

50 KÜSIMUST: KASVATUS JA VANEMLUS!



Argises ühiskonnas on palju sellist, mida me võtame vaikumisi iseenesestmõistetavana. Laste saamine ja kasvatamine ei ole kaugeltki mitte erand - **ettekujutus selle kohta, kuidas lapsi kasvatada, kuidas olla lapsevanem, mis on okei ja mis pole okei, on kõigil mingiski vormis ajusopis olemas**, ka siis, kui nad pole lapsevanemaks saamist otseselt plaani võtnudki.



On neid, kes ei tunnegi vajadust neid ettekujutusi lahata, sest reaalsus toetab enesetunnet ja vastupidi - kahjuks või õnneks, kuidas kellelgi. Kui kasvatad last ainukese täiskasvanuna, on vaja ainult üks ettekujutus reaalsusega klappima panna, ent **kui mängus on juba kaks inimest**, on tunduvalt suurem ka tõenäosus, et nende ettekujutused ei ühti sajabrotsendiliselt - ja see on rammusalt **viljakas pinnas igasugu kasvatuskonfliktide tekkimiseks!**

ET NEID KASVATUSKONFLIKTE **VÖIMALIKULT
EDUKALT ENNETADA**, PANIN KIRJA HUNNIKU
KÜSIMUSI, MILLE ABIL LAPSEVANEMLUSE JA
KASVATUSE OSAS OMA SEISUKOHTI
SÕNASTADA.



Kui te pole omavahel harjunud nii süvitsi ja avameelselt oma tundeid-mõtteid lahkama, võib see alustuseks pisut kohmetust tekitada, ent **kõik need küsimused kerkivad last kasvatades üles niiehknaa - vahel uniste vestlustena, vahel lihtsalt vaikivate tülidena.**



Minu enda vaimusilmas saavad kõik osapooled igale küsimusele vastata, aga võib juhtuda, et jääte ühe küsimuse peale tunniks ajaks pidama või hakkab hargnema hoopis teistlaadi vestlus - **peasi, et vestlust kannab uudishimu teise peas toimuva vastu, mitte soov vastuseid õigeks või valeks kategoriseerida.**



Kui tunned vajadust partnerile vastu vaielda või teda ümber veenda, võid selle tunde lihtsalt kiirelt kirja panna ja oma mõtted hellalt tema kuulamisele tagasi suunata - selle vestluse **esmane eesmärk on lihtsalt mõista ja osata arvestada**, sest seisukohtade ühtlustamiseks on tihti vaja rohkelt aega seedimiseks, oma mõtete sõnastamiseks ja veelgi pikemateks aruteludeks.



Kui olete kogu kupatuse korra läbi käinud, soovitan seda aeg-ajalt erinevates vanemlusetappides **taaskülastada** - kõigi eelduste kohaselt muutuvad vastused rollidega kohanedes omajagu, nii et pidev sisekaemus kulub marjaks!

Niisiis, kõhata aga hääl puhtaks, terita pliiats ära, vali aeg, mil saate rahulikult lobiseda, võta mugav asend, haara tass teed ja mõnus snäkk kõrvale - ja hakake aga teineteise ajudes vastastikku surkima! Kui kõike ei jõua, tehke või pool, eks!



LAPSED JA KASVATUS:



- **Miks** sa lapsi tahad?
- **Milliseid tundeid ja mõtteid** tekitab sinus **vanemaroll** (isaroll/emaroll)?
- Milline **kuvand** sul sellest rollist on?
- Mis tekitab **hirmu, mis elevust**?



- Millist vanemlust sa lapsepõlves nägid ja kogesid?
- **Mida tahad lapsepõlvest kaasa võtta, mida mitte?**
- **Millist inimest** sa kasvatada tahaksid?
- Mis sa arvad, mis saaks olema **sulle suur väljakutse** lapse isiksuseks kujunemisel?
- Kuidas kavatsed toetada teda juhul, kui ta ei ole näiteks sellise soolise ja seksuaalse identiteediga kui sa vaikumisi praegu ette kujutad?



LAPSED JA KASVATUS:



- Keda või mida pead **autoriteediks** oma kasvatuslike otsuste kujundamisel?
- **Millist lapsepõlve sa tahaksid lapsele pakkuda?**
- Kes on need **inimesed**, kelle abi sa tahaksid ja saaksid paluda?
- Kellelt on sul keeruline nõu ja abi vastu võtta?
- Mille osas oled meie sõpru või pereliikmeid vaadates mõelnud, et **sina teeksid oma lapsega teisiti?**
- **Mida tahaksid** nendelt **õppida?**
- Millist rolli näed meie lapse kasvatamises **oma vanematel?**



- Milliseid tundeid tekitab sinus **lapse nutt?**
- Mida tähendab sinu jaoks **koos lapse kasvatamine?**



LAPSED JA KASVATUS:



- Mida tähendab sinu jaoks lapse **ära hellitamine**?
- Mida tähendab sinu jaoks lapse **distsiplineerimine ja piiride seadmine**?



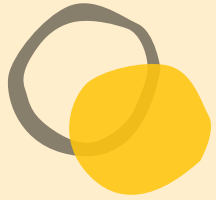
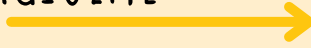
- Millised **soorollid** sulle silme ette tulevad?
- Kuivõrd **erinev või sarnane** on sinu jaoks poiste ja tüdrukute kasvatamine?
- Millisest **seksuaalkasvatusest** oleks sulle lapsepõlves kasu olnud?



- Milliseid **sõnu oleksid lapsena tahtnud ise rohkem kuulda**?
- Millise tunde tahaksid lapsele meie kodust **ellu kaasa anda**?



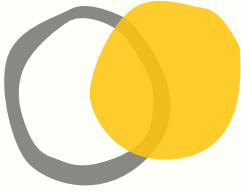
ARGIOLME



- Kuidas valime lapsele **ees- ja perekonnanime**?
- **Kuidas jaotame ülesanded** lapse sündides (toitmine, mähkmevahetus, vannitamine, unnepanek) ja kasvades (logistika, hobid, isiksus)?
- Kuidas jaotame **vanemapuhkuse**?
- Kuidas jaotame **kodused kulud**?



- Kuidas jaotame arstiaegade/sünnipäevade/lasteaiakirjade/muu **olmelogistika** eest hoolitsemise?
- Kuidas jaotame **koduse menüü** koostamise, ostmise ja elluviimise?
- Kuidas jaotame riiete, kärude, turvatoolide **soetamise** eest hoolitsemise?
- Millisel moel **kogume lapsele tulevikuks raha**?



VAIMNE TERVIS JA MEIE SUHE:

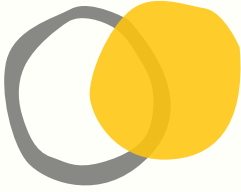


- Kuidas sinu puhul **stress tavaliselt väljendub?**
- Mis sind tavaliselt stressi ajal **toetab**, mis pigem **ärritab**?
- **Kuidas küsid abi**, kui sul seda vaja on?
- **Kuidas pakud abi**, kui mul seda vaja on?
- Kuidas saaksin toetada seda, et sul oleks **aega iseendale?**



- **Millises punktis me praegu oma suhtes oleme?**
- Millest **tunned puudust?**
- Millega saaksin mina sind **praegu rohkem toetada?**
- Millega saaksid sina **rohkem panustada?**





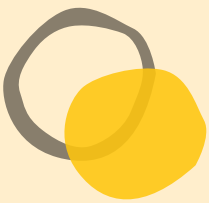
VAIMNE TERVIS JA MEIE SUHE:



- Milliseid aspekte oma praegusest elus **vajad sa regulaarselt** ka lapse kõrvalt?
- Millistest oled vajadusel **valmis loobuma?**
- Kuidas suhtud **paariteraapiasse** ja teraapiasse üldiselt?



- Kuidas saame teineteisele pakkuda **argist intiimsust ja lähedust?**
- Milline tähendus on sinu jaoks **seksil?**
- Millest see koosneb?



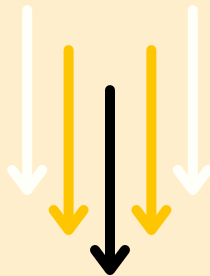
EDASI MÖTLEMISEKS:

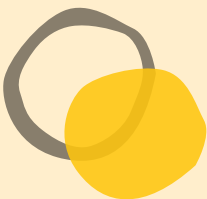


- Mis sind selle vestluse jooksul **kõige rohkem üllatas?**
- Mille kohta tahaksid **rohkem teada?**



Okei, rääkimine on ka täiega tore, eks, aga rääkides võivad mõned head mõtted või rahuldustpakkuvad sõnastused meelest täiesti ära minna, nii et pakun välja ka **ühe ülesande, mille abil arutatud teemasid natuke lahterdada.**





**Pane kirja umbes-täpselt 10
kasvatuspõhimõtet, millest sa proovid
lähtuda või mis sulle olulised on.**

Mõtiske iga põhimõtte juures: kuidas see seostub mu lapsepõlvaga? Millist inimest see aitab kasvatada? Kelle abi on mul selle elluviimiseks vaja?

Kirjuta iga põhimõtte taha mõni sinu jaoks mugav lause, millega seda põhimõtet argipäevas ellu saad viia.

Mõtiske: millised kasvatusnõuanded sinu põhimõtetega ei haaku? Miks?

Pane kirja kolm sinu jaoks mugavat lauset, millega lükata tagasi soovimatud/ sobimatud kasvatusnõuanded.



MÖTTEAMPS TEKITAS SUUREMA HUVI?

Merilin Mandel (MSc) on kasvatuspsühholoog, vanemahariduse ja vaimse tervise edendaja ja koolitaja, Instagrami konto **@jesslapsed** vedaja ning **"Jess, lapsed!"** raamatu autor.



Merilin toetab oma loengute ja koolitustega täiskasvanuid ja noori aju ja vaimse tervise radadel, tegeleb interdistsiplinaarse feminismiga ning uurib tervise ja tervislikkusega seotud müüte ja stigmasid, tuginedes kõige kaasaegsematele uuringutele ja kirjandusele. Merilin on Peaasi.ee sertifitseeritud vaimse tervise esmaabi koolitaja ning Eesti Seksuaaltervise Liit tunnustas teda 2020. aasta seksuaaltervise edendaja tiitliga.

Mandeli koolitustel on võimalik osaleda, valides endale **Sotsiaalmedikute kodulehelt** sobiv teema ja aeg.

Märtsis 2022 algab esmakordselt **6-osaline vanemluse ja vaimse tervise koolitus**, millele on võimalik registreerida nii kodulehel kui kirjutades **info@sotsiaalmedikud.ee**