaks teevad lapse tujukaks halb toidu valik ja ebapiisav uni (R3, R5, R6). Lapse tuju reedavad näoilmed, kehakeel, hääletoon, mida ta parasjagu kasutab (R1, R2, R4). Mõne lapse puhul on meeleolude teema seotud ravimite range manustamisega. Ilma ravimiteta kaotab laps kontrolli – määratseb ja lõhub esemeid (R5).

Uuringus osalenud isikute pereliikmete omavaheline kommunikatsioon on pigem selgesõnaline. Mida konkreetsemalt oma soove väljendatakse, seda suurem on tõenäosus, et sellega ka tegeletakse. Paljud väljendused käivad käsuliinis, aga pigem on tegemist ikkagi nn „pehme juhtimisega“ (R1). Omavaheline suhtlus on oluline. „Keegi ei ole ju hiromant.“ (R4) Üks vastanutest märkis ära, et abikaasade vahel on väga tihe arutelu ja analüüs, et ei peaks tegelema „selgeltnägemisega“ (R3).

Kõige tihedamini vajavad lapsed abi ja juhendamist sõltuvalt vanusest õppimisel, söögi valmistamisel ja riietumisel (R1, R2, R4–R6). Peale õppimise toetamise ei vaja kahe respondendi lapsed milleski abi ja saavad ise hakkama (R5, R6). Kaaslastega ja eriti trennikaaslastega suhtlemisel on tarvis toetust. Jalgpallis löövad vahel lained üle pea ja emotsioonid on tugevad (R3). Lasteaias käiv laps soovib mängida tihti endale üle jõu käivaid keerukamaid mängu ja vajab sealjuures abi. Lasteaias toimuvaid olukordi arutab meelsasti vanemaga, aga mitte kõike. (R4)

Vanemate teadmised oma laste lähedaste sõprade kohta on erinevad. Kõik vanemad teavad lasteaiakaaslast, trennikaaslast nimepidi ja nende vanemaid samuti. Peretuttavate lapsed ja sõprade lapsed on head mängukaaslast (R2–R6).

Keeruliste olukordade ja raskete sündmuste puhul saab R1 abi emotsioone kirjeldavatest raamatutest: „Mida teha kurbusega?“ ja „Mida teha vihaga?“. R2 väitis, et nemad

abikaasaga oma kurbust lastele ei näita, sest see tekitab lastes liigset stressi. Rasketes olukordades on oluline toetada heade sõnadega ja julgustada uuesti proovima. Hea on tuua lapsele näiteid oma ebaõnnestumistest ja sellega toimetulekust (R3). Vahel piisab raskes olukorras lihtsalt hoidmisest, kallistamisest ning kohalolekust (R4). Mõningates peredes raskeid olukordi ei esine ja seoses sellega ei vaja ka lapsed sellisel puhul tuge (R5, R6).

Kõik vastanud vanemad on sama meelt, et stressirohketes olukordadest võiks vanem jääda rahulikuks. Aeg-ajalt tuleb ette, et kaotatakse enesevalitsemine ja tõstetakse häält (R2–R4). Üks vastajatest pidas vajalikuks ära märkida, et nende peres minnakse sellistel puhkudel ka pärast lapse juurde ja vabandatakse (R4). Laste puhul on märgata stressi puhul ärevust ja väsimust ja seoses sellega esineb tujutsemist ning pingeid (R1–R5).

Pereliikmete vahelise kiindumuse ja armastuse suurim väljendamine on kallistused ja seda toonitasid kõik uuringus osalenud. Kallistatakse kohtudes, emotsionaalsetel hetkedel ning enne uinumist. „Laps on selles osas väga hea õpetaja, sest mehel on väga keeruline oma tundeid väljendada, aga laps on järjekindel. Tema väljendab igal võimalikul moel ja vaatamata sellele, et isal on seda keeruline teha“. (R1)

Pooltel respondentidel on keeruline oma tundeid verbaalselt väljendada. Sõnadega väljendamist on vähe ning see pole kuidagi omane (R1, R2, R4). R3 vastas, et nende peres harjutatakse teadlikult verbaalselt ennast väljendama ja laste kuuldes. Selles peres on igapäevane, kus üksteisele öeldakse: „Ma armastan sind, sa oled mulle kallid“. See tuleneb ilmselt sellest, et vastanu ei mäleta, et ta oma lapsepõlves oleks seda tihti kuulnud. Ta soovib, et lapsed teaksid otsesõnu, kuidas üksteisest hoolitakse ning lastel tekiks omakorda harjumus ennast verbaalselt väljendada. (R3)

Kõik respondendid peavad oma suhet lastega tänasel päeval heaks või pigem heaks. Piiride seadmisel on tekkinud mõtlemise koht. Lapsele tuleb selgitada, et piire ei kehtestata tema kiusamise eesmärgil, vaid sellel on oma põhjus ja eesmärk. R3 on mõlgutanud mõtteid, millises olukorras on keelamise piir seotud tema mugavusega ja millisel puhul on see vajalik lapse huvides. Teise lapsega teostab respondent nn „vigade parandust“ ja rohkem selgitatakse põhjust ja eesmärki. (R3)

Lastel on emaga kindlasti lähedasem suhe, sest isal on lastega tegelemiseks vähem aega, kuna on seotud teiste kohustustega (R4).

Pooled respondentidest ootavad omavalitsuselt ja kogukonnalt suuremat toetust lastevanematele ja oma oskuste arendamisele läbi koolituste ja tugigruppide (R1, R3, R4). Selliste koolitustega peaks alustama lapse sünnist ja koolituselt saadud raamat peaks igale lapsevanemale kaasa antama. Palju probleeme oleks ära jäänud, kui osataks olukordi paremini lahendada. (R4)

Saaremaale on väga vaja rohkem vaimse tervise spetsialiste ja terapeute. Täna on valik väike ja olemasolevate spetsialistide juures käimisest ei ole seni abi olnud. Üks tegeleb ainult une probleemidega, teine kirjutab vaid rohud välja. Sul nagu seda kohta ei ole, kus sa saaksid minna ja päriselt arutada oma muresid ja asju ja saada mingisugust tagasisidet või mingisugust tuge, kas see, et sa teed õieti või et see on parim selles olukorras, ühesõnaga. (R6)

Pooled vastanutest kinnitasid, et rutiin ja kindel aeg ööunele minekuks on oluline reegel nende peres (R1–R4). Ekraaniaja piiramine on samuti teemaks kahel kolmandikul vastanutes. See käib eriti pereliikmete ühise söögikorra kohta. Söömise ajal on ekraanid eemal (R1–R4). Kahe vanema jaoks oli oluline ära märkida, et lapsed peavad olema viisakad ja lugupidavad (R1, R3). Kaks vastanut ei osanud mingeid reegleid otseselt välja tuua (R5, R6). Enim reeglite rikkumisi esineb seoses ekraaniajaga ja lapsed on need, kes vanematele seda reeglit meelde tuletava (R1, R4). Rutiin on lastele hea ja sellest peetakse reeglina kinni, aga aeg-ajalt esineb protesti magamaminekuaja suhtes (R1, R2, R4).

Mõningate laste puhul tuleb läheneda nn siidikindad käes, sest ta saab juba ise aru ja karistab ennast liigagi süüdistades (R1). R2 ja R4 nimetavad oma last pedantselt täpseks ehk vead on tema enda arvates lubamatud. Sellistel puhkudel tuleb tema kõrval olla ja innustada uuesti tegema, sest vigadest õpitakse. Vigade talumine sõltub lisaks sellest, kas „oma tass“ on täis või tühi, mis on mõnes mõttes inimlik (R3, R4).

Kooliealised lapsed on seotud erinevate huvihariduse ringidega tantsimine, jalgpall, robotika, spinni trenn (R2–R4). „Kahjuks jäävad huviringid meil transpordiprobleemide

tõttu ära, sest maal elades ei ole võimalik lapsi ringidesse sõidutada. Vanim laps tegeleb koolis puidust asjade meisterdamisega ja ta talle selline tegevus väga meeldib“. (R6)

Pere noorimate lastega joonistatakse, maalitakse, meisterdatakse plastiliiniga (R2–R4). Ühe lapse (R1) puhul on huvid pidevalt muutumises. Suvel huvitus laps teetöödest ja vanem sõitis Saaremaal kõik teede parandused läbi. Varasemalt on olnud huvi riikide ja nende lippude vastu (R1).

Lastega koos lauamängude mängimine on lapsi arendav tegevus ja läbi selle mängu on võimalik arutada erinevate teemade üle (R3–R5). Lapsed tulevad hea meelega vanematega metsa jalutama (R2, R3). Koos käiakse ratastega sõitmas, mänguväljakutel ning mereääres. R4 mainis, et veedavad tihti aega nii, et üks vanem teeb ühe lapsega midagi ja teine teisega. Nii saab kumbki laps ühe vanema tähelepanu vaid endale ja tekivad sellised mõnusad vestlused. Ühist aega eelistavad pered veeta mängides (R2, R3), looduses viibides ja rattaga sõites (R1–R4). R5 ei osanud sellele küsimusele vastata. Lapsed eelistavad veeta aega telefonis suheldes, mängides ning kahjuks ei mängi nad neid mängu, mida nende emad ja isad omal ajal mängisid hoovides (R6).

Üks vanemlike oskuste oluline osa on valmistada last ette erinevateks olukordadeks (R4), julgustada iseseisvust ning anda vastust. Iseseisvuse harjutamise mõttes pidasid vanemad olulisimaks iseseisvalt kooli minemist ja naasmist (R1–R4). Lastel antakse jõukohaseid ülesandeid ja harjutatakse vastutust nende täitmise eest (R2–R4). R5 kinnitas, et iseseisvust ja vastutuse arengut saab julgustada rohke kiitmisega ning julgustamist ei vaja. Respondent R6 on seisukohal, et lapsed ei vastuta millegi eest ja peavadki olema iseseisvad. Iseseisvust ja vastutust võib erinevas vanuses lastele õpetada läbi pere protsessidesse kaasamise. Respondent R1 tunnistab, et lapsi kaasatakse vähem kui võiks. Laste soovidega arvestatakse reeglina söögi tegemisel (R2, R4–R6) ja vaba aja veetmisel (R2–R5).

Uuringus osalenud vanematest on viis kindlal seisukohal, et nemad on oma laste suurimad eeskujud. Osa neist vastas kiiresti ja osa neist väljendas ebalevalt ja stiilis, et tahaks loota, et tema. Respondent R6 tõdes, et ta ei ole sellele kunagi mõelnud, kes on tema lapse suurim eeskuju ja on arvamusel, et lapsel peaks olema rohkem isa tuge.

Vanemluse suurimad väljakutsed on kõigi uuringus osalenute jaoks erinevad. Vastaja R1 on toonud suurimaks väljakutseks oma ego maha surumise ning lapse ja isa suhte parandamise. Oma emotsioonide mõistmine ning tunnetamine on keeruline. Lastega tunnetest ja mõtetest rääkimine on raske, sest seda ei ole intervjuueeritava R2 lapsepõlves kunagi tehtud. Täiskasvanuks saades kõnnitakse muustrites, mis on saadud oma vanematelt (R2). Lapse saabudes tuleb rohkem oma tegevust teadvustada ja emotsioone reguleerida. „Peale esimest last oli just nagu kogemus juba olemas, aga teise lapse saabudes adusin, et iga laps on isiksus ja tuleb taas õppida asju teisiti lahendama. Mina olen see täiskasvanu siin suhtes“ (R3).

Kaaslasega meeskonna loomine, ühiste seisukohtade kujundamine ning eeskujuks olemine on laste kasvatamisel väljakutseks. R4 on seisukohal, et oma käitumist peab väga kontrollima. Vanemaks olemine on vastutus. Lapse tegude eest vastutab lapsevanem (R5). Olulisimaks peeti ka oma emotsioonide kontrollimist, tähelepanu jagamist laste vahel ja pidevat muret laste pärast (R6).

Vanemad vajavad kooskäimist ja tugigruppe. Tugigrupis saaksid vanemad omavahel vanemaks olemise teemadel arutada ja ühiselt probleeme lahendada. Kogemuste jagamine ja kogemusnõustamine on täna puudu ja seda eriti nende laste puhul, kellel on erinevad diagnoosid. (R1)

Kokkuvõtvalt võib öelda, et vanemad olid intervjuude protsessis väga avatud ja valmis koostööks. Respondendid jagasid oma kogemusi ja mõtteid väga hea meelega. Mitmed vastanud tänasid autorit, ärakuulamise eest.

2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud

Autoril on hea meel tõdeda, et vastustest lähtuvalt olid enamik vanematest uurimisinstrumendis esitatud küsimustele varasemalt mõelnud ja vastused olid kiired ning selgesõnalised. Samas adus autor mõningate küsimuste puhul pikka pausi enne vastust, mis lubab järeldada, et sellele teemale ei ole varem teadlikult mõeldud ega teemat mõtestatud. Uuringu tulemusena selgus, et enamike koolitusel osalenud vanemate vanemlikud oskused paranesid pärast programmis osalemist. Nii lapsed, kui vanemad on rahulikumad ja üksteise peale tõstetakse häält nüüd vähem. Programmi „Imelised aastad“

üks paljudest teemadest on lastega mängimine ning emotsioonide kontrollimine. Antud uuring kinnitas programmi tulemust ehk vanemad hakkasid oluliselt rohkem lastega mängima, ühiselt aega veetma, millega seoses vähenes lastel ekraanide taga veedetud aeg. Uuringust selgus, et mitte kõik vanemad ei saa programmist kohe üheselt aru, sest ühe vanema puhul saab rääkida ainult karistusmeetodite rakendamisest koolituse järgselt, mis kindlasti ei ole koolituse eesmärk.

Bowlby kiindumusteooriast lähtuvalt rajaneb kiindumussuhe esmase hoolitsuse, kaitse andmise ning vastuvõtmise mehhanismil (Wilkins *et al.*, 2015, lk viii). Uuringu tulemusena selgus, et laste abivajadus on suurim baasvajadustega seotud toimingutega. Ootuste väljendamine on vanematelt lastele pigem käsuliinis ning konkreetne, kuid mitte arutlev ja põhjendav. Vaid üks vanem toonitas vajadust lapsega pidevalt suhelda ja selgitada, millised võiksid olla tegevused ja millist eesmärki ootused kannavad. Vanemad ei toonud välja abivajadust emotsioonidega toimetulekul. Respondentide vastustest saab järeldada, et pooled vanematest tajuvad oma laste meeleolusid hästi ja teavad hästi meeleolu muutuse kitsaskohti, mis enamasti on taas seotud baasvajadustega, nagu riietamine, söömine ja õppimine.

Vältivat kiindumussuhet kogunud laps tunneb frustratsiooni, on häiritud ja loobunud abi otsimast (Bosmans *et al.*, 2020, lk 293). Uuringu tulemusena võib väita, et enamik vanematest toetavad oma lapsi keerulistes olukordades ning jäävad sealjuures rahulikuks ega kaota enesevalitsust. Pooled vastanutest tunnistasid, et rahulikkus sõltub vanema enda seisundist. Samas üks kolmandik vastanutest teatas, et lapsed on väga iseseisvad ja tuge ei vaja. Sellest võib omakorda järeldada, et lapsed piisavat tuge ei saa. Selline olukord omakorda mõjutab lapse turvatunnet ning lapse sotsiaalsete oskuste arengut, mis loob soodsa pinnase agressiivsuseks ja riskikäitumiseks. Ilma toeta ja vanema eeskujuta ei kujune lastel stressitaluvust ja enesevalitsemine on keeruline. Vanemal on keeruline olla toeks ja eeskujuks, kui puuduvad teadmised ja oskused.

Varajases eas loodud terve kiindumussuhe on püsiv ja kinnistub laste kasvades (Fearon & Roisman, 2017, lk 133). Uuringu tulemusena selgus, et vanematel on keeruline oma tundeid verbaalselt väljendada ja eelistatakse pigem kallistamist, kuna nad ei ole oma lapsepõlves tunnete sõnalist väljendamist kogunud. Emotsioonide väljendamine

verbaalselt on oluline, sest lapsed vajavad kinnitust, et nad on olulised ja vanem on nende jaoks alati olemas.

Teooriast lähtuvalt annab terve kiindumussuhe hea sotsiaalse pädevuse (Groh *et al.*, 2017, lk 71). Uuringu tulemustest võib järeldada, et lapsed on avatud rääkima vanematele oma klassikaaslastest ja sõpradest. Vanematel on ülevaade oma laste sotsiaalsest võrgustikust ja seda infot peavad vanemad oluliseks. Respondentide vastustest võib järeldada, et lapsed hea meelega veedavad aega koos oma vanematega, kui vanem ise selleks võimaluse loob. Samas vaid üks kuuest vastajast tegeleb teadlikult verbaalsete tunnete väljendamisega, et sellest saaks harjumus ka lastele.

Teooria kohaselt areneb beebidel kiindumussuhe seitsmendaks elukuuks (Howe, 2013, lk 418). Vanemad peavad oma suhet lastega pigem heaks. Piiride seadmine võib tunduda esialgselt suhet kahjustav, aga lapsele piire põhjendades loob vanem lapse jaoks turvalise keskkonna.

Varasemad uuringud kinnitavad, et lapse vaimset ja füüsilist tervist mõjutab otseselt ema tervis ja sünnitusjärgne depressioon (Kommusaar, 2017, lk 32). Uuringu tulemusena võib kinnitada, et vanemlushariduse andmisega peab alustama enne lapse sündi. Vanematelt saadud ideed vanemluse tõhustamiseks olid väga asjalikud ja kogemustele tuginevad. Uuringust selgus, et vanemad vajavad tuge, rohkem teadmisi ja seda pikema perioodi jooksul. Võimalike lahendustena näevad vanemad rahulikumas tempos programmi ning tugigruppe.

Kiindumussuhte halb kvaliteet loob soodsa pinnase agressiivseks ja riskikäitumiseks (Groh *et al.*, 2017 lk 71). Kõik uuringus osalenud vanemate lapsed on puutunud rohkemal või vähemal määral kokku riskikäitumisega ja on suunatud programmi Saaremaa valla tugispetsialisti poolt. Samas üks kolmandik vastanutest teatas, et lapsed on väga iseseisvad ja tuge ei vaja. Sellest võib omakorda järeldada, et lapsed piisavat tuge ei saa. Selline olukord omakorda mõjutab lapse turvatunnet ning lapse sotsiaalsete oskuste arengut, mis loob soodsa pinnase agressiivsuseks ja riskikäitumiseks. Ilma toeta ja vanema eeskujuta ei kujune lastel stressitaluvust ja enesevalitsemine on keeruline. Vanemal on keeruline olla toeks ja eeskujuks, kui puuduvad teadmised ja oskused.

Vallalt ja kogukonnalt ootavad vanemad suuremat toetust koolituste, tugigruppide ja vaimse tervise spetsialistide näol. Vanemluse toetamise investeering toob respondentide sõnul kindlasti kasu, sest see vähendab oluliselt nii vanemate ja laste probleeme. Vanemad vajavad teadmisi, toetust ja tunnustust oma laste kasvatamisel (Kommusaar, 2017, lk 32).

Baumrind (1991, lk 62) käsitluse kohaselt on olemas neli vanemluse stiili ja antud uuringu tulemusena võib väita, et 2/3 vanemaid viljelevad autoriteetset vanemluse stiili, kahe respondendi puhul võib öelda, et tegu on lubava ja tõrjuva stiiliga. Võib oletada, et eelnev on tingitud oskamatuses mõningates olukordades seisukohta võtta. Tööst selgub, et väga palju on stiil seotud ka vanema enda stressitaluvuse ja emotsioonide kontrollimisega. Uuringu tulemused näitavad, et vanemad oskavad piire seada ja positiivsena võib välja tuua, et lapsed peavad neist kinni ning nõuavad ka vanemalt reeglitest kinni pidamist. Viimane kehtib eriti ekraaniaja suhtes. Eelnevast võib järeldada, et laps väga hindab vanematega koos veedetud aega. Vastustest võib välja lugeda, et 2/3 vanematest toetavad oma lapse arengut ja vajadusi, veetes lastega koos ühiselt aega. Koos mängitakse lauamänge, viibitakse looduses, sõidetakse ratastega. Kahjuks ei ole kolmandik uuringus osalenud vanemate lastest endale sobivat hobi või huviharidust leidnud ja seda seoses ebapiisava suunamise või majandusliku olukorraga. Ükski vanematest ei maininud ühise vaba aja veetmise võimaluse juures kultuurisündmuse küllastust.

Teooriast lähtuvalt tähendab teadvelolek vanemluses (Gouveia *et al.*, 2016, lk 707–708) lastega ühiselt kvaliteetselt aja veetmist, kohalolu, laste kaasamist, ärakuulamist, jälgimist ning eeskujuks olemist. Vastuseid analüüsidest tõdes autor, et vanema üks roll on pakkuda lapsele turvalist keskkonda, kus vigade tegemine on lubatud ning probleeme lahendatakse rahumeelselt. Uuringust selgus, et vanem annab lapsele vastavalt tema eale võimaluse otsustada ja võtta vastustust. Eelnev võimaldab lapsel kogeda oma otsuste tulemusi, mis valmistab teda ette erinevateks olukordadeks. Kindlasti ei saa lapselt oodata liigset iseseisvust ja kõigi otsustega ise hakkama saamist. Uuringu tulemused kinnitasid, et lapsi kaasatakse pere otsustusprotsessidesse, mis puudutavad toiduvalmistamist ja vaba aja veetmist.

Lapsevanemaks saamine on elu suurim muutus ja väga paljud kogeavad selles ebakindlust ning enesehinnangu langust. Tõhustatud vanemlus on oluline alates lapse esmasest

hoolitsusest kuni emotsionaalse kohaloluni (Erismaa, 2021, lk 53) ja selles osas vajab vanem tuge ja võimalust kogemuste jagamiseks. Uuringu tulemus kinnitas teooriat, et suurimaks väljakutseks on vanemate omavaheline kommunikatsioon ja meeskonna moodustamine, vastutuse jagamine ning oma emotsioonide kontrollimine. Valdav osa uuringus osalenud vanemaid omab ülevaadet laste baasvajadustega seotud toimingutest ja lapsed saavad selles osas ka vanematelt tuge vastavalt võimalustele.

Autor sai käesolevas lõputöös esitatud uurimisküsimustele vastused. Uuringu tulemusena selgus, et vanemlikud oskused pärast programmi „Imelised aastad“ läbimist paranesid. Vanemad muutusid rahulikumaks ja kuna vanemad on oma laste suurimad eeskujud, siis muutusid ka lapsed rahulikumaks. Kõik uuringus osalenud vanemad hakkasid lastega rohkem mängima ja ühiselt vaba aega veetma ning seoses sellega vähenes ekraanide taga viibimise aeg.

Vanemate tagasiside programmile „Imelised aastad“ on hea ja enamus kinnitas, et programm on toonud nende peredesse positiivseid muutusi. Samas tõdesid vanemad, et programmi tempo on liiga kiire ja puudub võimalus kogemuste jagamiseks. Programm vajaks täiendamist ja vanemad oleksid soovinud liituda programmiga varem, et ennetada paljusid vanemlusega seotud probleeme.

Kõik uuringus osalenud vanemad kinnitasid, et vanemlusharidusega tuleb algust teha enne sündi ja vanemal peaks olema võimalus vanemluse tõhustamiseks lapse kasvades. Vanemaks olemine on väljakutse ning hetkel on teadmised teadlikust vanemlusest ebapiisavad.

Lõputöös esitatud uurimisküsimustele saadud vastustest lähtuvalt teeb autor Saaremaa Toetava Hariduse Keskusele vanemlushariduse parandamiseks järgmised ettepanekud:

- luua vanematele sõltuvalt laste eripärale tugigrupid, mis täidaksid ka jätkukoolituse rolli ning võimalust vajadusel individuaalset nõu saada;
- luua kogemusnõustajatest tugi noorele vanemale;
- välja töötada paindliku tempoga vanemlushariduse programmid erinevatele vanuserühmadele ja erivajadustele, kaasates oma ala spetsialiste;
- koolitada vanemluse spetsialiste ning tõsta positiivse vanemluse teadlikkust Saaremaa valla vanemate seas.

Autor on jõudnud tulemuseni, et vanemlus vajab kindlasti toetamist. Läbi teadmiste ja kogemuste jagamise on võimalik parandada vanemate ja laste heaolu. Vanem on lapse jaoks kõige suurem eeskuju ja lähim ressurss, et last elus ette tulevateks erinevateks olukordadeks ette valmistada.

KOKKUVÕTE

Käesolev lõputöö on ajendatud ebapiisavatest vanemlikest oskustest tingitud probleemist. Kiindumussuhe on lapse ja vanema vahel kujunev tihe ja avatud suhtlus, mis luuakse läbi hoolitsemise ja lapse vajadustega arvestamise. Terve kiindumussuhe mõjutab otseselt lapse arengut, sotsiaalseid suhteid, õpioskusi ja stressiga toimetulekut. Lapse lähim ressurss on tema vanemad ja läbi vanemate tõhustamise ning toetamise saab toetada last. Vanema teadlikkus vanemlusstiilidest ja nende mõjust aitab mõtestada vanemlust ja teha oma valikud, millise stiili poole püüelda. Positiivset vanemlust saab praktiseerida vaid vanem, kes on ise tõhustatud ning teadlik oma kasvatuselise mõjust. Uuringu teostamiseks kasutas autor kvalitatiivset uurimisviisi ja andmekogumismeetodi puhul osutus valituks poolstruktureeritud intervjuu. Teoriast lähtuvalt koostas autor uurimisinstrumendi ja intervjuud viidi läbi vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ koolitusel osalenud kuue vanemaga.

Uuringu tulemustest selgus, et enamik vanematest on märganud muutusi nii enda kui laste käitumises pärast programmis „Imelised aastad“ osalemist. Samas on nad seisukohal, et programm vajaks uuendamist, kaasajastamist ning täiendamist. Kõik uuringus osalenud vanemad kinnitasid, et vanemlike oskuste tõhustamine on väga oluline ja alustama peaks sellega juba enne lapse sündi.

Vanemlushariduse sihtrühma uuringust selgus, et vanemad püüdleval pigem autoriteetse stiili viljelemise poole, armastavad väga oma lapsi ja on teadlikud sellest, et nad on oma laste suurimad eeskujud. Lastel eest püütakse hoolitseda parimal võimalikul moel ja vastustest võib välja lugeda, et valdavalt tegelevad vanemad laste baasvajaduste rahuldamisega. Oma tundeid väljendatakse vähe ja valdavalt mitteverbaalselt. Kiindumussuhe, kohalolu ja positiivne vanemlus mõjutavad laste turvatunnet, emotsionaalset intelligentsust, stabiilsust, autonoomset arengut ning sotsiaalseid ja

kognitiivseid oskusi ning nende mõju lapsele vajab kindlasti vanematele detailsemat tutvustamist.

Tänased noored on homsed vanemad. Suur osa noortest vajab täna tuge ja see vajadus ei pruugi vanemaks saades kaduda. Autor on seisukohal, et edaspidi väärib tähelepanu ja täiendavat uurimist emade vaimse tervise ja lapse arengu omavaheline seos, laste riskikäitumise seos vanemlusega ja millist tõhustatud tuge vajaksid erivajadustega laste vanemad.

Lõpetuseks soovib autor esile tuua, et lapse ja täiskasvanu heade suhete eest on vastutav täiskasvanu. Lapse suurim eeskuju on reeglina lapsevanem, sest kogu õppimine käib esialgselt läbi oma vanemate matkimise. Lapse kasvamise jaoks on oluline keskkond ning esmase keskkonna loovad lapsevanemad. Lähim ressurss iga lapse jaoks on see pere, kus ta kasvab. Parim viis lapse aitamiseks on tõhustada lapsevanemate vanemlikke oskusi. Teadliku vanemluse tõhustamisega tuleb algust teha enne lapse sündi.

VIIDATUD ALLIKAD

- Akkermann, K. (2014). *Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine. Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale. Lõppraport. Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus.* https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Lapse_oigused_ja_heaolu/hindamisvahendite_loppraport_veebuar_2015.pdf
- Akkermann, K., Peet, K., & Velling, I. (2016). *Hindamisvahendite kohandamine laste vaimse terviseprobleemide varajaseks märkamiseks. Lõppraport. OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus.* https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Riskilaste_programm/kktk_loppraport_30.03.2016_parandatud_version.pdf
- Arruabarrena, I., Rivas, R. G., Canas, M., & De Paul, J. (2022). The Incredible Years Parenting and Child Treatment Programs: A Randomized Controlled Trial in a Child Welfare Setting in Spain. *Psychosocial Intervention, 31*(1), 43–58. <https://doi.org/10.5093/pi2022a2>
- Barboza, M., Marttila, A., Burström, B., & Kulane, A. (2021). Contributions of Preventive Social Services in Early Childhood Home Visiting in a Disadvantaged Area of Sweden: The Practice of the Parental Advisor. *Qualitative Health Research, 31*(8), 1380–1391. <https://doi.org/10.1177/1049732321994538>
- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>
- Bernier, A., Calkins, S. D., & Bell, M. A. (2016). Longitudinal Associations Between the Quality of Mother-Infant Interactions and Brain Development Across Infancy. *Child Development, 87*(4), 1159–1174. <https://doi.org/10.1111/cdev.12518>

- Bleidorn, W., Buyukcan-Tetik, A., Schwaba, T., van Scheppingen, M. A., Denissen, J. J. A., & Finkenauer, C. (2016). Stability and Change in Self-Esteem During the Transition to Parenthood. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 560–569. <https://doi.org/10.1177/1948550616646428>
- Bolten, M. I. (2013). Infant psychiatric disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22(Suppl 1), S69–S74. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0364-8>
- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M. J., Vervliet, B., Verhees, M. W. F. T., & van IJzendoorn, M. H. (2020). A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 113, 287–298. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.03.014>
- Branco, M. S. S., Altafim, E. R. P., & Linhares, M. B. M. (2022). Universal Intervention to Strengthen Parenting and Prevent Child Maltreatment: Updated Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(5), 1658–1676. <https://doi.org/10.1177/15248380211013131>
- Chen, M., & Chan, K. L. (2016). Effects of Parenting Programs on Child Maltreatment Prevention: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 17(1), 88–104. <https://doi.org/10.1177/1524838014566718>
- Cooke, J. E., Racine, N., Plamondon, A., Tough, S., & Madigan, S. (2019). Maternal adverse childhood experiences, attachment style, and mental health: Pathways of transmission to child behavior problems. *Child Abuse & Neglect*, 93, 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.04.011>
- Erismaa, S. (2021). *Vanemlusprogrammide osalenud lastevanemate vajadused seoses vanemluse toetamisega pereõe vastuvõttudel: kvalitatiivne uurimus* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/76163>
- Fearon, R. M. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 15, 131–136. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.002>
- Garrett, P. M. (2023). Bowlby, Attachment and the Potency of a ‘Received Idea’. *British Journal of Social Work*, 53(1), 100–117. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac091>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting

- Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7, 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Greve, L. T., Fentz, H. N., & Trillingsgaard, T. (2023). Parent training for 842 families experiencing disruptive child behavior across 19 Danish community sites: A benchmark effectiveness study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(6), 693–704. <https://doi.org/10.1111/sjop.12925>
- Groh, A. M., Fearon, R. M. P., van Ijzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70–76. <https://doi.org/10.1111/cdep.12213>
- Henström, M., Müssener, U., Campbell, K. J., Hesketh, K. D., Rosell, M., & Nyström, C. D. (2020). The Need for an Evidence-Based Program in Sweden to Support Parents to Create Healthy Lifestyle Behaviors from the Start of Life—Parental Perceptions. *Nutrients*, 12(12), Article 3823. <https://doi.org/10.3390/nu12123823>
- Howe, D. (2013). Attachment Theory. In M. Davies (Ed.), *The Blackwell Companion to Social Work* (4th ed., pp. 417–419). Wiley-Blackwell.
- The Incredible Years. (n.d.). *Building Brighter Futures Through Early Intervention Programs*. <https://www.incredibleyears.com/>
- Kommusaar, J. (2017). *Lapsevanemate tajutud vanemlik kompetentsus kaheaastase lapse heaolu tagamisel – PSOC hindamisvahendi alusel* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/56676>
- Kähär, K. (2019). *Noorte teekond varjatud kodutuseeni noorte endi ja spetsialistide vaatenurgast* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/64169>
- Laherand, M. L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/68249>
- Lastekaitseeadus. (2014). *Riigi Teataja I*, 06.12.2014,1; *Riigi Teataja I*, 06.01.2023, 15. <https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>
- Prime, H., Andrews, K., Markwell, A., Gonzalez, A., Janus, M., Tricco, A. C., Bennett, T., & Atkinson, L. (2023). Positive Parenting and Early Childhood Cognition: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Clinical*

- Child and Family Psychology Review*, 26, 362–400. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00423-2>
- Pulver, K. (2018). *Avatud perekeskuse teenus sotsiaalselt sidusust toetava meetmena Soomes ja Eestis EL poliitikate kontekstis* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Johan Skytte poliitikauuringute instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/60561>
- Sheppard, V. (2020). *Research Methods for the Social Sciences: An Introduction*. Pressbooks. <https://pressbooks.bccampus.ca/jibcresearchmethods/>
- Sotsiaalministeerium. (2023). *Laste ja perede programm 2023–2026*. <https://www.sm.ee/media/2571/download>
- Talvik, A. (2023). *Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ 2022. aasta tulemused*. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/vanemlusprogrammi-imelised-aastad-2022-aasta-tulemused>
- Tervise Arengu Instituut. (s. a.). *Vanemlusprogramm „Imelised aastad“*. <https://tarkvanem.ee/koolitused/imelised-aastad/>
- Tennisberg, L. (2019). *Eelkoolialiste laste nutiseadmete kasutaja ja vaimse tervise seosed lapsevanemate nutiseadmete kasutusaja ja vaimse tervisega* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/65198>
- Trummal, A. (2022). *Avaliku sektori esindajate hinnangud vanemluse valdkonnale*. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/avaliku-sektori-esindajate-hinnangud-vanemluse-valdkonnale>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/36419>
- Webster-Stratton, C. (1984). Randomized Trial of Two Parent-Training Programs for Families With Conduct-Disordered Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(4), 666–678. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.4.666>
- Wilkins, D., Shemmings, D., & Shemmings, Y. (2015). *A-Z of Attachment*. Palgrave Macmillan.
- Williams, R. C., Biscaro, A., & Clinton, J. (2019). Relationships matter. How clinicians can support positive parenting in the early years. *Paediatrics & Child Health*, 24(5), 340–347. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz063>

Lisa 1. Uurimisinstrument

Intervjuu kava Saaremaa vallas, vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ 2023 aastal osalenud vanematega.

Minu nimi on Piret Juht ja ma olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse kolmanda kursuse üliõpilane.

Minu lõputöö teema on vanemlushariduse vajalikkusest Saaremaa vallas. Mul on hea meel, et olete nõus osalema uuringus ja jagama oma kogemust vanemlusharidusest ja programmist „Imelised aastad“. Kinnitan Teile, et kogu intervjuu sisu on konfidentsiaalne ja ei kuulu arutamisele kolmandate isikutega ning lõputöös Teie nimi ei kajastu.

Palun järgnevatele küsimustele vastata võimalikult otsekoheselt ja kindlasti teada anda koheselt, kui Te ei soovi mõnele küsimusele mingil põhjusel ei vastata.

Kas teil on minule enne intervjuud mõni küsimus või ettepanek?

Üldised andmed

1. Palun öelge oma vanus.
2. Milline on Teie haridustase?
3. Palun kirjeldage oma perekonda, mitu liiget ja kui vanad.

Küsimused vanemlushariduse kohta

4. Millised on Teie pere kindlad reeglid ja kuidas neid järgitakse? (Baumrind, 1991, lk 62)
5. Milline on pereliikmete reaktsioon kui reegleid ei järgita? (Baumrind, 1991, lk 62)
6. Kuidas Teie peres kaasatakse lapsi otsustamise protsessidesse? (Baumrind, 1991, lk 62)
7. Millisel moel Te julgustate lapse iseseisvust ja vastutust? (Baumrind, 1991, lk 62)
8. Kuidas teete vahet laste erinevatel meeleoludel ja millest on need tingitud? (Groh *et al.*, 2027, lk 71)

Lisa 1 järg

9. Kes on Teie lapse suurim eeskuju ja miks? (Baumrind, 1991, lk 62)
10. Kuidas käitute kui laps vajab juhendamist, abi või/ja tähelepanu? (Baumrind, 1991, lk 62)
11. Kuidas teete vahet lapse ja erinevatel meeleoludel ja millest need tingitud? (Gouveia *et al.*, 2016, lk 707–708)
12. Millistes küsimustes laps enim abi vajab ja küsib? (Fearon & Roisman, 2017, lk 33).
13. Kuidas toetate lapse arengut ja vajadusi? (Baumrind, 1991, lk 62)
14. Kuidas väljendatakse Teie peres kiindumust ja armastust lapse/laste vastu? (Howe, 2013, lk 418)
15. Milliseks hindate enda ja lapse suhet? (Fearon & Roisman, 2017, lk 133)
16. Millised on Teie teadmised oma lapse/laste lähedaste sõprade ja sõprussuhte kohta? (Groh *et al.*, 2017, lk 71).
17. Kuidas Te käitute stressirohketes olukordades? (Gouveia *et al.*, 2016, lk 707–708, Bosmans *et al.*, 2020, lk 293)
18. Kuidas reageerite kui laps teeb vea või eksib? (Prime *et al.*, 2023, lk 367).
19. Kuidas toetatakse üksteis rasketes olukordades? (Wilkins *et al.*, 2015, lk viii)
20. Kuidas väljendatakse Teie peres oma vajadusi ja ootusi üksteise suhtes? (Wilkins, *et al.*, 2015, lk viii)
21. Kuidas Te koos perega ühiselt vaba aega veedate? (Gouveia *et al.*, 2016, lk 707–708)
22. Mis on vanemaks olemise suurim väljakutse? (Erismaa, 2021, lk 53)
23. Millist tuge vajaksite lapsevanemana täna vallalt ja kogukonnalt? (Kommusaar, 2017, lk 33)

Küsimused programmis „Imelised aastad“ tulemuste kohta.

24. Millisest allikast jõudis Teieni info programmist „Imelised aastad“ ja kuidas programmiga liitusite? (Talvik, 2023, lk 6)
25. Milliseid muutusi märkasite enda käitumises pärast programmi „Imelised aastad“ läbimist? (Talvik, 2023, lk 6)

26. Milliseid muutusi märkasite lapse käitumises pärast programmi „Imelised aastad“ läbimist? (Trummal, 2022, lk 11)
27. Millises vanuses laste vanematele peaks Teie arvates alustama vanemlike oskuste tõhustamisega? Miks? (Arruabarrena *et al.*, 2022, lk 53)
28. Mis teeb ühest vanemast hea vanema?

Juhul kui Teil on mõningaid olulisi mõtteid ja tundeid vanemaks olemisega seoses, ma hea meelega kuulaksin neid.

Täna, et leidsite aega ja soovin edu edaspidiseks.

Lisa 2. Koodipuu

Alljärgneva puhul on tegemist koodipuuga, mis annab ülevaate uuringus saadud andmete esitamisest ja analüüsist.

Kategooria	Alamkategooria	Koodid
Vanemlike oskuste paranemine vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ osalemise järgselt	Vanemate muutused	<ul style="list-style-type: none"> mängimine rahulikkus kiitmine positiivsus
	Laste muutused	<ul style="list-style-type: none"> Rahulikumad Vähem ekraaniaega Loovuse kasv
	Vanemlusharidusega alustamine	<ul style="list-style-type: none"> Enne lapse sünni Gümnaasiumis Beebikool
	Vanemluse programmi puudused	<ul style="list-style-type: none"> Kiire tempo Arutelu puudus Kogemuse jagamine Tugigrupid Oma toode Suur toetuse vajadus
	Hea vanem	<ul style="list-style-type: none"> Armastus Hoolimine Rahulik Lugupidav Õigesti käituv Head suhted Toetus
Kiindumusteooria vanemluses	Ootuste väljendamine	<ul style="list-style-type: none"> Konkreetsus Käsuliin Pehme juhtimine
	Laste abivajadus	<ul style="list-style-type: none"> Õppimine Toidu valmistamine Riietumine Keerulised suhted
	Laste meeleolud	<ul style="list-style-type: none"> Telefoni liigne kasutamine Uni Toidu valik Füüsilised märgid
	Üksteise toetamine keerulises olukorras	<ul style="list-style-type: none"> Hea sõna Julgustamine Kallistamine Kohalolek Tuge ei vajata

Lisa 2 järg

Kiindumusteooria vanemluses	Stressirohked olukorrad	<ul style="list-style-type: none"> • Rahu • Enesevalitsemine • Vabandamine
	Kiindumuse ja armastuse väljendamine	<ul style="list-style-type: none"> • Kallistused • Verbaalne • Harjumuse puudus
	Teadmised lapse sõprade/suhete kohta	<ul style="list-style-type: none"> • Lasteaiakaaslased • trennikaaslased
	Hinnang lapse ja vanema suhetele	<ul style="list-style-type: none"> • Hea • Piiride seadmine • Emadel suurem roll • Vigade parandamine
	Tugi kogukonnalt ja kogukonnalt	<ul style="list-style-type: none"> • Koolitused • tugigrupid
Vanemluse stiilid	Reeglid peres	<ul style="list-style-type: none"> • Ööunele minek • Viisakus • Ekraaniaeg
	Reageering reeglite eiramisele	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsed kutsuvad vanemaid korrale • Enesevalitsus • Rahu • Tujutsemine
	Reageering vigadele	<ul style="list-style-type: none"> • Pedantne laps • Vanema meeleolu
	Lapse arengu ja vajaduste toetamine	<ul style="list-style-type: none"> • Huvid • Hobid • Meisterdamine • Koos mängimine
	Vaba aeg	<ul style="list-style-type: none"> • Mängimine • Looduses viibimine • Rattasõit • Telefon
	Iseseisvus ja vastutus	<ul style="list-style-type: none"> • Tänaval liiklemine • Kiitmine • Julgustamine • Ettevalmistus eluks • Iseseisev peab olema
	Kaasamine	<ul style="list-style-type: none"> • Toidu valik • Vaba aja veetmine
	Eeskuju	<ul style="list-style-type: none"> • Vanem • Vanavanem • Vigadeparandus
	Vanemaks olemise väljakutse	<ul style="list-style-type: none"> • Suhtlemine • Vanemad kui üks meeskond • Vastutus • Emotsioonide kontrollimine

SUMMARY

PARENTAL EXPERIENCES IN THE MUNICIPALITY OF SAAREMAA VALD WITH “THE INCREDIBLE YEARS” PARENTING PROGRAMME

Piret Juht

The primary environment for a child’s growth and development is created by parents according to their parental skills and abilities. These skills may be based on what they have learned from their parents, their own experience, book learning or many other sources of information available today. In today’s information society, there is a huge amount of information and it is not easy for a young parent to identify what is relevant for him or herself and for their child.

The research problem of this thesis is the inadequate parenting skills and knowledge of parents in caring for a pre-school child.

The aim of this thesis is to analyse the experiences of parents who have participated in “The Incredible Years” programme in Saaremaa municipality before and after completing the parenting skills course and to make a proposal to the Supportive Education Centre of Saaremaa municipality to improve and enhance parenting education in Saaremaa municipality.

The following research questions are based on the aim of the thesis:

1. What changes did parents notice in their own and their children’s behaviour after “The Incredible Years” parenting programme?
2. What is the parents’ feedback on the parenting programme “The Incredible Years”?
3. What is the need for parenting education in the municipality of Saaremaa vald?

The thesis consists of two chapters, in the first of which an overview is given of the theories related to parenting and practices of enhancing parenting. In the second, or

empirical part, the author gives an overview of “The Incredible Years” programme and its use in Estonia, with detailed information from a study conducted by the author. In the conclusion of the whole paper, the author gives an overview of the research findings and makes suggestions to the Saaremaa Supportive Education Centre.

The theoretical part focuses on attachment theory, parenting styles, positive parenting and the topic of mindfulness in parenting. The empirical part of the thesis explores the qualitative research conducted in the Saaremaa vald municipality. The data was obtained through interviews with six parents who have completed “The Incredible Years” programme in Saaremaa municipality. The interview plan consists of 28 questions about the experience of “The Incredible Years” programme, feedback and parenting education more generally.

The results of the survey show that most parents have noticed changes in their own and their children’s behaviour after participating in “The Incredible Years” programme. At the same time, they feel that the programme needs to be renewed, updated, and improved. All parents surveyed confirmed that improving parenting skills is very important and should start before the birth of the child.

The survey of the target group for parenting education revealed that parents love their children very much and tend to aspire to an authoritative style. Parents are aware that they are the greatest role models for their children. They strive to provide the best possible care for their children, and the responses showed that parents are predominantly concerned with meeting their children's basic needs. There is little expression of their feelings and mostly non-verbal. Attachment relationship, presence and positive parenting affect children's sense of security, emotional intelligence, stability, autonomous development and social and cognitive skills, and their impact on the child certainly needs to be explained in more detail to parents.

Finally, the author wishes to point out that it is the adult who is responsible for a good relationship between a child and an adult. A child’s greatest role model is usually the parent because all learning initially takes place through imitation of one's parents. The environment is important for a child’s growth, and it is the parents who create the primary environment. The closest resource for any child is the family in which he or she grows

up. The best way to help a child is to enhance the parenting skills of parents. Conscious parenting needs to start before the child is born.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Piret Juht,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Saaremaa valla lapsevanemate kogemused vanemlusprogrammiga „Imelised aastad““, mille juhendaja on Kandela Õun, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Piret Juht

17.05.2024