

Vanemlusprogramm parandab laste elu ja tulevikuväljavaateid

Ann Rajaver

Sotsiaalministeeriumi laste ja perede osakonna projektijuht

Eestis hakatakse rakendama tõenduspõhise vanemlusprogrammi Incredible Years alaprogrammi, mis on mõeldud eelkooliealiste laste vanematele. See hõlmab eel- ja järeluringuid, programmi kohandamist Eesti oludele, koolitajate väljaõpet ning programmi elluviimist.

Vanemate ja kasvatusetoetamine on üks paremaid viise, kuidas ennetada probleeme, mis võivad lapsel täiskasvanuks saades tekkida tervishoiu-, lastekaitse-, hoolekande- ja kriminaalsüsteemis, tööhõives ning majanduslikus toimetulekus. Väikelapse eas mõjutab kasvatus lapse tulevikku rohkem kui jõukus, klassikuuluvus, haridus või mis tahes muu sotsiaalne tegur (Graham 2011). Kuna lapsed, kes kasvavad üles düsfunktsionaalsetes peredes, moodustavad suurema tõenäosusega ka ise taolisi perekondi, mõjutab kasvatus olulisel määral seda, milliseid mustreid ühest põlvkonnast teise edasi kantakse. Eesti lastekaitsetöötajate sõnul oli 2010. aastal üheks peamiseks probleemiks just puudulikud vanemlikud oskused laste kasvatamisel (Kütt 2011). Kuigi vanemad soovivad enamasti pakkuda oma lastele parimat, ei sünni vanemlikud oskused koos lapsega, vanemaks on vaja õppida ja kasvada.

2012. aastal läbi viidud lapse õiguste ja vanemluse monitooringust selgus, et 32% lapsevanematest on mõnikord olnud olukorras, kus nad vajavad nõu, kuid ei söanda kellegi poole pöörduda. Kõige rohkem napib neil teadmisi stressi maandamise võimalustest: sellest ei tea üldse 4% lapsevanematest; 34% tunneb, et teadmisi jääb väheks; 31% vanemaist ütleb, et neil napib teadmisi lapse emotsionaalse ja sotsiaalse arengu kohta ning 27% nendib, et nad ei tea, kuidas lahendada konflikte.

Tõenduspõhine vanemlusprogramm

Laste ja perede arengukava rakendusplaan aastateks 2012–2015 näeb ette mitmeid tegevusi vanemate tõhusamaks toetamiseks. Ühe olulisema tegevusena on kavatsus piloteerida tõenduspõhist vanemlusprogrammi ja kohandada seda kohalikele oludele. Piloteerimine hõlmab eel- ja järeluringuid, programmi kohandamist, koolitajate väljaõpet ning programmi elluviimist. Tõenduspõhist vanemlusprogrammi rakendatakse Euroopa Majanduspiirkonna finantsmehhanismi toetusprogrammi „Riskilapsed ja -noored” raames. See on haridus- ja teadusministeeriumi, sotsiaalministeeriumi ning justiitsministeeriumi ühisprogramm.

Vanemlusprogrammi rakendamiseks aitamise vanematel arendada efektiivseid toimetulekustrateegiaid, et nad oskaksid ennetada laste käitumisprobleeme ja nende probleemide ning arenguküsimustega toime tulla. Lapsevanem õpib ära hoidma stressi tekitavaid olukordi, omandab oskusi ja saab tuge, et toime tulla laste kasvamisega eettulevate väljakutsetega. Programmis osalenud vanemate lastel kasvab sotsiaalne kompetentsus, nad oskavad paremini probleeme lahendada, ennast kehtestada ja eakaaslastega suhelda. Kaugemas perspektiivis väheneb laste ja noorte agressiivne ja antisotsiaalne käitumine, sõltuvusainete tarvitamine ja koolist väljalangemine.

Milline programm aitaks Eesti lapsi?

Tänavu jaanuaris valminud uuringuga (Kasvandik jt 2014) sooviti teada saada, milline tõendus põhine vanemlusprogrammide süsteem ja selle alaosa vastavad kõige paremini Eesti laste ja lapsevanemate vajadustele ning sobituvad olemasolevate teenuste ja võimalustega. Analüüsi ühe osana vaadeldi Eesti laste ja lapsevanemate vajadusi. Selgus, et lapsevanemad vajavad toetust vanemlust puudutavates küsimustes. Vanemlike oskuste parandamine pakub neile küll huvi, kuid nad ei julge selleks abi küsida. Uuringu autorid tõid välja, et toetada tuleb ka laste vaimset heaolu. Üks valupunkt on laste emotsionaalsete ja käitumisprobleemide suur levik.

Maailmas on välja töötatud mitmeid vanemlusprogramme, kuid tõendus põhiseid lähenemisi on vähe. Tõendus põhiseid tähendab seda, et programmi mõju on põhjalikult uuritud: saavutatud tulemuste efektiivsuse selgitamiseks on läbi viidud vähemalt üks randomiseeritud kontrolluuring ja vähemalt üks kvaasiekspérimentaaluuring.

Tunnustatud süsteemsed lähenemised on Triple P ja Incredible Years programmid. Uuringus keskenduti Triple P ja Incredible Years vanemlusprogrammide võrdlusele. Mõlema programmisüsteemi alaprogrammide eesmärk on soodustada häid ja hoolivaid suhteid vanemate ja laste vahel ning aidata vanematel arendada tõhusaid toimetulekustrateegiaid erinevate käitumisprobleemide ja arenguküsimuste korral (Graham 2011).

Triple P on vanemluse ja peretoetamise programmide süsteem, millel on eri intensiivsusega alaprogrammid. Programmide seeria Incredible Years on suunatud nii lastele, lapsevanematele kui ka õpetajatele, eesmärgiga soodustada positiivset lastekasvatust, suurendada õpetaja klassijuhtimise võimekust ja arendada laste sotsiaalseid oskusi ning õppimisvõimet. Incredible Years programme kasutatakse ka sekkumisena laste agressiivse käitumise ja aktiivsuse- ja tähelepanuhäire puhul, käitumisprobleemide, õigusrikkumiste, vägivalda ja uimastikasutamise ennetuseks, sotsiaalse kompetentsuse ja emotsioonidega toimetuleku arendamiseks,

vanema-lapse suhete parandamiseks ja muude probleemide vähendamiseks.

Analüüsi autorid soovitasid sotsiaalministeeriumil võrreldud vanemlusprogrammidest Eestis eelistada Incredible Years (IY, vt lähemalt <http://incredibleyears.com/>) süsteemi kuuluvat *Basic* programmide seeriat (*The Basic Series*). Argumentidena toodi seejuures välja järjekindlalt positiivseid uurimistulemusi, pikemat järelmõju hindamise perioodi ning põhjalikku süsteemi programmi elluviimise usaldusväarsuse toetuseks. Programmil on ka Eesti laste ja perede vajadustega sobivad alaprogrammid. Programmi on võimalik sihtgrupipõhiselt laiendada, sobivad alaprogramme on ka õpetajatele, laste- ja õpetajatele, aktiivsuse- ja tähelepanuhäire ning käitumisprobleemidega lastele ja autismispektrihäire diagnoosiga lapse vanemale. IY programmi rakendamine on ka odavam, sest selle alaprogramm *Preschool Basic* on juba tõlgitud vene keelde.

IY programm on andnud häid tulemusi seoses laste käitumisprobleemide vähendamisega paljudes riikides, näiteks Norras, Venemaal, USA-s, Uus-Meremaal, Hollandis, Soomes, Rootsis jne. USA-s on seda programmi arendatud juba pea 30 aastat.

Programmi sisu

IY Preschool Basic Parent ehk eelkoolialise lapse vanemale mõeldud programm keskendub nii individuaalsetele, perekondlikele kui ka lasteaia ja kooliga seotud teguritele, mis mõjutavad lapse arengut ja tulemusi. Käsitletakse lapse püsivust, õppeedukust, sotsiaalse ja emotsionaalse juhendamise meetodeid, piiride seadmist, vägivaltatut enesekehtestamist, lastele probleemide lahendamise oskuse õpetamist. Kasutatakse tunnustamist ja stiimuleid, kindlat rutii ja reegleid. Koolitusgrupis on kuni 14 lapsevanemat, eelistatavalt nii ühe pere ema kui ka isa. Koolitajaid on 14 vanema kohta kaks. 2–2,5-tunnised koolitussessioonid toimuvad üks kord nädalas, vastavalt lapsevanemate soovile kas õhtuti või nädalavahetustel. Kokku toimub kuni 18 õppesessiooni, programmi läbimiseks kulub seega 4–4,5 kuud.

Eesti keelde on kavas tõlkida ka IY alaprogramm *Advanced Parent*. See on mõeldud vanematele, kelle lastel on vaimse tervise probleemidele viitavad sümptomid, autismispektrihäire, aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Peamised koolitusel käsitlevad teemad on probleemilahendusoskuste omandamine, viha ja depressiooniga toimetulek ning võimalused, kuidas toetada last ja leida ise toetust. Selle alaprogrammi rakendamiseni pilootprojekti ajal veel ei jõuta, kuna see eeldab koolitajalt vastavaid oskusi ja kogemusi. Koolitusele pääsemine nõuab kohalikult koolitajalt esmalt *Basic* alaprogrammi koolituse läbimist ja lastevanematele mõeldud koolituste läbiviimist kolme-nelja grupiga.

Programmi rakendamine

Vene keelt kõnelevad vanemad saavad Eestis osaleda eelkoolialise lapse vanema programmi pilootprojekti juba 2014. aasta novembrist. Materjalid tõlgitakse ka eesti keelde ja eestikeelsest pilootprojektist on võimalik osa saada 2015. aasta sügisest.

Tänavu oktoobris koolitas IY programmi mentor 15 venekeelset eelkoolialiste lapsevanemate programmi koolitajat. 2015. aasta sügiseks, kui valmivad eestikeelsed materjalid, on plaanis koolitada pea sama palju eestikeelseid koolitajaid.

Vanemlusprogrammi piloteerimise rakendusasutus on Tervise Arengu Instituut. Instituudi koordineerida jäävad programmi hindamise ja mõju-uuringutega seotud tegevused, koolitajate väljaõppe korraldamine ja nende supervisioonisüsteemi Eestile kohandamine ja koordineerimine. Esimeste vene keelt kõnelevate lapsevanemate koolitustega alustatakse Tallinnas, Tapal ja Narvas. Edaspidi on plaanis piloteerida programmi teisteski Eesti piirkondades.

Projekti kestel jagame ajakirja lugejatega kindlasti teavet selle käigust ja tulemustest ning ka vanemate ja koolitajate muljeid.

Viidatud allikad

Graham, A. (2011). *Early Intervention: The Next Steps*. An Independent Report to Her Majesty's Government. HM Government.

Kasvandik, L., Edovald, T., Treial, K., Vajakas, K. (2014). http://lapsedjapered.sm.ee/fileadmin/Sisu_laadimine/Lapsed_ja_pered/Uued_dokumendid/Vanemlusprogrammide_vordlev_analueues_Loppraport.pdf. (12.12.2014).

Kütt, K. (2011). Eesti lastekaitsetöö sisu ja dünaamika aastatel 2001–2010. Magistritöö. Tallinna Ülikool. Lapse õiguste ja vanemuse monitoring (2012). http://www.praxis.ee/fileadmin/tarmo/Projektid/Tooja_Sotsiaalpoliitika/Lapse_õiguste_ja_vanemluse_monitoring_-_kokkuvote.pdf. (12.12.2014).

Kadunud laste telefonile 116 000 on võimalik teada anda kadunud lastest nii Eestis kui ka mõnes teises Euroopa riigis. Koolitatud nõustajad annavad esmased juhised situatsioonis käitumiseks, viivad läbi kriisinõustamise ning pakuvad emotsionaalset tuge nii täiskasvanutele, kelle lapsed on kaduma läinud kui ka noortele, kes on kodunt ära jooksnud või eksinud. Telefon 116 000 on avatud 24 tundi, on kõigile helistajatele tasuta ning helistajale anonüümne, kuid kõne fikseeritakse. Telefonile vastatakse nii eesti, vene kui ka inglise keeles. 2011. aasta algusest käivitunud kadunud laste telefon teeb tihedat koostööd politseija piirivalveametiga.