



Eesti Pereteraapia Ühing

**EV100 „Sada tundi suhete
heaks“ raames**

Kuidas mõista
tänapäeva
teismelist;
usalduslik suhe.

KÜLLI JOASAAR

PSÜHHOLOOG-PERETERAPEUT,
PEREPRAKSIS OÜ

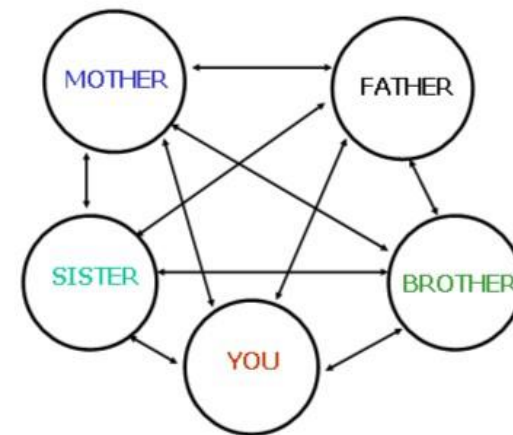
LEMBITU 2A, VÕRU

LEMBITU 1E, TARTU

Laps on osa peresüsteemist

- ▶ Perekond, lapsevanemad on laste ja noorte esmane tugisüsteem
- ▶ Perekond on esmane „ravim“ häirete, probleemide korral
- ▶ Last mõjutavad tema juured (nii bioloogilised kui sotsiaalsed faktorid), vanemate toimetulek iseendaga, vanemate toimetulek ema-isa rolliga, vanemate toimetulek paarisuhtes, keskkonnatingimused, elumuutused
- ▶ Laps kui peresüsteemi indikaator

THE FAMILY SYSTEM



Appi - teismeline

- ▶ Iga teismeline viib oma vanemad vahel endast välja
- ▶ Üleminekuaeg nii lapsele kui vanemale (ta ei nuta enam, kui oleme ära, vaid hoopis hüppab rõõmust)
- ▶ Õrn ja tundlik periood
- ▶ Teismelised otsivad **vanemate armastust ja oma vabadust**
- ▶ Teekonnal sõltumatuse poole vajab teismeline vanemate tingimusteta armastust nagu toitu, mis annab talle kasvamiseks jõudu
- ▶ Kuna teismelised otsivad sõltumatust, siis me tihti ei teagi, kui väga neist kaugeneme.
- ▶ Kui suhtlemine taandub vanema kontrollile, lahvatab sageli tüli.

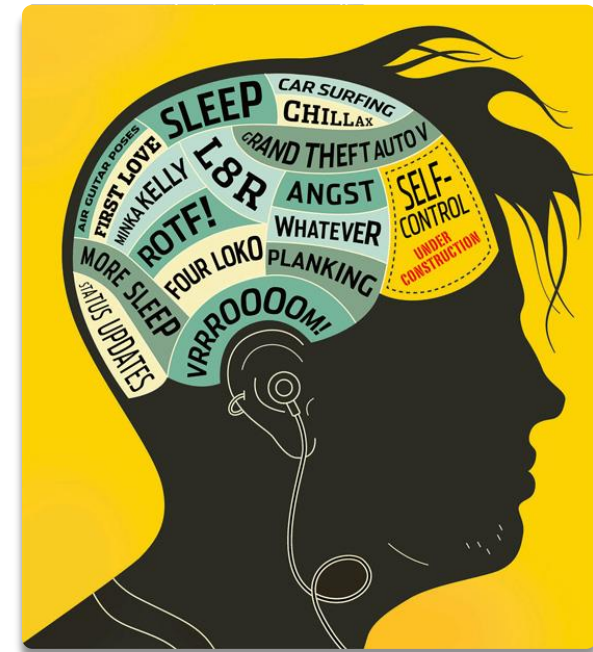
Eraldumine, iseseisvumine

- ▶ Lukustab toaukse, vahel ka südame
- ▶ Põgeneb oma muusikasse, sotsiaalmeediasse, nutitelefoni
- ▶ Ei küsi meilt luba ega isegi arvamust
- ▶ Abi on soovimatu, tõrjutud
- ▶ Eelistab eakaaslast
- ▶ Teismeline vajab siiski vanemate turvavõrku.
- ▶ Vanemad on need kiindumusfiguurid, kellele ta rajab oma turvatunde.
- ▶ **Vastakad ilmingud: vabanemise vajadus vs vanemate vajadus**



Kiirreageerijad – teismelise aju

- ▶ Neuronite pikki kiude ümbritsetakse müeliinkestaga, et võimaldada närviimpulssidel suure kiirusega edasi liikuda.
- ▶ Müeliniseerumine toimub aju kuklapoolet lauba poole. Lauba piirkond võimaldab enesekontrolli, planeerimist, organiseerimist, empaatiat, tegude tagajärgede mõõtmist jne.
- ▶ **Seega - tal on raske oma impulsse kontrollida.**
- ▶ Mandeltuum ülireaktiivne. Teismeline reageerib otsekohe: gaasipedaal on tundlik, seevastu piduripedaali juhtmed pole alati mootoriga ühendatud.



„Sa ei hooli minust üldse!“

- ▶ Aktiveeruvad ka need närvivõrgustikud, kus asuvad mälestused, mis ujutavad teismelise üle minevikust pärit emotsioonidega.
- ▶ Pinnale kerkivad allasurutud emotsioonid
- ▶ Ajukoor ei filtreeri ja laseb kõik läbi
- ▶ Šokid, kaotused, stress, igatsus ja vanad haavad tõusevad pinnale.
- ▶ Kuidas ma reageerin, kui laps mind süüdistab? Kas hakkan nutma, ärritun, jään häirimatuks või distantseerun?
- ▶ **Enda talitsemine ja kuulaja rolli asumine. Teismelise mõistmine. Lk 91.**

Hüpersotsiaalsus

- ▶ Ajukeemia julgustab teismelist hüpersotsiaalsusele
- ▶ Gruppide moodustumine. Kuidas ma sobitun oma gruppi
- ▶ Ülitundlikud sõprade mõjule – uuringud, milles üksi autoga sõitvad noorukid on sama mõistlikud kui täiskasvanud vs grupis sõitvad noored
- ▶ Vertikaalne kiindumussuhe vanematega -> horisontaalne kiindumussuhe sõpradega. Võivad vanemaid häbeneda.
- ▶ Kiusamine kui vahend sotsiaalse staatuse kinnitamiseks, vajadus kuhugi kuuluda.

Nutitefon kui suurte laste mängukaru

- ▶ Aktiivsus sotsiaalmeedias, sõpradega suhtlemine vastavad selle ea tugevale sotsialiseerumisvajadusele
- ▶ Üksnes pilk oma telefonile vallandab teismelise ajus rõõmu, naudingut ja heaolu virgatsainete tulva.
- ▶ Ühised reeglid, millest peavad kinni ka lapsevanemad



Keskendumine

- ▶ Vajavad turvalisuse tunnet. Kriitika, vanemate nõudmised, eriti aga pinged ja tülid vanemate või õe-vennaga blokeerivad tema võimeid.
- ▶ Natuke müra – uuringus leiti, et 70 detsibelli sobib nuputamiseks ja mõtisklemiseks kõige paremini. Lemmikmuusika taustana võib aidata tal keskenduda, summutades muud kodust müra.
- ▶ Liikumine; vabalt valitud asend



Valetamine

- ▶ Valetamine või pooliku tõe rääkimine on osa isiksuse kujunemisest. Teismelisel on vaja tunda end iseseisvana.
- ▶ Ta ei pruugi tõtt rääkida, sest kardab meie reaktsiooni, ta ei taha meid ärritada.
- ▶ Ta tahab teha seda, mida ise soovib ja samas vanemale heameelt valmistada.
- ▶ Hinnanguline ja häbistav toon ei aita
- ▶ Luua ühendus, et teismeline julgeks rääkida, ka oma hirmust tõerääkimise ees

Kas teismelist saab usaldada?

- ▶ Teismelise aju eritab rohkem **dopamiini** kui täiskasvanu või lapse aju –see ärgitab otsima tugevaid emotsioone ja panustama lühiajalisele kasule.
- ▶ On üsna kindel, et ta ületab lubatud piire: kui sõber tagant utsitab, kui tegutseb grupis või kui miski näib naudinguallikana.
- ▶ Usaldada teismelist ei tähenda uskuda, et ta käitub nii, nagu ootame, vaid usaldada elu üldisemalt – kindlasti ta eksib ja ehitab nõnda üles oskuse saada elus hakkama.
- ▶ Keelatu mittetegemine nõuab teismeliselt võrreldes lapse ja täiskasvanuga suuremat pingutust
- ▶ Lubab kõike = kuulekus vs vastutustunne

Riskijulgus

- ▶ Alkohol, uimastid, kihutamine, koolist väljalangemine jne.
- ▶ Suitsetamine tõstab nende teismeliste sotsiaalset staatust, kellel on madal enesehinnang ja vähe kiindumussuhteid.
- ▶ Teismelisel on pigem sotsiaalne vajadus olla osa grupist kui tõeline soov alkoholi juua.
- ▶ Grupis tegutsedes on riskialtimad – otsivad kaaslaste tunnustust ja on tundlikud kaaslaste äratõukamisele
- ▶ **Käitumismotiive mõjutab aju arenemine**
- ▶ **Positiivsete riskide võtmine - uudsusejanu**



Mida teha?

- ▶ Ei saa takistada neid nt suitsetamast, aga võime vältida sulgumist mässumeelsusesse ja aidata neil suuta öelda „ei“.
- ▶ „Mulle ei meeldi, et sa suitsetad. Ma ei saa sind kontrollida, kui oled sõpradega. Tunnen muret su tervise pärast Saatsin sulle artiklite linke, et sa neid loeksid“ - vastutus
- ▶ **Noorukid vajavad meid enda kõrvale, mitte vastu.**
- ▶ Mida suuremat vabadust tunneb teismeline oma valikutes, võttes ise ka vastutuse – seda vähem riskib ta ahvatlustele järeleandmisega.
- ▶ **Kui teismelisel on vanemaga hea suhe, suudab ta grupi survele lihtsamini vastu seista**
- ▶ Sotsiaalsete oskuste arendamine – kuidas öelda „ei“

Teismeline

- ▶ Kui laps käitub meiega passiivselt, tõrksalt, vägivaldselt
- ▶ Kaugeneb meist ja meie nõuannetest
- ▶ Ei vasta meie ootustele

Lapsevanem

- ▶ Siis kaldume kontrolli tugevdama: „Lõpeta kohe!“, „Sa koristad otsekohe oma toa ära!“.
- ▶ Epistlid, selgitused, heaga proovimine, ähvardused, karistused, eeliste kaotamine, preemia lubamine jms.

Kui tunnistame, et meil pole tema üle võimu, siis on suurem tõenäosus, et ta kuulab meid. Kontrollipüüded, keelud panevad õlgu kehitama või mässama. Jagame oma muret tema pärast.

Lapsevanema reaktsioonid

- ▶ Kontrolli kaotus põhjustab vanemates ebakindlust, abitusetunne
- ▶ Käivitub stressiring – võitle või põgene
- ▶ Enda mineviku esilekerkimine
- ▶ Mis on minu viha all peidus? Kuidas reageerisid minu vanemad sellisele käitumisele? Kas ma lubasin endale teismelisena sellist käitumist?
- ▶ Mida soovime oma lastele õpetada? Kas empaatiat, kaastunnet, probleemide lahendamist? Või süüdistamist, võimu kasutamist, karjumist?

Mineviku mõjud

- ▶ Kui meid lapsena karistati, ära tõugati, alandati, siis aju mandeltuum üleaktiveerus ja muutus tundlikuks, reaktiivseks. Kui meie vanemad ei suhtunud meie emotsioonidesse empaatiaga, ei olnud võimalust arendada eesaju pidurdavaid ja rahustavaid võimeid.
- ▶ Ajukoorde salvestatud muster paneb lapse peale karjuma ja takistab lapse vajaduste nägemist. „Ise tõmbas selle endale kaela“, „Tuleb piire seada.“



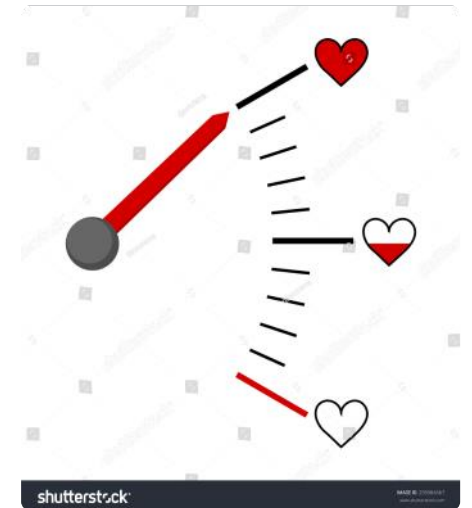
Suhe on tähtsam kui probleemid

- ▶ Saame parandada kodust õhustikku ja teismelise pühendumist, kui **parandame omavahelise suhte kvaliteeti**
- ▶ Suhte kvaliteet tagab reeglite austamise kindlamini kui kartus kohata karmi nägu ja karistust
- ▶ Naeratus, osavõtlikkus, soe hääletoon ja hellus töötavad paremini kui pikad kõned ja korraldused.
- ▶ Tema eesajukoore kaasahaaramiseks võime pakkuda valikuid, esitada küsimusi, öelda vaid ühe sõna jne.
- ▶ **Kõige sagedamini vajab teismeline vaid üht: et me ta ära kuulaksime**



Ühendus lapsega/teismelisega

- ▶ **Armastus ei ole tasu, vaid kütus**
- ▶ **Perekondlik *hygge*-aeg: et oleks mõnus ja hea koos olla.**
- ▶ Ühendus vanemaga aitab stressi maandada
- ▶ Dopamiin, serotiniin ja oksütotsiin rahustab aju ja alandab stressihormoonide taset
- ▶ Lapsevanem on nagu tankla, kus laps saab regulaarselt paaki täita.
- ▶ Koosolemine, koos tegutsemine



Reeglite vägi

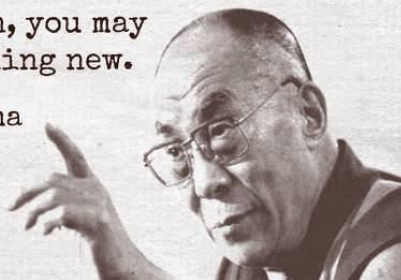
- ▶ Teismeline peab kinni paljudest reeglitest – oma kambas, trennis jm
- ▶ Nad järgivad reegleid, mis tunduvad neile mõistlikud, ausad ja asjakohased
- ▶ Vahel on vanemate poolt seatud reegel piirang või keeld – kontrollipüüe. Teismeline on aldis neist üle astuma, vastu seisma. Nad kompavad piire.
- ▶ Reeglite muutmine – eakohasus.
- ▶ **Kui suhe teismelisega on hea, siis on noorel motivatsioon reegleid järgida.**
- ▶ **Teismelise kaasamine reeglite loomisse. „Kui...., siis...”**

Kuulamise võlujõud

- ▶ Kuulamine arvustamata, kommenteerimata, lahendusi pakkumata.
- ▶ Ära kuulata ei tähenda heaks kiita
- ▶ Kui teismelist kuulatakse, sünteesib ta aju oksütotsiini, mis aitab stressi vaos hoida. Mõnikord piisab kohalolust ja südamlikust tähelepanust.

When you talk, you are only repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new.

— Dalai Lama



“Most people do not listen with the intent to understand; they listen with the intent to reply.”

—Stephen R. Covey



Kuidas aidata tundeid väljendada?

- ▶ Peegeldav kuulamine
- ▶ Arvestage ja austage kõiki tundeid
- ▶ Näidake lapsele, et te kuulate teda – ole kohal
- ▶ Korrake lapsele seda, mida te temalt kuulete ja mida ta tunneb
- ▶ Andke tema tunnete nime
- ▶ Andke nõu, oletage, kinnitage ja pakkuge teisi võimalusi toimunule vaadata, ainult PÄRAST seda kui olete lapsel aidanud oma tunnetes selgusele jõuda.

Miks see on oluline?

- ▶ Aktiivne kuulamine annab lapsele tagasisidet selle kohta, mis temaga toimub. Laps saab sõnavara, et oma mure väljendada ja tundeid kirjeldada.
- ▶ Tugevneb lapse ja vanema side. **Kui kuulame ise, siis on suurem tõenäosus, et laps kuulab meid.**
- ▶ Aktiivne kuulamine toetab lapse enesehinnangut – „ma olen tähtis“
- ▶ Kui kuulame ise ja oleme empaatilised, lugupidavad, siis saab laps mudeli.

Rasked olukorrad kui võimalused

Saame aidata lapsel endast aru saada, oma emotsioonidega toime tulla

Kui lapsel intensiivsed emotsioonid – siis töötab ennekõike parem ajupoolkera ja loogilised seletused, käsud jms ei jõua temani.

Esimesena tuleb reageerida parema ajupoolkera emotsionaalsetele vajadustele – pakkuda mõistmist, aktsepteerida tundeid, olla ühenduses

Siis hakkab lapsel vasak ajupoolkera tööle ja ta saab vastu võtta selgitusi, reegleid jne.

Lapsed vajavad – eriti tugevaid emotsioone kogedes -, et nende kõrval oleks keegi, kes aitaks vasakut ajupoolt kasutusele võtta.

The kids who
need the most
love will ask for it
in the most
unloving ways.

- Russell Barkley

Autism Process and Superhero/FBI



Laps
vajab
armastust

Karistamise mõjud

- ▶ Uuringud näitavad, et karistamine on arengule kahjulik. Hirmumehhanism toodab kortisooli, mis pärsib arengut.
- ▶ Karistamine mõjutab lapse enesehinnangut. Lapses tekib hirm ja süütunne – olen ebaõnnestunud, ei saa hakkama, olen halb, saamatu.
- ▶ Tingimuslik armastus, kannatab lapse ja vanema suhe
- ▶ Laps võib hakata ise vägivaldselt käituma.
- ▶ **Probleem jääb lahendamata, käitumine võimendub**
- ▶ **Karistus vähendab vastutusvõimet**

Karistus kui boonus

- ▶ Keelust üle astumine, autoriteedi trotsimine – „kõva mees“
- ▶ Vastu hakates täiskasvanutele näitab nooruk oma mehelikkust ja saab kangelaseks. Karistused tugevdavad seda ringi.
- ▶ Hirm karistuse, hukkamõistu, kõrvaleheitmise ees kahjustab sidet lapsevanemaga, toidab ärevustunnet, mis omakorda võib muutuda pidevaks stressiks, väljenduda väljakutsuva või agressiivse käitumisena.
- ▶ **Hoolides teismelise emotsioonidest suudab ta neid paremini kontrollida ja tal kujuneb välja vähem negatiivseid käitumismustreid.**

Kuidas lapsevanemana hakkama saada?

- ▶ Teadlikkus lapse/teismelise arengust
- ▶ Kui lapsevanem on rahulik ja otsusekindel, saab ta last aidata.
- ▶ Vanemad karistavad, kui nad on nurka surutud ja jõuetud -> laps tajub seda ebakindlust
- ▶ Ole teadlik enda tunnetest – mis mind praegu ärritab. Kui laps keeldub reegleid täitmast -> olen läbi kukkunud; kui ma ei saa praegu jagu, siis..
- ▶ Vestlused siis, kui laps on rahunenud ja ise oleme rahulikud
- ▶ **Sea esikohale suhe lapsega: mida keerulisem on olukord, seda tähtsam on täita armastuse anumad.**

3 põhimõtet

- ▶ **Enese reguleerimine** – võtmekohaks mitte see, mida laps teeb, vaid kuidas me sellele reageerimine. Täiskasvanu rahumeelsus mõjutab last rohkem kui karjumine ja aitab ka lapsel olla tasakaalukam.
- ▶ **Sideme loomine** – lapsed arenevad hästi, kui nad tunnevad sidet ja seda, et neid mõistetakse. Kallistamine, ühine veedetud aeg, jagamatu tähelepanu laeb organismi oksütotsiiniga.
- ▶ **Juhendamine**, mitte kontrollimine – käitumise juhtimine, empaatiline piiride seadmine.



MIDA MÄRKAD ESIMESENA?

Tunnustamine

- ▶ Sisendab eneseusku ja positiivset enesehinnangut
- ▶ Suurendab positiivse käitumise tõenäosust
- ▶ Lapse/teismelise jaoks on oluline teada, et vanemad armastavad teda täpselt sellisena, nagu ta on ning mitte sellisena, nagu ta võiks olla
- ▶ Tunnusta pingutust; seda, kes ta on
- ▶ Väljenda armastust

Enda vajadused

- ▶ Hoolitse enda eest, isiklik aeg
- ▶ Mõlema lapsevanema kaasatus
- ▶ Paarisuhte hoidmine
- ▶ Enda tunnete reguleerimine ja toimetulek, rahunemisvõtted



Kokkuvõte

Mandeltuumade kõrgeenenud reageerimisvõime + vähenenud empaatia + naudinguihalus + sotsiaalse staatuse otsimine + vähene pidurdusvõime = plahvatusohtlik kokteil.

Kaitsta teismelise arenevat aju, toetada ja kanda hoolt tema vajaduste eest, toetada teismelise enesehinnangut

Olla olemas, veeta koos aega, uskuda temasse, kuulata teda, rääkida temaga

Meie lapsi kaitsevad suhtlemine ja vabadus ja kiindumussuhe vanemaga. Olla see, kelle juurde võib teismeline pihtima tulla.

„Kui sa lased mu vabaks, tajun ma vastutust“.

"Based on my lack of life experience, I will always follow your advice." Said no teenager to their parent, ever.



som^{ee}cards
user card

Aitäh
kuulamast!