



Lastekaitse Liit  
Estonian Union for Child Welfare

# märka last

KEVAD 2011 / HIND 2 €

**Minu poeg on  
hüperaktiivne**

*Kui vanem  
töötab  
välismaal*

**ALLAR JÖKS  
LASTE KAITSEST**

Kuidas õpetada  
**suhtlemis-  
oskust?**

## Kiitus ja karistus

Advokaat annab  
nõu: **isadus ja  
vanavanemate  
õigused**

- Pihtimus: sain lapsepõlvest kaasa alaväärsustunde
- Psühholoog tunnustusest, keeldudest ja karistusest
- Heaks vanemaks saab õppida



Lapsed ja internetiohud

ISSN 1736-8340



9 771736 834016





# HEA LASTE- RAAMAT 2010

2011. aasta alguses valiti Lastekaitse Liidu eestvedamisel uudiskirjanduse seast taas välja parimad lasteraamatud. Seekord oli neid kokku 13. Valiku tegemisel arvestati eri vanuses lastega: mudilastest kuni põhikooli lõpetajateni. Žürii otsustas esile tõsta ka hea luule- ja aimeraamatu.



Hea lasteraamat on kaunilt kujundatud, arendab kujutlusvõimet, inspireerib, äratub uudishimu, näitab, kui mitmekülgne on maailm, pakub lugemisel huvi ja innustab last edasi lugema. Hea lasteraamat ei sea ealisi piiranguid ja on huvitav nii lapsele kui vanemale.



Raamatuid hindasid Eesti Lastekirjanduse Keskuse, Eesti Lugemisühingu, Eesti Emakeeleõpetajate Seltsi, Tallinna Ülikooli ja lasteraamatukogude eksperdid.

**PARIM LUULERAAMAT:** Peeter Volkonski "Karukell ja kellakaru"

**PARIM AIMERAAMAT:** Kristjan Jaak Kangur, Eva Kolli, Ruth Laane, Sirje Laidre, Sirje Ootsing, Kersti Tormis "Risti-rästi läbi Eestimaa"



## EELKOOL

Heli Illipe-Sootak "Kiisu raamat"  
Aidi Vallik "Mannikese lugu"  
Janosch "Oo, kui kaunis on Panama"

## KESKMIINE KOOLIIGA

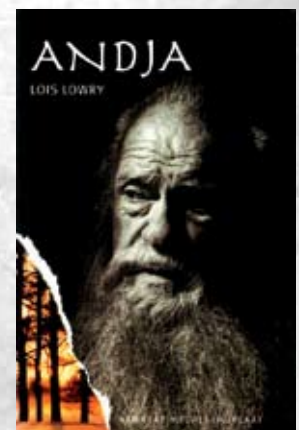
Stephen Hawking, Lucy Hawking  
"Georg ja universumi salavõti"  
Eva Ibbotson "Kiilivõrendik"  
Lois Lowry "Andja"

## NOOREM KOOLIIGA

Piret Raud "Tobias ja teine B"  
Kaspar Jancis "Seiklus Salamandril  
ehk Morten Viksi uskumatud juhtumised  
lollide laevas"  
Grigori Oster "Õuduste kool"

## NOORED

Kate Thompson "Õoloom"  
Margus Karu "Nullpunkt"



# märka last

KEVAD 2011

## Hoolivust ja armastust!

**S**ageli kuulen täiskasvanute juttudes murelikke toone, et lapsed kalduvad kõrvale normkäitumisest. Tunnetan, et ühiskonnas on varjul tõsine mure, mis on seotud ootustega lapsevanemaile, ning valitseb rahulolematust laste kasvatamise ja kasvatus üle. Tundub, et meie ühiskond ootab mingit muutust ehk ühist visiooni.

Lastevanematele korraldatakse koosolekuid, viiakse läbi individuaal- ja arenguvestlusi, lapse kasvatamise protsessi kaasatakse spetsialiste, organiseeritakse koolitusi, seminare ja konverentse. Sellised arendusele suunatud koostöövormid on vajalikud, aga ebeefektiivsed, et lahendada lapse mure kohe. Märgates lapse muret, peavad lähedased inimesed tegutsema kiiresti ja ratsionaalselt. Miks aga tegutseme sageli pigem pärast juhtunut, mitte ennetavalt? Miks on sageli nii, et kui lapse või noore elus juhtub midagi traumaatilist, teatab mingi ametkonna esindaja, et need probleemid olid ju juba aastaid näha?

Ühel veebruarikuu nädalalõpul peeti Võrus meeleolukas perepäev, mille korraldasid Võru Lastekaitse Ühingu elurõõmsad ja innukad naised. Kohtusin perega, kus kasvab seitse kasulast. Need lapsed olid oma esimestel lapsepõlveaastatel jäetud hooletusse, kuid nüüd on neil pere, hooliv ja armastav kasuema. "Armastust ja järjekindlust on vaja. See muudab ennast ja teeb lapsed tugevaks," ütles mulle too Mulgimaalt pärit naine. "Algus oli raske. Kui lapsed meie perega liitusid, olid nad umbusklikud ja trotsi täis. Sageli panid nad käed puusa ja ütlesid kehtestavalt, et meie peres räägiti nii (ebaviisakate väljenditega), mitte tänan ja palun." Needsamad lapsed, kes elasid karistavas ja julmas keskkonnas, on nüüd rõõmsad ja avatud, hoolivad ja üksteist arvestavad. "Kui lapsed mind kallistavad, siis läheb soe värin minu varvastest judinaga üles ja lõpeb kuskil üleval, südamesopis," ütles nende kasuema, kui küsisin, kuidas ta jaksab. Tore on tõdeda, et armastus ja hoolivus on olnud abiks ka kolmeaastase poisi psüühika- ja südamehaiguse ravis. Armastus ja hoolivus aitavad terveks saada, kasvada ja kasvatada.

**Alar Tamm,**  
MTÜ Lastekaitse Liit juhataja



## SISUKORD

- 6 24 tundi laste nimel
- 10 Liigsele muretsejale eemalolek ei sobi
- 14 Isa välismaal, ema igiliikur
- 16 Kui vanem(ad) on eemal
- 18 Minu püha missioon
- 20 Kiitus ja karistus
- 22 Rainer teeb, mida tahab
- 25 Uni, internet ja alkohol
- 28 Kas saame sõpradeks?
- 32 Isadusest ja vanavanemate õigustest
- 35 Lugupeetud laste ombudsman!
- 36 Õiguskantsler laste õiguste eest
- 38 Hirm takistab abi küsida
- 42 Nõuandeid kogu perele
- 44 Lapsed ja netiturvalisus
- 46 Õpilastööd blogisse?
- 48 Sõbrannad ootavad suve
- 50 Hukas või ei?

Peatoimetaja **Merit Lage**  
merit@lastekaitseliit.ee

Tegevtoimetaja **Sirje Maasikamäe**  
sirje@menuk.ee

Toimetuse kolleegium

**Merike Kaev**, SOS Lasteküla Eesti Ühing

**Andres Aru**, Õiguskantsleri Kantslei

**Enn Kirsman**, Eesti Lastevanemate Liit

**Malle Hallimäe**, Lastekaitse Liit

**Alar Tamm**, Lastekaitse Liit

Esikaane foto **Virge Viertek**

Kaaneafotol **Laura ja Noora**

Makett ja kujundus **Kirjastus Menu**



Ajakirja Märka Last rahastavad Sotsiaalministeerium, Haridus- ja teadusministeerium ja Hasartmängumaksu Nõukogu.

Ajakirja saab tellida [www.ajakiri.lastekaitseliit.ee](http://www.ajakiri.lastekaitseliit.ee)

Aasta tellimise hind on 4 eurot.

Järgmine "Märka Last" ilmub sügisel 2011.





## 25 VÕTET KRIISIDE LAHENDAMISEKS

Raamatukesest "Tasa ja targu" leiab vanem 25 võtet, kuidas oma lapsega kriisiolukordades hakkama saada.

Suhtlemine oma tahtmist taga ajavate põngerjatega võib aeg-ajalt kellele tahes üle jõu käia. Kord kembeldakse ühe, kord teise asja pärast. Kes saab esimesena lifti nuppu vajutada, auto ukse avada või kes valib tee lasteaiast koju – need küsimused võivad teinekord lausa valjuhäälselt peretüli esile kutsuda. Vastuolusid ja konflikte ei osata alati ette näha ega neid täielikult vältida. Raamatuke on välja antud osana Soome Lastekaitse Keskliidu kampaaniast "Ära löö last", toetamaks suunavat ja vägivallavaba kasvatust.

Raamat on saadaval Lastekaitse Liidu veebi-poes [www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee).



## EMMED-ISSID, PILDISTAMA!

Aktiivseid emmesid ühendav [Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) keskkond korraldab fotokonkursi.

Et paljud emmed ja issid kannavad sageli kaasas fotokaamerat, kuulutab [Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) 2011. aasta kevadel välja vallatu ja kevadise fotokonkursi. Täpsemad tingimused ja teema saab teada portaalist. Võistlusel osalemine eeldab portaali liitumist, mis on lihtne – piisab vaid ankeedi täitmisest.

Parima pildi tegija saab auhinnaks Nikoni peegelkaamera D3100 18-55 VR ja perepäasme [Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) maikuupeole.



[Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) on pakkunud kolm aastat virtuaalset kohtumispaika emadele, aga ka isadele ja vanavanematele. Portaalil on uudised põnevate sündmuste kohta ja nõuandeid olulistel teemadel. Kajastatakse lasteetendusi, mängumaade ja teiste peredele suunatud asutuste tegemisi. Nõu saab küsida spetsialistidelt ja teistelt emmedelt, portreteeritakse ettevõtlikke naisi.

Netiemmede perre kuulub üle paari tuhande liikme. [Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) igakuisel konkursil saavad osaleda liitunud kasutajad. Valitakse kuu [Netiemme](http://Netiemme.ee), kes pärjatakse vastava tiitliga.

Portaali muudab eriliseks igakuine pidu, kus pered külastavad mängumaid, iga kord leitakse uus põnev paik. Kui tavaliselt suhtlevad portaali külastajad üksnes interneti teel, siis [Netiemme.ee](http://Netiemme.ee) aktiivsemad liikmed tunnevad üksteist ka nägupidi. Kodustele emmedele valmistab rõõmu teistega kohtumine ja vahelduse leidmine, seejuures on nende lapsed hoitud ja tegevuses.

## NOORED FOORUM-TEATRISSE!

28.–30. aprillini peetakse Tartus Eesti III foorumteatri festivali, mille korraldavad VAT Teater, Lille Maja ja Lastekaitse Liit.

Noortele on oluline pakkuda võimalust turvaliseks dialoogiks muret tekitavatel teemadel ning Tartu õpilastel on võimalus kogeda foorumteatri etendusi. Festivalile on oodatud nii juba tegutsevad foorumteatrigrupid kui ka need, kes alles soovivad seda luua. Osaleda võivad nii grupid kui üksikisikud. Põhiline on soov kaasa aidata selle teatrimetodi arendamisele Eestis. Festivalil mängitakse nelja foorumlugu, toimuvad õpitoad festivalile tulnud foorumgruppidele ja mõttekojad foorumteatrigruppide koostöö tugevdamiseks ja meetodi arengu toetamiseks. Festivali töögrupe juhivad koolitajad piiri tagant.

Täpsem info festivali ja foorumteatri kohta [nikolai@lastekaitseliit.ee](mailto:nikolai@lastekaitseliit.ee).



## VIHJELIIN LASTE KAITSEKS

Avati veebipõhine vihjeliin internetis olevast ebaseaduslikust materjalist teavitamiseks.

Interneti areng on kaasa toonud mõned uued ohud, näiteks hoitakse ja levitatakse ülemaailmses arvutivõrgus laste seksuaalse ärakasutamise materjali. Et kõiki internetikasutuse aspekte on raske tehniliselt kontrollida ja filtreerida, on oluline, et inimesed reageeriks, kui märkavad arvutivõrgus midagi ebaseaduslikku.

MTÜ Lastekaitse Liit on loonud veebikeskkonna [www.vihjeliin.ee](http://www.vihjeliin.ee), kuhu saab teatada laste seksuaalset ärakasutamist, lastega kaubitsemist (inimkaubandus) jms puudutavatest materjalidest. Oodatud on teated ka muust alaealiste ebasobivast. Teavitaja ei pea oma isikuandmeid edastama.

Laste seksuaalset ärakasutamist puudutavate materjalide levitamine, tarbimine ja tootmine rikub ohvri õigusi, au, väärikust ja kehalist puutumatust. Sageli on lapsi seksuaalses või erootilises kontekstis esitava ainese eesmärk suunata laste vastu ebatervet seksuaalset huvi tundvaid inimesi ühendust võtma suletud kogukondadega, mille liikmed kasutavad selliseid materjale haiglasliku kire ja fantaasia rahuldamiseks. On risk, et fantaasia võib saada reaalsuseks ja jõuda laste otsese füüsilise ärakasutamiseni. Üks vihjeliini eesmärke on selliseid kuritegusid ennetada.

Vihjeliini meeskonnale pakub igakülgset abi politsei- ja piirivalveamet. 2010. aasta lõpus Põhja prefektuuri korraldatud suuoperatsioon lastepornograafia failide allalaadijate tabamiseks näitas selgelt, et tegemist on olulise probleemiga.

MTÜ Lastekaitse Liit teeb koostööd ka internetiteenuste pakkujate, mittetulundusühingute ja rahvusvahelise vihjeliini ühendava võrgustikuga INHOPE.

## MILLEST UNISTAVAD LAPSED?

28. veebruaril avati Tabasalu raamatukogus Harku valla laste ja noorte omaloomingu konkursi "Minu unistused" tööde näitus. Autasustati parimaid ja tunnustati juhendajaid. Näitust oli avama palutud Lastekaitse Liidust Alar Tamm ja Helika Saar. Lastekaitse Liit autasustas toreida seljakotiga vanimat tänavusest konkursist osavõtjat.

Harku Valla Lastekaitse Ühing on populaarsem omaloomingukonkursi korraldanud 2002. aastast alates ja osavõtjate hulk on kasvanud kiires tempos. Konkursil saab osaleda nii kirjakui kunstitöödega, sel korral esitati ligi sada tööd. Noorim osaleja oli 4-, vanim 16aastane. Laste väljendatud unistused olid väga erinevad, alates Eiffeli torni tippu jõudmisest kuni vallavanemaks saamiseni.

Konkursist ja teistest Harku Valla Lastekaitse Ühingu tegemistest saab pikemalt lugeda veebilehelt [www.harkulaps.ee](http://www.harkulaps.ee).



## HEA NÕU LASTEABITELEFONILT

Lasteabitelefonil 116111 saab nõu küsida interneti turvaliseks kasutamiseks. Abi saab peamiselt emotsionaalsel tasandil tekkinud probleemide korral, vajadusel suunatakse kõne edasi vastavale spetsialistile. Lasteabitelefon annab nõu, kuidas vanemad saaksid olla oma lastele internetikasutusel toeks või mida teha siis, kui laps või noor satub küberkiusamise ohvriks või kui ta on saanud ebasobivaid või eakohatuid ettepanekuid. Peale telefoni teel nõustamise antakse nõu ja infot ka veebipõhiselt (MSN, chat).

Lasteabitelefonilt 116111 ei saa IT-abi: arvuti remondi ja seadistamise kohta annavad teavet vastavad ettevõtted.

## NOORTE HÄÄL

Lastekaitse Liit korraldas 12. veebruaril Clarion Hotel Euroopas interaktiivse seminari "Ütlen ja osalen".

ÜRO laste õiguste konventsiooni artikkel 12 ütleb, et lapsel on õigus väljendada oma arvamust teda puudutavates küsimustes. Seminari eesmärk oligi teada saada, millised on laste-noorte arvamused ja kogemused ning ootused otsuste tegemise protsessi kaasamisele.

Interaktiivse seminari põhilisteks töövormideks olid töötoad – foorumteater, väitlus-, kunsti-, video- ja ÜRO Eesti Assotsiatsiooni töötuba. Üritusel osales üle 100 noore vanuses 12–18 aastat, sh neli külalist Moskva noorte ajakirjanike organisatsioonist MTÜ Yunpress.

Selgus, et Eesti noored tunnevad küllalt hästi Euroopa Liitu ja Euroopa Parlamenti, teisi rahvusvahelisi organisatsioone teatakse vähem. Enamasti saadakse infot kooli ja meedia kaudu, aga rohkem soovitakse teavet saada interneti ja noortele suunatud meediakanalite kaudu.

Enamik lastest ja noortest arvas, et nad peaksid osalema rahvusvahelistes otsustusprotsessides, eriti hariduse vallas. Noored uskusid, et see aitab kaasa nende isiklikule arengule, ja pidasid oluliseks, et noorte häält võetaks arvesse, sest see võib erineda täiskasvanute omast.

Projekti peakoordinaator on Lastekaitse Liit, partneriteks Euroopa Komisjon, Eesti Väitlusselts, Eesti Ühiskonnaõpetajate Selts, Tallinna Noorsootöökeskus, Eesti Õpilasesinduste Liit ja UNICEF Eesti. Projekti on rahastatud programmi "Euroopa Liidu põhiõigused ja kodakondsus" raames.

## UUED KOOLITUSED

Lastekaitse Liidu koolituskeskus pakub uusi koolitusi lasteaiaõpetajatele, õpetajatele, sotsiaalpedagoogidele ja kohaliku omavalitsuse töötajatele:

- "Väärtused ja väärtuskonflikt"
- "Koostöö õpetajate ja vanemate vahel lapse arengukeskkonna toetamiseks"
- "Suhtlemise alused"
- "Suhtlemise vilumused"
- "Humanistlik õpilase käsitus"
- "Õpime ja avastame mängides"

Tutvu koolitustega Lastekaitse Liidu kodulehel [www.lastekaitseliit.ee/koolituskeskus](http://www.lastekaitseliit.ee/koolituskeskus). Koolitusi on võimalik tellida kohapeale, aeg ja hind kokkuleppel. Info koolituste kohta: Liivia Tuvike 520 7991 või Lastekaitse Liidu koolituskeskus 626 3128, [koolitused@lastekaitseliit.ee](mailto:koolitused@lastekaitseliit.ee).







# 24 tundi laste nimel

Tekst: **Hille Tänavsuu** Fotod: **Scanpix**

Endine õiguskantsler, praegune advokaadibüroo Sorainen nõunik **Allar Jõks** peab oluliseks, et lapsi kaitsvate inimeste tegevus oleks nähtav.

“**K**ui inimesed, veel vähem lapsed, ei tea, et õiguskaitse on olemas, siis sellest ei ole palju kasu,” arvab Allar Jõks.

Õiguskantslerina (2001–2008) pälvis Jõks palju uhkeid tiitleid: lastesõber, pressisõber, maksumaksja sõber, kohaliku omavalitsuse sõber, koduomaniku sõber jt. “Kui keegi lihtsalt ütleb, et ma olen midagi kasulikku teinud – see on kõige parem tunnustus,” märgib ta tagasihoidlikult.

Jõks tunnistab, et õiguskantslerina oli laste õiguste kaitse talle lausa südameasi: “Mulle tundus see tähtis, üks põletavamaid probleeme. Ja saavutasin tulemuse, et sellest hakati rääkima ja on jõutud ka muutusteni hoiakutes.”

Nüüdseks on riigikogu muutnud õiguskantsleri seadust ja pannud tema ülesandeks laste õiguste kaitse ja edendamise. “See on oluline muutus, õiguskantsleri büroo on loodud laste õiguste osakond, mis on juba osaliselt komplekteeritud. Osakonda juhib **Andres Aru**, mul on selle osakonna suhtes suured ootused,” lausub Allar Jõks. “Samas on mul hea meel, et seal on töö tagasi Margit Sarv, kes tegeles laste õigustega siis, kui mina õiguskantsler olin. Mittejuristina näeb ta laste õiguste taga ka midagi muud peale paragrahvide,” väidab Jõks.

## KUIDAS LAPS ÕIGUSKANTSLERI LEIAB?

Allar Jõksi hinnangul on osakonna hea töö käivitamisel oluline, et seal oleks peale juristide ka näiteks psühholooge, pedagooge. Jõks peab tähtsaks, et nende tegevus oleks nähtav, sest kui lapsed õiguskaitstjate olemasolust ei tea, pole sellest just palju kasu. “See aga tähendab pidevat teavitamist oma tegevusest, kontori muutmist lastele ligipääsetavaks, kuidas see ka ei toimuks ja mida see ka ei tähendaks. Lapsed ju tavaliselt ei lähe riigiasutusse ega kohtusse,” selgitab ta, lisades, et teavitamisel ja enda lastele arusaadavaks muutmisel tuleb kasutada kõiki tänapäevaseid sidevahendeid, miks mitte ka nii populaarseid kanaleid nagu Facebook.

## KUIDAS ÕIGUSKANTSLER VÄÄRKOHELDUD LAPSE LEIAB?

Siiski näeb Jõks ette mõningaid raskusi, millega õiguskantseri kantselei lähiajal kokku puutub. “Teistes riikides ei tegele laste ombudsman ainult kaebuste lahendamisega, sest kaebusi esitatakse üldjuhul vähe. Ma arvan, et meie õiguskantseri kantselei sai ehk paarkümmend kaebust eelmisel aastal. Kaebuste lahendamine on töös väike osa. Hoopis tähtsam on teavitamine, kõikvõimalikud analüüsid, kuidas üks või teine seadus või seadusemuudatus võib laste õigusi mõjutada, mida sel juhul ette võtta.” Jõks selgitab, et eri riikides annab laste ombudsman valitsusele nõu, kuidas laste õiguslast poliitikat kujundada. “Siin on teatud vastuolu. Teadupärast kontrollib õiguskantser, kas üks või teine asi on seadusega kooskõlas, aga kas ta on valmis selleks, et hakkab poliitikat kujundama? Laste ombudsman peab seda mingil määral tegema, sest Eestil laste õiguste kaitse poliitika lihtsalt puudub,” nendib endine õiguskantser.

Ta näeb töös veel üht probleemi, millele ei oskagi esialgu lahendust pakkuda. “Kus kõige sagedamini lapse õigusi rikutakse? Kodus, perekonnas.

Õiguskantseril on õigus kontrollida riigiasutusi ja kohalikke omavalitsusi, ka koolis on tal võimalik sekkuda. Aga perekonda, kellegi ukse taha ei saa ta minna. Kuidas pääseda tegelike probleemide juurde, mis on seotud pere ja koduvägivallaga? Midagi peab ette võtma. Õiguskantseril on suured ülesanded ees, mille täitmiseks on vaja rakendada uuenduslikke võtteid,” märgib Jõks.

## ÕIGUSTE JA KOHUSTUSTE SUHE

Hiljuti oli ERRi saates “Pealtnägija” lõik koolist, kus õpetaja õpilastele kätega kallale läks, samas aga olid poisid ise närvilist õpetajat selleks provotseerinud. Või teine näide.

Emma nüppeldas kodus oma teismelist poega asja pärast, too aga kaebas politseisse ja ema sai trahvi kaela. Kelle õigusi on rikutud? Keda tuleb aidata?

“Ma ei taha mõne konkreetse juhtumi järgi üldistusi teha, selleks peab statistika olema. Aga füüsilist vägivalda ei saa mingil juhul taluda, see tuleb seadusega keelata.

Lapsevanem, kes peab oma lapse kasvatamisel käsi kasutama, on varem kuskil vea teinud,” leiab Jõks. “Samas, kui keegi sind tänaval provotseerib ja ütleb, et sa oled

värdjas, kas lähed teda siis kohe karistama? Koolis ei ole heal õpetajal vaja kasutada sunnimeetmeid, veel vähem käsi. Kõik algab autoriteedist. On palju õpetajaid, kes saavad hästi hakkama, ja palju lapsi, kes ei provotseeri.”

Tartu laste tugikeskuse rajajaid Ruth Soonets on öelnud, et 26 protsendist väärkoheldud lastest saavad tulevikus kurjategijad. Jõks on kommentaariga kitsi: “Ei oska

“LAPSEVANEM, KES PEAB OMA  
LAPSE KASVATAMISEL KÄSI KASUTAMA,  
ON VAREM KUSKIL VEA TEINUD.”



Allar Jõks arvab, et õiguskaitstjad peaksid olema lastele ligipääsetavad ja teavitamisel on vaja kasutada kõiki tänapäevaseid sidevahendeid: “Lapsed ju tavaliselt ei lähe riigiasutusse ega kohtusse.”

## OSAVÕTLIK JA PRAKTILINE



Meenub kohtumine Allar Jõksiga ühel põgusal aastalõpu vastuvõtul: meie jutt liikus taas laste teemale ning arutasime, miks laste ombudsmani institutsiooni loomine Eestis ikkagi ei edene. Allar Jõks on olnud laste teemade suhtes alati väga osavõtlik, tähelepanelik ja äärmiselt tundlik. Ta on konstruktiivne, lahenduskeskse mõtlemise ja praktilise loomuga. “Küsige iga partei esindajalt, kas laste ombudsmani institutsioon tuleb või ei tule,”

soovitas ta enne riigikogu valimisi ja julgustas meid otsustavalt tegutsema. Praeguseks oleme saavutanud edasiminekku ühiskonnas laste õiguste teadvustamisel ja meil on plaan, kuidas eestkoste vallas tulemuslikumalt tegutseda. Käesolevast aastast on Eesti õiguskantsler ühtlasi laste õiguste vahemees. Tee selle mõtte praktilise teostuseni on olnud pikk. Allar Jõks on sooja ja tundliku inimesena kõik need aastad oma kätt õigluse ja õiglustunde kasvatamise pulsil hoidnud ning Lastekaitse Liidu töödele ja tegemistele kindlust andnud. “Laste küsimustega tuleb tegeleda iga päev ja 24 tundi järjest,” on ta öelnud. See näitab tema armastust laste vastu ja osavõtlikkust nende käekäigu suhtes.

*Alar Tamm, Lastekaitse Liidu juhataja*



Allar Jõks kiidab joogat: “Jooga on väga tugev pingutus. Aga annab samas hea enesetunde, rahulolu ja arusaama: ükskõik, kus sa ei ole, sa oled alati kohal.”

seletada. Selge on see, et sotsiaalne keskkond mõjutab tugevalt inimese elumustrit. Milline on kodune õhkkond, peresuhted – kõik see kandub edasi kooli ja ellu. Aga samas võivad kuritegelikule teele minna ka headest peredest lapsed.”

Suhteliselt uut ahistamisviisi, internetivägivalda, peab Allar Jõks rohkem politsei pärusmaaks. “Ei kujuta ette, et siin peaks õiguskantsler aktiivne olema. Kui, siis mingite õiguslike raamistike loomisel või järelevalve tugevdamisel. Peamine on selgitada, kujundada hoiakuid, väärtushinnanguid. Teavitus- ja reklaamikampaaniad aitavad.”

Lastekaitseasutus on üks vähestest õigusaktidest, mis on vastu võetud enne Eesti Vabariigi põhiseaduse kehtestamist. “Sellest oleme palju rääkinud, ei taha korrata: uus seadus tuleb vastu võtta. Võib-olla uus võimuliit paneb paika oma tegevusplaani,” loodab Jõks.

### JOOGA TOOB RAHULDUSTUNDE

Oma eraelust ei soovi Jõks rääkida. “Mulle ei meeldi endast rääkida. Ma ei ole inimene, vaid jurist,” sõnab ta naljatamisi. “Nii pealkirjaks pangegi.”

Allar Jõks (46) on maapoiss, õppinud Hummulis ja lõpetanud Läänemaal Kullamaa keskkooli. Vanema õe Ingridi eeskujul läksid ka nooremad vennad Allar ja Henn Tartusse juurat õppima. Nüüd on kõik kolm tuntud tegijad. “Õde on meie peres võib-olla kõige tugevam,” tunnustab vend.

Allar alustas juristikarjääri Haapsalu kohtus, kus ta viis aastat kohtunikuna töötas. Järgnes töö Tallinna ringkonnakohtus, siis õiguskantsleri amet, seejärel mõned rahvusvahelised projektid ja nüüd on ta nõunik advokaadibüroos Sorainen.

“Advokaadi töö on olla kliendile parim abimees ja nõustaja, hea teenindus tugineb usalduslikule suhtele. Advokaat pakub kliendile rahulikku und,” iseloomustab ta oma praegust tööd.

Tema poeg Jonatan õpib Tallinna Tehnikaülikoolis. “Ta ei tahtnud juurat ja selle üle on mul hea meel. Õpib oma kätega midagi tegema,” kommenteerib isa.

Jõks on eluaeg sporti teinud, küll jalgpalli, korvpalli, küll tennist mänginud. Kolm aastat tagasi hakkas ta tegelema joogaga. Ka äsja on ta treeningult tulnud ning otse pakatab reipusest.

“Jooga on väga tugev füüsiline pingutus, see võtab päris läbi. Aga annab samas hea enesetunde, rahulolu ja arusaama: ükskõik, kus sa ei ole, sa oled alati kohal,” iseloomustab ta oma seisundit.

Lahkudes ei saa ma jätta küsimata, kas tal tõesti pole plaani tulevikus poliitikasse minna, talle on ju meedias pakutud küll justiitsministri, küll Stenbocki maja peremehe kohta.

“Ei tea seda, kõiki pakkumisi ei saa tõsiselt võtta. Samamoodi võiks küsida: kas ma Kuu peale minekust ei ole mõelnud? Võib-olla 20 aasta pärast on see võimalik ja lähenegi,” muheleb Jõks. ■



## SUVEKS REMNIKULE LAAGRISSE!

Lastekaitse Liit kutsub 7–14aastasi lapsi ja noori veetma suvepuhkust Peipsi järve ääres Remniku õppe- ja puhkekeskuse suvelaagris.

Sel aastal pühendame rohkem aega teatritegemisele ja esinemisokuse arendamisele. Teeme kipsmaske, näomaalinguid ja palju muudki. Täiesti uus on võimalus kätt proovida vibulaskmises.

Tule laagrisse ja leia uusi sõpru! Veedame koos lõbusalt aega, mängime, tantsime, spordime, laulame, joonistame, teeme teatrit ja esineme.

### 2011. aasta laagrivahetused:

- 5.–14. juuli, 10päevane vahetus, 140.60 eurot,
- 18.–27. juuli, 10päevane vahetus, 140.60 eurot,
- 15.–20. august, 6päevane vahetus, 84.36 eurot.

Täpsem info ja broneerimine [www.lastelaagrid.ee](http://www.lastelaagrid.ee),  
e-post [kaja@lastekaitseliit.ee](mailto:kaja@lastekaitseliit.ee) või tel 522 1065.



## KLASSIGA VIRUMAALE

Lastekaitse Liidu Remniku õppe- ja puhkekeskus kutsub klassilõpuekskursioonile Ida-Virumaale.

Kui teie klass pole veel teinud otsust kevadise ekskursiooni kohta ja teil pole võimalik sõita lõpuekskursioonile välismaale, on parim valik panna marsruut ise paika ja valida peatuskohaks Peipsi järve põhjakaldal asuv Remniku õppe- ja puhkekeskus.

Remnikul on suurepäraseks võimalused aktiivseks puhkuseks, palli- või maastikumängudeks ja kokkuvõtete tegemiseks lõppenud kooliaastast.

Pärast huviväärsustega tutvumist pakume õpilastele Remnikul soodsat õõbimisvõimalust koos õhtu- ja hommikusõõgiga. Soovijad saavad ennast proovile panna vibulaskmises.

Tule ja puhka koos oma klassiga Ida-Virumaal ja lõpeta kooliaasta rõõmsalt.

Hind ühele lapsele 14 eurot (sisaldab õõbimist, õhtu- ja hommikusõõki ning vibulaskmise võistlust).

**Täpsem info: Kaja Vahar**  
tel 522 1065  
e-post [kaja@lastekaitseliit.ee](mailto:kaja@lastekaitseliit.ee)



# Liigsele muretsejale eemalolek ei sobi

Tekst: Merit Lage Fotod: Scanpix

Poole aasta eest muutus 16aastase **Kaspari** ning tema 7- ja 5aastase venna elu päris palju – nende ema **Merike** (35) siirdus tööle Afganistani.

**M**erike käis kodus jõulude ajal ja tuleb aprillis korraks. Põletavat igatsust ta ei põe, see mõjuks ka töövõimele pärsivalt. Ta rõhutab, et oluline on õnnelik olla nende asjade üle, mis sul on, mitte olla õnnetu selle pärast, mida parasjagu käeulatuses pole. Kuid kodust kaugemale tööle minnes tuleb kõik enda ja laste jaoks hästi läbi mõelda.

## Kui kerge või raske südamega võtsid vastu töö välismaal?

Kuna minu töö välisriigis oli planeeritud väga pikalt, siis see ei olnud raske otsus – pigem põhjalikult kaalutud.

## Missuguseid elukorralduse muutusi su minek lastele tähendas?

Umbes kuus kuud enne minekut rääkisin lastele, et on selline plaan, ja uurisin, mida nad arvavad. Enne lõplikku otsust rääkisime iga päev riigist, kuhu lähen – vaatasime maakerapallilt, kus see asub, internetist pilte, mis loomad seal elavad ja mis on erinev Eestist. Tegime sellest igapäevase elu osa. Rääkisime ajast, kui olen ära, ja tegime kokkuleppeid puhkuste ja minu tagasituleku ajaks. Väikeste laste jaoks oli suurim muudatus ehk lasteaia vahetus. Siiani elasime linnaelu oma armsa linnalasteaia ja õhtuste mänguväljakute, ranna- või vanalinnatoimetustega. Isa juures, kes elab linnast väljas, olid lapsed olnud peamiselt nädalavahetuseti või puhkuste ja vaheaegade ajal.

Vanim laps oli minu välismaale mineku ajaks juba 16 ja läinud elama kooli ühiselamusse, kus on noore inimese

jaoks kohati mugavamgi elu kui kodus – söök kolm korda päevas olemas, kool kohe kõrval. Sellist mugavust ei suutnud ma tahes-tahmata kodus olleski pakkuda – tulla lõuna ajal töölt koju süüa tegema ei ole paljudel võimalik, nii ka minul.

## SUURIM MUUDATUS ON KAHTLEMATA MINUGA SUHTLEMINE.

Suurim muudatus on kahtlemata minuga suhtlemine. Kui varem olin iga päev läheduses olemas, siis praegu saame suhelda peamiselt Skype'i ja e-posti abil, harvemini telefonitsi. Väikestega vahetame joonistatud pilte, mida skaneerituna saadame, ning lastele on olnud väga hea lugemisoskuse treening e-kirjad. 16aastase pojaga suhtlen praegu rohkem kui Eestis olles – minu töö- ja tema kooli- ning trenniajakava olid nii erinevad. Mina jõudsin koju kella kuue ajal, tema tuli trennist alles üheksa paiku. Nüüd me päris iga päev küll ei suhtle, kuid 4–5 korda nädalas räägime ikka, kuidas on läinud





ja milliseid rõõme-muresid on vahepeal olnud. Selliseid tundidepikkusi õhtusi jutuajamisi polnud kodus enamasti võimalik pidada.

#### **Kuidas on lapsed uue olukorraga kohanenud?**

Olenemata sellest, et olen laste isast lahus, oleme püüdnud laste elu korraldada kogu aeg nii, et neil oleks tihe ja hea side mõlema vanemaga. Neil on isa juures oma tuba, oma sõbrad ja tegevused – isa juures elamine ei ole väiksematele lastele eriline muudatus ja tundub, et nad on hästi kohanenud ja rõõmsameelsed. Et väikeses maakohas olid lasteaiakasvatavad ja osa rühmakaaslasid varasemast tuttavad ja head sõbrad, ei ole siiani kohanemisega seotud muresid olnud.

#### **Mille pärast enim muretsed?**

Ma ei oskagi välja tuua midagi, mille pärast ma väga muretsesks. Muretsemisega on nii kodus kui ka kaugemal

sedasi, et asjade pärast, mida sa muuta või kuidagi juhtida ei saa, pole mõtet muretseda, muul juhul aga tuleb tegutseda, mitte muretseda. Teistsuguse suhtumisega inimesele või pidevale muretsesjale ei sobi selline eemalolek.

#### **Kas oli midagi, millega sa ei arvestanud?**

Jah, väikese üllatusena tuli mulle see, et kuigi lapsed on juba ammu selgeks saanud aastaarvud, kuud, nädalapäevad ja aja kulgemise üldises mõttes, olid esimeste nädalate telefonikõned ja Skype'i vestlused pisematega ometi enam-vähem ühesugused: "Kui ma täna ära magan, kas siis on see päev, kui sa koju tuled?" See oli alguses valus. Nüüd peame koos arvestust sünnipäevade, pühade, aastaaegade ja muude suuremate ajahikute järgi. Kalendris päevi ühekaupa lugedes tundub väikesele inimesele aasta igavikuna, ent sünnipäeva oodates ja sellest rääkides ning aastaaegade teemadel vesteldes sai see mure mõne nädalaga murtud. Püüan puhkustel käies säilitada sama arvestust –

me ei räägi mitte ainult tänasest ja homsest, vaid ka aja muudest ühikutest.

**Mida soovivad teistele emadele (vanematele), kes seisavad sama valiku ees? Mis nad peaksid enne minekut läbi mõtlema?**

Kindlasti ei tohiks välismaale tööle suundumine olla üheõhtuprojekt, et täna otsustan ja kuu aja pärast olen läinud. Mis tahes vanuses laps vajab selle mõttega kohanemiseks aega – mõni vähem, mõni rohkem. Kui töö võimaldab, siis igal juhul soovitatakse lapsed kaasa võtta. Sageli ei ole see kahjuks aga võimalik. Kui lastele ei ole võimalik tagada nii füüsiliselt kui emotsionaalselt turvalist keskkonda, tuleks välismaale töölemineku mõttest loobuda või lükata see edasi olukorra muutumiseni. Üksi või vajaliku tähelepanuta jäänud laps elab lahusolekut raskelt üle, mis jätab jälje igaveseks.

Läbi peaks rääkima, kuidas te äraoleku ajal suhtlete ja kui tihti. Lubadustest tuleb kinni pidada, väikese inimese hing on väike ja usaldus habras. Usalduse täielikuks kaotamiseks on vaja ehk suuremat muret kui unustatud kiri või telefonikõne, kuid usaldus ja turvatunne on nagu kristall. Korras kukkudes ei pruugi see puruneda, kuid mõra kristallis ei saa kunagi parandada. Lähedased inimesed igapäevaelus ja stabiilne keskkond sinu äraolekul – neid ei asenda raha, asjad ega huvitavad hovid.

Inimesele, kes lastega tegelema jääb, on vaja anda vajalikud kontaktid (arstid, raamatukogud, trennid) ning info lapse tervise, lemmiktoitude ja -riiete, harjumuste, päevarutiini kohta. Kui laps vahetab ajutiselt elukohta, tuleb talle kaasa panna asjad, mida ta kodus kalliks peab: mänguasjad, raamatud, kaisuloom, pildid.

Kindlasti peaks pikemaks ajaks välismaale minnes jätma lastega tegelejale volikirja – notarid oskavad väga hästi nõustada, millist volikirja mille tarbeks teha. Juhtuda võib

mida iganes: dokumendid kaduda, pangakaardid kõlbmatuks muutuda, kodus võib toimuda elektri- või veeavarii. Alatu oleks jätta näiteks vanaema lapsega koju avastama, et kui korteriukse lukk on nässu läinud, ei taha keegi tulla turvalukke vahetama, sest pole ette näidata paberit, mille alusel see inimene korteris viibib. See on vaid üks näide, kuid just nii leidis üks mu tuttav end keset Eestimaa talve koos tema hoolde jäetud lapsega kortermaja trepikojast, kui pererahvas oli lõunamaareisil. Olukorra lahendamiseks kulus veidi üle kahe päeva, mida oleks saanud vältida lihtsa volikirja või lepinguga.

Peaks üle vaatama, ega vanema äraoleku ajal ei aegu laste dokumendid, ning lasta vajadusel neile enne ärasõitu uued teha. Korras peavad olema kindlustused ja muud kõikvõimalikud dokumendid (sh testament või pärimisleping) ning omavahelised suhted. Me keegi ei plaani lähiajal surra, kuid ootamatud asjad juhtuvad ikka kõige ebamugavamal moel, ning kui nimetatud asjad korras ei ole, võime oma kallitele jätta maha suure hulga muresid.

Juba aegsasti enne minekut tuleks koos läbi arutada võimalikud mured ning omada plaane B ja C. Kui jääd ise haigeks, kui laps jääb haigeks, kui tekib muu ootamatu mure perekonnas või kui laps ei talu eemalolekut – kuidas siis võimalikult säästlikult ja valutult korraldada kiire tagasipöördumine endisesse rutiini.

**ÄRA IMESTA, KUI VÄIKSEM LAPS EI TAHA VÕI EI OSKA PALJU MUUD RÄÄKIDA KUI SEDA, MIDA TA LASTEAIAS SÕI.**





Viimane, kuid väga oluline – tuleb läbi mõelda, mida sa ise teed “seal”, kui on vaba aeg ja oled ükski. Võta kaasa laste fotod ja joonistused või midagi muud armsat, mis nendega seob. Üksiolek on paljudele inimestele üllatavalt raske. Nii töövõime kui emotsionaalse tasakaalu säilitamiseks on oluline, et vaba aeg oleks sisustatud nii, et sa tunneks end hästi. Igaüks teab ise, mida selleks teha, kas sportida, teha käsitööd, kuulata muusikat, lugeda. Selle peale on hilja mõelda siis, kui oled kohal, sest võid avastada, et kõik see, millega oled harjunud tegelema, on kas kättesaamatu või üle mõistuse kallis.

Lisaks üks pisi... Kui oled juba välismaal, ära imesta, kui väiksem laps ei taha või ei oska palju muud rääkida kui seda, mida ta lasteaia sõi, ega soovi sinuga tunnetest nõretavaid pikki vestlusi arendada. Laps suhtleb vastavalt eale ja varasemale kogemusele – ta ei pruugi olla harjunud telefoni otsas rippuma ega arvutis virtuaalse vanemaga asju arutama. Väiksematele lasteaialastele on see täiesti eakohane käitumine, kui ta näeb (või kuuleb), et sinuga on kõik korras, ja saab rääkida paari lausega oma äralöö-

## KUI VÕIMALIK, ÄRA LAHKA LAPSE SÜGAVALT ISIKLIKKE JA TÕSISEID PROBLEEME TELEFONI TEEL.

dud varbast või makaronisupist lasteaia. See võib ollagi kogu vestluse sisu, sest parasjagu on huvitav mäng pooleli või tuli isa just töölt.

Kui võimalik, ära lahka lapse sügavalt isiklikke ja tõsiseid probleeme telefoni teel. Kuula lapse mure ära, lohuta ja ole lihtsalt olemas, olulisem probleemilahendus jäta silmast silma suhtlemise ajaks.

Ära valeta lapsele, sa saad jätta mõne asja lapsele hoopis rääkimata või esitada see lapsele sobivas vormis. Kui laps, kes teab, et oled näiteks Kairos, näeb uudistes rahu- tusi ning küsib, kas kõik on korras – siis ei saa öelda, et kõik on hästi või et sa oled hoopis teises kohas. See oleks vale. Saad öelda, et sinuga on praegu hästi ja annad endast parima, et nii ka jääks. ■

## ELU ÜHISELAMU, KODU, ISA JA KASUISA VAHEL

16aastane Kaspar õpib 9. klassis. Ta on mõnusa naeratuse ja tasakaaluga olekuga noormees. Tema ema Merike räägib, et Kasparil said tormilisemad teismelisetead eelmisel aastal tehtud ja praegu on poeg tubli ja asjalik. Kasparil on kaks nooremat venda, kelle isa elab eraldi nagu Kaspari enda isagi.

Kaspari koolil on ühiselamu ning pärast ema ärasõitu elab noormees seal. Ühiselamu on mõeldud küll põhiliselt gümnaasiumiõpilastele, aga peale Kaspari elab seal veel üks põhikooli õpilane. Kui kahe toakaaslasega ühiselamutoas elamisest küll saab, jalutab poiss koju, mis pole eriti kaugel. Kojuminekut peab ta aga kasvatajatega kooskõlastama. “Kui üks kurjem kasvataja on tööl, siis tema peab arvet ja kortsutab kulmu, kui küsima lähen. Põhimõtteliselt saan alati küsida ja koju minna. Aga ühikas ei saa külmapüha pidada,” lausub poiss naerdes.

Üldiselt peab Kaspar ühikaelu täitsa mõnusaks: toit on olemas ja millegi pärast muretsema ei pea. Kodus olles käib Kaspar ise poes ja teeb süüa. Poiss kirjeldab oma viimast nädalat nii: “Olin esmaspäevast kolmapäevani ühikas, siis läksin koju. Kodus on meil üks üüriline ka, aga ega me teineteist sega. Ma olen enamasti oma toas ja tema on oma toas.”

Kaspari kaks nooremat venda elavad alates sügisest oma isa juures ja käivad uues lasteaia. Mõnel nädalavahetusel ei lähe Kaspar oma isa juurde, vaid sõidab hoopis kasuisa ja vendade juurde. “Kasuisa on ka mõnus mees,” lausub ta rahuloleva naeratusega. “Kasuisal on uus naine ja seal on meil juba üks väike vend ka. Jalgpallimeeskond on koos! Kasuisal on veel kaks vanemat tüdart, aga nemad elavad eraldi. Vahel saame kõik kuuekesi minu kasuisa juures kokku!”

Oma isa ja tema uue perega saab poiss samuti hästi läbi. Kui midagi on vaja arutada, on võimalik see nädalavahetusel isa juures teemaks võtta, talle helistada või ka emaga Skype’is rääkida.

Sel nädalavahetusel jäi Kaspar linna, sest pidi minema autokooli. “Õhtul lähen koju, kui just paremat pakkumist ei tule,” välgatab poisi

silmis korraks vallatu säde. Siiski tõdeb noormees, et pidutsemist ei tule praegu rohkem ette kui varem. “Võisin ka siis pidudel käia, kui ema kodus oli. Kui kuskile lähen, pean ka praegu emale ütleva. Ja kui isa juures olles välja lähen, teab alati tema, kus olen. Muidu tekitavad lapsevanemad paanika, et laps on kadunud.”

### HOMMIKUSED ÄRKAMISED

Kui ema veel kodus oli, ärkas Kaspar hommikuti vara. Tema ülesanne oli nooremad vennad enne kooli lasteaeda toimetada. Nüüd seda kohustust enam ei ole. “Kuna ema on ära, siis pean vahel mõnda tema dokumenti või muud asja kuskile viima. Mõõda linna ringi jooksmist natuke ikka on. Aga vara ärkamist enam ei ole.” Vahel on sellega küll raskusi, et tundide alguseks kooli jõuda, tunnistab poiss muheledes. Ühikas koputab kasvataja hommikuti uksele, toast kostab siis unine “jaa” ning magatakse edasi. Ja kuigi ühikas on koolist 200 meetrit kaugusel, on tulnud ette hiilinemist. Aga e-kooli vaatavad nii kasvatajad kui ka ema, ja kõik on kohe teada.

Emaga ja õpetajaga suhtlevad omavahel e-posti teel. Puudumistõendi haiguse puhuks saab ema esitada e-kooli kaudu. Kaspar ütleb emale Skype’i vahendusel, kui haigus kimbutab, ning ema märgib puudumise põhjuse. “Suhtleme Skype’is peaaegu iga päev. Võib-olla räägime isegi rohkem kui varem. Ootan teda, kui ta koju tuleb, siis kallistame. Kui ema oli Eestis, olin kogu aeg trennis. Eelmisel aastal käisin aikido- ja korvpallitrennis. Tulin hilja koju, sõin vaikselt ja läksin magama. Ema ja vennad juba magasid,” räägib Kaspar. Sel aastal poiss enam korvpallis ei käi, selle asemel harrastab ta nüüd ju-jitsut. Trenni teeb Kaspar pea iga päev, lisaks käib ta autokoolis.

Kaspar arvab, et tema hinded pole viimasel aastal muutunud. Need on normaalsed: neljad, viied ja vahel kolmed. Küsimusele suhetest õpetajatega vastab ta veendumult, et tema koolis on väga toredad õpetajad. Nendega on võimalik rääkida, nad saavad aru ja on väga mõistlikud. Teinekord võiksid olla isegi rangemad, lisab ta.



# Isa välismaal, ema **igiliikur**

Tekst: **Maarja Hein**

Foto: **Scanpix**

Mu ehitajast abikaasa käib tööl Rootsis. Mulle tundub õige otsida tööd mujalt, kui seda kodus parajasti napib. Ometi olen õnnelik, et pereisa äraoleku nädalaid on kuus vaid 1–2 ja et varsti saab see eluperiood minu ning kaheksa- ja kolmeaastase tütre jaoks otsa.

Kui maamajapidamisest on mees puudu, annab see teistmoodi tunda kui linnakorteris. Elame linnast 15 kilomeetri kaugusel, vallakeskuse on kaks kilomeetrit. Sel talvel tuli mitu korda autot tuisuvaaludest välja kaevata ja külmaga rinda pista. Ja siiski ei ole olmelised pisiasjad kõi-

ge olulisemad. Mina ja lapsed ei tunne puudust mitte töö- või saamehest, vaid ikka isast ja mehest. Mäletan endagi lapsepõlvest seda tühja tunnet, kui keegi oli perest eemal. Ma ei tahtnudki, et me isaga koos midagi konkreetset ette võtaks, mulle piisas sellest, et ta lihtsalt olemas on.

Mulle tundub enda laste puhul samamoodi – ei oota nemadki, et issi neid ühtelugu löbustaks. Isa kohalolek muudab aga lapsed rahulikumaks, sellest olen ma nende kahe aastaga, mil meie pere Rootsi rütmis elanud on, päris kindlasti aru saanud.

Mulle tundub, et lapsi häirib, et olukord ei ole ühtmoodi, vaid muutub, ning see muutuminegi ei ole rütmiline, vaid pigem juhuslik – isa graafik peab ju ühilduma paljude muude teguritega. Näiteks peab ta jõudma Eestis olles küll volikokku, küll hoolekokku. Mulle tundub, et lastele oleks palju lihtsam kindel rütm: kaks tööl, kaks kodus. Ma ise tunnen kõige rohkem puudust mehest kui täiskasvanud



sõbrast, kellega mõtteid vahetada, päevasündmustest rääkida.

Mu mees on ametilt ehitaja, ent tema tööülesannete hulka kuulub meeskonna juhtimine, materjaliga varustamine, klientidega suhtlemine. Ülesandeid jagub. Seetõttu ei õnnestu tema Stockholmi-sõite alati sättida nendeks perioodideks, mis minu töögraafikuga kõige paremini sobiksid, vaid vahel tuleb tal ära olla ka siis, kui minul on tööl kiiremad ajad. Õnneks on saanud issi kodus olla alati laste sünnipäevadel, pulma-aastapäeval ja teistel meie pere jaoks tähtsatel aegadel.

## IGILIIKUR

Isa äraolekul teeb kõike ema: koristab, kokkab, hoolitseb, et riided oleksid puhtad, kalad toidetud, maja soe, aga et ka auto sõidaks ja tee oleks lahti lükatud. Ema viib lapsed kooli, lasteada, muusikakooli, trenni. Ja käib tööl. On üsna selge, et taastumisega jääb napiks. Ja on samamoodi klaar, et kui emal oleks rohkem aega iseendale, oleks ta rõõmsam. Heatujuline ja puhanud ema on lastele kindlasti parem kui kurnatud ja väsinud.

Ma püüan mitte kunagi ära unustada, et laste heaolu ja rõõmus meel on kõige tähtsamad, sest mõnes mõttes oleme ju ise sellise elukorralduse valinud. Seetõttu on mul vahel koristamises pikem paus, kui ma ehk muidu endale lubaksin. Sellepärast ostan kiirel ajal poest rohkem pooltooteid, kui ma tegelikult õigeks pean. Õnneks on mul loomuldasu pigem rõõmus meel ja optimistlik vaade elule. Seda soodustab ka kõrgemalt käiv päike ja suur suveootus.

Kindlasti ei oleks selline elukorraldus võimalik, kui poleks suurepäraseid sõpru, kes aitavad autol akut vahetada või toovad lapse linnast muusikakoolist koju, kui buss jääb hiljaks. Sellise viimase vindini täpseks timmitud logistika puhul ongi oluline toetusgrupp ja plaan B, sest ükski lüli ahelas ei tohi katkeda. Laps peab teadma, et kõik on kindel ja kontrolli all, et meil on välja mõeldud, mis saab siis, kui ta jääb bussist maha või ununeb tal näiteks mõni õppevahend koju.

## RÕÕM

Lapsed on meil hästi vahvad ja tublid. See on suur õnn. Ma ise olen kohutavalt tänulik ka mõistvale tööandjale ja headele sõpradele, kellele vahel kurta saab. Ma vahel mõtlen ikka, kui palju on naisi ja lapsi, kes elavad terve elu isata, ja saavad hakkama. Meie õnn on see, et issi tuleb alati tagasi.

Väikses maakohas, kus ma kasvasin, jäid paljud lapsed nn uue Eesti alguses ilma nii ema kui ka isa hoolest, sest tööpuuduses mindi otsima leiba Soomest. Mindi tõesti hulgakesi. Mõistagi saab teismeline söögi külmpapist kätte ja õigeks ajaks kooli mindud, aga ema-isa kohalolekut on siiski raske asendada. Kuna olen seda teismelisena näinud, mõtlen ehk niisuguste asjade peale rohkem.

Suur on meie tüdrukute rõõm, kui issi koju tuleb. Sellist rõõmu vist need lapsed ei tunne, kel issi iga päev olemas. Võib-olla oskame me tänu eemalolekutele oma meest ja isa rohkem hinnata ja armastada. ■

## ÜKSI JÄÄNUD LAPS LASTEKAITSE HUVIVÄLJAS

Kärdla lastekaitse spetsialisti **Kairi Laidi** vaatevälja on sattunud mitmeid üksi jäänud lapsi. On olnud juhtumeid, kus last üksi kasvata vanem on välismaale tööle läinud või töötavad mõlemad vanemad väljaspool Hiiumaad.

Vanem ei pea tingimata välismaal töötama: ka töökoht Tallinnas või parvlaeval graafiku alusel tähendab nädalate kaupa kodust eemal viibimist. Kairi hinnangul töötavad mandril või välismaal pigem isad. Kui isa on ära, jäävad kõik argikohustused ema kanda ning aega last tähele panna ja tema emotsionaalseid vajadusi täita kipub nappima. Tavaliselt peavad pered ühendust Skype'i vahendusel, kuid mitte alati. Kui laps näeb isa paaril päeval kuus või veelgi harvem, võivad nad teineteisest kaugeneda.

Lastekaitsetöötaja huvivälja jõuavad lapsed ja noored politsei kaudu, kui midagi juhtub. Üksi jäänud lastest aga saab Kärdla lastekaitse spetsialist enamasti infot koolist. "Sageli puuduvad need lapsed põhjuseta või ei käi koolis. Ilma täiskasvanu kontrollita laps või teismeline unustab oma kohustused. Tüütute argiasjade asemel valib noor inimene meelepärase tegevuse: ta võib unustada end internetti kogu ööks, suitsetada ja tarbida alkoholi. Järgmisel päeval ongi raske kooli jõuda ja õppimine kannatab. Õpilaskodu on sellistele lastele suureks abiks. Samas vajab ka õpilaskodusse jõudmine täiskasvanu kontrolli."

Kairi meenutab juhtumit, kus laps oli nädala sees küll õpilaskodus, kuid nädalavahetusel üksi kodus. Tugiisiku juurde ta ei läinud, sest lapsele seal ei meeldinud. Kuna keegi last ei kontrollinud, sai probleemiks tema jõudmine kooli ja õpilaskodusse, tal polnud ka emotsionaalset tuge, mida see laps väga vajab.

Põhjusi, miks üksi jäänud lapsed satuvad spetsialistide huviorbiiti, uuris oma magistritöös ka **Helen Pärna**. Küsitletud spetsialistide vaatevälja sattusid lapsed mitmete tõsiste probleemidega: narkootikumide tarbimine, enesevigastamine, suitsidaalne käitumine, sügav depressiivsus, vargused jms. Laste käitumine muutub probleemseks peamiselt sellepärast, et nad tunnevad ennast mahajäetuna, neile ei pöörata piisavalt tähelepanu, puudub tunnustus ja vanematega koos tegutsemise aeg. Kahjuks ei arutata välismaale minekut tihti lastega läbi, see tekitab solvumist ja viha.

Selgus, et ühe vanema äraolek toob lastele kaasa rohkem koduseid tõid. Kui peres on ära mõlemad vanemad, peavad lapsed tegelema neile üle jõu käivate koduste majapidamisülesannetega ning nooremate õdede-vendade aitamisega. Osa lastest ei saa koolitööle pühenduda samaväärselt kui enne vanema välisriiki minekut. Varasemad pereprobleemid võimenduvad pereliikme(te) välismaale tööle asumisel, ohustatud on rohkem need pered, kus on eelnevalt lahendamata probleeme.

Paraku pole vanematel vahel muud võimalust perele raha teenida kui töötada kodust kaugemal. Kairi Laidi sõnul panevad vanemad 14–16aastastele kohustusi, mille täitmine peaks tegelikult olema tugiisiku ülesanne. Vanematele tundub, et noor saab asjadega hakkama, aga tegelikult ei saa. Kõige raskemas olukorras on üksikvanemad. Seepärast peaksidki vanemad enne kaugemale minekut tugiisikuga põhjalikult tema kohustused läbi arutama. Samuti tuleks kooli informeerida inimesest, kellega õpetaja saab vanema äraolekul sidet pidada. On oluline, et tugiisiku ja koju jääva lapse suhted sujuksid.



# Kui vanem(ad) on eemal

Psühholoog **Tiiu Meres** annab nõu, millest peaks vanem enne välismaale tööle minekut mõtlema ja kuidas toimida kaugel olles.

## PÄRIS PISIKESED

Mida pisem on laps, seda rohkem muutused teda koormavad. Alla pooleteise aasta vanuses mõjub nende inimeste kadumine, kes on lapsele tähtsad ja kellesse ta on kiindunud, märksa tugevamini kui hiljem. Laps mõistab, et midagi on teisiti, ta on võimeline igatsema, aga ta ei saa

ise aru, mis temaga toimub, sest ta ei suuda iseendast ja maailmast veel abstraktselt mõelda.

Imikule ja väikelapsele sobib stabiilne keskkond: samad asjad samas kohas, tuttavad inimesed tavapärase tegevustega, kindel päevakava. Igapäevaelus tuleb niigi ette kõikvõimalikke ootamatusi ja parajal määral uudsust on lapsele ergutav. Kui muutusi saab aga liiga palju, kipub lapse ärevus kasvama, kehas tekib pidev valmisolek uueks stressiolukorraks – laps on üle koormatud, turvatunne kaob.

Vahel kipuvad pisikesed lapsed vanema, eriti ema pikemale äraminekule reageerima arengus tagasiminekuuga: kes käis juba potil, hakkab püksi pissima, kes rääkis juba lausetega, hakkab taas üksikute sõnade kaudu end väljendama. Olukord on lapsele raske, kui ema äraminekul tuleb kohaneda päris uue inimesega, näiteks hoidjatädiga. Lapsele on mugavam, kui keegi juba varasemast tuttav ja armastatud isik, näiteks isa või vanaema, jääb alles ja võtab ema kohustused üle.

## Kui oled kaugel

- Saada lapsele postkaarte ja/või e-postiga joonistusi.
- Võimaluse korral räägi temaga Skype'i abil ka siis, kui ta ei saa veel kõnest aru ega oska vastata.
- Võid koju jätta CD-le või kassetile salvestatud ja ise sisse loetud õhtujutud, mida lapse eest hoolitsev inimene laseb lapsel enne uinumist kuulata.
- Püüa lapsega kokku saada nii sageli kui võimalik.

## EELKOOLIEALISED

Vanemate või ka ainult ühe vanema kodunt lahkumine tekitab lastes tihti tugeva pinget, mis väljendub agressiivses käitumises lasteaias: teiste laste ja/või kasvatajate vastu suunatud ägedate vihaste pursetena või passiivse agressioonina (teiste tõrjumine, ühistegevusest hoidumine, ülirikriitiline suhtumine ümbritsevasse).

Vanemad unustavad vahel, et ka eelkooliealine laps tahab maailmast aru saada. Kui vanemad seletavad talle eakohasel viisil oma eemalviibimise põhjuse ära, on lapsel lahusolekut kergem taluda. Kui vanemad aga arvavad, et ega ta nagunii millestki aru saa, võib laps toimuva mõtestamisel hätta sattuda. Näiteks võib ta mõelda, et on liiga halb, muidu poleks ema ju ära läinud.

## Kui oled kaugel

- Räägi lapsega regulaarselt Skype'i abil või telefoniga, võid saata ka e-kirju piltide ja lühikeste suurte trükitähtedega lausetega.
- Kuula ära tema mured ja rõõmud, anna teada, kuidas sa neist aru said, kuid ära kiirusta nõu andma ega lapse eest probleeme lahendama.
- Ära jaga katteta lubadusi (näiteks: *ütle nendele poistele, kes sind kiusasid, et varsti tulen ma koju ja siis läheb neil väga halvasti*).



- Räägi endast, aga lihtsate lausetega ja eakohasel viisil; kuula, mida laps küsib.

- Ka eelkoolialistele on abiks helisalvestised, pildid ja videod oma äraolevast vanemast.

- Kui laps on midagi halvasti teinud, siis ära riidle. Sellega kergendad hetkeks oma pinget, kuid olukorra positiivseks lahendamiseks kärkimisest abi ei ole. Kasuta neutraalset tooni ja anna teada, et see tegu ei meeldi sulle sugugi. Hiljemalt sama kõne lõpus anna lapsele teada, et ta on sulle kallis. Laida tegu, mitte inimest.

## ALGKOOLILAPS

Tema saab maailmast juba päris hästi aru ja suudab suhelda ka arvuti vahendusel. Kui ära olev vanem pääseb ligi sidevahenditele, on võimalik lapsega kas või iga päev ühenduses olla. Sel juhul ei muutu vanem lapsele kaugeks ja võõraks. Kui vanem on pikka aega ära, ilma et ta vahepeal lapsega suhtleks, võib juhtuda, et laps n-ö ei tunne teda enam ära ehk ema või isa on küll kodus tagasi, aga laps tunneb, et ta on ikka puudu.

Ka koolilastel on alguses raske vanema äraolekuga harjuda, võib esineda keskendumisraskusi, agressiivsuspuhan- guid, aga keeruline on ka hiljem uuesti kohaneda.

### Kui oled kaugel

- Püüa kursis olla lapse igapäevaeluga.
- Kui saad teada millestki kiiduväärsest, ära unusta last tunnustada.

- Enne tagasitulekut hakka last selleks ette valmistama. Kirjelda, kuidas ja kus te kohtute ning mis edasi saab – siis ei teki lapsel umbmäära- st ime-ootust (*kui ema või isa tagasi tuleb, on kõik mu mured murtud, mul pole enam kunagi kurb ega igav, kõik teised tahavad siis mu sõbrad olla jms*). Kui ootused on liiga suured, järgneb vanema tagasitulekule pettumus, sageli koos raevuhoogude ja/või vaikimisperioodidega.

- Kasuta ka neid vahendeid, mida on soovitatud eel- koolialistega suhtlemisel.

## TEISMELINE

Kõige suuremateks murelasteks on osutunud üksi jäetud teismelised. Vanematele tundub, et laps on juba mõistlik, oskab makarone keeta ja muna praadida ning peaks iseseisva eluga kenasti toime tulema. Paraku ei ole ka 15–16aastased lapsed enamasti iseseisvuseks valmis. Paljudele valmistab enesekontroll raskusi (hommikul tahaks edasi magada ja nii võib jääda kooli minemata; raske on arvutiaega mõistlikult reguleerida, öhtul piisavalt varakult magama minna, et olla hommikuks välja puhanud). Eriti keeruliseks võivad muutuda suhted sõpradega. Kui nood teavad, et kaaslasele on vaba korter, kujuneb see tihti kogunemiskohaks, kus saab mitmesuguseid keelatud vilju maitsta. Kui laps keeldub sõpru sisse laskmast, ei luba oma

ruumides näiteks suitsetada, alkoholi ega muud keelatud tarbida, võivad kaaslased teda küllaltki jõuliste võtetega mõjutada: solvata, ignoreerida, süüdistada ebasõbralikkuses.

Kui vanemad on ära, pole üksi jäetud noorel inimesel õieti enam kedagi lähedast, kes sellises olukorras mõistmist ilmutaks ja mingil moel abistaks. Kui tal peale sõprade kedagi pole, siis on ootuspärane, et nende hoidmiseks on ta nõus kõigega, mida nood soovivad.

### Kui oled kaugel

- Leia keegi vastutustundlik ja hooliv täiskasvanu, kes lapse elul ja tegemistel silma peal hoiab.

- Mõttele läbi kõikvõimalike eriolukordade lahendamise käik: näiteks kui laps tahab minna mingitele üritustele (peod, sünnipäevad, kontserdid, matkad jm). Otsuseid kas, kuhu ja kui kauaks minna, ei tohiks teha teismeline üksinda.

- Mõttele läbi, kuidas kindlustada lapse tervislik toitumine: ise otsustav laps võib nädalate kaupa süüa vaid hamburgereid, pitsat ja kartulikrõpse.

## KUI VANEMAD SELETAVAD LAPSELE EAKOHA- SEL VIISIL OMA EEMALVIIBIMISE PÕHJUSE ÄRA, ON LAPSEL LAHUSOLEKUT KERGEM TALUDA.

- Õpi juba enne äraminekut tunda lapse sõpru ja võta ühendust nende vanematega.

- Koosta hädavajalike koduste tööde nimekiri koos nädalase orienteeriva ajakavaga. Ka siis, kui lapse juurde tuleb elama keegi teine vanem inimene, on varem kokku lepitud ülesannete jaotus abiks asjatute konfliktide ärahoidmisel.

- Kui suhtled lapsega e-posti või telefoni teel, hoidu moraali lugemisest ja pahandamisest, mis küll aitab endal korra kergendust tunda, kuid ei ole lapse edasise saatuse mõjutamisel konstruktiivne tegevus. Anna ausalt teada, kui miski sind muretsema või kurvastama paneb.

- Ära unusta konkreetsete tegude eest kiitust jagada.

- Pärast naasmist pead arvestama, et laps on võimeline ilma sinuta hakkama saama, ning endist, kodunt äramineku eelset elukorraldust ei pruugi enam kunagi olla võimalik taastada.

Kui teine vanem jääb lastega koos koju, võib pärast äraolekut selguda, et tema suhe lastega on palju lähedasem ja intiimsem kui sinul. Isegi kui südames on armukadedus, ei tohiks sa oma partneriga laste armastuse pärast võitluse asuda. Uuesti kiindumine võib mõne lapse puhul kaua aega võtta, jõumeetodite rakendamine teeb olukorra enamasti ainult halvemaks. ■

Tiiu Merese artikli täispika versiooni leiad [www.lastetugi.ee](http://www.lastetugi.ee)

# Minu püha missioon

“Küll on kurb, et sul oli lapsena nii paha olla,” ütles mulle kord viieaastane tütar, kui olin toonud järjekordse võrdluse oma lapsepõlve ja tema elu vahel.

**M**inu jutt kõlas umbes nii: “Kui mina laps olin, siis minu sünnipäeva ei peetud, sest oli kiire heinategemise aeg. Mul ei olnud kunagi pidu ega külalisi. Aga vaata, kui tore on sinul. Saad palju kingitusi, sinu sünnipäevale tuleb 20 last ja sul on tore pidu.”

Selle kirjeldusega ma ei liialdanud, sest tõepoolest – minu sünnipäeva ei peetud. Tõe huvides ja lapse lohutamiseks meenutasin siiski oma kaheksandat sünnipäeva, millest mäletan üht ilusat suurt torti, millel olid sinised kreemililled erkpunaste moosisüdametega. Ja lisasin, et sünnipäevalaps oli töödest vabastatud.

Seda on oluline märkida, sest ülejäänud päevadel õpisin ma ühes oma õdedega, kuidas töö tegi ahvist inimese. Seda, et me maast madalast tööd tegime, peeti üsna iseenesestmõistetavaks. Ega meil seal maal muud meelelahutust olnudki, teised lapsed elasid kõik kaugemal.

## SISSEJUURDUNUD ALAVÄÄRSUS

Kogu sellest pidevast rabelemisest hoolimata kuulutas meie isa alatasa: “Hullemaid lapsi kui meie peres pole mitte kusagil!” Millele tema väide tugines, pole ma tänini mõistnud, sest praegu võin küll öelda, et olime head lapsed. Selge on see, et paraja annuse kibestumist sain ellu kaasa! Raskeim taak, millega siiani võitlen, on teadmine, et ükskõik kui palju ma ka pingutan, ei ole ma midagi väärt. Ja seda nii sügavalt sissejuurdunud alaväärsust on raske seljatada, isegi kui olla sellest teadlik.

Mind saadab siiani tunne, et keegi ei näe mind või ei pane tähele. Meie lapsepõlvkodus oli see täiesti tavaline, lapsed kasvasid iseenesest. Toetuse asemel saime kuulda isa manitsusi, et me kedagi ei usaldaks ja et inimesed ta-





havad meile halba. Eks tema paranoia oli alguse saanud kusagilt tema lapsepõlvest.

Pea tunnistama, et mul oli kasvamisega kiire. Ma ei jõudnud ära oodata, et saaks omaette elama, et siis üles ehitada hoopis toetavam perekond. Mul on siiani meeles, kuidas üks tädi, kelle enda pojad olid koolis viletsad õppurid ja jäid vahelduva eduga istuma, manitses minu ema, et ta mind ei kiidaks. See pidavat mind uhkeks tegema! Et mind lapsena kunagi ei tunnustatud, seda innukamalt väljendan nüüd toetust oma lastele. Oma lapsepõlve emotsionaalseid ja materiaalseid puudujääke kompenseerin neile kõike võimaldades. Olen kohati laskunud teise äärmusse, kus lapsed saavad praktiliselt kõike ja nad ei pea selleks midagi tegema. Kui ma seda märkan, siis püüan leida tasakaalu, sest ma ei taha, et minu lastel sellepärast tulevikus probleeme tekiks.

Tõsi ta on, et mõtlen väga palju sellele, kuidas minu lastest kasvaksid terve närvikavaga inimesed, kes oskaksid teha mõõdukalt tööd, nautida puhkust ja elu. Ma ei arva, et on vanemaid, kes meelega teevad oma laste elu kibedaks. See lihtsalt juhtub, kui ei teadvustata endale, kes olen mina ja kuidas minu "pagas" mõjutab minu suhteid tänases päevas.

Ääretult raske on iseennast üles leida koorma alt, mida on kogunud varasemad põlved ja mida vanemad on edasi

andnud. Minu "pagas" on üpris kopsakas ja ma tegelen sellega iga päev, et välja rabeleda nende keeldude, käskude, hoiatuste ja noomimiste kuhila alt, mida olen terve oma lapsepõlve saanud hommiku-, lõuna- ja õhtusöögiks. Kõige muu hulgas on ka häid omadusi, nagu aususe väärtustamine, kohusetunne ja töökus, mis on mulle elus palju kasu toonud. Paraku võivad ka head omadused sulle selja keerata, kui neid äärmustesse venitada – mida minuga tihti juhtub.

**MUL ON SIIANI MEELES, KUIDAS ÜKS TÄDI, KELLE ENDA POJAD OLID KOOLIS VILETSAD ÕPPURID JA JÄID VAHELDUVA EDUGA ISTUMA, MANITSES MINU EMA, ET TA MIND EI KIIDAKS.**

Mind motiveerib tegutsema soov, et minu lapsed õpiksid elama täisväärtuslikku elu ega peaks tulevikus samade probleemidega maadlema. Tahan, et nad saaksid lapsepõlvest kaasa tugeva tunnetuse, et nad on väärtuslikud ja armastatud just sellisena, nagu nad on. See on minu püha missioon. ■

*31aastane Agne Harjumaalt*





Lastekaitse Liidu internetiküsitluse järgi peavad paljud vanemad karistamist kui kasvatusmeetodit õigeks ja tõhusaks.

Tekst: Merit Lage Foto: Scanpix



# Kiitus ja karistus

2010. aasta lõpus Lastekaitse Liidu läbi viidud internetiküsitluses osales 741 vastajat. Kolmandik vastanutest pidas karistamist reeglite eiramise korral õigeks ja tõhusaks. Kaks kolmandikku märkis, et kiidab last hea käitumise eest. Vastajatel oli võimalik kirjeldada nii positiivse tagasiside kui ka karistamise viise. Kirjeldatud meetmete efektiivsuse ja mõju üle mõtiskleb Tallinna Perekeskuse psühholoog **Tiiu Meres**.

## KUI LAPS EI KATSETA EGA PÜÜA ISESEISVUDA, ON TEMA ARENGUS LÄINUD MIDAGI VALESTI.

*Üks levinumaid karistamise viise on millestki ilma jätmine. Küsitluses nimetasid vanemad väga tihti karistusena arvuti kasutamise või arvutis mängimise keeldu. Väiksemate laste puhul nimetati multikate keelamist.*

**Tiiu Meres:** Arvutis olemine ja teleri vaatamine võivad olemuslikult olla nii sõltuvus kui ka arendav tegevus. Arvutikeeldu on väga mugav kasutada. Näiteks on teismeline lubanud, et õpib ja teeb kontrolltöö järel, tegelikult on aga kolm päeva koolist poppi teinud. Vanem tunneb abitus ja võtab arvuti ära, et laps õpiks oma toas. See annab vanemale küll tunde, et ta on midagi ette võtnud ja oma autoriteeti kindlustanud, aga nii tegutsedes õhutab ta

nutikat last vastupanule. Laps võib mõelda: “Kui sina võtad minult arvuti, siis mina ikka ei õpi. Teen kõike muud ja saan jälle kahe. Mis sa mulle ikka teha saad!” Äravõtmine võib olla mõjus, kui vanem suudab lapsele selgeks teha, kui mures ta on ja et peab midagi tegema selleks, et lapsel paremini läheks. Halbade hinnete korral võiks vanem näiteks lapsega koos õppida. Selle loomuliku tagajärjena on õigustatud arvutis olemise aja piiramine, kuna aeg kulub nüüd koos õppimisele.

*Vanemad ja lapsed purelevad tihtilugu võimu pärast.*

**Tiiu Meres:** Kõikide vanemate jaoks on see võitlus juba ette kaotatud, kuna lapsed saavad vanemaks saades niikuinii ühel hetkel võimu enda kätte. Samas pole kindlasti õige võimu kohe kandikule ulatada. Noor inimene peab võitlema, läbirääkimisi pidama ja argumenteerima iga poole tunni eest, mis ta õhtul tahab kauem väljas olla, või taskuraha puhul iga euro eest. Kolmekümneselt on noorel täiskasvanul ülemuselt palka juurde küsides vaja kasutada samu oskusi, mida ta nüüd vanema peal harjutab. Isal-emal tuleb aga järele anda just nii palju, kui laps suudab välja võidelda. Andes iseseisvuse lihtsalt kätte, edastab täiskasvanu lapsele sõnumi “Ma ei hooli sinust, mulle ei lähe korda, mida sa teed”.

Paljud vanemad tunnevad ennast sellise võitluse juures halvasti. Nad tunnevad, et peavad olema sõbrad, keda



laps imetleb. Teises äärmuses on vanemad, kes tahavad, et neil oleks vääramatut autoriteeti: küsimus pole enam selles, kas laps saab hakkama või kuidas ta ühiskonda sobitub. Vääramatut autoriteeti taotleb vanem hakkab katsetama, kas laps kuuletub igas asjas. Kui ei kuuletu, on ta halb! Et võimu taastada, kasutab vanem kõikvõimalikke vahendeid. Kui sellise vanema ees seisab eluterve laps, võtab ta vastupanuks samuti appi kõik, mis võimalik. See on kodusõda, kus saavad haavata mõlemad pooled. Iseseisvusetu teismeline on hiljem iseseisvusetu täiskasvanu. Kui temaga koos satuvad elama ja teda juhtima head inimesed, saab ta elus kuidagi hakkama, aga kehtestamisvõimet tal tõenäoliselt ei ole.

*Vanematelt küsiti, kuidas nad reageerivad lapse heale käitumisele. Kolmveerand vastanutest märkis, et nad kiidavad last. Oli vastajaid, kes täpsustasid: "Väljendan head meelt positiivse mina-sõnumi abil" või "Räägin, kuidas see tegu mulle mõjub".*

**Tiiu Meres:** Siin on segamini kiitus ja tagasiside. Kiitusega on pisut sama lugu mis karistamisega: see on seotud võimuküsimusega. Ma vanemana annan teada, et olen kõrgemal, tean, mis on halb, mis hea, ning mul on voli annetada üks kiitus. Kiitus on alati üles-alla suhtes. Vanemana võin anda ka tagasisidet sellele, mida laps tegi: ma ütlen, mida nägin, kuidas see mulle meeldis ja mõjus ning mis mõtted mul tekkisid. Selle abil saab laps otsustada, kas seda laadi tegevust tasub ka tulevikus ette võtta. Ta saab aru, et kui ta teatud viisil toimib, on sellel just niisugused tagajärjed.

Näiteks on laps oma nõud meeldetuletusest koristanud ja nõudepesumasinasse pannud. Kui ma sellega harjunud pole, siis märkan seda ja võin öelda näiteks: "Mul läheb kõhus kohe mõnusalt soojaks, kui näen, et sa oma taldrikutega ise toimetad." On lapse valik, kuidas ta edaspidi toimib. Ma ei ütle, et ta on kuidagi eriti väljapaistev, vaid seda, mis minuga toimus.

*Kommentaaries mainiti tihti kallistamist ja pai tegemist, mõnedel juhtudel ka kingituse ja üllatuse tegemist. Mitu korra kirjutati: "Ütlen, et sa oled tubli!"*

On suur vahe, kas kallistada 6aastast, kelle jaoks see on loomulik, või võõraste ees 15aastast poega, kes tahaks häbi pärast maa alla vajuda. Mida saab laps teada lausest "Sa oled tubli"? See on tagasisideks liiga üldsoonaline. Teadmine, et ma olen tubli või laisk, käib kogu isiksuse kohta: seda aga muuta ei saa. Muuta saab tegusid, seetõttu on mõtet tagasisidet anda paremate või halvemate tegude, mitte lapse headuse kohta.

Kingitused ja üllatused on toredad, kui neid tehakse vahel. Süsteemsena pole neil aga tulemust, sest siis teeb laps teatud tegusid vaid selleks, et saada välist kinnitust.

Välja kujunemata jäävad võime ennast ise kiita ning tajuda eneseületamise ja lõpetamise positiivset emotsiooni.

*6% vastanutest ütles, et lapse hea käitumise peale ei tee nad midagi või et hea käitumine on iseenesestmõistetav.*

On väga ohtlik, kui vanem ei märka, mida laps teeb hästi. Laps ei saa tagasisidet oma tugevatele külgedele. Kujuneb vildakas enesepilt, ta ei oska arvestada oma ressursse. Kui Puškin oleks saanud terve elu tagasisidet ainult selle kohta, et on täiesti kõlbmatu matemaatikas, poleks temast matemaatikut saanud, aga poleks saanud ka luuletajat. Tagasiside oskuste ja tugevuste kohta on arenguks väga vajalik.

Kunagi tuli üks vanem pojaga minu jutule, kuna viielisele tunnistusele oli ilmunud hinne neli laulmises. Ema oli ahastuses, kuna ta oli veendunud, et nüüd hakkabki kõik allamäge minema. Isegi see neli oli ema võitluse tulemus, sest poiss ei pidanud tõesti viisi. Ema võitluse tulemusena oli järgmisel korral tunnistusel laulmine jälle väga hea. Tunnistuse saamise päeval sattusid nad taas minu juurde. Oli näha, et emal on väga hea meel. Kuid ta ütles venival häälel umbes nii: "Nojah, hinded on sul nüüd kõik viied, aga see käekiri võiks ikka palju parem olla!"

Küsimus on selles, mida vanem tahab. Kui ta tahab lapse suhteliselt vara endast võõrutada ning et too kodust nii ruttu kui võimalik lahkuks, siis tõenäoliselt see ka õnnestub. Kui aga vanem tahab olla ka tulevikus lapsega seo-

## TÄISKASVANU EI TOHIKS PANNA OMA ENESEHINNANGUT LIIGA TUGEVASTI SÕLTUMA LAPSE KÄITUMISEST JA SAAVUTUSTEST.

tud, et lapselapsed käiksid teda vaatamas, siis pole selline käitumine otstarbekas. Otsustamine, et minu laps on veatu, ei aita vähimatki kaasa lähedussuhte säilimisele.

Inimesed on omandanud kuskilt arusaama, et on olemas head lapsevanemad, kellel pole kunagi lastega probleeme: neis peredes kuuluvad lapsed alati sõna, saavad häid hindeid, pole kunagi pahas tujus, ei ropenda iialgi, on viisakad, neil pole soovi öösel väljas olla ega patuseid kiusatusi. Vanemad arvavad, et kui nende lapsed pole sellised, siis on midagi valesti. Nad lähevad ärevile, kuna neile tundub, et nad pole piisavalt head vanemad. Ideaalseid lapsi pole aga olemas. Tegelikult peaks väga muretsema hoopis selle lapse pärast, kellelega kõik on alati rahul, kes täidab kõik vanema soovid ja palved. Kui laps ei katseta ega püüa iseseisvuda, on tema arengus läinud midagi valesti.

Täiskasvanu ei tohiks panna oma enesehinnangut liiga tugevasti sõltuma lapse käitumisest ja saavutustest. Sel juhul muutub laps täiskasvanu enesetunde eest vastutavaks ja vanem oma lapsest liialt sõltuvaks. ■



# RAINER TEEB, MIDA TAHAB

“Ta teeb koolis täpselt seda, mida ise tahab – ronib tunni ajal kapi otsa, kükitab laua all või niheleb niisama toolil,” räägib **Triin** (31) oma hüperaktiivsest pojast **Rainerist**. Tavalises koolis Rainer õppida ei saa, aga erivajadustega laste kooli jaoks on ta liiga tark. Tekst: **Reeli Maasikamäe** Foto: **Scanpix**

**T**riinu\* peres kasvab kolm last: 10aastane Kadi, 8aastane Rainer ja aastane Mark. Kõlab justkui idüll kolmelapselisest perest, kuid noor ema ennast väga õnnelikuna ei tunne. Ta on väsinud. Üksi kolme last kasvatada pole lihtne ja Rainer, pere keskmine, on murelaps.

“Raineriga tekkisid mured, kui ta kooli läks,” alustab ema algusest. “Ilmselt tekitasid suur kool ja 25 lapsega klass Raineris pinget ja tema häire löi välja. Oleksin pidanud teatud märkidele tähelepanu pöörama juba varem, aga enne oli kõik justkui korras. Rainer käis ilusti laste-





## HÜPERAKTIIVSUS EHK AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIRE (ATH)

ATH on neurobioloogiline häire, mis kujuneb geneetiliste, bioloogiliste ja keskkonnategurite koostoimel. ATHga laste vanematel on sama häire esinemist leitud 2–8 korda sagedamini kui populatsioonis tervikuna.

ATHga lapsel on raskusi keskendumisega ja tavapärastele käitumisreeglitele allumisega. See põhjustab märkimisväärsed toimetulekuraskusi eri tegevusvaldkondades, nagu õppimine, suhtlemine täiskasvanute ja eakaaslastega, huvialategevus.

ATHga lastel ja noorukitel on kõige enam leitud häireid organismi täidesaatvates funktsioonides: tegevuseks valmisoleku regulatsioon, töö-mälu, stiimulile reageerimise kontroll ja tegevuse planeerimine.

Hüperaktiivsusega samal ajal võivad lapsel esineda ka käitumishäired (valetamine, hulkumine), ärevus ja depressioon, unehäired, kõne ja keele arenguhäired, liigutuste kohmakus ja agressiivsus.

suunata, või kapi otsast alla aidata. Pealegi peab õpetaja õpetama teisi lapsi.”

Sai selgeks, et Raineriga on midagi valesti. Poiss hakkas käima psühholoogi juures. Psühhiaatri juures said aga kinnitust autistlikud käitumismustrid ja diagnoositi hüperaktiivsus, meditsiinilises keelekasutuses aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Kolme haiglas veedetud nädala jooksul välistati Aspergeri sündroom.

Rainer hakkas võtma ajukeemiat mõjutavaid tablette, mis soodustavad keskendumist. Et ta jõuaks koolis teistele järele, tegi kooli sotsiaalpedagoog kahel päeval nädalas temaga individuaaltunde ja poiss õppis korralikult ära kõik, mida teised tunnis tegid. “Tundus, et tabletid, psühholoogi juures käimine ja individuaalõpe aitasid ning Rainer hakkas rohkem koolitundides käima. Siis jäi ta nädalas vaid üheks päevaks sotsiaalpedagoogi juurde õppima ja lõpuks tundus, et Rainer ei peagi enam keskendumiseks eraldi olema. Kui poiss seda kuulis, läks olukord järsku nii hulluks, et ta keeldus ka sotsiaalpedagoogi juures kaasa töötamast ja nõustus vaid laua all istuma,” räägib Triin negatiivsest murdepunktist, mis viis neid algusesse tagasi. Nüüd käib Rainer edasi individuaaltundides.

### KEERULISED ARGIPÄEVAMURED

Aeg-ajalt võtab vanaema Raineri enda juurde ja temaga üks ühele suheldes õpib poiss ära kõik koolitükid. Vanaema juures on muidu püsimatut ja pidetu laps rahulik ja koostööaldne. Kodus peab ema teda pikalt veenma, et ta oleks nõus vajalikke toiminguid tegema. Vahel juhtub see pärast pikki läbirääkimisi ikkagi sunni ja suure tüliga.

“Hommikune koolimine hakkab meil näiteks sellega, et äratan Raineri üles ja ütlen: “Palun tõuse ja pane ennast riidesse.” Ta vastab: “Ei taha.” Ütlen, et tal on väljamine-

aias, tegi tundides kaasa ja käitus hästi. Rainer oli kasvataja sõnul see, kellele sai alati usaldada mingi ülesande, kuid trennis ei allunud ta treeneri korraldustele ja koduski meenutas ta mulle aeg-ajalt oma maailmas elavat väikest Monki samanimelisest teleseriaalist. Ta tahab kõiges teha oma reegleid ja tal puudub empaatiavõime,” iseloomustab ema sõnu kaaludes last.

### TABLETID, TERAAPIA JA KOOLITUNNID

“Esimesed kaks nädalat oli koolis kõik korras – ta sai kõige-ga hakkama ja tundus, et talle meeldib seal. Järsku aga keeldus ta minemast muusikatundi. Mõne aja pärast kurtis kehalise kasvatusõpetaja, et Rainerit pole võimalik tunnis hoida, sest keelamisest hoolimata ronib ta võimlemismattide otsa, mis on lubamatu ja ohtlik. Jäid ära ka kehalise tunnid. Mõne aja pärast loobus ta ka muudes tundides kaasa tegemast ja jäi kõigis ainetes aina enam teistest maha. Õppimise asemel hakkas ta toolil nihelema või istus laua all, käis klassis ringi, ronis lae alla kapi otsa istuma või pikutama,” kirjeldab ema kurvalt. “Rainer sõnadele ei reageeri, ja kuna õpetajal puudub õigus last katsuda, siis õpetaja ei saa tal käest kinni võtta, et teda toolile

kuni jäänud pool tundi. Ta on ärkvel teki all, aga ei tõuse. Siis ta ütleb, et ta ei saa tõusta, sest tal ei ole riideid või täna see särk ei meeldi või on särk suur, väike või lihtsalt nõme. Siis võtan kapist välja kõik särgid ja ta leiab, et üks nendest pole nii nõme kui teised. Kui teatan, et juba viie minuti pärast algab tund ja kui ta kohe ei tõuse, siis panen ta ise riidesse, on ta krapsti! püsti ja saab end minutiga valmis.

Et sinnani saada, on mäng minu närvidega. Hommi-kuti peab ta jõudma ka midagi süüa, et tabletid ära võtta, ja siis jääme alati hiljaks. Meil käib tohutu kauplemine, et midagi juhtuks või kuskile kindlal ajal jõuda. Kui kätte jõuab sõbra sünnipäev, mida ta on tükk aega oodanud, võib ta teatada, et ta kindlasti ei lähe sinna. Kui ma oma poja suure mangumisega ja poolvägisi sünnipäevale saan, siis ta tunnistab, et päris tore oli ikkagi,” kirjeldab ema igapäevaseid murelikke toiminguid.

“Praegu on Rainer end ümbritsevast elust täitsa välja lülitanud. Ta ei suuda üldse klassis püsida – tahab sealt pidevalt ära minna. Kodus istuks ta võimalusel terve päeva arvuti taga ja nokitseks midagi või loeks koomikseid. Internetis mängude mängimine rahustab teda omal moel, nii et natuke mängimist ei tee halba. Samas süvendab see n-ö oma maailmas olemist ja teda sealt välja tuua on väga raske, sest mu jutt nagu ei jõua talle kohale. Vahel aitab, kui ma teda

õlast raputan ja ta reageerib sellele, vahel aga ei reageeri üldse. Tavalisi lastemänge ta mängida ei taha ega ka õues kelgutada või suusatada.”

Sõpru Raineril eriti pole, sest lõpuks hakkab ta neid kiusama ja on loomulik, et mängukaaslased temaga rohkem sõbrustada ei taha. Vahepeal, kui Rainer tundus liiga nukrameelne, määras psühhiaater poisile antidepressandid, kuid siis hakkas laps koolitunnis jälle ülemäära ringi rahmeldama ja kadus keskendumisvõime.

### MIS SAAB KOOLISKÄIMISEST?

Uuest õppeaastast tuleb sotsiaalpedagoogi asemele kooli tööle psühholoog. See tähendab, et kui Rainer tavatundides keskenduda ei suuda, siis pole tal enam võimalust oma koolis õppida. Individuaalõppeks, mille puhul osas tundides õpitakse koos klassikaaslastega, osas teise õpetajaga kahekesi, koolil raha ei ole ning puudub ka võimalus sellise õpilase tarvis raha taotleda. Erikooli, kus Rainer õppida võiks, ei ole, sest ta on normaalse intellektiga laps. Tark poiss arvutab ja loeb oma vanuse kohta väga hästi, ka kirjatehnika

on eeskujulik. Samas teeb ta tundide ajal kõike muud peale õppimise ja segab ka teistel keskenduda.

“Kuskilt ei paista lahendust. Kool, kus tegeletakse just selliste lastega, on täis. Mis saab kooliskäimisest, kui sotsiaalpedagoog ära läheb? Täiskasvanud inimesele hüperaktiivsus tihti probleeme ei tekita ja nad on isegi edukad, kuid praegu sõltub Raineri elu ja edu sellest, kas ta üldse saab hariduse. Tohutult raske on koolis tõestada, et ta ei ole haige, vaid teistsugune. Võtan antidepressante, et kõigegega toime tulla ja tema eest võidelda,” ütleb Triin. Oluline tugi on talle aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lapsevanemate tugigrupp, sest on tähtis näha, et ta ei ole probleemidega üks: teistel vanematel on samasugused mured.

Praegu on Triin pesamunaga kodune ja saab seetõttu Raineriga rohkem tegeleda. “Kuna mäletan, kui raske oli esimese lapse koolimine, siis otsustasin sättida kolmanda lapse saamise selleks ajaks, kui Rainer kooli läheb. Nüüd näen, et see on olnud hea ja tark otsus.” Triin viib Raineri iga päev ise kooli, kus poiss sageli on vaid paar tundi, ja toob ka ära, sest ise koolis käies kipub poiss ära kaduma. Koolist tulles on hea üle vaadata ka poisi taskud, et tagasi anda sõpradele kuuluvad asjad.

“Tundes Rainerit, ei pea ma tema hüperaktiivsust haiguseks. Ta on hea ja südamlilik. Tundub, et ta lihtsalt ei jaksa vastata normidele, ja ta otsib pingele väljapääsu teistmoodi,” üritab Triin last mõista. “Kui teda kiusatakse, siis on mõjunud hästi, kui kinnitan talle, et kõigil on oma mured, keegi pole nendeta.”

*\* kõik nimed muudetud*

“TOHUTULT RASKE ON KOOLIS TÕESTADA, ET TA EI OLE HAIGE, VAID TEISTSUGUNE.”

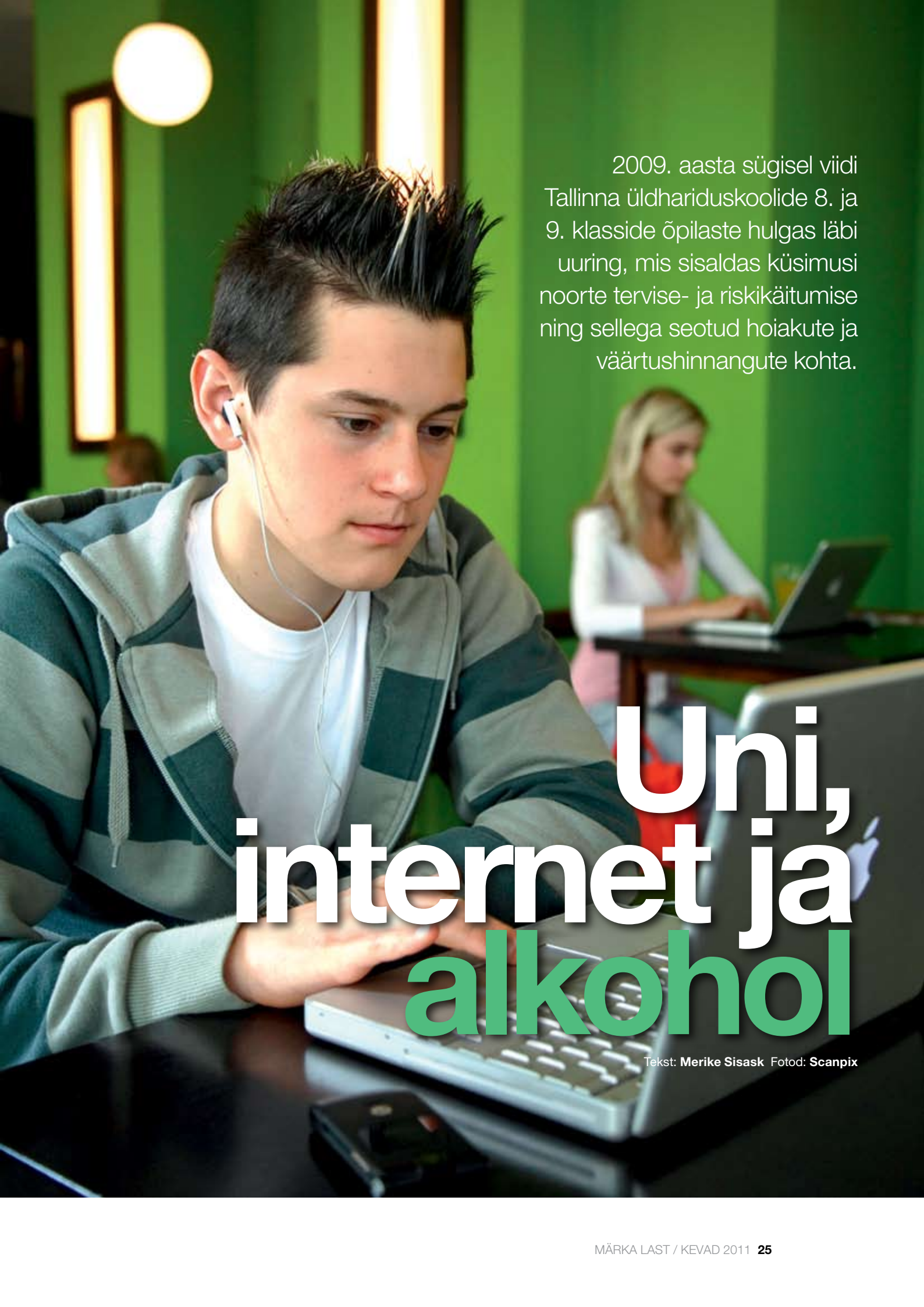
## NÕUANDER HÜPERAKTIIVSE LAPSE VANEMALE

- ole igapäevastes nõudmistes järjekindel,
- koosta kindel päevakava koos lapsega, ära unusta, et päevakava lapsele tähendab päevakava ka sinule,
- suulised korraldused lapsele olgu lühikesed, konkreetsed, arusaadavad ja emotsioonideta,
- ühtlusta kodu ja lasteaia/kooli nõudmised,
- kiida last kohe, kui ta midagi hästi tegi, ära tuletada meelde vanu pahandusi,
- kui laps käitub valesti, paku välja parem käitumisviis,
- vahel soovib laps pärast vihapurset üksi olla, anna talle teada, et austad tema tahtmist ja oled nõus konflikti lahendamist edasi lükkama,
- laps ei pruugi tajuda, kuidas tema käitumine teistele mõjub, selgita lapsele tundeid, mida ta käitumine teistes esile kutsub,
- vesi rahustab last, luba tal kraani all või kausis sulistada, palu vahel nõusid pesta,
- last rahustab, kui ta saab midagi käte vahel mudida või rebida, ära pööra sellisele tegevusele liigset tähelepanu,
- näita lapsele, et sa teda armastad; kuna hüperaktiivsel lapsel on palju ebaõnnestumisi ja pahandusi, siis vajab ta sinu toetust.

Vaata veel: [www.ath.ee](http://www.ath.ee)

Infot hüperaktiivsete laste vanemate tugigruppide kohta leiad Eesti Lastefondi kodulehelt [www.elf.ee](http://www.elf.ee).





2009. aasta sügisel viidi Tallinna üldhariduskoolide 8. ja 9. klasside õpilaste hulgas läbi uuring, mis sisaldas küsimusi noorte tervise- ja riskikäitumise ning sellega seotud hoiakute ja väärtushinnangute kohta.

# Uni, internet ja alkohol

Tekst: Merike Sisask Fotod: Scanpix

**K**üsitlusuuring oli üks komponent üleeuroopalisest sekkumisuuringust SEYLE (*Saving and Empowering Young Lives in Europe*), mille peamine eesmärk on edendada kooliõpilaste vaimset tervist ennasthävitava ja riskikäitumise ennetamise kaudu. Projekti viib Eestis läbi Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI).

SEYLE käigus hinnatakse kolme eri sekkumismudeli efektiivsust:

- 1) koolitused õpetajatele ja muule koolipersonalile,
- 2) vaimset tervist edendavad loengud ja rollimängud lastele,
- 3) riskigruppi kuuluvate laste väljaselgitamine ja vaimse tervise spetsialisti juurde konsultatsioonile suunamine.

Kindlasti saame järeluuringu tulemuste põhjal nii mõndagi huvitavat teada – kas ja millisele vaimse tervise näitajale või riskikäitumisele avaldasid läbi viidud sekkumisprogrammid mõju. Kuid juba praegu võib üht-teist öelda vaimse tervise ja riskikäitumisega seonduvate näitajate kohta pelgalt küsitlusuuringu baasandmetele tuginedes, ehkki järelduste tegemisega põhjuslike seoste suhtes peab sellise uuringudisaini puhul olema ettevaatlik.

## KUNI 2/3 LASTEST TUNNISTAB, ET NAD JÄÄVAD INTERNETTI KAUEMAKS, KUI ALGSELT PLAANISID.

Käesolevas artiklis on vaatluse alla võetud kolm olulist näitajat, millega noored suuremal või vähemal määral iga päev kokku puutuvad – uni, internet ja alkohol. Nagu selgus, ei olegi vaimse tervise seosed alati liialt komplitseeritud, vaid on seotud millegi väga igapäevasega, millesse on eelkõige lapsivanematel võimalik hea tahtmise korral lihtsalt sekkuda.

### UNEMUSTER

Kui SEYLE uuringu käigus lastega individuaalseid vestlusi läbi viinud inimestelt küsiti, mis on nende arvates laste põhiprobleem, tuli üllatuslikult vastuseks – lapsed tunduvad olevat väga väsinud. Küsitlusuuringu tulemustest saime kinnitust, et enamik lapsi on hommikul kooli minnes väsinud. Umbes 40% tunneb end väsinuna lausa igal hommikul ning umbes 25% vastas, et on väsinud sageli. Niisiis on hommikul kooli saabuvatest lastest 2/3 juba tundide alguses väsinud. Kui seostasime sedasama väsimuse küsimust erinevate vaimset tervist iseloomustavate tunnustega (subjektiivne psühholoogiline heaolu, depressiivsus, ärevus, suitsidaalne mõtlemine, enesevigastuse oht), siis selgus, et see seos on väga oluline. Lastel, kes olid sagedamini hommikuti väsinud, olid ka kõik nimetatud vaimse tervise näitajad viletsamad.

Siit tekkis põhjendatud küsimus – miks lapsed on hommikuti nii väsinud? Võib-olla on asi väga lihtne ja nad lihtsalt magavad liiga vähe? SEYLE uuringu tulemuste põhjal on 14–15aastaste laste une pikkus argipäeva öösel keskmiselt 7 tundi ja 20 minutit. Selles vanuses aga peetakse soovituslikuks öise une pikkuseks 8–9 tundi. Kui seostasime laste une pikkust ja nende nimetatud väsimustunnet, siis oli seos üsna loogiline – kes magab vähem, see on ka sagedamini hommikuti kooli minnes väsinud. Järgmise sammuna huvitas meid, millised tunnused seonduvad liiga lühikese unega öösel. Selgus, et uni on lühem nendel lastel, kellel on mõni tõsine mure, kes tunnevad väga sageli stressi või kes istuvad ööpäevas viis või enam tundi televiisori- või arvutiekraani taga. Selle info põhjal võib anda väga lihtsa ja efektiivse soovitusliku vaimse tervise edendamiseks – üks tund und juurde argipäeva öösel ekraani taga istumise arvelt.

### INTERNETIKASUTUS

Internet on muutunud väga normaalseks ja vajalikuks osaks meie igapäevaelust. Samas võib internet olla ohtlik vaimsele tervisele, kui sellest tekib sõltuvus. Lastel puhul peetakse riskipiiriks, kui nad veedavad ekraani ees üle viie tunni päevas. Annelore Hirschon on oma magistritöös uurinud SEYLE andmete põhjal seoseid interneti kasutamise harjumuste ja depressiooni vahel.

Becki depressiooni küsimustiku skoori põhjal on 20% tüdrukutest ja 10% poistest depressiivsed ehk kurvameelsed sellisel määral, et see ületab normaalse paha tuju piiri. Internetisõltuvuse küsimustiku põhjal tunnistab kuni 2/3 lastest (tüdrukud sagedamini kui poisid), et nad jäävad internetti kauemaks, kui algselt plaanisisid. Pisut üle 10% lastest on internetis viibimise nimel valmis riskima tähtsa inimsuhte või olulise võimalusega ning ligemale 15% tunnistab, et püüab interneti abil põgeneda probleemide eest ja leevendada pahurat meeleolu. Nii mõnedki lapsed mõönavad, et nende internetikasutus on läinud ülemääraseks, sest üle 10% lastest väitis olevat korduvalt teinud ebaõnnestunud katseid selleks, et kontrollida, vähendada või lõpetada interneti kasutamist. Kui tegemist on juba sõltuvusega, siis on lapsel endal raske piirata ja kontrollida internetis viibimist.

Internetti kuritarvitanud lapsed kogesid depressiooni sümptomeid sagedamini. Siin ilmnedid märkimisväärsed soolised erinevused – tüdrukutel seonduvus interneti kuritarvitamine depressiooni sümptomitega tugevamalt kui poistel. Nii poisid kui tüdrukud jäävad internetti oluliselt sagedamini plaanitust kauemaks sellisel juhul, kui nad on depressiivsed. Selle seose puhul on kahjuks raske kindlaks määrata, mis on põhjus ja mis tagajärg. Kas depressiivsus viib liigse internetikasutuse või on liigse internetikasutuse tagajärjeks depressiivsus? Mõlemal juhul võib üle-



määrast internetikasutust lugeda oluliseks käitumuslikuks märgiks vaimse heaolu puudumisest.

## ALKOHOLITARVITAMINE

Liigne alkoholitarvitamine Eestis ei ole ilmselt kellelegi uudis. Mariliis Malken uurib oma magistritöö raames SEYLE uuringusse kaasatud laste alkoholitarvitamise mustreid. Nagu selgus, on 14–15aastastest koolilastest umbes 70% oma elus alkoholi tarvitanud. Poisid tarvivad alkoholi sagedamini kui tüdrukud, poistest koguni pisut üle 10% (tüdrukud poole vähem) teeb seda vähemalt kaks korda nädalas, mis selle vanuse kohta on üsna märkimisväärne. Seejuures umbes neljandik nendest, kes alkoholi pruugivad, ei piirdu vaid 1–2 dringiga. Poistel on kogused ühe korra kohta keskmiselt suuremad kui tüdrukutel. Poistest ligemale 60% tunnistas, et on oma elu jooksul pruukinud korraga nii palju alkoholi, et on ka purju jäänud. Tüdrukud ei jää poistele palju alla, nendest on elu jooksul purjus olnud 50%. Seejuures on purjus olnud poistest kolmandik ja tüdrukutest viiendik olnud elu jooksul purjus juba 10 või enamgi korda.

Tekib küsimus, kust sellises vanuses laps alkohoolse joogi kätte saab, kui see on seadusega keelatud? Ligemale 20% väidab, et ostab seda poest või kioskist ise, 40% lasi kellelgi teisel enda jaoks osta, 25% sai sõbra käest ja 10% sai alkoholi kätte kodust. Kas talle alkoholi kodus pakuti või pruukis ta seda salaja, jääb kahjuks antud küsitluse raames välja selgitamata. Väärib siiski märkimist, et vanemate joomisharjumused on väga oluliselt seotud laste alkoholitarvitamise harjumustega. Kui vanemad pruugi-

vad sagedasti alkoholi laste nähes, on tunduvalt suurem tõenäosus, et ka lapsed tarvitavad alkoholi tihedasti. Nende laste hulgas, kes ei olnud oma pereliiget kunagi purjus näinud, oli oluliselt rohkem neid lapsi, kes ei olnud veel alkoholiga tutvust teinud. Samas juba ainuüksi mõnikord oma pereliikme purjus nägemine suurendas riski, et laps on ka ise alkoholi tarvitanud.

Vanemate käitumismustri mõju lapse alkoholitarvitamisele kinnitasid seosed küsimustega, mis puudutasid vanematepoolset üldist mõistmist, abi tähtsate otsuste langetamisel, aega rääkida lastega nende tegemistest, vanemate kaasaelamist ja toetust laste jaoks oluliste sündmuste puhul. Vanemate vähene tähelepanu ja toetus mõjutavad laste riskikäitumist, soodustades alkoholi sagedasemat tarvitamist. ■

### Kasutatud allikad:

1. Zrinka Laido, Lauraliisa Mark. *Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele*. Tallinn, ERSI, 2011
2. SEYLE konverents "Kooliõpilaste tervise- ja riskikäitumine vaimse tervise kontekstis". Ettekannete teese vt <http://www.suicidology.ee/public/files/SEYLE%2003%20juuni%20konverentsi%20ettekannete%20teesid.pdf>. Tallinn 2010
3. Annelore Hirschon. *Magistritöö: Tallinna 14–15aastaste kooliõpilaste internetikasutuse seos depressiivsusega*. Juhendaja Lauraliisa Mark. Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö Instituut, 2011
4. Mariliis Malken. *Magistritöö projekt: Alkoholi tarvitamine perekonna kontekstis 14–15aastaste teismeliste hulgas*. Juhendaja Peeter Värnik. Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö Instituut



SEYLE projekti Eestis rahastasid Euroopa Komisjoni 7. raamprogramm ja Sotsiaalministeerium.



# Kas saame sõpradeks?

Tekst: **Airiin Demir**, kliiniline lastepsühholoog Fotod: **Scanpix**

Minu teises klassis käiv tütar ütleb, et enam ei saada sõpradeks niisama. Vahel on see üsna keeruline. Tuleb leida sobiv hetk ja endas julgus minna uue inimese juurde, välja mõelda, millest rääkida, ja küsida: “Kas saame sõpradeks?” Selles protsessis on vaja mitmeid sotsiaalseid oskusi.

**L**ühidalt ja lihtsalt öeldes on sotsiaalne kompetentsus oskus suhelda teiste inimestega. Keerulisemaks minnes saab sotsiaalse kompetentsuse jagada väga paljudeks alaoskusteks. Kõige levinumad on Elliotti ja Greshami (2002) sotsiaalse kompetentsuse dimensioonid: empaatia, koostöövõime, enesekontroll, vastutustunne, enesekindlus.

Selles artiklis annan ülevaate sotsiaalsetest oskustest, mida õpetatakse lastele ja noortele ART-treeningutel (ART – Aggression Replacement Training).

ART on struktureeritud pedagoogiline programm, mille paarkümmend aastat tagasi töötas välja Arnold P. Goldstein agressiooni uuringute keskuses (Center for Research on Aggression) USA-s. Programm koosneb sotsiaalsete oskuste ja viha kontrollimise treeningutest ja moraalsest aruteludest. Sotsiaalsed oskused on jagatud mitmeks alagrupiks ning neid õpitakse rollimängude ja diskussioonidega.

## BAASOSKUSED

Esimestel treeningutel pööratakse tähelepanu sotsiaalse kompetentsi baasoskustele. ART-metoodikas on need jaotunud järgmiselt:

kuulamine	tänu vastuvõtmine
vestluse alustamine	enda tutvustamine
vestlemine	teiste tutvustamine
küsimuse esitamine	komplimendi tegemine
tänamine	komplimendi vastuvõtmine

## KEERUKAMAD SOTSIAALSSED OSKUSED

abi palumine	oskus teha seda, mida palutakse
initsiatiivi võtmine	vabanduse palumine
teiste kaasamine	vabanduse vastuvõtmine
kuidas paluda teistel midagi teha	veenmine (tõestamine)



## TUNNETEGA SEOTUD SOTSIAALSED OSKUSED

oma tunnetes kindel olemine	teisele ütlemine, et ta sulle meeldib
oma tunnete väljendamine	hirmuga hakkamasaamine
teiste tunnete mõistmine	enda kiitmine
teise vihaga hakkamasaamine	

## OSKUSED, MIS PAKUVAD ALTERNATIIVI AGRESSIIVSUSELE

loa palumine	oma õiguste kaitsmine
millegi jagamine	narrimisele reageerimine
teiste aitamine	konfliktide vältimine
läbirääkimine	kakluste vältimine
enesekontrolli kasutamine	

## OSKUSED, MIS AITAVAD STRESSIGA HAKKAMA SAADA

süüdistamine ja kritiseerimine	veenmisega hakkamasaamine (kui sind püütakse veenda)
kuidas vastata süüdistustele ja kriitikale	ebaõnne talumine
hea ja õiglase võistlusvaim	vastandlike sõnumitega hakkamasaamine
häbiga hakkamasaamine	süüdistuse talumine
kuidas taluda grupist väljajätmist	vestluseks ettevalmistumine
sõbra kaitsmine	grupisurvega hakkamasaamine

## PLANEERIMISOSKUSED

idee leidmine	probleemile põhjuse leidmine
eesmärgi seadmine	enda oskuste hindamine
informatsiooni kogumine	probleemide sorteerimine
otsuse tegemine	ühele ülesandele keskendumine

Sotsiaalse oskuse treeningul valib grupijuht välja ühe oskuse, millele keskendutakse. Oskuse omandamisel läbitakse eri etapid (vt tabeleid 1–3) ning mängitakse läbi situatsioonid, mis on oskusega seotud. Samuti räägitakse, milleks on seda oskust vaja ja milliste olukordadega on see seotud. Kui teemaks on vestluse alustamine (vt tabel 1), siis arutletakse, kuidas paljud situatsioonid sellest algavad – kui kohtume uute inimestega, soovime tuttavaks saada poisi või tüdrukuga, tahame midagi paluda või esitada küsimust. Lapsi ja noori õpetatakse suhtlema eelkõige omavahel ega keskenduta sellele, kuidas oleks viisakas käituda täiskasvanuga.

LAPSI JA NOORI ÕPETATAKSE SUHTLEMA EELKÕIGE OMAVAHEL EGA KESKENDUTA SELLELE, KUIDAS OLEKS VIISAKAS KÄITUDA TÄISKASVANUGA.

Tabel 1. VESTLUSE ALUSTAMINE

Etapid	Kommentaariid
1. Tervita inimest, kellega tahad vestlust alustada.	Ütle tere, siruta terekäsi, nooguta vms.
2. Alusta vestlust, öeldes midagi lihtsat.	Alusta millegagi, millest sul on kerge rääkida: ütle näiteks midagi ilma, spordi, kooli või selle kohta, mida oled näinud televisiorist.
3. Vaata, kas teine inimene kuulab sind.	Vaata, kas teine noogutab, vaatab sulle otsa, ütleb jaa vms.
4. Ütle seda, mida sa tegelikult tahad öelda.	Ole konkreetne ja selgesõnaline.



Tabel 2. KOMPLIMENDI TEGEMINE

Etapid	Kommentaariid
1. Otsusta, mille eest sa teisele komplimendi teed.	See võib olla välimus, käitumine või millegi saavutamine.
2. Otsusta, mida sa tahad öelda ja kuidas sa tahad seda öelda.	Mõttele sõnade valikule. Sa võid kasutada erinevaid vahendeid: SMS, naeratus, žestid (pöidlal püsti) vms.
3. Vali õige aeg ja koht.	Kõida kaaslase tähelepanu.
4. Tee teisele kompliment ja ütle, miks sa teed talle komplimendi.	Ole sõbralik ja siiras. Kui teed komplimendi näost näkku, vaata kindlasti teisele inimesele otsa.

Tabel 3. OMA TUNNETEST TEADLIK OLEMINE

Etapid	Kommentaariid
1. Tunnetä, kas midagi sinu kehas aitaks sul mõista seda, mida sa tunned.	Punastamine, pinges lihased, süda klopib vms.
2. Mõttele, mis võis põhjustada selle, et sa niimoodi tunned.	Mõttele mõnele olnud sündmusele. Näiteks mingile rumalale või solvavale kommentaarile, kurjale pilgule vms.
3. Otsusta, millise nime sa sellele tundele saad anda.	Kurb, vihane, hirmul vms.

Üks baasoskustest, millest tihti kogu ART-programmi alustatakse, on komplimendi tegemine (vt tabel 2). Keskendutakse sellele, kuidas eri olukordades (kool, kodu, sõpruskond) komplimenti teha. Oluline on seejuures realistlik situatsioon ning kindlasti tuleb õppida komplimenti põhjendama, kui soovid, et see teisele meelde jääks ning ta seda tõsiselt võtaks. Näiteks: “Linnas oli eile väga tore, kuna sina minuga kaasa tulid”, selle asemel et öelda: “Eile oli linnas väga tore”.

Sotsiaalsete oskuste arendamisel on alati olulised tunded. Tunnetest peab rääkima, need tuleb ära tunda ja neid mõista. Tunded aitavad näiteks otsustada, mida me peaksime tegema, ütleva või kuidas käituma. ART-metoodikas pööratakse tunnete tähelepanu ka grupitreeningutel (vt tabel 3).

Kuigi ART-metoodika efektiivsus on tõendust leidnud eelkõige käitumisraskustega laste puhul, on sotsiaalsete oskuste süstemaatilise õpetamisest kasu igale lapsele. Eelnevast oskuste loetelust on lastega töötavatel inimestel ja lastevanematel hea mõtteid saada, millistele oskustele tähelepanu pöörata ja kust alustada (vt baasoskused). Samas saab jälgida oma nõuete eakohasust. Näiteks ei kuulu

## EESTI KOOL PEAKS ÕPETAMA LASTELE SOTSIAALSELT VASTUTUS- TUNDLIKKU KÄITUMIST.

ART-metoodikas vabanduse palumine baasoskuste alla, mis on paljudele kindlasti üllatuslik.

Nii poliitikud kui ka lastega tegelevad spetsialistid on viimastel aastatel meedias maininud, et Eesti kool peaks Põhjamaade eeskujul õpetama lastele ja noortele sotsiaalselt vastutustundlikku käitumist. Palju vähem räägitakse, kuidas seda teha. Kuigi on oluline olla lapsele eelkõige hea eeskuju, viitavad empiirilised uuringud sellele, et süstemaatiline sotsiaalsete oskuste õpetamine toob kaasa palju positiivset. On tõestatud, et heade sotsiaalsete oskustega lastel on vähem psühhosotsiaalseid probleeme, nad saavad paremini hakkama oluliste ülesannetega oma arengus, oskavad luua positiivseid sotsiaalseid suhteid ja saavad koolis paremini hakkama. Sotsiaalsete oskuste õpetamine on oluline käitumisprobleemide, koolikiusamise, tõrjutuse ja koolist väljalangemise ennetamiseks.

Sotsiaalsete oskuste omandamine õpetab lastele ka võrdsustunnet, aitab aru saada oma õigustest ning austada teiste õigusi. ■

*Artikkel põhineb raamatul “ART: en metode for trening av sosial kompetanse”. Gundersen, K., Olsen, T. M., Finne, J. (2008) ja Norra riiklikul koolidele välja töötatud sotsiaalse kompetentsuse arendamise juhisel “Utvikling av sosial kompetanse: Veiledere for skolen” (2003).*



## HASARTMÄNGU- SÕLTUVUSE NÕUSTAMISKESKUS

Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus (HNK) on spetsialiseerunud hasart- ja arvutimängusõltuvuses olevate inimeste psühholoogilisele nõustamisele ja psühhoteraapiale. Abi saavad nii need, kes ise probleemide all kannatavad, kui ka nende lähedased. Nõustamine on tasuta.

HNK keskused asuvad Tallinnas, Tartus, Pärnus, Narvas ja Kohtla-Järvel.  
Registreerumine lühinumbril 15410.  
Täpsem info: [www.15410.ee](http://www.15410.ee)



## ARVUTIS JA INTER- NETIS LÕKSUS

**Pille-Riin Kaare,**

kliiniline psühholoog, psühhoterapeut

Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus (HNK) alustas tegevust 2008. aasta teises pooles, et pakkuda psühholoogilist ravi hasartmängusõltuvuses olevatele inimestele. Üha enam on hakanud keskusesse pöörduma noored, kes üleliia aega arvutis veedavad ning on mingisse tegevusse "lõksu" jäänud, ja lapsevanemad. Seetõttu oleme keskuses loonud eraldi teraapiaprogrammi interneti- ja arvutisõltuvuses inimestele, samuti on valminud juhendmaterjal lapsevanematele, kuidas saada hakkama lapsega, kes peale tegevuse arvutis enam millestki muust ei huvitu.

Lisaks nõustamisele ja teraapiale on HNK püüdnud seirata mängukäitumist ühiskonnas tervikuna. Eelmisel aastal läbi viidud uuringuga "Elanike kokkupuuted hasart- ja õnnemängudega" otsisime vastust ka küsimustele, kas ja mil määral on lapsepõlve mängukäitumine, ka arvutis mängimine, hilisemas elus mängusõltuvuse riskitegur. Tulemuste põhjal võime väita, et lapsepõlves sagedasti raha, punktide või esemeliste auhindade peale mänginutel on hilisemas elus kaks korda suurem tõenäosus mängusõltuvuse väljakujunemiseks. Praegused 15–35aastased probleemidega mängurid on pea kõik mänginud midagi ka lapsepõlves (98%), neist enamik (78%) ka raha peale. Ohule viitab see, kui laps eelistab tegevust arvutis kõigele muule ega suuda seda lõpetada. Kaasnevad õpitulemuste halvenemine, vähene suhtlemine, muudest huvialadest loobumine.

## TEATMIK "TURVALISELT INTERNETIS"

8. veebruaril, turvalise interneti päeval, ilmus Lastekaitse Liidu algatusel lastele ja lapsevanematele mõeldud teatmik "Turvaliselt internetis".

Lastekaitse Liidu projektijuht Kerli Kuusk soovib teatmikku 6–10aastaste lastega perele. "See on hariv materjal, mis on koostatud kindlas usus, et uus tehnoloogia ei peaks põlvkondi eraldama, vaid ühendama. Nagu mänguväljakul mängimine või tee ületamine võivad olla ohtlikud, peidab endas ohte ka interneti ja mobiiltelefoni ettevaatamatu kasutamine. Õnneks on olemas abivahendid, mis suudavad anda teadmisi veebis surfamise kasulikkuse ja riskide kohta," selgitab Kerli Kuusk.

Teatmik on üle 50 nõuande ja harjutuse, mis aitavad õpetada lastele interneti turvalisust lõbusas, kaasahaaravas ja julgustavas stiilis. Käsitletakse interneti kasutamise põhiteemasid: teadlikkus, suhtlemine, küberkiusamine, meelelahutus ja allalaadimine. Teatmik sisaldab kaht internetiturvalisuse vihikut: üks on juhised lapsevanematele ning teine perevihik lastega koos täitmiseks. Teatmikus on ka 12 olukorragaarti dialoogi algatamiseks, peretunnistus koos interneti kasutamise kuldreeglitega ning kleepsukomplekt lastele.

Teatmiku töötas välja InSafe'i võrgustik, mis koondab Euroopa riikide turvateadlikkusega tegelevaid organisatsioone. Teatmik on tõlgitud rohkem kui kümnesse keelde. Kuna iga riigi laste internetikäitumine ja kombad on veidi erinevad, kohaldati teatmik koos erialaspetsialistidega vastavaks Eesti oludele.

Teatmiku "Turvaliselt internetis" väljaandmist toetasid Hasartmängumaksu Nõukogu ja sotsiaalministeerium. Täpsem info ja tellimine [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee). Hind on 3.90 eurot.





Eesti Lastekaitse Liidu ja Eesti Advokatuuri ühisprojekti “Hea nõu lastega peredele” raames on advokaadid nõustanud juba 199 abivajajat. Tekst: **Helen Hääl**, advokaat Fotod: **Scanpix**

# ISADUSEST JA VANAVANEMATE ÕIGUSTEST

**P**õhilised mured, millega pöörduakse õiguslast nõu saama, on seotud elatise väljamõistmise, hooldusõiguse ning lapsega suhtlemise korra seadmisega, samuti on pööratud põlvnemise tuvastamise küsimustes. Kuigi projekt on orienteeritud eelkõige perekonnaõigusega seotule, annavad advokaadid nõu ka teistes valdkondades. Põhimõtteliselt nõustatakse abivajajaid kõikides igapäevaelu toimetuleku küsimustes.

Kaks kõige olulisemat momenti, millele tahaksin tähelepanu juhtida, on põlvnemise tuvastamine elatise väljamõistmise eesmärgil ning vanavanemate õigused suhelda lastelastega.

1. Põlvnemise tuvastamine, isaduse kanne lapse sünnitõendile eesmärgiga välja mõista elatis.

Mitmed noored emad on pöördunud advokaadi poole sooviga tuvastada lapse põlvnemine lapse isast, et esitada elatise nõue. Andmed isa kohta võisid jääda sünnitunnistusele märkimata mitmel põhjusel, näiteks vanemad ei elanud lapse sünni ajal koos või võimaldas üksikema staatus saada riigilt lisatoetust. Kuid noored emad on jäänud lapse ülalpidamisel rahalistesse raskustesse ning soovivad lapse isalt välja mõista igakuist elatist.

Vastavalt perekonnaseadusele tulenevad vanemate ja laste vastastikused õigused ja kohustused laste põlvnemisest, mis on kindlaks tehtud seaduses sätestatud korras.



## ISADUSE TUVASTAMINE JA VAIDLUSTAMINE

Lapse isa on mees, kes on lapse eostanud. Loetakse, et lapse on eostanud mees, kes on lapse sünni ajal lapse emaga abielus, kes on isaduse omaks võtnud või kelle isaduse on tuvastanud kohus. Eeltoodud alustel tehakse rahvastiku-registrisse kanne lapse vanema kohta ning väljastatakse tõend (sünnitõend), mis tõendab lapse põlvnemist isast. Alates 1. juulist 2011 enam sünnitunnistust lapse sünni puhul ei koostata, vaid on võimalik taotleda sünnitõendi väljastamist.

Isaduse tuvastab kohus, kui ühtki meest ei ole lapse isana kindlaks tehtud, samuti kui isadus on vaidlustatud ja kohus on tuvastanud, et laps ei põlvne mehest, kelle isadus vaidlustati. Põlvnemise isast tuvastab kohus asjaolude alusel, mis võimaldavad eeldada, et laps põlvneb sellest mehest.

Isaduse tuvastamise või vaidlustamise otsustab kohus mehe hagi põhjal, mis on esitatud lapse vastu, või ema või lapse hagi põhjal, mis on esitatud mehe vastu.

## KOHUSTUSED JA ÕIGUSED

Riigikohtu tsiviilkolleegiumi 11.06.2008 otsuses tsiviilasjas nr 3-2-1-36-08 selgitas kolleegium, et vanemate ja laste vastastikused õigused ja kohustused tulenevad laste põlvnemisest, mis on tõestatud seaduses sätestatud korras. Kuid seadus ei sätesta sõnaselgelt, mis ajast alates need õigused ja kohustused tekivad. Kolleegium leidis, et lapse isast põlvnemise tuvastamine on tagasiulatav kuni lapse sünnini, nagu seda on ka isast põlvnemise vaidlustamise tõttu lapse sünniakti kande ebaõigeks tunnistamine. Seega tuleb mees põlvnemise tuvastamise korral kohtus lugeda lapse isaks, s.o esimese astme ülenejaks sugulaseks alates lapse sünnist.

See ei tähenda aga, et vanemalt, kellest põlvnemine kohtus tuvastati, saab ülalpidamist nõuda tagasiulatavalt alates lapse sünnist. Kui vanem ei täida ülalpidamiskohustust, mõistab kohus elatise üldjuhul välja alates elatisehagi esitamisest, erandina ka aasta eest enne hagi esitamist. **Kohus saab esitatud elatise nõude rahuldada alates hagi esitamisest.**

Elatise on lapse ülalpidamiseks makstav raha. Ülalpidamist on õigustatud saada lisaks alaealisele lapsele ka täisealine laps, kes jätkab põhi- või keskhariduse omandamist põhikoolis, gümnaasiumis või kutseõppeasutuses, kuid mitte kauem kui 21 aastaseks saamiseni. Täisealine laps on õigustatud elatist saada, kui ta vajab abi ega ole võimeline ennast ise ülal pidama.

Elatise miinimumsumma ühe lapse kohta on pool Vabariigi Valitsuse kehtestatud alampalka ehk 139.01 eurot kuus. Alates 1. jaanuarist 2011 ei pea elatisele maksma tulumaksu.

**Põlvnemise (isaduse) tuvastamisega ei saa “värske” isa endale ainult kohustusi, vaid ka õigusi.**

1. juulist 2010 jõustunud perekonnaseaduse kohaselt on vanematel laste suhtes ühine hooldusõigus. Vanematel on oma laste suhtes võrdsed õigused ja kohustused ning vanemad teostavad lapse suhtes ühist hooldusõigust ja täidavad hoolduskohustust omal vastutusel ja üksmeeles, pidades silmas lapse igakülget heaolu. Ühine hooldusõigus hõlmab nii õigust hoolitseda lapse isiku eest (*isikuhoidus*) kui ka õigust hoolitseda lapse vara eest (*varahoidus*) ning otsustada lapsega seotud asju.

**Isikuhoidus** on hooldaja kohustus ja õigus last kasvatada, tema järele valvata ja tema viibimiskohta määrata ning lapse igakülge heaolu eest muul viisil hoolitseda, vanemate taotlusel toetab kohus neid isikuhoidusõiguse teostamisel, rakendades vajadusel asjakohaseid abinõusid. Isikuhoidusõigus hõlmab õigust nõuda lapse väljaandmist igäühelt, kes last vastu tema vanema tahtmist õigusvastaselt enda juures hoiab.

**Varahoidus** hõlmab õigust ja kohustust valitseda lapse vara, muu hulgas last esindada. Varahoidusele on seaduses sätestatud teatud piirangud. Toimingute puhuks, mida vanemal ei ole lapse nimel õigust teha, tuleb määrata erieestkostja. Varahoidusõigus ei kehti vara puhul, mille laps on omandanud pärimisel või kinkena, juhul kui pärandaja või kinkija on määranud, et üks vanem või kumbki vanem ei või seda vara valitseda.

## KUI VANEMAD EI JÕUA ÜHIST HOOLDUSÕIGUST TEOSTADES LAPSELE OLULISES ASJAS KOKKULEPPELE, VÕIB KOHUS VANEMA TAOTLUSEL ANDA SELLES ASJAS OTSUSTUSÕIGUSE ÜHELE VANEMALE.

Kui vanemad ei jõua ühist hooldusõigust teostades lapsele olulises asjas kokkuleppele, võib kohus vanema taotlusel anda selles asjas otsustusõiguse ühele vanemale. Otsustusõiguse üleandmise korral võib kohus otsustusõiguse teostamist piirata või panna seda teostavale vanemale lisakohustusi.

Hooldusõiguslik vanem on lapse seaduslik esindaja. **Ühist hooldusõigust omavatel vanematel on reeglina ühine esindusõigus.**

Rõhutan, et vastavalt perekonnaseadusele otsustavad ühist hooldusõigust omavad vanemad lapsega seotud olulisi asju ühiselt, isegi kui nad elavad alaliselt lahus. Hooldusõigusega vanemal, kelle juures laps teise vanema nõusolekul või kohtulahendi alusel alaliselt elab, on õigus otsustada lapse igapäevaelu (tavahoidamise) asju ainuisikuliselt. Igapäevaelu asjade otsustamisena tuleb üldjuhul

mõista sellise tavaotsustuse tegemist, mis esineb sageli ja mis lapse arengut püsivalt ei mõjuta.

Seega soovitan hoolikalt läbi mõelda kõik õiguslikud tagajärjed, mis kaasnevad põlvnemise tuvastamisega. Pärast põlvnemise tuvastamist tekib vanematel lapse suhtes ühine hooldusõigus ning kõiki elulisi otsuseid tuleb vastu võtta koos. Tulevikus võib see tekitada palju vaidlusi ja raskusi otsuste vastuvõtmisel, muu hulgas välisriiki sõitmisel koos lapsega, sest ühise hooldusõiguse puhul eeldatakse mõlema vanema nõusolekut lapse väljasõitmisel Eesti Vabariigist.

### VANAVANEMATE ÕIGUSED

Mitmel korral on Lastekaitse Liitu pöördunud vanaemad ja vanaisad, kes kurdavad, et pärast nende lapse lahkuminekut oma kaaslasest pole neil enam võimalik lapselapsega kohtuda.

Perekonnaseadus reguleerib vanemate ja laste õigusi, kuid mitte vanavanemate ja lastelaste õigusi. Ilmselgelt on

lapse huvides, et teda ümbritseb võimalikult palju armastavaid ja hoolivaid inimesi. Lapse arengu ja tuleviku jaoks on äärmiselt oluline tunda oma esivanemaid ja teada sugupuud. Seadus aga vanavanemate õigusi ei reguleeri.

Lapsevanemad peavad järgima lastekaitse põhimõtteid ning seadma alati ja igal pool esikohale lapse huvid. On vastuvaidlematult lapse huvides suhelda lahus elava vanemaga ning lahus elava vanema sugulastega, eelkõige vanavanematega.

Lapsel on õigus isiklikule elule, suhtlus- ja sõprusringile. Lapse õigust eraelule ei tohi kahjustada meelevaldse või ebaseadusliku sekkumisega.

Perekonnaseadus ei puuduta suhteid vanavanematega ning seda üsna lihtsasti seletataval põhjusel – lahus elavate vanemate ja laste suhteid ei saa üle reguleerida. On niigi keeruline ühist hooldusõigust omavatel, kuid alaliselt lahus elavatel vanematel reguleerida kõiki lapsesse puutuvaid küsimusi ja otsustusi ning tihtipeale on selleks vajalik kohtu sekkumine kas hooldusõiguse piiramise, hooldusõiguse üleandmise või suhtlemiskorra seadmise näol. Kui seadus

asuks reguleerima ka laste suhteid vanavanematega ning laiendaks isikute ringi, kes võivad selles küsimuses kohtusse pöörduda, muutuks see äärmiselt koormavaks nii kohtutele kui lastele.

Lapsevanem peab jääma mõistlikuks ja inimlikuks ning mõistma, et lapse õigust suhelda oma vanavanematega saab piirata ainult kõige äärmuslikematel juhtudel, kui see kahjustab lapse elu, huve või tervist. ■

## PEREKONNASEADUS REGULEERIB VANEMATE JA LASTE ÕIGUSI, KUID MITTE VANAVANEMATE JA LASTELASTE ÕIGUSI.





# Lugupeetud laste ombudsman!

**T** Carlyle on öelnud: "Keskendudes kogu oma jõu ühele asjale, suudab ka kõige nõrgem olevus midagi saavutada, kuna kõige tugevam oma jõu killustades ei suuda midagi korda saata. Veetilk, mis lakkamatult lan-  
geb ühele kohale, õõnestab endale tee ka kõige kõvemasse kaljusse, kuna tormiline voolus samast metsiku mühinaga üle kihutades ei jäta enesest jälgegi." Neist sõnadest järel-  
dub, et inimesed vajavad aega keskendumiseks, et midagi saavutada. Kahjuks on Eestis õpilaste tööaeg ehk õppimi-  
sele kuluv aeg seadustega reguleerimata. Nii juhtubki sageli, et meie koolides õppivatel lastel ei ole piisavalt aega, et pühenduda ainetele, mis neile enim huvi pakuvad.

Iga õpilane on mõnes õppeaines tugevam kui teises. Kuid sageli ootavad õpetajad, et õpilane oleks korraga edukas pea kõigis ainetes. Selline koormus võib osutada ka tublile õpilasele kurnavaks ning ta võib juba enne ülikooli jõudmist "läbi põleda". Nõrgema tahtejõuga inimesehakati-  
sele võib õppetükkidega ülekoormatus saada aga tõsise-  
maks komistuskiviks. Tekib tunne, et tee palju teed, aga midagi tehtud ei saa ja miski ei püsi enam meeles. Ei leidu tänapäeval just palju Oskar Lutsu "Kevadest" tuntud õpe-  
taja Lauri taolisi õpetajaid, kes lubaks teha terve õppetüki asemel pool, kui rohkem ei jaksa. Kui tegemata tööd hak-  
kavad kuhjuma, on käega löömise meeleolu kerge tulema. Algul tulevad kehvad hinded, hiljem popipäevad.

Samuti ei tohiks unustada, et lapsepõlv peaks olema iga inimese kõige ilusam aeg, samas aeg enda annete leid-  
miseks ja hobidega tegelemiseks. Igal inimesel on ilmselt mõni ala, milles ta tunneb, et on teistest natuke parem. See ei ole seotud isekuse või egoismiga, vaid aitab tunda end isiksusena, natuke erilisemana ja avastada ka teistes erine-  
vaid andeid, ilma kibedust tundmata. Kool peaks aitama õpilastel oma andeid leida ja neid arendada. On loogiline, et kõike koolis ei õpetata ning selleks on loodud trennid ja huviringid. Kuid õppetöö kõrval peaks õpilastel olema vaba aega oma huvialadega tegelemiseks ja nende arenda-  
miseks. Vahel tundub, et ma ei mäleta talvedest suurt roh-  
kemat kui pimedas koolist koju sumpamist. Ning ka vii-  
mastel ilusatel sügisestel pühapäevadel tuleb e-koolis otsa vaadata pikale kodutööderodule. Seetõttu pole ma juba

kaks aastat jõudnud käia kunstikoolis just pikkade koo-  
lipäevade ja mahukate kodutööde tõttu. Ma ei tunne end pintsli käes hoides enam mugavalt, kuna ei teagi enam, millised mu oskused on.

Kool on kindlasti ka väga tähtis suhtluskoht. Olen saanud siin paljude erinevate ja huvitavate inimestega sõp-  
radeks. Nende seas on olnud inimesi, kellega ma poleks arvatavasti väljaspool kooli tuttavaks saanud. Kuid vahel tundub mulle, et kuigi viibin nii palju aega koos nende andekate, vaimukate ja armsate inimestega, ei tea ma neist kuigi palju. Kuna enamasti me istume vahetunnis tülp-  
nud nägudega ning räägime vaid, kuidas igatseme juba koju ja linnast välja. Neil momentidel tundub, et mulle oleks kergenduseks Eestist väljasaamine, kuhugi mujale

IGA ÕPILANE ON MÕNES ÕPPEAINES  
TUGEVAM KUI TEISES. KUID SAGELI OOTAVAD  
ÕPETAJAD, ET ÕPILANE OLEKS KORRAGA  
EDUKAS PEA KÕIGIS AINETES.

õppima minemine. Isegi kui ma mõni hetk hiljem sügis-  
päikese käes mööda Emajõe äärt koju jalutades tõden, et kui mul oleks natuke aega oma mõtteid mõelda ja tegeleda sellega, mida tõeliselt armastan, siis oleks mu elu ka siin väga ilus.

Eesti on üheksakümnendal kohal maailma õnneliku-  
mate inimeste edetabelis. Kui anda lastele natuke rohkem vaba aega enda isiksuse loovaks arendamiseks ja puhkami-  
seks, siis eestlased tõuseksid selles edetabelis kohe kindlasti mitukümmend kohta ülespoole.

Kas Teie, laste ombudsman, leiaksite aega, et mõelda koolilaste muredele?

Lugupidamisega,  
Katre Helen Kaasik,  
Tartu Kivilinna Gümnaasium

Kirjutis sai 1. koha Lastekaitse Liidu korraldatud esseekonkursil 2010. aastal.

# Õiguskantsler laste õiguste eest

Tekst: **Andres Aru**, õiguskantsleri nõunik Foto: **Scanpix**

Tänavuse aasta 17. veebruari võib pidada ajalooliseks: riigikogu võttis vastu õiguskantsleri seaduse muudatuse, millega anti õiguskantslerile selge volitus laste õiguste eest seismiseks.



**T**äpsemalt seisab seaduses, et õiguskantsler täidab tulenevalt lapse õiguste konventsiooni artiklist nr 4 lapse õiguste kaitse ja edendamise ülesandeid.

Laste õiguste eest seisva ja laste õigusi kaitsva institutsiooni vajalikkusest Eestis on sageli räägitud ning selle loomise heaks on tööd teinud paljud mittetulundusühingud, muud organisatsioonid ja riigiametnikud. On hea meel tõdeda, et ühiseid pingutusi on saatnud edu – lisaks õiguskantsleri seaduse muutmisele eraldas riigikogu õiguskantslerile riigieelarvest ka lisavahendeid laste õigustega tegeleva osakonna loomiseks.

Mis nüüd laste ja noorte, lapsevanemate ja laste heaks töötavate spetsialistide jaoks muutub? Milliste küsimuste ja muredega saab õiguskantsleri poole pöörduda?

## JÄRELEVALVE TEOSTAJA

Laste õiguste kaitsmine on olnud ka õiguskantsleri senises töös üks kindel prioriteet. Tulenevalt pädevusest on õiguskantsleri senine tegevus laste õiguste kaitsel olnud



aga peamiselt järelevalvekeskne. Õiguskantsleri järelevalvetegevuse hulka kuulub kontroll laste õigusi puudutava õigusloome põhiseadusele ja teistele seadustele vastavuse üle, aga ka talle saadetud avalduste lahendamine. Ombudsmanina teeb õiguskantsler kontrollkäike asenduskodudesse ja koolidesse, samuti nendesse asutustesse, kus laste liikumisvabadus on piiratud, näiteks erikoolidesse või kinnistesse lastepsühhiaatriaosakondadesse.

Järjekindlate kontrollkäikude tulemusena on õiguskantsler esitanud konkreetseid nõudmisi ministritele, teinud ettekandeid ja ettepanekuid parlamendile, näiteks kasvatus eritingimusi vajavate laste koolide tegevuse tõhustamiseks, aga ka sõltuvushäiretega laste rehabilitatsiooniteenuse põhiseadusele vastava mudeli väljatöötamiseks. Järelevalve lasteasutuste üle ja laste õigusi puudutava õigusloome seadustele vastavuse kontrollimine jäävad õiguskantsleri tegevuses oluliseks ka edaspidi.

Igal lapsel, lapsevanemal või lapse seaduslikul esindajal on õigus pöörduda õiguskantsleri poole avaldusega lapse õiguste kaitseks. Seega võib iga laps pöörduda õiguskantsleri poole, kui ta leiab, et tema õigusi on rikutud. Vanuselist piirangut ei ole. Loomulikult võib lapse huvide kaitseks avalduse esitada tema seaduslik esindaja.

Üldisematele puudustele lapsi puudutavates õigusaktides võivad tähelepanu juhtida ka laste heaks tegutsevad spetsialistid, mittetulundusühingud ja organisatsioonid. Õiguskantsler analüüsib tähelepanekuid ja ettepanekuid ning vajadusel alustab menetlust laste õigusi rikkuva õigusnormi põhiseadusele vastavuse kontrollimiseks.

## LASTE ÕIGUSTE TUTVUSTAJA

Uute ülesannete lisandumine eeldab senisest mõnevõrra teistsugust lähenemist. Eeskätt tähendab see õiguskantsleri kui laste õiguste edendaja suuremat omainitsiatiivi. Senine praktika on näidanud, et lapsed ise pöörduvad õiguskantsleri poole oma muredega väga harva – eelkõige põhjusel, et nad pole sellisest võimalusest teadlikud.

Et saavutada lastega paremat kontakti, on kavas muuta õiguskantsleri kantselei laste õiguste osakond lastele nähtavaks, ligipääsetavaks ja selle tegevus lastele arusaadavaks. Väljatöötamisel on lastesõbralik koduleht, samuti õiguskantslerit tutvustavad teabematerjalid. Kasutatakse lastele tuttavaid ja igapäevaseid suhtluskeskondi nagu internet, samuti on kavas luua sobivad tingimused kõigile lastele, kes sooviksid isiklikult oma muredest rääkida.

Vastloodud laste õiguste osakonna üks olulisi ülesandeid on laste õiguste alane teavitustöö. Kuna teadlikkus laste õigustest võiks olla kogu ühiskonnas suurem, ei tutvustata laste õigusi ja kohustusi üksnes lastele. Teavitatakse ka lapsevanemaid, õpetajaid, kasvatajaid ja teisi spetsialiste, kes lastega töötavad või muul moel lastega kokku

puutuvad.

Kindlasti on oluline koostöö laste õiguste vallas tegutsevate mittetulundusühingutega, näiteks Eesti Lastekaitse Liidu, Unicef Eesti ja teistega.

## LASTE EESTKÕNELEJA

Õiguskantsleri uus ülesanne on olla ka laste eestkõneleja. Lapsi ja noori tuleb senisest palju rohkem kaasata neid puudutavate otsuste tegemisse. Õiguskantsler on avatud kõikidele ettepanekutele ja koostöösoovidele: milliseni tahaksid lapsed ja noored oma huvide eest seisvat institutsiooni näha ja missuguseid probleeme nad ühiskonnakorralduses näevad ja tajuvad.

Loomulikult ei jää õiguskantsler käed rüpes ootama, et lapsed ise oma murede ja ettepanekutega tema poole pöörduksid. Õiguskantsler on loonud kontakte laste- ja noorteorganisatsioonidega ning saanud juba tagasisidet, millega kindlasti arvestab laste õiguste osakonna töö planeerimisel.

## KAVAS ON MUUTA ÕIGUSKANTSLERI KANTSELEI LASTE ÕIGUSTE OSAKOND LASTELE NÄHTAVAKS, LIGIPÄÄSETAVAKS JA SELLE TEGEVUS LASTELE ARUSAADAVAKS.

Oluline on ära tunda probleemid, mis lapsi ja lapsevanemaid praegu kõige rohkem vaevavad, ning analüüsida nende põhjusi, et välja pakkuda lahendusi. Aprilli lõpus alustab laste õiguste osakonnas tööd analüütik, kelle ülesanne on läbi viia lapsi ja lastega peresid ning nende heaolu puudutavaid uuringuid ja analüüse. Uuringute läbiviimisel tahab osakond olla hea partner ülikoolidele ja teistele teadusasutustele.

Loomulikult ei ole võimalik kõike saavutada mõne kuu ega isegi mõne aastaga. Õiguskantsleri kantselei laste õiguste osakonna ülesehitamine ja arendamine tugevaks ja tõhusaks laste õiguste eest seisvaks institutsiooniks on pikk protsess. Kuid ka kõige pikem teekond algab esimesest sammust. Ja esimesed sammud on nüüdseks õnnestunud. Õiguskantsleril on selge volitus seista laste õiguste eest, riigieelarvest on eraldatud vajalikud vahendid, välja on valitud laste õiguste osakonna uued töötajad, kes alustavad tööd aprillikuu jooksul. ■

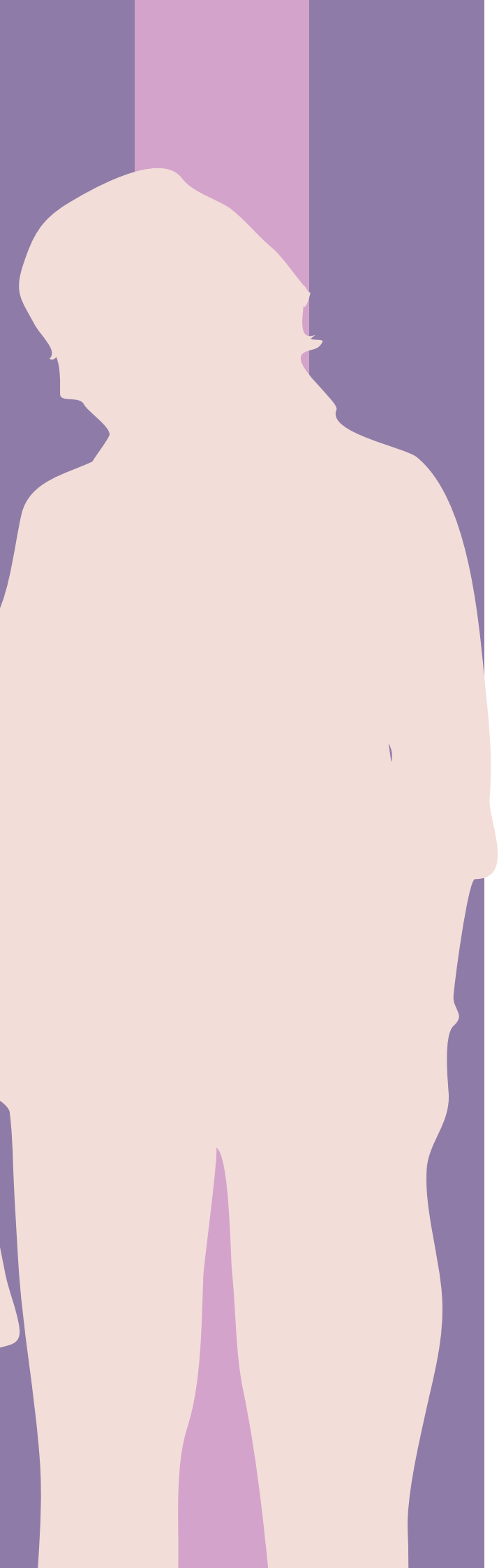
*Kõik mõtted, ootused ja ettepanekud seoses uue laste õiguste osakonna loomisega õiguskantsleri kantseleis on oodatud e-posti aadressil [andres.aru@oiguskantsler.ee](mailto:andres.aru@oiguskantsler.ee).*

# Hirm takistab abi küside

Tekst: **Margit Pajo**,  
Viljandi Lastekaitse Klubi liige, projektijuhi assistent

Viljandi Lastekaitse Klubi kutsus eelmise aasta oktoobris kokku vanemahariduse mõttekoja.





**E**nne mõttekoda viis klubi läbi küsitluse lastevanemate koolitajate, koolituse korraldajate ja 163 lapsevanema seas. Meid huvitas, millised on lastevanemate ootused koolitusele ja nõustamisele ning milliste probleemidega on kokku puutunud koolitajad, nõustajad ja koolituse korraldajad.

Küsitluse vastustest selgus, et vanematel takistavad abi küsimast hirm tunnistada oma saamatust ja oskamatus ning häbitunne. Valdav on mõtteviis, et iga lapsevanem peab oma lapse kasvatamisega ise hakkama saama. Meie ümber on palju infot, aga ikka ei teata, kelle poole mingites küsimustes pöörduda: valdav enamik küsitletutest leidis, et vanematel pole piisavalt infot maakonna nõustamis- ja koolitusvõimaluste kohta. Vanemad soovivad koolitustelt saada eelkõige praktilisi oskusi, mida saab kohe rakendada ja mis annaksid eduelamuse. Takistavateks teguriteks märgiti aja- ja rahapuudust.

Mõttekoja eesmärk oli koos mõelda, kuidas korraldada vanemate koolitust nii, et see oleks tõhus ja vastuvõetav, ning kuidas muuta seda hoiakut, et igaüks peab ise oma lapse kasvatamisega hakkama saama.

Maailm muutub kiiresti ja alati pole võimalik võtta eeskujuks oma kogemust – seda, kuidas ise kasvati. On loomulik, et tuleb õppida ja küsida infot juurde. Kõla-

## MAAILM MUUTUB KIIRESTI JA ALATI POLE VÕIMALIK VÕTTA EESKUJUKS OMA KOGEMUST – SEDA, KUIDAS ISE KASVATI.

ma jäi mõte, et lastevanemaid peaks hakkama teavitama kohe, kui ema end rasedana arvele võtab, ning tunnistati, et aeg-ajalt on väga raske motiveerida vanemaid koolitustel osalema.

Mõttekojas tõstatati ka väärtuste teema. Tõdeti, et me kõik peame mõtlema, milliste väärtuste põhjal oma lapsi kasvatame ja mida lapses väärtustame. Arutleti ka selle üle, milliseid kanaleid oleks hea kasutada, et info jõuaks lastevanemateni. Abi andmise kvaliteeti ja kättesaadavust on vaja parandada, samas tundsid tegijad muret koolituste ja nõustamise projektipõhisuse pärast.

Arutelul leiti, et kindlasti on vajalikud teavitustöö ja hoiakute muutmine, sest heaks vanemaks saab õppida ja ainult õnnelikel vanematel on õnnelikud lapsed.

Mõttekoda oli üks osa Kodanikuühiskonna Sihtkapitali ja Lastekaitse Liidu toetatud projektist “Kasvatame koos”.

## VANEMAHARIDUSEST JA VÄÄRTUSTEST

Nelja lapse ema **Ingrid Sindi**, kes osales vanemahariduse mõttetalgutel lastevanemate esindajana, mõtiskleb, mida on talle andnud koolitused ja millistest teadmistest on ta puudust tundnud.

### Kust oled saanud oma lastekasvatusekskused?

Sõna "lastekasvatusekskused" kõlab minu jaoks kui midagi väga tähtsat. Ei tea, kas julgengi öelda, et oman mingeid erilisi lastekasvatusekskusi. Argielu koos lastega, nendega koos kasvamine ongi see, mis õpetab ja arendab. Nii mõndagi kannan endaga kaasas oma lapsepõlvkodust. Eelmise aasta sügisel osalesime abikaasaga Gordoni perekoolitusel. Tundsin, et sain palju juurde oma eri eas lastega tegelemiseks. See, et osalesime koos abikaasaga, oli suur lisaväärtus.

### Millal oled laste kasvatamisel puudust tundnud teadmistest-oskustest?

Kompamist ja otsimist on olnud palju. Esimesena meenub, et töö algus lastekodus valmistas paraja šoki. Lastega tegelemine lastekodus erineb palju sellest, kuidas me lapsi oma kodus kasvatame.

Kui meie perre sündis esimene laps, siis tundsin puu-

dust sellest, et keegi jagaks kogemusi ja õpetaks lapsega toimetamist. Tütar sündis 1990. aastate keskel, aeg oli selline, mil puudusid selged vastused. Toimusid kiired muutused ning kõike taheti teha teistmoodi kui eelmisel, nõukogude perioodil. Ka lapsi kasvatada. Nii me siis uurisime oma last mehega koos, värsked kogemusteta lapsevanemad, ja püüdsime mõista, mis meie väiksekesel meile öelda on.

Praegu on võimalusi saada infot ja abi palju – raamatud poelettidel ja raamatukogudes, neti perefoorumid, koolitused. Pakutakse palju ja ühel hetkel võib olla isegi keeruline kõiges orienteeruda.

Minul on olnud olukordi, kus teismees lapsega suheldes olen tundnud end lapsevanemana nagu löksus. Tahaks midagi teha, aga ei oska: justkui ummiktee on ees. Tegelesin iseendaga ja selle teemaga Gordoni perekoolitusel ning sain ka vastuseid. Selgus, et nii mõnegi probleemi puhul on tegemist väärtuskonfliktiga. Koolitus õpetas erinevaid olukordi ära tundma ja toime tulema. Pärast koolitusel osalemist valdas mind tunne, et iga lapsevanem peaks perekoolituse läbima. Olin ka varem Gordoni koolitusel osalenud, siiski leidsin taas midagi uut. Aeg muudab ja kujundab teise pilgu, samas märkasid senitundmatut. Kuigi Gordoni perekoolitus õpetab konkreetseid tehnikaid ja oskusi, arvan, et oluline on just see, et osaleja ehk lapsevanem ise hakkab analüüsima enda hoiakuid, käitumisviise ja väärtusi. Iseendaga tegelemine on lapse kasvatuse võti.

Koolitusel ning sain ka vastuseid. Selgus, et nii mõnegi probleemi puhul on tegemist väärtuskonfliktiga. Koolitus õpetas erinevaid olukordi ära tundma ja toime tulema. Pärast koolitusel osalemist valdas mind tunne, et iga lapsevanem peaks perekoolituse läbima. Olin ka varem Gordoni koolitusel osalenud, siiski leidsin taas midagi uut. Aeg muudab ja kujundab teise pilgu, samas märkasid senitundmatut. Kuigi Gordoni perekoolitus õpetab konkreetseid tehnikaid ja oskusi, arvan, et oluline on just see, et osaleja ehk lapsevanem ise hakkab analüüsima enda hoiakuid, käitumisviise ja väärtusi. Iseendaga tegelemine on lapse kasvatuse võti.

### Kas ja kellelt oled pidanud abi küsima?

Ei ole olnud päris sellist olukorda, kus enam hakkama pole saanud. Kui mõni väike mure hinges, siis olen alati seda arutanud oma mehe, ema või mõne väga hea sõbra ehk mõttekaaslasega.

### Miks tõstatisid seminaril väärtuste teema, millistest väärtustest laste kasvatamisel ise lähtud?

Praeguses ühiskonnas on puudu väärtustest, mis oleksid laste kasvatamisel kui alustalad. Meelsasti räägime sellistest väärtustest nagu sõbralikkus, erisustega arvestamine, hoolimine, leplikkus ja koostöö, samas ei leia need sageli rakendust meie ühiskonna igapäevaelus. Kohtame individualismi, tegutsemist enda huvides ja tõusiklikkust. Koolis käib pidev vaimne konkurents ja võistlus, vähe(m) pööratakse tähelepanu näiteks koostööoskuste arendamisele ja üldinimlike väärtuste kujundamisele. Märkan konflikti ka enda noorukist lapse puhul: ta kogeb, et väljaspool

“KUSAGIL ÜHISKONNAS PEAB OLEMA KOHT, KUS SIHIKINDLALT ÜHTLUSTAKSE PÕHIMÕTTEID JA KANTAKSE EDASI VÄÄRTUSI.”



Viljandi Lastekaitse Klubi hariduse mõttekojas arutleti, kuidas korraldada vanemate koolitust nii, et see oleks tõhus ja vastuvõetav.




kodu väärtustatakse midagi muud, kui on see, mida kodus püüame edasi anda. Näiteks kas kujundada lapses hoiakut, et tagasihoidlikkus on vourus, kui edukaks toimetamiseks ühiskonnas on sageli vaja pealetükkivust? Seega, millistest väärtustest on kasu oleviku ja tuleviku maailmas toimetulemiseks? Väärtuste teemal võiks arutelu elavdada, et laste arenguga tegelevatel asutustel ja inimestel oleks rohkem ühiseid arusaamu. On murettekitav, et tänasel päeval on eesmärkide ja väärtuste seadjaks laste kasvatamisel vaba turg, põhimõttel igauks on oma õnne sepp.

Enda lapsepõlvest on mees sellised tarkuserad nagu "Kõik ei ole kuld, mis hiilgab" (tänapäeva kohandatuna: "Kõik ei ole kuld, mis Eestis hiilgab") ning "Tasa sõuad, kaugele jõuad". Oma lastele püüamegi sisendada mõtet – jõua iseendani, aega on. Kuna oleme päris suur pere, siis peame oluliseks üksteisega arvestamist. Ühest küljest vajame igauks privaatsust, teisalt on oluline näha oma nabast kaugemale, suuta arvestada teistega.

#### **Kuidas võiks lapsevanemaid toetada laste kasvatamisel?**

Praegusel ajal ei ole kerge olla ei laps ega lapsevanem, mõjutusi on palju mõlemale, lisaks on paljudel lapsevanematel puudu perspektiivitundest. Seda enam on oluline vanemaid toetada. Üheks selliseks kohaks, kus arendada kasvatusoskusi ja kogukonna kuuluvustunnet, on minu arvates kool. Kusagil ühiskonnas peab olema koht, kus sihikindlalt ühtlustatakse põhimõtteid ja kantakse edasi väärtusi. Lisaks on kool kõige loomulikum koht, kus näiteks õpetaja pöördub lapsevanema ja direktor kogu koolipere poole. On ju eesmärk ühine – toetada, julgustada ja arendada last. Lastevanemad vajavad tuge ja suunamist sellel teel. Märkame sageli alles siis, kui probleem on suur – laps annab oma käitumisega märku, et midagi tema elus on väga valesti. Kuid kes siis tahaks meelsasti pöörduda näiteks lastekaitse- või sotsiaaltöötaja poole? Efektivsem, kokkuhoidlikum ja eelkõige inimlikum on suhelda iga päev. Usun, et sel moel annab palju ära teha.

Gordoni koolitusel oli meie grupis vabu kohti. Näeme seda, et muresid ja probleeme lastega toimetulekul jagub, kuid hoolimata meie grupijuhi pingutustest ei saanud me gruppi täis. See oli üllatus. Seda enam, et osalemise võimalus oli tasuta. Tahaksin julgustada lapsevanemaid oma laste ja noorukite muresid märkama ja nendega tegelema. Rännak iseendale lähemale, et muuta suhe oma lapsega soojemaks, on huvitav ja rikastab elu. ■



"MINUL ON OLNUD  
OLUKORDI, KUS  
TEISMEEAS  
LAPSEGA  
SUHELDES OLEN  
TUNDNUD END  
LAPSEVANEMANA  
NAGU LÖKSUS."



Pere- ja paarinõustaja Meelike Saarna julgustab nõu küsima: "Ei maksa piirata end uskumusega, et inimene peab tingimata kõigega ise hakkama saama. Ei pea."

# NÕUANDEID KOGU PERELE



Hiljuti ilmus raamat "Nõuanded kogu perele. Vastavad perekeskuse Sina ja Mina asjatundjad" (kirjastus Tammer- raamat). Pere- ja paarinõustaja **Meelike Saarna** tutvustab raamatut ja räägib, missugust nõu annavad perekeskuse spetsialistid.

## Mille alusel valisite nõuanderaamatu küsimused- vastused?

Raamatusse on valitud Sina ja Mina e-nõustmiskeskonnas sagedamini esitatud küsimused-murekirjad. Suures piires on seal samad alateemad: alates lapse arengulistest küsimustest ja lõpetades perede ja paaride suhte- probleemidega. Foorumites on paratamatult kordu- vaid küsimusi, nii et omal moel on see nn korduma kippu- vate küsimuste ja vastuste raamat. Kindlasti aitab see peredel murepinget maandada: spetsialisti asjatundliku vaate toel on võimalik probleemi teises valguses näha ja saada ideid, mis võivad kaasa tuua lahendusi ja häid muutusi.

Raamatu autoreid on kuus: Kadri Järv-Mändoja, Vaike Kumari, Pille Murrik, Ene Raudla, Meelike Saarna ja Marge Vainre. Raamatut kokku pannes ja toimetades rõõmustasin, kui palju häid spetsialiste on perekeskusega

seotud. Eriti hea meel on, et paljud on oma suunalt perete- rapeudid, kes ei keskendu üksikutele lahendust vajavatele probleemidele, vaid oskavad näha peret tervikuna. Kui ükskõik kes peres on hädas, on see ju ikka seotud pere suhtemustritega ning lahendust on lihtsam leida, kui kaa- sata lahenduse otsimisse kogu pere.

## Mis tundub lapsevanematele olevat kõige raskem pähkel?

E-nõustamiskeskonnas on kõige enam kirju laste arengust: ikka see, kuidas tulla toime jonniga ja seada piire, mida teha, kui laps ei söö, ei pissi potti, ei kuula, hammustab, lööb. Samas on palju paarisuhte temaatikat: kuidas teha ennast suhtes kuuldavaks, mida ette võtta "hõrenevas" partnerluses, kas andestada teisele poolele kõrvalehüpe ja püüda asja klattida.



### Mis teile kui spetsialistile kõige enam muret teeb?

Rumaluse ja tundetusega kohtuda on ikka kehv. Näiteks kui ma loen kirja, kus ema räägib aastastest lapsest kui koletisest, kes tema üle irvitab, ning küsib, millised karistusviisid oleksid sel puhul tõhusad. Või kui tuleb vanem, kes piltlikult öeldes lükkab lapse üle nõustamistoa ukse ja palub ta "korda teha". Nii mõnedki paarid tulevad sama hoiakuga: üks on must lammast, teine väga valgekene. Suhete toimimiseks on vaja paljutki, kuid kindlasti ei ole võimalik ühtegi suhet hoida ilma soovita kaaslast mõista ja tundlikkusega teise vajaduste suhtes. Ja kes see lapski muu on kui lihtsalt üks (väike) inimene, kes vajab enda kõrvale kannatlikku, tundlikku, mõistvat ja armastavat täiskasvanut.

### Mille üle rõõmustate?

Lapsevanemaid koolitades, eriti Gordoni perekooli gruppides, olen selgelt tundnud, kuidas janunetakse uusi teadmisi, ollakse valmis õppima ja võtma uusi hoiakuid, et paremini toime tulla – lapsi kasvatades, pere- ja paarisuhetes ning elus üldse. Ka kirju lugedes on tuntav, et varasemaga võrreldes ollakse näiteks lapse arengu seaduspäraga enam kursis. Suurepärane, kui osatakse mõelda, et pole olemas lahendamatu probleemi, sest ikka on võimalik otsida infot, mida heaks lahenduseks tarvis läheb. Ja võimalusi on ju palju: netist saadava info kõrval on võimalik lugeda vastava ala kirjandust, minna nõustamisele, (pere)koolitusele.

Mulle teeb rõõmu, et nii paari- kui ka perenõustamisse tulla aina rohkem n-õ ennetavalt. Kui vanemad märkavad ohumärke laste käitumises ja pöörduvad nõustamisele enne, kui asjad on üle pea kasvanud, või kui paar tuleb vastuvõtule enne, kui teineteisele on jõutud liiga palju haiget teha, siis on suurem lootus olukorrale leevendust leida. Inimene ise ja suhted ongi keerulised ja maailm meie ümber on aina keerukam. Usun küll, et just selle tõttu on asjatundliku professionaali poole pöördumine aina tavalisem. Ei maksa piirata end uskumusega, et inimene peab tingimata kõigea isega hakkama saama. Ei pea.

### Mis teeb muret õpetajatele koolis ja lasteaias?

Nüüdisaegses psühholoogias räägitakse aina rohkem kasvukeskkonna mõjust lapsele. Vahel kiputakse unustama, kust me kõik pärit oleme, ja õpetajatele pannakse liialt vastutust. Laps on ikka kodu nägu, esimeses kasvukeskkonnas kogetud käitumiste ja hoiakute aus peegeldaja. Mõistagi omandab laps kasvades uusi käitumisstrateegiaid, puutudes nendega kokku koduhoovis, lasteaias, peretuttavate sünnipäevadel, koolis ja mujalgi. Ent kui laps nopib kuskilt käitumisviisi, millele täiskasvanu peaks panema piirid, oodatakse seda viimast pigem (lasteaias)õpetajalt kui isalt-emalt.

Nn halvad lapsed on tihti märk halvadest peresuhetest, tegemist pole lapse soovimatusega teha koostööd või õppida. Kui ma loen meediat pealkirja, et 45%-l lastest on õpiraskused, siis minu tõlge on: 45% lastest ümbritsevad peresuhted, mis ei toeta lapse arengut.

Väga paljud lapsed elavad liialt suure pinge all. Kuigi nad sellest ei räägi, võib neid hirmutada näiteks vanemate võimalik lahkumine või töötus, ärevust võib tekitada edukultusele suunatud mõtteviis, ka meedia paisutab hirme (kuriteod, terroriaktid jms). Pole siis ime, et seesmiselt suure paine all elav, täiskasvanu toetuseta laps hakkab ettearvatult käituma.

Kooli või lasteaias ja vanemate koostöö peaks olema selline, mis kõiki osapooli toetab: last, vanemat, õpetajat. Praegu veeretatakse palli edasi-tagasi ja kannatajaks on enamasti laps kui kõige nõrgem lüli selles ketis.

## MULLE TEEB RÕÕMU, ET NII PAARI- KUI KA PERENÕUSTAMISSE TULLAKSE AINA ROHKEM N-Õ ENNETAVALT.

### Kuidas jõuda iga lapsevanemani ja aidata neid, kes ei oska abi ise otsida?

Teavitust abivõimalustest peaks olema parem. Ja siingi on oluline üksteisest hoolimine ja teise vajaduste märkamine. Ei saa sundida kedagi minema koolitusele, isegi kui see on projektipõhiselt kinni makstud. Kuid ikka saab õigel ajal ja kohal, õigele inimesele oma kogemusest rääkida: mina käisin koolitusel, lugesin seda raamatut, sain abi sellest nõustamiskeskusest. Kui info oleks enam nähtaval, haarataks sellest ehk ka rohkem kinni. ■

*Küsis Merit Lage*

## SINA JA MINA E-NÕUSTAMINE

Veebipõhine nõustamiskeskond sündis umbes aasta hiljem kui perekeskus ise – 2005. aastal. Selle esialgne idee oli toetada lapsevanemaid, kes olid osalenud perekoolis ja vajasisid pärast koolituse lõppu tuge ja lisateavet koolitusel omandatud oskuste rakendamiseks. Õige pea hakkas saabuma ka kirju, mis olid seotud üldisemate probleemidega: küsimused laste kasvatamisest, pere- ja paarisuhetest. Murekirjadele vastasid siis ja vastavad ka praegu Gordoni perekooli kogenud koolitajad, kes on oma professionaalselt taustalt psühholoogid, suhtlemisoskuste koolitajad, pere- ja paarinõustajad ning -terapeudid. E-nõustamine on aastate jooksul olnud lapsevanematele tasuta, eelkõige tänu Hasartmängumaksu Nõukogu rahastusele.

2010. aasta kevadsuvel uuris EU Kids Online 23 420 9–16aastase lapse kogemusi 25 Euroopa riigis. Selle uuringu põhjal on võimalik mõtiskleda Eesti laste käitumise üle veebis.

# LAPSED ja NETITURVALISUS

Tekst: **Kalev Pihl**, koolitaja, 3 lapse isa Foto: **Scanpix**

## 1. MÕTISKLUS – Eesti lapsed kasutavad netti palju ja mitmekesiselt.

Eesti lapsed on Euroopas kolmandal kohal interneti kasutamise sageduselt ja suisa esimesed liigkasutamises. Liigkasutamise all mõeldakse olukorda, kus internetis veedetud aja tõttu jääb mõni muu tegevus unarusse, samuti seda, et arvutis istunud aega on proovitud kontrolli alla saada, kuid tulemusteta. Oleme esirinnas, kuid mitte kõige paremas valdkonnas.

## 2. MÕTISKLUS – Eesti lapsed leiavad veebist vajalikku infot, hoiavad kontakti tuttavatega ja oskavad veebi turvaliselt kasutada.

Keskmine Eesti laps teab väljapakutud kaheksast turvalise internetikasutusega seostatud tegevusest tervelt nelja. Selle tulemusega on Eesti lapsed esimesed, kes esikolmikust välja jäid.

Kaheksa tähtsat tegevust, mille kohta lastelt teadmisi uuriti, on:

1. Blokeeri sõnumid neilt, kellelt sa sõnumeid ei soovi.
2. Leia turvalise kasutamise kohta infot.
3. Jäta veebisait järjehoidja abil meelde.
4. Muuda oma privaatsussätteid sotsiaalvõrgustikus.
5. Võrdle eri veebide infot, et olla kindel info õigsuses.
6. Kustuta info selle kohta, mis veebilehti oled külastanud.
7. Blokeeri reklaam ja rämpspost.
8. Muuda filtreerimisseadeid.





Kindlasti on nimetatud soovitude seas neid, mille kasulikkuses võib kahelda, ning ehk on mõni oluline abinõu ka ununenud. Siiski on tore teada, et meie noored üldiselt valdavad turvalist veebikasutust.

Peaaegu kolmveerandil lastest on sotsiaalvõrgustikus konto ja mõned on sinna kogunud sadu sõpru. Umbes kahel kolmandikul on 50 või vähem sõpra. Vaid 8% Eesti lastest ei leia veebist oma eale sobivat infot ning sellega oleme me Euroopas tublid keskmised.

Nende teadmistega võiksime oma võsukeste üle rõõmsadki olla. Nad kasutavad netti sageli, leiavad sealt palju kasulikku või vähemalt mingil määral huvitavat infot ning oskavad end ka hädade eest hoida.

Eesti lapsed tegelevad veebis keskmisega võrreldes rohkemate asjadega ja puutuvad seetõttu ka ohtudega palju kokku. Meie rahvusliku iseloomu tõttu läheb ebameeldiv kogemus ka lastele keskmisest rohkem korda.

### 3. MÕTISKLUS – meie tegelikkus ja vanemate teadlikkus lastega toimuvast.

Üks ebameeldiv esikoht tuli meile selle uuringu järgi veel: meie lapsed on kõige kiusatumad lapsed Euroopas, nii internetis kui väljaspool seda. Mõtlesime paneb asjaolu, et kiusatud laste vanematest vaid 57% uskus, et nende last on internetis kiusatud. Enamasti saavad lapsed kiusamisest kergesti üle – EU Kids Online'i põhjal saavad rohkem kui pooled sellest kohe üle, 8% lastest ütles, et kiusamise mõju kestis nädalaid või kuid. Internetti kasutatav laps võib olla nii kiusaja kui kiusatava rollis. Seetõttu peab lastele õpetama, et internetikäitumisel võivad olla tagajärjed, mis puudutavad teisi inimesi sügavalt ka nende internetivälises elus.

Teine teema, kus Eesti lapsevanemad oma teadmatust üles näitasid, oli laste kohtumine võõrastega. Vaid 11% lapsevanematest suutis uskuda, et nende lapsed kohtuvad huupi inimestega, keda nad enne vaid veebi kaudu teadsid. Seevastu 26% lastest tunnistas, et nad on päriselus kohtunud võõrastega, kellega nad tutvusid veebis.

Sellised faktid ei räägi niivõrd laste või vanemate teadlikkusest internetiohtudest, vaid eelkõige lapsevanemate teadlikkusest oma lapse tegevusest üldse.

54% Eesti lastest kasutab arvutit oma toas, mis teebki lapsevanemale keeruliseks laste veebitegevustega kursis olemise.

### KOKKUVÕTTEV MÕTISKLUS

Eesti on eesrindlik e-riik interneti kasutamise intensiivsusest, kuid me pole kaugeltki sama head ja eesrindlikud oma laste ja endi kaitsmisel. Oleme ette võtnud suuri ja uhkeid küberkaitseprojekte, kuid me oleme jätnud täiesti tagaplaanile selle, kust kõik alguse saab ehk turvalise kodu. Turvaline kodu tähendab ka turvalist veebikasutust ja seda me tihti ei oska veel oma lastele pakkuda. ■

## LISA SÕBRAKS/EIRA

*Olen 16aastane. Mul on Facebookis umbes 300 sõpra. Mu emal on ka konto ja tema on mu sõber. Nüüd on paljud sugulased hakanud mulle sõbrakutseid saatma, aga ma ei taha, et kõik teaksid, mida ma teen. Kas see on imelik, kui ma nende kutseid vastu ei võta? Samas ma ei tahaks solvata kedagi.*

**Birgy Lorenz**, Pelgulinna gümnaasiumi IT-juht ja arvutiõpetaja

Tegemist on keerulise ja delikaatse looga, kuid on ikkagi igaühe sisetunde küsimus, kui oluliseks peetakse internetis suhtlemist ja sõpruse kinnitamist ning selle erinevust silmast silma suhtlemisest. Mõnele inimesele on suur au olla kellegi sõber, teisel ei ole absoluutselt vahet, kes ta sõbrad on. See, mida keegi internetis teeb ja toimetab, ei ole salajane – kui me midagi juba üles postitame. Pealegi teeb Facebook ka sellise triki, et kui lükkad kutsele vastamise edasi, siis tegelikult sinu postitused juba jõuavadki kutse saatjani, ilma et sa seda lubaks. Lahenduseks on kas keelduda sõprusest või lisada sõbraks. Kui lisad kellegi sõbraks ja sulle ei sobi, et ta sinu toimetamisi näeks, siis tuleks privaatsuse seadetes teha vastav muutus, et teatud uuendusi sugulased lihtsalt ei näe. Kui aga asi tuleb välja ja sa pead ikkagi sugulastele seletama, miks nii, siis võiksid öelda, et sinu meelest on tore nendega suhelda just isiklikul ja reaalsel tasandil, mitte eksponeerida seda ka kõikidele võõrastele.

**Eva Palk**, projekti "Targalt internetis" koolitaja

Loomulikult on ainult sinul õigus otsustada, keda sa sõbraks soovid. Alati tuleb põhjalikult läbi mõelda, keda enda sõbraks lisada. Sõbrakonto ei tohiks olla avalik, sest internetil on mälu: kord öeldud sõnu ja üles laetud pilte ei ole võimalik enam lõplikult kustutada, rumalad otsused võivad hiljem kurjalt kätte maksta.

Võid sõbrakutseid ignoreerida ja jätta neile vastamata. Samas võid julgelt öelda, et sul on väga hea meel sõbrakutse üle, kuid sa suhtled ainult väikese ringkonnaga ega soovi sõbrakontot väga suureks ajada. Paku oma e-posti aadressi juhuks, kui sugulased soovivad mõne kirja või teate saata. Selgituseks lisa, et selline suhtlus on sugulaste vahel palju privaatsem ja mugavam. Pole ju kõikidel sinu sõpradel vaja teada, kes on sinu sugulased ja mida te omavahel räägite.

Loodan, et oskad ise leida sobivaid sõnu, et mitte sugulasi solvata ja suhteid rikkuda. Soovitan kindlasti ennast internetiliikluses harida ja lugeda turvalise internetikasutuse soovitusi veebilehelt [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee)





# ÕPILASTÖÖD BLOGISSE?

Tekst: Enely Prei Foto: Scanpix

Viimasel ajal on muret tekitanud juhtumid, kus kool suunab õpilasi oma töid ajaveebides (blogides) avaldama. Sageli avaldab õpilane oma töö täisnime all ja avaldatu on parooliga kaitsmata. Sellega kaasneb mitmeid riske.

**1.** Õpilastöö avaldamine internetis võib ohtu seada õpilase turvatunde. Õppeprotsess peaks olema igale lapsele ja noorele turvaline ja mitte tekitama kartust eksida.

Õpilased on erinevad ja kõik ei taha maailmaga oma õppetööd jagada. Kes seda aga soovib, teeb seda sageli ilma õpetaja soovituseta. Õpetaja peaks õpilasi hoiatama ja teavitama võimalikest kõrvalmõjudest. Õpilastööde internetis avaldamine annab kiusajatele hea võimaluse levitada ebaõnnestunud töid narrimise eesmärgil.

**2.** Internetti avalikult üles pandud materjalid võivad olla seal kättesaadavad veel aastaid hiljem, ka siis, kui noor inimene juba oma karjääri kujundab ja tööandja tema tausta uurib. Noortele ei soovitata tätoveeringuid ega iluoperatsioone, sest need muutused on liiga jäävad. Kui soovimatust tätoveeringust saab veel kuidagi lahti, siis soovimatut materjali internetist eemaldada on võimatu.

Praeguste täisealiste inimeste kooliaegsed kirjalikud

tööd, mis on sageli veel ebaküpsed, seisavad turvaliselt meie pööningutel nõoriga kinniseotuna. Ilmselt saabub suurem muutus teadlikkuse poole siis, kui esimene generatsioon nendest, kes pidid oma koolitööd kõigile vaatamiseks üles riputama, on täiskasvanuks saanud.

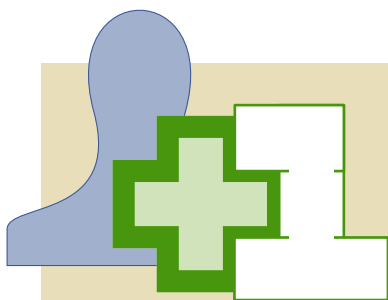
Õpetaja roll võiks olla seletada õpilasele, et kõik, mida ta internetti enda nime all üles riputab, võib mõjutada tema tulevikku. Tööde avaldamine täisnime all võiks olla soositud alates ülikoolist. Täisealine suudab ise vastutada ja otsustada, milliseid avaldusi ta avalikult teeb.

Teatavasti on probleeme olnud sellega, et õpilased panevad õppetöväliselt oma nime all üles isiklikku ja vahel ka piinlikku infot. Õpetaja võiks toetada suhtumist, et enda kohta ajaviiteks internetti materjali panna ei ole soovitatav.

Google'i tegevdirektor Eric Schmidt on visanud teemakohast nalja, et täisealiseks saades peaksid inimesed saama võimaluse nime vahetada, et eraldada enda kohta netis sisalduvast infost.

**3.** Õpilased ei suuda ega oska veel ise kaitsta oma autoriõigusi, kooli ülesanne on ka seda selgitada. Näiteks tuleks rääkida ohtudest, tuua näiteid, kuhu võivad õpilase tekstid sattuda ja kuidas see on talle kahjulik. Kuna alla 18aastaste noorte eest vastutavad nende vanemad, siis tuleks enne õpilastöö avaldamist internetis küsida selleks alati vanemate kirjalikku luba.

Tänapäeval on õpetajad innovaatilised ja oskavad kasutada mitmesuguseid infotehnoloogiavahendeid. Aina suuremat rõhku tuleks panna tehnoloogia teadlikule kasutamisele ja kui vaja, ka teadlikule kasutamata jätmisele. ■



## LISA SÕBRAKS/EIRA

Olen suures linnakoolis õpetaja ja tegin hiljuti Facebooki konto. Nüüd on mu õpilased hakanud sõbrakutseid saatma. Olen dilemma ees. Ühest küljest ma ei taha, et õpilased mu eraelu teaksid, teisest küljest on ju tore, kui nad mind sõbraks kutsuvad. Hea on noorte tegemistega kursis olla, kuid suhtlusvõrgustikus võin õpetajana näha ka sellist infot, mis tekitab vastakaid tundeid – noorte peod, alkoholi tarbimine jms. Kuidas oleks õige talitada?

**Birgy Lorenz**, Pelgulinna gümnaasiumi IT-juht ja arvutiõpetaja

Ehk kuidas ma saan süüa õuna nii, et õun terveks jääks? Igal täiskasvanul olenemata sellest, kas tegu on õpetajaga või mitte, on riigi ees vastutus anda politseile teada alaealise õigusrikkumisest või plaanitavast õigusrikkumisest. Kui soovite olla "mängusõber", mitte "pärisõber", siis ei ole muud teha, kui Facebookis kõige sellega kaasnevaga leppida, mängu kaasa mängida ning sekkuda, kui asi läheb ülekatte. Samas tasub sõbraks võtta ikkagi vaid neid, kes on päriselt sõbrad. Niisama populaarsuse võitmiseks sõprade kogumine või sõbraks lubamine oleks ju silmakirjalik. Küll aga on suhtlusvõrgustik hea koht, kus algatada ka õppetööga seotud ülesandeid ja gruppe. Miks mitte arutada teemat õpilaste endiga: kas nemad lubavad iga soovija sõbraks, kas õpetaja on sõber või pigem tuttav?

**Eva Palk**, projekti "Targalt internetis" koolitaja

Olen õpetajana kogenud sama dilemmat mis teiegi. Mul on kontod mitmes suhtlusportaalis ja õpilaste sõbrakutseid saabub hulganiselt. Olen lahendanud probleemi nõnda, et lisan sõbraks ainult neid praegusi ja endisi õpilasi, kellega mul on tõesti väga head suhted ka

väljaspool kooli. Nõnda olen ka õpilastele oma valikuid põhjendanud. Teisi kutseid olen lihtsalt ignoreerinud või keeldunud. Olen põhjendanud, et see on väga armas, kui sa soovid mu sõbraks saada, kuid kas me võiksime sõbrad olla koolis. Samuti mõtlen üsna hoolega, mida ma internetti enda kohta üles riputan, milline on minu sõnakasutus, milliseid arvamusi avaldan ja mille jätan targu avalikult internetti lisamata. Õpetajana oleme siiski teatud määral avaliku elu tegelased, kelle hoiakuid, tõekspidamisi ja tegevusi jälgitakse teravamalt. Luues portaalidesse kontod ja lisades sinna pilte, arvamusi jm teksti, peame arvestama ja toime tulema ka kriitikaga ning teatud ebameeldiva info, mida saame õpilaste kohta teada. Olen pidanud enda kohustuseks õpilasi harida targa internetikasutuse vallas ja olla ka eeskujus. Soovitan kindlasti tutvuda internetileheküljega [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee), kus on häid nõuandeid internetiohutuse teemade käsitlemiseks õpilastega.

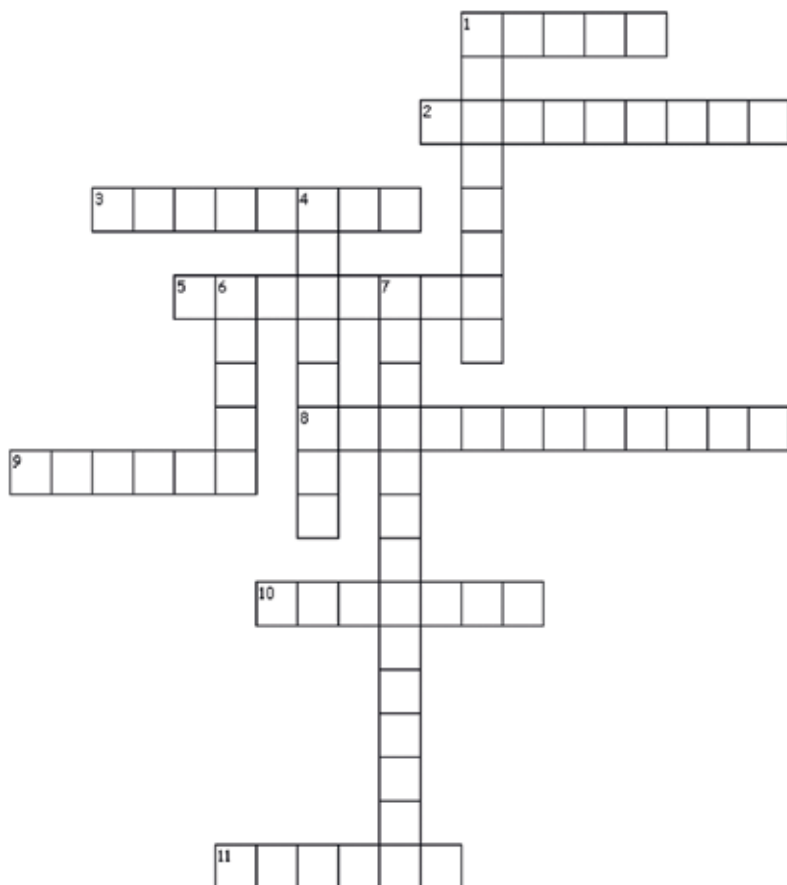
*Kasulikku leiab ka:*

[www.microsoft.com/eesti/haridus/veebivend/default.msp](http://www.microsoft.com/eesti/haridus/veebivend/default.msp)

[www.laste.arvutikaitse.ee](http://www.laste.arvutikaitse.ee)

[www.lapsnetis.eesti.ee](http://www.lapsnetis.eesti.ee)

[www.peremeedia.ee](http://www.peremeedia.ee)



## INTERNETITURVALISUS

Paremale

1. Soovimatu elektronsõnum.
2. Internetis olevate failide salvestamine oma arvutisse.
3. Ülemaailmne arvuteid ühendav võrk.
5. Emotsioone väljendav märk :).
8. Elektrooniline saadetus, mis lähetatakse ühelt aadressilt teisele.
9. Ohtlik programm, mis levitab end ise ja kutsub esile soovimatuid sündmusi.
10. Programm, mille abil saab internetis ringi liikuda.
11. Isik, kes murrab luba küsimata sisse mõnda süsteemi.

Alla

1. Salajane sõna, mida kasutatakse sisselogimisel.
4. Internetis käitumise reeglid.
6. E-kirjale lisatud fail.
7. Internetis toimuv tahtlik ja korduv teist inimest kahjustav käitumine.

*Ristsõna on koostanud Ingrid Maadvere, Tiigrihüpe Sihtasutuse haridustehnoloog*



# Sõbrannad ootavad suve

**Noora** (6) ja **Laura** (7) tutvusid ühel vihmasel suvepäeval Noarootsis, kus tüdrukute pered suvitavad. Praeguseks on pikk talv seljataha jäänud ja uus suvi tulemas. Tekst: Maarja Hein Fotod: Virge Viertek

Laura: "Koolis tuleb igasuguseid kirjatähti kirjutada ja lugeda ja kunstitunnis tuleb joonistada."



“Mina läksin vahepeal esimesse klassi,” ütleb Laura.

“Mina käin eelviimases klassis lasteaias,” räägib Noora.

“Lasteaias oli parem, ei pidanud nii palju õppima,” teab Laura.

“Meie õpime küll lasteaias tähti ja numbreid,” kirjeldab Noora. “Meil on selline suur harjutamiseleht, seal on kohe terve rida ja hästi palju väikseid ruute. Terve rea kaheksaid pidi tegema!”

“Me tegime ka igasuguseid neljasid ja kaheksaid ja kuusi lasteaias,” ütleb Laura. “Koolis tuleb igasuguseid kirjatähti kirjutada ja lugeda ja kunstitunnis tuleb joonistada.”

“Mulle meeldib ka kunstiringis käia,” hüüab Noora. “Aga mul jäi üks õhtu ära, sellepärast, et tuli koju kiirustada, sest issil töö ootas.”

## IGAÜHEL OMA PILL

Joonistamine paistab tüdrukutele hästi meeldivat. Nad jooksevad teise tuppa piltide järele.

“Mulle meeldib midagi rasket joonistada, mida ma ei ole enne proovinud. Ja siis vaadata, kas mul tuleb välja või ei tule,” selgitab Noora.

Ta näitab enda pilti.

“Ma joonistasin tuvide pildi,” tutvustab ta. “Tuviema müüb igasuguseid asju, see on hein ja see on ka hein ja see on rohi. Ja ta unistab, et ta on kuninganna.”

Ka Laural on ilus pilt.

“See on võlulill. Kui sa seda puudutad või sööd, siis sa võid ise kellekski muutuda,” räägib tüdruk.

Aga Laura ise ei tahagi kellekski teiseks muutuda.

“Võib-olla tahaksid olla kuulus klaverimängija?” küsib Noora veel igaks juhuks.

Laura raputab pead.

“Mina ka ei taha,” ütleb Noora.

Sellest hoolimata õpib ta sügisest saadik usinalt klaverimängu.

“Tahtsin seda õppida. Emal oli kavatsus mind flöödi-tundi panna. Aga miks ma ei saanud, oli see, et mu flööt ei tee õiget häält,” selgitab ta. “Mulle meeldib, et õpetaja näitab raske harjutuse ette ja mina teen järgi.”

Kõige raskem muusikapala, mida Noora mängida oskab, on "Igäühel oma pill".

"Emme paneb mind sügisel ujuma," räägib Laura.

Nooral tuleb veel meelde, et nad käisid ükskord lasteaiaga lennujuhtimiskeskuses.

"Me ei tohtinud seal üldse rääkida, muidu läheb meie hääl sinna sisse ja lennuk kukub alla," kirjeldab ta.

## SIPELGAD, ÄMBLIKUD JA TEOD

Mõlema tüdruku lemmikaastaag on suvi.

"Mind on Laura suvekodus kaks korda punane sipelgas hammustanud," teatab Noora.

"Õnneks Laural oli bassein seal ja ma sain jala sisse panna."

"Me mängisime ja kui üks sipelgas tuli, siis Noora hakkas kohe karjuma ja hüppas õhku," naerab Laura.

"Ükskord oli üks sipelgas toas ka," lisab ta.

"Meil oli surnud herilane toas akna all, nõelaga koht oli ära tulnud ja tal oli nõel kohe näha ja ma hakkasin kartma," jutustab Noora. "Ja siis ta natuke liigutas minu arvates, see oli õudne."

Peagi läheb jutt ämblikele ja tüdrukud hakkavad koraks hirmust kiljuma.

"Saksa keele tunnis oli üks ämblik ja kõik hakkasid kartma ja panid jalad tooli peale," räägib Laura. "Siis ämblik läks nurka ja ma arvasin, et ta ei tee midagi, sest ämblikud on head."

"Ükskord õeldi, et hommikune toob hoolt, lõunane leina, õhtune õnne," teab Noora.

"Ma olen ükskord Järvakandist leidnud ühe sellise ämbliku, kellel on pruun tagumik," lisab ta ja jookseb samal ajal putukaraamatut tooma.

Vahepeal meenutab Laura eelmist suve.

"Me mängisime maal ja Noora vend Tuudur magas ja me ei tohtinud teda äratada. Ükskord Noora tuli külla ja siis me mängisime nii, et panime toiduainetetele vett sisse. Tegime nagu süüa. Ja siis me läksime pärast tuppa ja vanaema andis meile päris süüa."

Varsti on Noora raamatuga kohal. Raamat on lahti ristämbliku koha pealt.

"Selline õudne," võdistab ta õlgu.

"Ükskord ma käisin Nooral külas, tal oli seal üks must karp ja seal sees olid surnud kõrvahargid," meenub Laurale.

"Aa jaa... see grillikarp..." tuleb lõpuks Noorale ka meelde. "Sinna olid kõrvahargid sisse läinud, neid oli sada tükki seal sees. Tundsid liha lõhna ja läksid noolima sinna."

"Ükskord ma käisin raamatukogus, läksin vanaemaga kaasa, sest ma tahtsin ka raamatuid võtta," ütleb Laura. "Ja seal hoovis oli hästi palju selliseid kurgisuuruseid tiguseid. Ja ükskord me püüdsime ühe purgi sisse, aga hommikuks ta oli läinud."



Noora: "Mulle meeldib midagi rasket joonistada."

## PLAANID SUVEKS

Varsti ongi suvi käes ja tüdrukud kohtuvad suvekodus.

"Ma ei saa Laura juurde üksi minna, ta on üle autotee, seal autod kimavad, seal ei ole kiirusenumbrit," selgitab Noora. "Jakobi juurde ma saan küll minna, ainult peab vaatama, et millegi terava peale ei astu, seal on hästi palju kibuvitsi."

"Ma tulen ka tavaliselt kellegagi koos Noora juurde," räägib Laura.

"Ma mäletan, et ta tuli ükskord koos vanaemaga ja tõi küpsiseid," naerab Noora.

Suveks tehakse ka plaane.

"Ma arvan, et ma panen basseini välja ja ütlen Noorale, et ta võtaks trikoo kaasa ja tuleks ujuma," arutab Laura.

"Ma arvan, et ma kutsun Laura külla, siis me lähme tuppa ja joonistame igasuguseid naljakaid asju," ütleb Noora kavalalt.

"Me teeme maske ja paneme need pähe!" teatab Laura. Tüdrukud teavad, et selleks ajaks on ka lumi kindlasti ära sulanud.

"Maal on siis täiesti rohi," lisab Laura. "Siis me näeme seal igasuguseid lepatriinuseid!"

"Ja mina saan punaseid sõstraid korjata!" hõiskab Noora.

"Ma saan ka tikreid korjata," kilkab Laura.

Ja siis saab veel korjata merekarpe ja kirsstomateid, kasvatada melonit, juuksuris käia ja muudkui ujuda ja õues olla. ■

## "SIIS ME NÄEME SEAL IGASUGUSEID LEPATRIINUSEID!"

Noori on alati süüdistatud rumaluses, ülbuses ja selles, et nad ei hooli meist, vanemaist. Väga harva kirjutab keegi midagi vastupidist.



# HUKAS VÕI EI?

Tekst: Loone Ots

Foto: Scanpix

Ubatagu allakirjutanul omaenda lapse, vabandust, noore ja tema suhtluskonna põhjal esitada kolm kindlat vastuväidet.

## VASTUVÄIDE 1. NOORED ON TARGAD

Koolis noori uputavast infotulvast jääb täiskasvanu üllatuseks mällu nii mõndagi. Noor suudab meenutada palju, mida on aastate jooksul õppinud. Eriti hästi jääb meelde põhiline: sotsiaalsed oskused, teadmised psühholoogiast ja väärtuskasvatusest. Noor orienteerub maailma, sh Eesti ajaloo sündmustes päris hästi, mõistab põhjusi ja oskab teha järeldusi.

Mälupanka talletumise eeltingimus on motivatsioon. Noor ei usu (kahjuks!), et vajab tulevikus teadmisi klassikalisest muusikast või 19. sajandi kirjandusest. Seega lülitab ta need ajamid oma teabeaparaadis välja, õpib ära kõik, mida homseks vaja, ning unustab selle sama kergelt, kui salvestas. Kui arvestada, et elu on ees ja selle info hulk, mida elu jooksul veel meelde peab jätma, megasuur, on otsus õige.

Motiveeritud õppur võib õpetajat teadmiste haarde ja detailsusega jalust rabada. Õpetaja, kes tutvustas 8. klassile rasestumisvastaseid vahendeid, sai julma tagasilöögi, kui kenad neid vastu vaidlesid: õpetaja räägitu on ammu vananenud. Asjast kuulnud emakeeleõps otsustas aineid loimida ning andis noortele ülesande leida võimalikult palju vasteid sõnale "sigima". Ja üllatus ka ise, kui noored olid võrgust leidnud muu hulgas verbi "iibama". Muljet avaldav.

## VASTUVÄIDE 2. NOORED ON TEABEKRIITILISED

Infoajastu suurimaks mureks peetakse massimeedia mõju selle kasutajatele, kes ei suuda teabekülluses enam orienteeruda. Seetõttu on hõlbus nendega manipuleerida. Lähemal kontrollimisel on suur osa väitest müüt.

Noored teavad, et info võib olla väär või kallutatud. Motiveeritud mingi teabega sügavamalt tegelema, ajavad nad jälgi ehtsa jahimehe kombel, kuni pisimigi võrgust

leitav info raas on leitud ning teadmiseks ja hindamiseks võetud.

Kindlasti on noor kompromissitum ja tema mõtlemine mustvalgem kui põlvkond vanemal. Kuid võime iseseisvalt mõelda, oskus valida teabest oluline ja taibata, milline info ei pea paika, on noorel olemas – ka siis, kui ta rakendab seda just isa-ema-vanaema väitele vastu vaieldes. Ta ei pruugi vanemaid seepärast vähem armastada.

## VASTUVÄIDE 3. NOORTEL ON SÜDA SEES

Vaatame noori, kes kohtuvad tänaval. Suure tõenäosusega teevad tüdrukud kalli-kalli ning rõõmustavad häälekalt. Näeme naeratusi, positiivset kehakeelt, pidevat silmsidet. Nad on õnnelikud, suheldes kellegagi, keda peavad usaldusväärseks, keda arvavad olevat lähedase. Miks ei rõõmusta ta sama silmapaistvalt kohtudes ema või vanaisaga? Äkki oleme õpetanud silmakirjalikkust, enese tarbetut peitmist? Või seda, et **meie** justkui ei tunnegi rõõmu, kui laps meie vaatevälja ilmub?

Koolitüdruku magamistoas on suure tõenäosusega rohkem kui üks pehme loomake. Maskott on ustav sõber, kes ei vaidle, ei turtsu, ei riidle. Noor on kiindunud võtmehoidjasse, armastab mobiiliripatsit. Kui lapsik, ütlevad vanemad. Nad on veidi solvunud, et nunnu kaisuelukas on võtnud endale osa nende sõbrarolist. Nad tahaks ise lapsele kõige suuremad sõbrad olla. Paraku pole neil selleks aega.

Olen palju kordi saanud kinnitust, et noored, olgugi ägedad ja tihti lausa julmad, tahavad olla hellad. Nad tahavad teisi aidata, pakkuda tuge ja headust. Tüliga lahkunud sõbratar ilmus viha pidamata haige sõbra juurde. Kannatlikult kuuluvad poisid kaaslaste, nii poiste kui tüdrukute pihtimusi, lohutavad ja annavad nõu, nagu mõistavad.

Just – nad mõistavad. Neilt pole oodata vanemlikku kärsitut pahandamist, et noor on teinud vea, pole suutnud olla täiuslik. Nad vajavad hoolivust ja armastust. Meie, täiskasvanud, peaksime seda tingimusteta genereerima. Siis saame endale targad ja hoolivad nooremad sõbrad. Siis me ehk ei arva, et noored on hukas. Sel juhul ei saa ka maailm hukka minna. ■



# LASTEKAITSE LIIDU LIIKMED

## Tallinn

### Pelgulinna Lastekaitse Keskus

Kärt Käesel  
Järve 14  
Tallinn 11314  
kart.kaesel@gmail.com  
www.plk.ee

### Tallinna Kesklinna Lastekaitse Ühing

Aimar Karu  
Õismäe tee 113–20  
Tallinn 13515  
kesklinnalastekaitse@hotmail.ee

### Tallinna Lastekaitse Ühing

Ants Siimer  
Kesklinna Lastepolikliinik  
Ravi 27 kab 378  
Tallinn 10138

## Harjumaa

### Harku Valla Lastekaitse Ühing

Helve Keel  
Ranna tee 1, Tabasalu  
Harjumaa 76901  
helve.keel@harku.ee  
www.harkulaps.ee

### Jõelähtme Lastekaitse Selts

Rozeta Meos  
Saha tee 7, Loo  
Harjumaa 74202  
rozeta.meos@mail.ee

### Kose Valla Lastekaitse Ühing

Kristel Kadapik  
Hariduse 1, Kose  
Harjumaa 75101  
kristel@kose.ee  
www.koselastekaitse.ee

### Keila Valla Lastekaitse Selts

Lea Papp  
Paldiski mnt 28a  
Keila 76606  
lea.papp@keilavald.ee

### Kuusalu Lastekaitse Selts

Kai Sinisalu  
Kiiu mõis, Kiiu side  
Harjumaa 74604  
Kai.Sinisalu@kuusalu.ee

### Saku Lastekaitse Ühing

Ene Kadakas  
Kannikese 8–30  
Saku 75501  
ene.kadakas@mail.ee

### Saue Linna Lastekaitse Ühing

Anneli Ritsing  
Puidu 23  
Saue 76506  
anneli@saue.ee  
www.sauelastekaitseyhing.ee

## Ida-Virumaa

### Jõhvi Lastekaitse Ühing

Tatjana Laada  
Ridaküla 7–16  
Kohtla-Järve  
minatl@hotmail.ee

### MTÜ TK Romashka

Roman Tretjakov  
Rahu 34–71  
Narva 20604  
info@tkromashka.ee  
www.tkromashka.ee

### Sillamäe Lastekaitse Ühing

Irina Golikova  
Viru pst 22/1–11, Sillamäe  
Ida-Virumaa 40232  
info@sscw.ee  
www.sscw.ee

## Jõgevamaa

### Tabivere Lastekaitse Ühing

Maire Mällo  
Tabivere Keskkool, Tabivere  
Jõgevamaa 49101  
maire.mallo@mail.ee

## Järvamaa

### Järvamaa Lastekaitse Ühing

Kristiina Kais  
A.Haava 3a/8, 72215 Türi  
Tel: 384 7177

### Türi Lastekaitse Ühing

Erika Teras  
Vabriku pst 6, Türi  
Järvamaa 72213  
erika.teras@mail.ee  
www.tyri.ee/tyrilaps

## Läänemaa

### Hiiumaa Lastekaitse Ühing

Merle Salusoo  
Koidu 2 Kärda  
merle.salusoo@mail.ee

## Lääne-Virumaa

### Kadrina Lastekaitse Ühing

Siiri Sammel  
Rakvere tee 14, Kadrina  
Lääne-Virumaa 45201  
siiri.sammel@kadrina.ee

### Rakvere Lastekaitse Ühing

Kaie Kranich  
Rakvere  
Lääne-Virumaa 44310  
mty.rly@mail.ee  
www.rly.ee

### Tapa Lastekaitse Ühing

Ave Papp  
Kooli 24, Tapa  
Lääne-Virumaa 45106  
ave.pappe@tapa.ee  
www.tapalky.ee

## Põlvamaa

### Põlvamaa Lastekaitse Ühing

Aira Lutsar  
tel 56454763  
aira.lutsar@gmail.com  
www.lasteyhing.polvamaa.ee  
www.malev.polvamaa.ee

## Pärnumaa

### Audru Lastekaitse Ühing

Peep Tarre  
Pärna allee 7, Audru  
Pärnumaa 88301  
peep.t@audru.ee

### Pärnu Lastekaitse Ühing

Anu Aunapuu  
anu.aunapuu@pc.ut.ee

## Raplamaa

### Rapla Lastekaitse Ühing

Sirje Praks  
Tallinna mnt 9–1  
Rapla 79513  
sirje.praks@marjamaa.ee

## Saaremaa

### Kuussaare Lastekaitse Ühing

Kai Saar  
Komandandi 10b  
Kuussaare 93812  
lastekaitse@kuussaare.ee

### Saaremaa Lastekaitse Ühing

Maili Lonks  
Sepa 2–12  
Kuussaare 93812

## Tartumaa

### MTÜ NAK Carpe Diem

Heidi Hansar  
Ranna tee 1a–8  
Tartu 51008  
hsusi@one.ee

### Tartu Lastekaitse Ühing

Ille Jõgi  
Pepleri 27  
Tartu 51010  
tartu.lastekaitse@mail.ee  
www.tlku.ee

### Vara Valla Lastekaitse Ühing

Vaike Torokvei  
Matjama pk, Vara küla  
Tartumaa 60401  
tvaike@hotmail.ee  
www.varalaps.ee

## Valgamaa

### Valgamaa Lastekaitse Ühing

Aili Heinjärv  
Allika 19–19  
Valga 68206  
ailiheinjarv@hotmail.ee

## Viljandimaa

### Viljandi Lastekaitse Klubi

Anneli Raave  
Kooliaia 5  
Viljandi 71004  
margit@viljandimaa.ee  
www.viljandimaa.ee

### Võhma Lastekaitse Selts

Enna Tikas  
Veski 11, Võhma  
Viljandimaa 70602  
enna.tikas@mail.ee  
www.vohmalks.ee

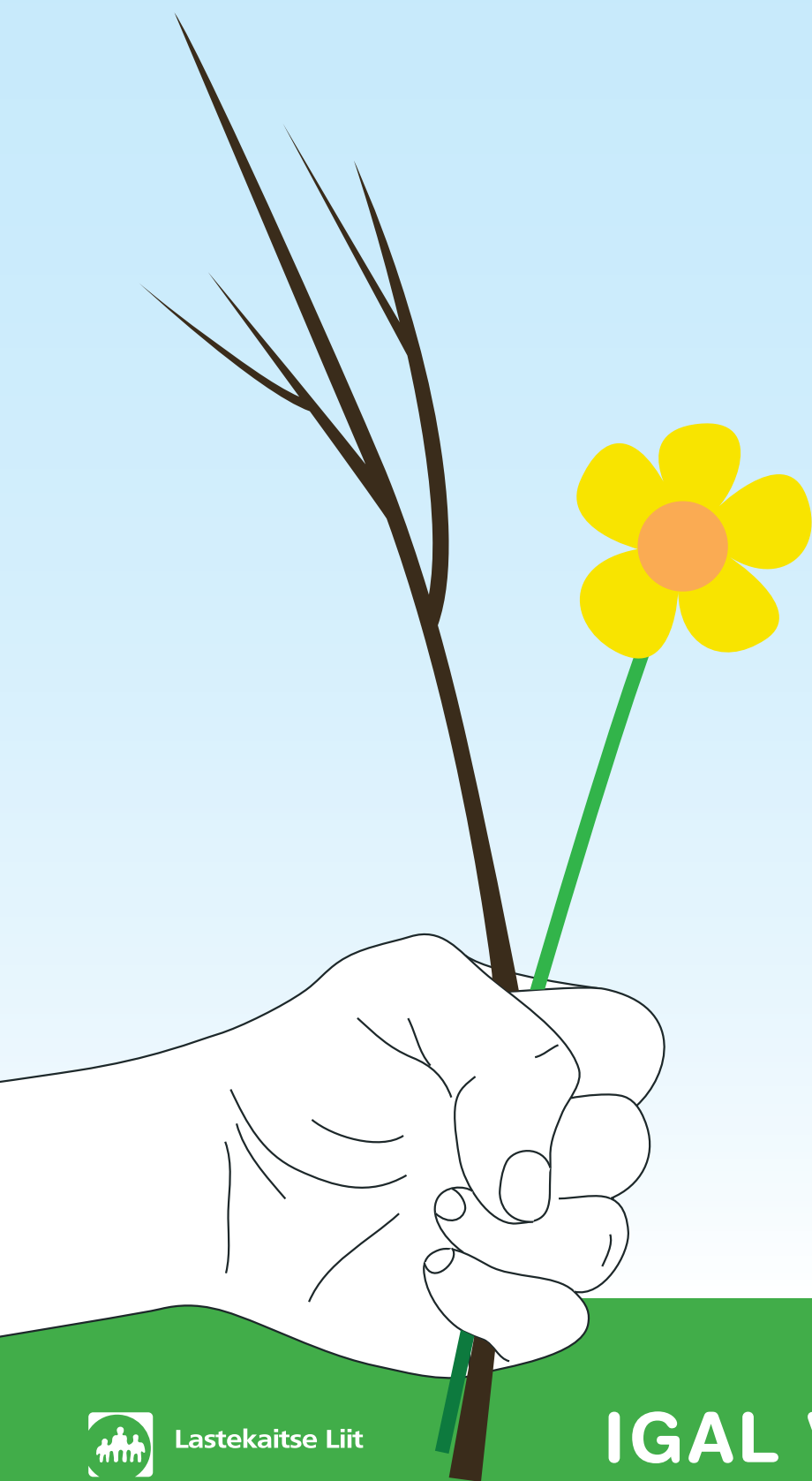
### Päikesekillu Perekeskus

Kristel Kadakas  
Posti 24  
Viljandi 71004  
kristel@paikesekilluperekeskus.ee

## Võrumaa

### Võrumaa Lastekaitse Ühing

Inge Järvpõld  
Sulevi 13 Võru 65604  
Inge1963@gmail.com



### 1. OLE OMA LAPSEGA SIIRAS!

Oma paha tuju ära väljenda last lüües, sakutades ega karjudes. Kasuta mina-sõnumit, mis ütleb selgelt, kuidas SINA ennast tunned ja miks.

### 2. ARVESTA LAPSE EALISTE ISEÄRASUSTEGA!

Lapsega tuleb olla kannatlik. Näita lapsele ise ette, millist käitumist temalt ootad. Karistuseks reeglite kehtestamine ei õpeta lapsele vastutuse võtmist, vaid laps allub hirmu tõttu.

### 3. PÜHENDA IGA PÄEV AEGA OMA LAPSEGA KOOS OLEMISELE!

Sel ajal märka oma lapse vajadusi, kuula tema mõtteid, mängi temaga koos tema poolt pakutud mängu, ole lihtsalt tema juures.

### 4. LEIA AEGA ISEENDALE!

Püüa mõista oma tegelikke soove ja vajadusi, et jaksaksid olla lapse jaoks olemas. Kui Sinu „tass“ on täis, siis suudad last kasvatada ka vitsata.

### 5. LEIA AEGA OMA PARTNERIGA MÖNUSALT KAHEKESI KOOS OLLA!

Kui vanemad on õnnelikud ja rahulolevad, on õnnelikud ka nende lapsed.



Lastekaitse Liit

MTÜ Lastekaitse Liit  
Endla 6-18 Tallinn 10142  
Tel: +372 631 1128  
[www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)

Lastekaitse Liidu Koolituskeskus  
Endla 4, 6 korrus, Tallinn 10142  
Tel: +372 626 3128; +372 52 07 991

**IGAL VANEMAL ON  
VÕIMALIK OMA LAST  
KASVATADA VITSATA!**