

Võimalused luua häid suhteid

Liina Puusepp

TÜPK õppejõud, psühholoog

Loengu teemad

- **Lähedane suhe päritoluperrega**
- **Muretsemine**

Lähedane suhe päritoluperrega

- **Kui suhe päritoluperrega on liiga lähedane, siis on paarisuhe konfliktne**
- **Lapsed eeldavad, et vanemad on nende jaoks olemas**
- **Tunnetage, kui palju soovivad lapsed ja lapselapsed teiega koos aega veeta – sõltub paljudest asjaoludest**

Miks katkevad täiskasvanud laste suhted oma vanematega?

- Põhjuseid võib olla mitmeid, neist levinumad:
- Alkoholism
- Vaesus
- Liigne rangus
- Hoolimatus

Lahkumisega kaasnevad emotsioonid

- Lahkutakse vanemate juurest, kuid juurtest eemalduda ei saa
- Jääb igatsus isa-ema tunnustuse ja armastuse järele – leppimiseks on vaja üle saada vihast ja pettumusest vanemate vastu
- Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine (ebastabiilne pere!)
- Suhteid täiskasvanud lastega võivad määrata lapsepõlve suhted oma vanematega

Muretsemine

- Muretsemine on igas eas laste kõige üldisem probleem (diagnoos ühel lapsel kümnest).
- Muretsemine võib häirida lapse elu. Tekitada probleeme õppetöös, rikkuda sõprussuhteid ja mõjuda kogu perele.
- **Normaalsed hirmud** – võõrastekartus, hirm vanematest lahusolemise pärast, hirm putukate, loomade, pimeduse ja vee ees. Hiljem muretsetakse oma välimuse ja teiste arvamuse pärast.

Mis põhjustab lastel muretsemist?

- Päril kindlat vastust ei ole, avastatud teatud põhjused:
- Geneetilised tegurid – vähemalt üks muretsev lapsevanem (eriti ühe spetsiifilise foobiaga lapse puhul)
- Muretsemist võib esineda rohkem traumajärgsel perioodil

Moodused, mis last EI aita

- Lapse ülemäärane rahustamine (positiivne tähelepanu, lapsevanem premeerib muretsemist)
- Liigne suunamine (öeldakse mida teha, kuidas käituda ja mida öelda, või vanem teeb kõik lapse eest ära)
- Lubatakse või soodustatakse vältimist
- Muututakse lapsega kärsituks

- Erilist tähelepanu tuleb pöörata lahutatud vanemate lastele!!!