

# Piiride võlu ja valu: teismeiga

**Olle Selliov**

Koolipsühholoog Tallinna Reaalkoolis

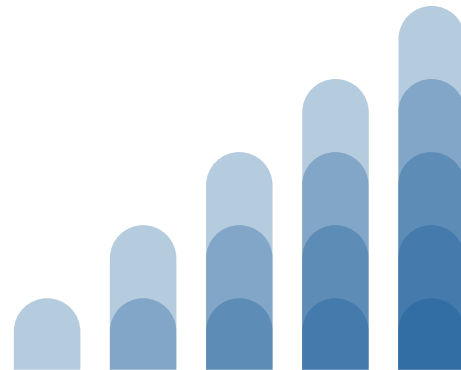
Pereterapeut (väljaõppes) erapraksises Sellavio Suhteteraapia





# Teemad

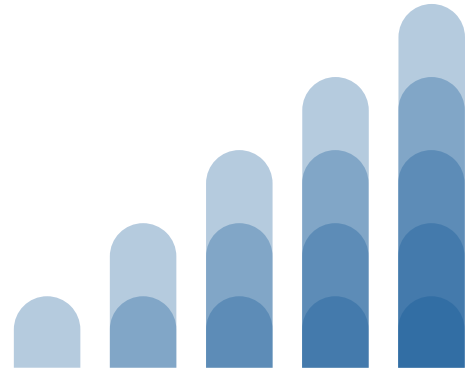
- Tähtsaimad muutused teismeeas
- Arengut toetavad piirid
- Millised suhtemustrid soodustavad probleemide teket
- Näited praktikast





# Endast

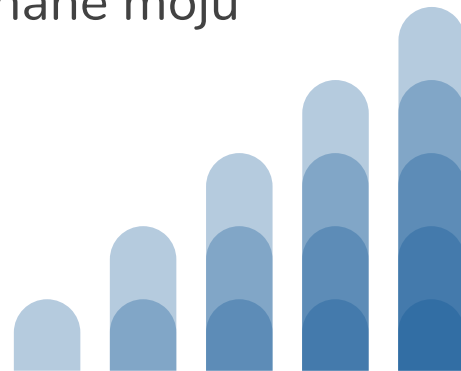
- Olen kutsega koolipsühholoog
  - Peamine sihtrühm: teismelised
  - Pöördumised nii suunamiste kaudu kui iseseisvalt
  - Kaebused: kurnatus, unehäired, ärevuse ja depressiooni sümptomid
- Töötan ka pereterapeudina
  - Ma ei tööta teismelisega eraldiseisvalt:
    - teismelise probleemid on seotud suhetega
    - teismelisel vastutus nõiaringi peatamise eest liiga suur
    - probleem pole alati teismelise oma
    - teismelise toetamise vastutus jääb lapsevanemale





# Düsfunksionaalsed suhtemustrid

- Ohvriabi kogemus
  - Vägivallal on palju vorme
  - Vägivald on nähtav ja nähtamatu
  - Vägivald soodustab psüühikahäirete tekkimist
- Düsfunksionaalsetel suhtemustritel võib olla sarnane mõju
  - Takistavad teismelise arenguvajadustele keskendumist
  - Soodustab arengutrauma ja psüühikahäirete tekkimist





# Teismeiga ja piirid

- Teismeiga on üleminekuperiood lapseeast täiskasvanuikka
- Teismelise piirid peavad muutuma selgemaks

## MIKS PIIRIDE SEADMINE ON OLULINE

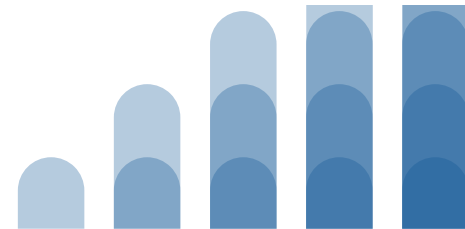
### Kui sead piire, siis...

- ütled iseendale „jah“,
- vähendad enda stressitaset,
- eristad ennast teistest,
- väljendad oma ootusi,
- tugevdad oma identiteeti,
- suurendad turvatunnet,
- hoolitsed oma vajaduste eest,
- hoolitsed oma vaimse ja füüsilise heaolu eest,
- teed seda, mis on sinu jaoks oluline ja vajalik,
- austad iseennast.

### Kui sa piire ei sea, siis...

- ütled iseendale „ei“,
- suurendad rahulolematust ja stressi,
- riskid enda „kaotamisega“,
- lased teistel enda eest otsuseid teha,
- raske on ennast tundma õppida,
- suurendad riski, et keegi võib sind oma huvides ära kasutada,
- võtad omaks teiste inimeste tundeid,
- kurnad end kiiresti ära,
- võtad vastutuse teiste probleemide eest.
- võtad vastutuse teiste käitumise eest.

*www.sellavio.ee*





# Füüsilised ja hormonaalsed muutused

- Tekib võimekus saada järglasi
- Muutused võivad tekitada frustratsiooni ja ärevust
- Teismelisel peab olema võimalus kodus neid tundeid väljendada
- Kas vanemal on ruumi, et teismelise ärevus vastu võtta?

## Näide: “IGAVENE PATSIENT”

- Suhte põhifookus on haigusel ja selle kontrolli alla saamisel
- Omavahelised suhted jäävad tahaplaanile
- Teismeline tunneb üksildust ja kontrollitunde kaotust
- Eesmärk: vastutuse järk-järguline üleandmine teismelisele, vanema fookus iseendale, selged piirid





# Emotsioonid intensiivistuvad

- Annab elule jõudu, värve ja maitseid
- Iseloomulik on impulsiivsus ja tujukus
- Ka “negatiivsed” tunded on normaalsed ja vajalikud
- Ka “negatiivseid” tundeid peab saama väljendada

## Näide: “ALATI POSITIIVNE”

- “Negatiivsete” tunnete väljendamine kodus on keelatud
- Oodatakse, et laps on alati positiivses meeleolus
- Ebarealistlik surve mõjub enesehinnangule ja on oht psüühikahäirete tekkeks
- Eesmärk: avatum suhe, tervislik eneseväljendus, selged piirid





# Suur tung uute aistingute järele

- Suurenev dopamiinieritus tõmbab närvikõdi poole
- Vajalik maailma tundmaõppimiseks
- Pakub uudsust
- Suurem vigastuste oht

## Näide: “TREENER JA ÕPILANE”

- Vanemate fookus peamiselt lapse sooritustel
- Surve olla parim
- Suhe jääb tahaplaanile
- Võib tekitada raskeid tundeid (abitus, süü, üksildus)
- Eesmärk: teadlikkus, selged piirid - rohkem vabadust ja vastutust lapsele, kuulamisoskuste õpetamine vanematele







# Suur tung seotuse järelle eakaaslastega

- Suhtlusringi avardumine - rohkem tähenduslikke suhteid
- Eakaaslaste mõju suureneb
- Uued sõprussuhted pakuvad rohkem tuge

## Näide: “TULEVANE KODUTU”

- Last nähakse probleemina
- Vanema fookus peamiselt probleemkäitumise kõrvaldamisel
- Suhe jääb tahaplaanile
- Võib kaasa tuua viha, ärevust, kontrollitunde puudumist, üksildust, depressiooni
- Eesmärk: teadlikkus, selged piirid - rohkem vabadust ja vastutust lapsele, kuulamisoskuste õpetamine vanematele, fookust rohkem iseendale



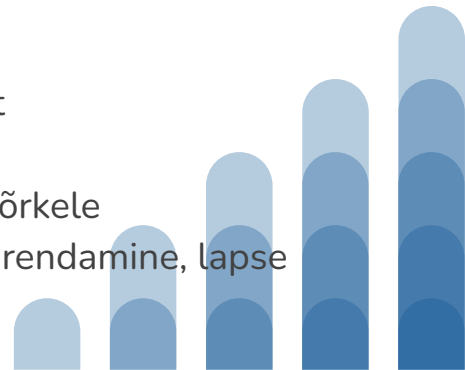


# Uut moodi mõtlemine

- Loov uurimine
- Abstraktsete seoste loomise võimekus
- Kahtlemine senistes tõdedes ja autoriteetides
- Värsked ja käivitavad ideed
- Vanem võiks seda mitte võtta isiklikult, vaid loomulikuna

## Näide: “KAHE TULE VAHEL”

- Vanemad on konfliktsetes suhtes ja koostöö puudub täielikult
- Laps tunneb end lõksus, süüdi ja vastutavana
- Oht depressioonile, ärevushäiretele, söömishäiretele, koolitõrkele
- Eesmärk: vanemlik koostöö, suhtlemis- ja konfliktioskuste arendamine, lapse toetamine ja piiride seadmise õpetamine





# Enesemääratlemise ja identiteedi otsing

- Katsetatakse erinevaid rolle ja identiteete
- Võimalik on soolise identiteedi segadus
- Sooliste stereotüüpide etteantud valikud on liiga kitsad
- Haavatav eakaaslaste ja välise surve ees
- Vanem võiks aktsepteerida teismelise segadust ja kuulata teda

## Näide: “PARTNER VANEMALE”

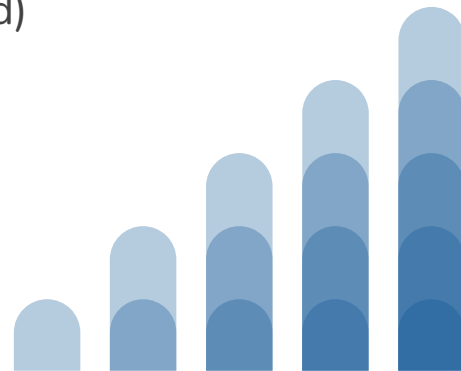
- Side ühe vanemaga kaugel, teisega väga lähedane
- Vanem loodab teismelisele emotsionaalsele toele
- Oht perfektsionismiks, depressiooniks, ärevushäireteks, identiteedipuuduseks
- Eesmärk: rolliselgus ja selged piirid, suhete tasakaalustamine vanematega





# Kokkuvõte

- Teismeeas lapsega pere eeldab vanematelt uutmoodi kohanemist
- Autoriteetne vanemlus: soojus (peegeldav kuulamine) + selged piirid (nõudlikkus)
- Noor vajab turvalist seljatagust ja koostöövõimelisi vanemaid
- Lahendusi ja õpetusi peale surudes ütled: “Sa ei saa ise hakkama, oled ebapiisav!”
- Noor vajab vanemad, kes jaksavad “negatiivseid” tundeid vastu võtta
- Vanematel peab olema endal tugi (abikaasa, partner, vanemad)
- Arutelul põhinevad kokkulepped on olulisemad kui iial varem
- Samm-sammult rohkem vabadust ja vastutust!



**OLLE SELLIOV**

**olle@sellavio.ee**

**<https://sellavio.ee/>**

