

Vanemlus lahutatavates peredes

TIIA TARM

17.05.2017

TALLINN



SOTSIAALMINISTEERIUM



Keila vald



VIIMSI VALD - RANNARAHVA KODU

Radisson 

Õnne valem

$$H = S + C + V$$

H tähistab õnne, püsivat õnnelikkust (happiness)

S pärilikke eeldusi (set range)

C eluolukordi (circumstances of the life) –
raha, abielu, seltskonnaelu, vanus, tervis, religioon

V tahtega kontrollitavaid tegureid (voluntary control)



(Martin Seligman "Ehe õnn" 2008)



LAHUTUS

Statistika

Eestis abiellus aastal 2001 5647 paari ja lahutas 4312 paari

aastal 2015 6815 paari ja lahutas 3382 paari

Vanuseliselt oli lahutajaid kõige enam 30-44 aasta vanuste paaride seas.

Kooselude purunemise arv?

Kas puruneb abielu või kooselu, lastele on see alati traumeeriv.

Lahkumineku põhjused

Praeguseks enamvähem ühtsed seisukohad lääne kultuurides:

1. Abielu ja perekonna tähendus on muutunud
2. Lähisuhete loomine ja säilitamine ei määra inimese väärtust
3. Nii meeste kui naiste võimalused ennast teostada avaramad ja vabamad kui varasemalt

Lahutuse etapid

On hetki mil sa pead valima kas pöörata lehte või sulgeda raamat...

Lahutus ei ole ühekordne sündmus vaid pikk ja traumeeriv kaotuste ning kohanemiste ahel.

6 etappi:

Emotsionaalne, juriidiline, majanduslik, sotsiaalne, psühholoogiline ja vanemlik lahutus.

Lapsed

Lahkumine on lapsele sama traumaatiline kui lapsevanemale.

Lapsed on kurvad ja läbivad samuti leinaprotsessi.

Laste toimetulek sõltub:

1. Laste vanusest, soost, isiksuse tüübist, toetajate võrgustikust
2. Vanemate oskusest tulla toime probleemide ja konfliktide lahendamisega, vanema kohalolemisest
3. Vanema oskusest luua lapsele turvaline keskkond

Lapsed

Esimene samm peale otsust lahutada:

Rääkida lastega üheskoos, eakohaselt ja ausalt, vältides omavahelist riidlemist ja süüdistamist

Rõhutada, et:

1. Lahutus ei ole lapse põhjustatud, see on vanemate valitud lahendus
2. Kuigi vanemad lahutavad, jäävad nad ikka emaks ja isaks

Lapsed

Laste reaktsioonide kuulamine - ei jäta üksi - lubada kõiki tundeid!

Laste tunded seoses lahutusega:

- Kurbus, viha, ärevus, rahutus, segadus — „Kes minust tegelikult hoolib?“
- Süütunne, häbi — „Ma ei tohi/ei suuda sellest rääkida!“
- Hirm tuleviku ees — „Mis juhtub järgmisena?“
- Üksildus, abituse, hüljatus, hirm teistest erineda — „Kas olen mina kuidagi vale?“
- Usaldamatus — „Kellele võin tegelikult loota?“
- Igatsus eemaloleva vanema järele, hirm teda kaotada
- Kergendus, vabanemine pidevatest riidudest kodus



VANEMILUS PEALE LAHUTUST

Paarisuhe ja vanemlus

Paarisuhe on aluseks pere loomisel. Kui perre sünnivad lapsed, lisanduvad partneritele lisaks paarisuhtele **vanemlikud** suhted.

Vanemlus/lastekasvatus on kõik vanemate rollid laste eest hoolitsemisel ja nende kasvatamisel. Vanemlus keskendub lapsevanema ja lapse vahelisele suhtlusele ning hõlmab õigusi ning kohustusi lapse arenguks ja eneseteostuseks.

„Paarisuhe kui elav organism – ta kas areneb või mandub, suhet ei saa panna ootele. Kui keskenduda vaid lapse arengule, võib suhe känguda. Ning see mõjutab omakorda lapse arengut.“

(Katrín Saali Saul „Eluterve kärgpere käsiraamat“ 2016)

Lahutus - paarisuhte lõpp

Paarisuhte lõppedes vanemate vaheline liit, vanemlus, jätkub. See võib võtta lahutuse järel varasemast rohkem aega ja jõudu.

1. Paarisuhet asendab heatahtlik ja sõbralik vanemlus, mõlemad jätkavad oma kohustuste täitmist lapse suhtes, ekspartnerisse suhtutakse mõistvalt ja toetavalt.
2. Paarisuhe jätkub destruktiivsel moel, kontrollitakse üksteist lapse kaudu, ei täideta oma kohustusi, kaasvanema suhtes ollakse kiuslikud, lapse vajadused jäetakse märkamata ja keskendutakse vaid „ärategemisele“.

Statistiliselt kuni 20% vanematest jäävad peale lahutust kõrge konfliktisuse tasemega suhtesse.

Paarisuhet võib pidada **lõpetatuks** siis, kui ei ole enam soovi võidelda, kätte maksta või teisele haiget teha.

Lahutatud vanemate koostööoskused

1. Koostööpartnerid - võimelised koostööks, paindlikkuseks, muutusteks ja kommunikatsiooniks
2. Parimad sõbrad - palju koostööd ja kommunikatsiooni (nii et imestatakse, miks lahutasid)
3. Vihased liitlased - harva toimub koostööd ja mõistlikku kommunikatsiooni
4. Suurimad vaenlased - ei ole koostööd ega kommunikatsiooni

Millest sõltuvad vanemate koostööoskused

1. Päritolupere mudelid
2. Milliseid kogemusi on inimestel probleemide lahendamisel?
3. Milliseid strateegiaid on suguvõsas kasutatud?
4. Kuidas on suguvõsas rasketest asjadest räägitud või vaikitud?

Vanemluse toetamine – samm 1

Isikliku vastutuse võtmine

1. Lahutavate vanemate kriisid tekivad süüdistamisest: **TEMA** tekitas probleemi
 2. Suhtes on üks inimene, keda on võimalik kontrollida: **MINA ISE**
- LAHENDUS:** andestamiseks ja konfliktide vältimiseks/lahendamiseks: lõpetada süüdistamine, keskenduda iseendale ja oma tunnete tunnistamisele ning käitumisele

Vanemluse toetamine – samm 2

Kontrollist loobumine ja juhtunu aktsepteerimine

1. Kuulata
2. Teha ettepanekuid
3. Küsida ekspartneri arvamust
4. Vabandada üksteise ees
5. Kasutada „mina“ sõnumeid
5. Rahu

Vanemluse toetamine – samm 3

Andestamine

Peamine põhjus, miks lapsevanem ei suuda oma eluga edasi minna on see, et ta ei suuda andestada.

1. Raske, sest teine soovis lahutust
2. Raske, sest suhte ajal koheldi halvasti
3. Sa ei armasta MIND enam, pettumus

Viha kestab senikaua kui inimene ei õpi andestama.

Vanemluse toetamine – samm 3

Andestamine

Andestamatuse ohud LAPSELE:

1. Viha väljavalamine – laps satub ette
2. Viha varjamine – „sa ei pea tema sõna kuulama“
3. Viha avalik – „näe mis sõnumi ta saatis, sellise inimesega ei saa ju koos elada“

Keskendutakse oma hüljatusele ja tunnete eest kättemaksmisele, mitte oma lapsele ja tema huvidele.

Vanemluse toetamine – samm 3

Andestamine

Andeksandmine on protsess

Selle esimeseks sammuks ja tingimusteta eelduseks on see, et kõigepealt tunnistatakse endale, et ollakse haiget saanud, et meid on hüljatud.

1. Mis mind tegelikult siin häiris?
2. Mida ma tunnen?
3. Kas ja kuidas mina sellesse olukorda panustasin?
4. Mis on minu hirm?
5. Kõige olulisem küsimus: mida ma vajan?

Teine samm on mõistmine, et hülgamine on põhjustanud hinges viha, solvumist, pettumust, kurbust, süütunnet jne. Kõikide tunnetega tuleb ükshaaval tegeleda.

Vanemluse toetamine – samm 3

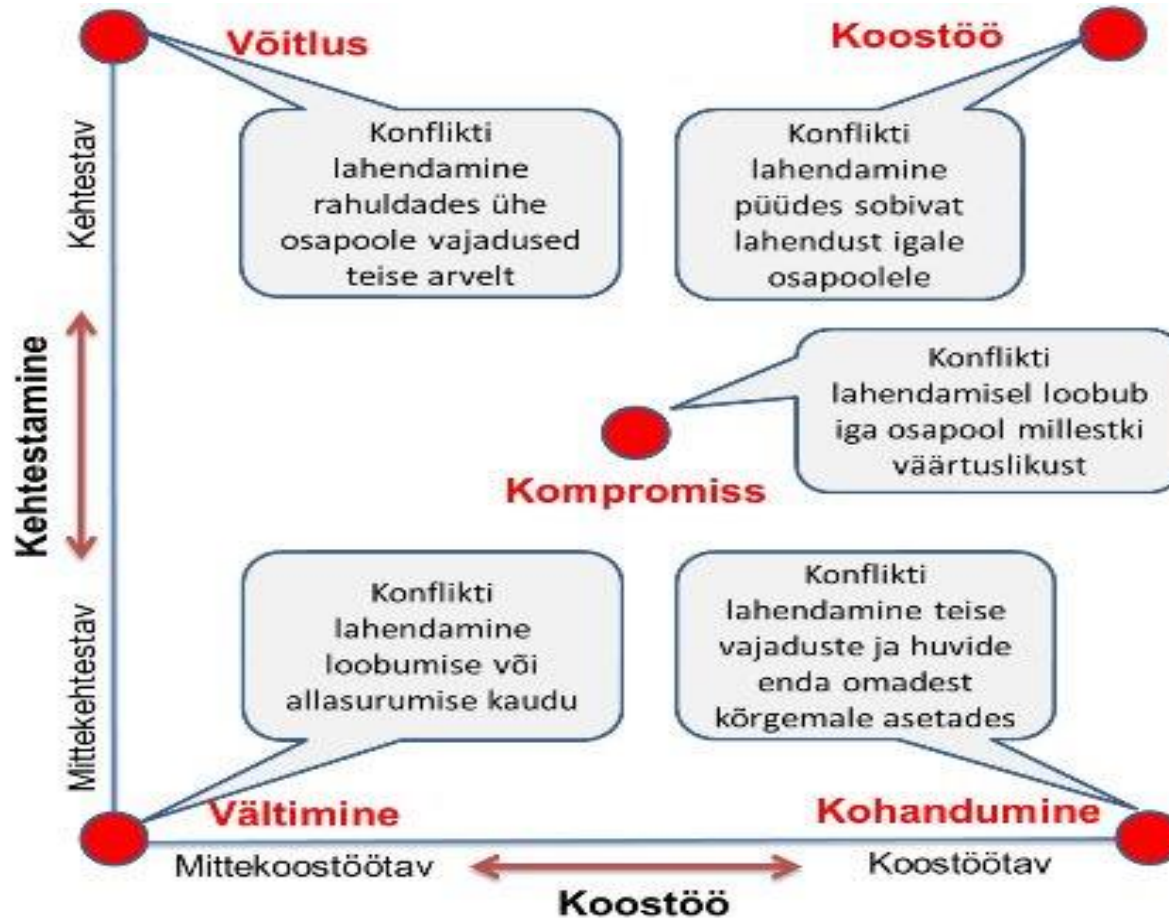
Andestamine

„Ometi andestamise suurus ei ole mitte eksijas ja tema kahetsuses, vaid see on andestaja suuruse küsimus, sisemise vabanemise ja tervenemise küsimus. Olla vaba, mitte lasta vihal ennast närida, olla avatud uuele – see on tervete ja tugevate eesõigus.“

Religioonipsühholoogia professor Tõnu Lehtsaar

Vanemluse toetamine – samm 4

Konfliktsus



Vanemluse toetamine – samm 4

Konfliktsus

1. Abielu jooksul ilmnenud vaenulikkuse jätkamine
2. Erinevad arusaamad lahutuseelsetest rollidest lapse kavatamisel
3. Erinevad arusaamad lahutusjärgsetest rollidest lapse kavatamisel
4. Kahtlemine teise vanema võimetes ja tema vanemluse adekvaatsuses
5. Ühe või mõlema vanema poolne tahtmatus suhte lõppu aktsepteerida
6. Armukadedus uue partneri pärast teise vanema elus
7. Vaidlused lapse hooldusõiguse üle
8. Ühe või mõlema vanema isiksuseomadused, mis soodustavad konflikti teket

Vanemluse toetamine – samm 4

Konfliktsus

1. Esimene samm selles protsessis on õppida teisest vanemast eralduma. Eraldumine on üks võimalikest lahutusjärgsetest vanemlusstiilidest. Eraldumine on esimene kriitiline samm teel enne teisele vanemlusstiilile üleminekut.
2. Teine samm on nn paralleelne vanemlus. Jätkatakse teisest vanemast eraldumist, vältides konflikte. Selle vanemluse puhul õpitakse lapsele olema head vanemad, andes parima sel ajal kui ollakse lapsega koos.

Vanemluse toetamine – samm 5

Koostöö

1. Keskmesse peavad jääma lapse huvid
2. Tunnete eraldamine käitumisest
3. Tunnete väljendamiseks leida turvaline koht
4. Last ei tohi kasutada sõnumiviijana
5. Hoida oma probleemid endale

Vanemluse toetamine – samm 5

Koostöö, lapse toetamine

1. Rutiinid, reeglid, rituaalid kui koostöö osa
2. Stabiilsus lapse jaoks
3. Reeglid
4. Distsipliin

Täna! Soovime Teile rahu ja rõõmu!

EELK Perekeskus

Koduleht: www.perekeskus.eu



Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

Katrin Saali Saul. Eluterve kärepere käsiraamat. Pilgrim, 2016

Kaire Talviste. Arukalt lahku. Pegasus, 2016

Rachel Morris. Üksikvanema käsiraamat. Museion, 2009

Philip M.Stahl. Lastekasvatus pärast lahutust. Väike Vanker, 2008

Matt Whyman. Kaheks kistud. Koolibri, 1999