

2024

# VANEMAHARIDUS VILJANDIMAAL

Vanemate vajadused ja ootused  
Analüüs

VILJANDIMAA OMAVALITSUSTE LIIT

Evelin Tähtväli

## SISUKORD

|   |   |
|---|---|
| SISSEJUHATUS.....   | 2 |
| 1. LASTEVANEMATE VAJADUSED JA OOTUSED SEoses VANEMAHARIDUSEGA           | 3 |
| 1.1. Vanemate poolt välja toodud olulised teemad vanemaks olemisel..... | 4 |
| 1.2. Vanemaks olemise perioodid, mil enim tuge vajatakse .....          | 6 |
| 1.3. Küsitlusele vastanute ettepanekud .....                            | 7 |
| KOKKUVÕTE.....  | 8 |
| Kasutatud allikad.....  | 9 |

## SISSEJUHATUS

Toetatud vanemlus aitab kaasa laste vaimse tervise probleemide vähendamisele, sõltuvusainete tarbimise ennetamisele ja turvalise ning arengut toetava keskkonna loomisele. Uuringutest on välja tulnud, et kuigi lapsevanemaks olemise puhul vajatakse nõu ja abi, ei oska suur osa elanikke seda ise otsida ning ei tea, kelle poole pöörduda nõu saamiseks. See toob kaasa tunde, et ollakse lapsevanemana probleemidega üksi. (Sarv et al., 2021)

Viljandimaa Omavalistuste Liit MTÜ tellimusel 2022. aastal välja antud strategiadokumendi „**Viljandimaa tervisedenduse strateegia aastani 2035 ja tegevuskava 2023-2026**“ esimene strateegiline alaeesmärk on toetada vanemlike oskuste omandamist vanemahariduse süsteemse pakkumise abil ja seeläbi **vähendada Viljandimaa laste vaimse tervise riske** (VOL, 2022).

Strateegilise alaeesmärgiga tegelev töörihm võttis eesmärgiks kaardistada olemasolev olukord vanemahariduses ning tulemustest lähtuvalt planeeritakse edasised tegevused.

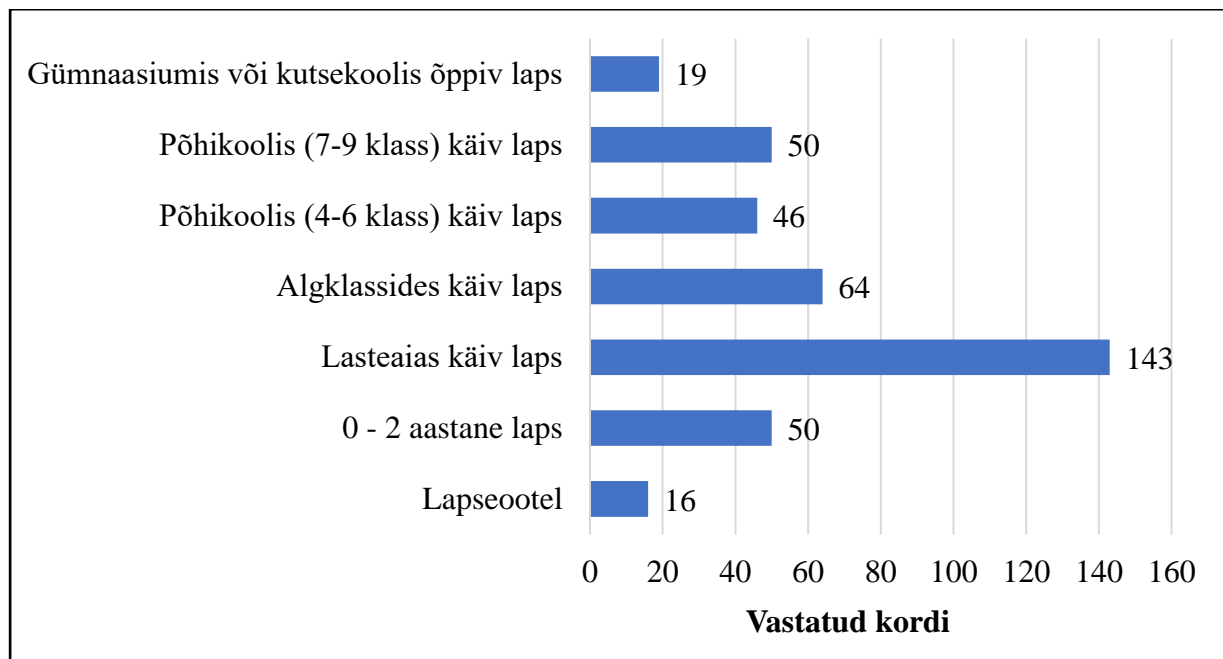
Vanemahariduse olemasoleva olukorra kaardistamiseks koostati kuus erinevat küsitlust ning saadeti järgnevatele sihtrühmadele:

- Ämmaemandusabi pakkujad
- Kohalike omavalitsuste allüksused
- Koolid ja lasteaiad
- Raamatukogud
- Viljandi Perepesa
- Lapsevanemad

Käesolev analüüs annab ülevaate **lapsevanemate** küsitluste tulemustest ja see analüüs on sisendiks süsteemse vanemahariduse loomise protsessile. Lapsevanematel paluti vastata küsimustele, mille abil saaks ülevaate vanemate enda vajadustest ja ootustest seoses vanemaharidusega.

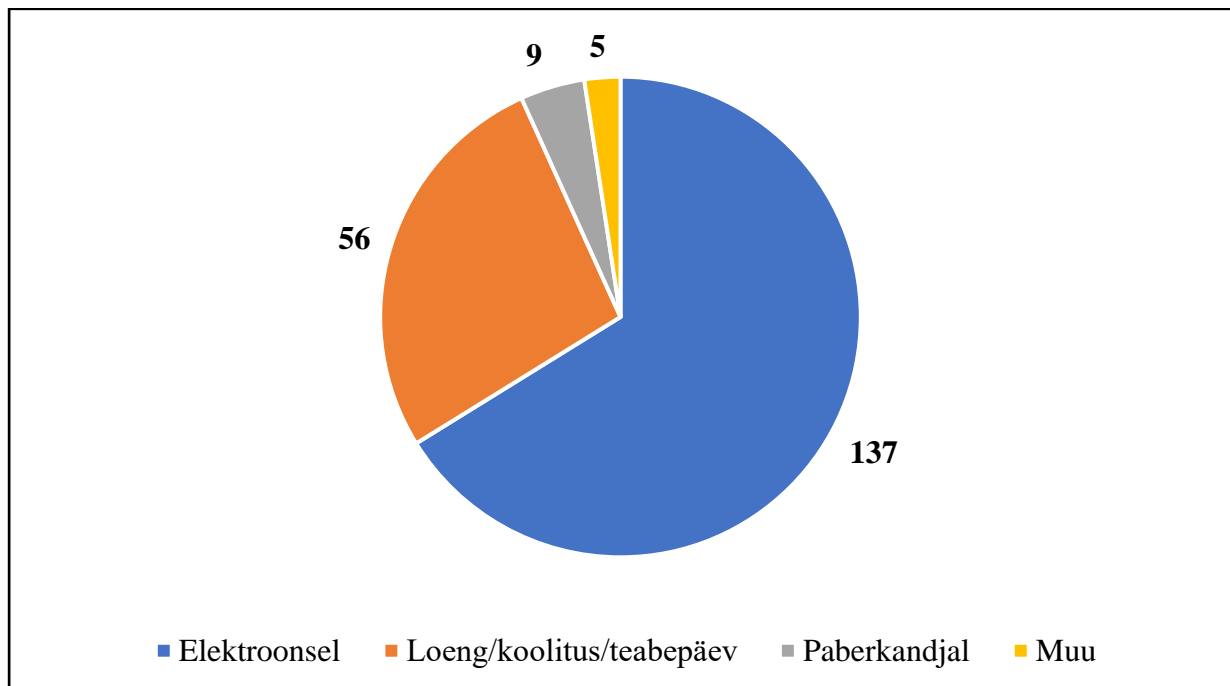
## 1. LASTEVANEMATE VAJADUSED JA OOTUSED SEoses VANEMAHARIDUSEGA

Lastevanematele suunatud küsitlus saadeti laiali koolide ja lasteaedade kaudu ning seda jagati ka sotsiaalmeediakanalis Facebook. Kokku vastas 206 lapsevanemat, neist 193 ema ja 13 isa. Lapseootel oli küsitlusele vastamise ajal 16 vastajat, vähemalt üks laps oli 80 vastajal, vähemalt kaks last oli 122 vastajal. Kõige enam vastasid lasteaiaas käivate laste vanemad (Joonis 1).



Joonis 1. Lapsed peres

Lastevanematelt küsiti nende eelistatuimat kanalit, mille kaudu nad sooviks saada informatsiooni ja teavet lapsevanemaks olemise ning pereelu kohta (Joonis 2) ning valdavalt sooviti seda informatsiooni elektroonsel teel, kuid ka loeng/koolitus või teabepäev oleks 56 vastaja meelest hea viis vajalikku informatsiooni saada.



Joonis 2. Eelistatuim kanal vanemlust toetava informatsiooni saamiseks

### 1.1. Vanemate poolt välja toodud olulised teemad vanemaks olemisel

Selleks, et saada ülevaade vanemate murekohtadest ja vajadustest seoses lapsevanemaks olemisega, paluti kirjutada 3–5 teemat, mida vanemad peavad seoses vanemlusega kõige olulisemaks ning kõige enam soovitakse õppida piiride kehtestamist ning seda toetavaid kasvatusvõtteid (Tabel 1). Suur osa vanemaid sooviks viljeleda rahumeelset vanemlust ning puudust tuntakse teadmistest lapse arenguga seoses – kas lapse kehaline areng ja kognitiivne võimekus vastab eale st lapse arenguetappidega seonduv informatsioon. Samuti soovitakse rohkem toetada laste vaimset tervist, tervislikku toitumist ja lapse kehalist aktiivsust. Vastajatest 16 on arvamusel, et ei vaja lisainformatsiooni ega koolitusi.

Tabel 1. Vastajate jaoks olulised teemad vanemluse toetamiseks

| <b>Teemad, mida vastajad peavad vanemahariduses oluliseks</b>                            | <b>Vastatud kordi</b> |
|--|-----------------------|
| Kasvatusvõtted/piiride seadmine  | 43                    |
| Rahumeelne vanemlus  | 38                    |
| Eakohane areng ja selle toetamine erinevates vanuseetappides                             | 37                    |
| Lapse vaimne tervis  | 33                    |
| Lapse toitumine  | 31                    |
| Lapse kehaline tervis (sh kehaline aktiivsus)  | 30                    |
| Kooliks valmistumine, õppimise toetamine   | 27                    |
| Teave tugisüsteemide kohta, abi kohta ja tasuta ürituste/võimaluste/toetuste kohta       | 25                    |
| Huviharidus ja sellega seonduv info; Eakohased tegevused lastega kodus                   | 22                    |
| Vanema vaimne tervis   | 20                    |
| Suhtlemisoskused lapsega suhtlemisel   | 18                    |
| Usalduslik suhe lapsega  | 13                    |
| Vanemate omavahelised suhted (suhte hoidmine)  | 12                    |
| Nutiseadmed  | 12                    |
| Suhtlemine teiste vanematega (sh sotsiaalne pereelu, üritused vanematele, kogemusringid) | 9                     |
| Päevakava/harjumused   | 8                     |
| Turvalisus   | 8                     |
| Laste omavahelised suhted; Toevajadusega/puudega laps peres                              | 8                     |
| Esmaabi  | 7                     |
| Lapse sotsiaalsuse toetamine   | 6                     |
| Unehügieen   | 5                     |
| Pere eelarve   | 5                     |
| Kuidas rääkida lapsega seksuaalsusest  | 4                     |
| Lapsevanema õigused, kohustused ja seadused  | 4                     |
| Imetamisnõustamine   | 3                     |
| Leinaga toimetulek   | 1                     |

## 1.2. Vanemaks olemise perioodid, mil enim tuge vajatakse

Vastajatel paluti tuua välja perioodid või olukorrad vanemaks olemisel, millal lisatugi ja -informatsioon on varasemalt vajalik olnud. Suur osa vastajatest on tundnud lisatoe järgi vajadust just vastsündinuga toimetamise ajal (Tabel 2).

Tabel 2. Perioodid ja olukorrad, mil vastajad on enim vajanud abi/tuge

| Perioodid ja olukorrad, millal on enim vajatud abi/tuge  | Vastatud kordi |
|--|----------------|
| Vastsündinu ajaperiood   | 33             |
| Kooliga alustamine ja algklassid (sh huviharidusega alustamine)  | 26             |
| Esimene eluaasta   | 26             |
| 2–3 aastane (jonnihood, mähkmed, löömine, kõneareng)   | 24             |
| Lasteaiaga harjumise periood ja selleks valmistumine (sh tööle naasmine); Erinevad arusaamad lasteaiaga kasvatuses | 27             |
| Teismeiga (depressiivne teismeline, alkohol, koolistress, suhted)  | 20             |
| Haigused/viirused ja viiruste perioodid  | 20             |
| Vanema stressirohkel ajal (sh ülekoormus, sünnitusjärgne depressioon)  | 14             |
| Koolikius (sh kius lasteaias 2 vastaja puhul)  | 13             |
| Teise (või järgmise) lapse saamise korral  | 11             |
| Lapse arenguhäired või puudega laps peres  | 11             |
| Teise vanemaga konfliktide korral (paarisuhe, kasvatus)  | 9              |
| Rahaliste vahendite puudus (emapalga lõppemine jm)   | 8              |
| Üksikvanemlus/lahutus  | 7              |
| Haridusasutustega konflikt (toodi välja asutusepoolne ringkaitse)  | 7              |
| Laste omavahelised halvenenud suhted peres   | 6              |
| Kriisid (õnnetused, lein, sõda)  | 5              |
| Uneaja reguleerimise periood   | 5              |
| Esmakordselt vanemaks saamine  | 5              |
| Imetamine (lõpp, algus, kestel)  | 5              |
| Raseduse ajal  | 3              |
| Haridusasutuste kinni olemise ajal (koroona, streik)   | 2              |

### 1.3. Küsitlusele vastanute ettepanekud

Mitmed vastajad leidsid, et vajalik oleks võimalus osaleda soodsamatel või tasuta pakutavatel loengutel, millel võiks olla ka järele kuulamise võimalus (Tabel 3). Samuti sooviti rohkem individuaalset infot, nii kirjateel kui ka vestlustel ning sooviti osaleda kogemusringides, kus vanemad omavahel saaks jagada kogemusi ja häid praktikaid.

Tabel 3. Vastajate ettepanekud vanemahariduse parendamiseks

| Vastajate ettepanekud vanemahariduse parendamiseks                                    | Vastatud kordi |
|---|----------------|
| Igakuised loengud sh kohapeal (ka lasteaias/koolis), läbi veebi ja järele kuulamisega | 62             |
| Rohkem individuaalset informatsiooni vanemale   | 11             |
| Isiklike kogemuste ringid vanemate seas   | 9              |
| Infoülekülluse vähendamiseks luua üks veebikeskkond                                   | 8              |
| Perepesa igale vallale  | 6              |
| Rohkem infot koolituste kohta, parem koostöö pakkujate ja vanemate vahel              | 6              |
| Koolitused peaks olema soodsamad või tasuta   | 5              |
| Vanemaharidus peaks olema kohustuslik   | 5              |
| Imelised aastad programm võiks toimuda rohkemates kohtades                            | 3              |
| Vanemlusprogramme pakkuda enne lapse saamist sh põhikoolis                            | 3              |
| Järjepidevamad vanemahariduse programmid (mitte ühekordsed koolitused)                | 1              |
| E-kursused (nt Moodle keskkonnas)   | 1              |

Kokkuvõtlikult suur osa vanematest sooviks loenguid ning on huvitatud vanemaks olemise toetamisega seonduvast informatsioonist.



## KOKKUVÕTE

Riigi ja kohalike omavalitsuste kohus on tagada vanemlust toetavad tingimused ning soodustada vanemaharidust, et lastele oleks tagatud turvaline ja kindel kasvukeskkond. Seeläbi vähenevad näiteks erinevad käitumisprobleemid, edeneb vaimne ning sotsiaalne tervis ja läbi süsteemse vanemahariduse on suurem tõenäosus, et väheneb ka sõltuvusainete tarvitamise tõenäosus. (Sarv et al., 2021)

Viljandimaa tervisedenduse strateegiadokumendis on toodud välja vajadus toetada vanemlust läbi tõenduspõhiste sekkumisprogrammide. Selleks, et hinnata Viljandimaa lapsevanemate vajadusi ja ootusi, koostas Viljandimaa Omavalitsuste Liidu heaolu (tervis ja turvalisus) töörihm küsimustiku, mille abil sooviti saada **sisend edasistele tegevustele seoses maakondliku süsteemse vanemahariduse pakkumisega.**

Vanemad on huvitatud vanemahariduslikest loengutest nii kohapeal (ka lasteaias/koolis), läbi veebi kui ka järele kuulamise võimalusega. Olulisimad teemad vanemate hinnangul olid:

- Kasvatusevõtted/piiride seadmine
- Rahumeelne vanemlus
- Eakohane areng ja selle toetamine erinevates vanuseetappides
- Lapse vaimne tervis
- Lapse toitumine
- Lapse kehaline tervis (sh kehaline aktiivsus)
- Kooliks valmistumine, õppimise toetamine
- Teave tugisüsteemide kohta, abi kohta ja tasuta ürituste/võimaluste/toetuste kohta
- Huviharidus ja sellega seonduv info ja eakohased tegevused lastega kodus
- Vanema vaimne tervis

Vanemad on vajanud enim tuge ja nõu vastsündinuga toimetamise perioodil, kuid välja toodi ka mitmeid teisi perioode ja olukordi vanemaks olemisel, mil oleks tarvis rohkem teadmisi või tuge:

- Vastsündinu ajaperiood ja esimene eluaasta
- 2–3 aastane (jonnihood, mähkmed, löömine, kõneareng)

- Lasteaiaga harjumise periood ja selleks valmistumine (sh tööle naasmine); Erinevad arusaamad lasteaiaga kasvatuses
- Kooliga alustamine ja algklassid (sh huviharidusega alustamine)
- Teismeiga (depressiivne teismeline, alkohol, koolistress, suhted)
- Haigused/viirused ja viiruste perioodid
- Vanema stressirohkel ajal (sh ülekoormus, sünnitusjärgne depressioon)
- Koolikius (sh kius lasteaias)
- Teise (või järgmise) lapse saamise korral
- Lapse arenguhäired või puudega laps peres
- Teise vanemaga konfliktide korral (paarisuhe, kasvatus)

2024. aasta edasiste tegevuste kavandamisel võetakse aluseks käesoleva küsimustiku vastused, tehakse järeldused ning koostatakse aja- ja tegevuskava.

## **KASUTATUD ALLIKAD**

Sarv, M., Kasvandik, L., Mürsoo, A., Olm, A., Raag, L.-L., & Tammur, A. (2021). *Lapsed Eesti ühiskonnas. Peatükk „Laps ja pere“*. Õiguskantsleri Kantselei.

Viljandimaa Omavalitsuste Liit. (2022). *Viljandimaa tervisedenduse strateegia aastani 2035 ja tegevuskava 2023-2026*. Viljandimaa Omavalitsuste Liit.