



## 2004. aastal loodud perikeskus Sina ja Mina sai alguse paari aktiivse lapsevanema soovist iseennast vanemana arendada.

Kohe tekkis aga tõdemus, et selliseid soovijaid on rohkemgi. Eks ole ju paljud lapsevanemad tundnud vahel, et mõistus saab lapse kasvatamisel otsa. Perikeskuse Sina ja Mina tegevjuht ning koolitaja Ly Kasvandik meenutab, kuidas kaheksa aastat tagasi leidis raamatulettidel vaid mõni hea kasvatusalane raamat, nende hulgas Thomas Gordoni "Tark lapsevanem".

"Raamatust loetud teadmistest jäi väheks, tekkis tahe oskusi mõne hea spetsialisti käe all trennida. Tõime Eestisse Gordoni koolitusprogrammi "Lapsevanema efektiivsus-treening", meist sai Ameerika organisatsiooni Gordon Training International ainuesindaja siin," räägib ta.

Nüüdseks pakub keskus koolitusi nii lapsevanematele kui ka laste-ga töötavatele spetsialistidele. Üks tuntumaid on vanematele mõeldud "Lapsevanema suhtlustreening – Gordoni perekool". Koolitajaid on keskuse võrgustikus üle Eesti juba 53. Suur osa neist tegeleb nõustamise ja koolitamisega igapäevaselt.

"Üha enam otsivad vanemad nõu laste kasvatamisel, sest tundub, et kasvatusmeetodid, mis toimisid meie vanaemadel-vanaisadel, enam ei toimi. On vanemaid, kes ei taju, et kõik, mida ta teeb ja ütleb, mõjutab last läbi elu," räägib Ly Kasvandik.

Perekeskuse eesmärk on teha kõikidele vanematele kättesaadavaks vanemaharidus ehk laste kasvatamisega seotud teadmiste arendamine. Selleks on aga perikeskuse tegevjuhi sõnul vaja teha järjepidevat teavitustööd, et vanem märkaks, kui palju ja kuidas ta üldse panustab oma laste kasvatamisesse.

Koolitajate läbiviidavatel loengutel räägitakse palju lapse arengust ja selle toetamisest. Näiteks on levinud loenguteemad, millest räägib lapsejonn, kuidas toetada lapse õpimotivatsiooni ja kuidas seada lastele reegleid nii, et nad neid ka järgiksid.

### Kas piits ja präänik toimivad tänapäeva laste puhul?

"Vanemad küsivad sageli, kuidas "täita iseenda tassi", kui stress on suur ning ei suuda mõelda lapsele. Siis juhtub tihti, et vanem tõstab lapse peale häält ja vahel kasutatakse lapse "paikapaneukuks" füüsilist jõudu," kirjeldab Ly Kasvandik levinud probleeme.

"Selline vanem ei saagi olla lapse arengu toetaja, kui ta tahaks hoopis aega iseendale ja kui jaks on otsas. Meie spetsialistid annavad siinkohal nõu, et see aeg iseendale tuleb leida ja alles siis saab vanem olla heas kontaktis oma laste ning teiste pereliikmetega. Olu-korra muutmiseks tulevad appi need oskused, mida õpetatakse lapsevanema suhtlustreeningul: kehtestamisoskus, kasutades mina-sõnumeid, aktiivse kuulamise oskus, konfliktide lahendamise oskus."

Veel on üks oluline küsimus, kas "piits ja präänik" kasvatusmeetodina aitab ning kas üldse on mõnda teist arvestatavat kasvatusmeetodit, millega laps ei kasvaks üle pea.

Koolitajate sõnul on lapsele "piits" kasvatusvahendina tavaliselt alandust tekitav ja sama võib öelda kõikide karistamisviiside kohta. Ka tutistamine võib olla alandav ja mõjuda lapsele tema edasist iseseisvumist pärssivalt.

"Nõustamistel ja koolitustel tõstatatakse ka lihtsamad ja maisemad teemad nagu lapsele distsipliini õpetamine, reeglite kehtestamine ja toimetulek jonniga. Kui lapsevanemal on hoiak ja soov olla ka ise lapse kõrval pidevas arenemisprotsessis, on see väga suureks abiks ja võimaldab tal hoida tasakaalu iseenda soovide väljendamise ning lapse mõtete kuulamise vahel," räägib Ly Kasvandik.

Perekeskuse Sina ja Mina koolitusprogrammis on osalenud veidi üle 6200 lapsevanema. 2011. aastal esimest korda Eestis läbi viidud Gordoni perekooli mõju-uuringu tulemused näitasid, et vanemad hindasid kolm kuud pärast kursuse lõppemist kõrgemalt oma rahulolu vanemana ja märkasid ka laste emotsionaalsete probleemide, hüperaktiivsuse ning eakaaslastega ette tulevate suhte-probleemide vähenemist.

### Igäüks saab aidata kaasa tervema ühiskonna arengule

Perekeskuses Sina ja Mina toimiv meeskond koosneb kolmest inimesest. Lisaks koolitajatele on