

Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ piloteerimise põhitulemused

I ja II etapi koolitused

Aire Trummal

Tallinn 2016

1. Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ pilootprojekt Eestis

Programmi taust

Sotsiaalministeerium ja Tervise Arengu Instituut (TAI) piloteerivad Eestis USA-s välja töötatud ja paljudes riikides rakendatavat tõendus põhist vanemlusprogrammi „Incredible Years“ (IY; <http://incredibleyears.com>), eesti keeles „Imelised aastad“. Esimeste koolitustega alustati 2014. aasta lõpus ning piloteerimise periood kestab kevadeni 2017. Eestisse on toodud programm *IY Basic Preschool*, mis on suunatud 3–8-aastaste laste vanematele.

Üks koolitustsükkel kestab kokku u 4 kuud, mille raames toimub üks kord nädalas grupitöö kuni 14 lapsevanema osavõtul. Iga grupiga tegeleb korraga kaks grupijuhti. Koolituse käigus käsitletakse järgmisi teemablokke: 1) lapsega mängimine koos kirjeldava kommenteerimise ja juhendamise, 2) tunnustamine ja positiivne tähelepanu, 3) premeerimine ja käitumisele eesmärkide seadmine, 4) reeglite kehtestamine ja korraldused, 5) eiramine ja neutraalseks jäämine, 6) aja mahavõtmine rahunemiseks, 6) loomulikud ja loogilised tagajärjed, 7) probleemide lahendamise õpetamine lapsele. Grupitööde käigus kasutatakse oskuste omandamiseks grupijuhtide poolset infoedastust, arutelusid, videonäidete analüüsi ja rollimänge. Grupikohtumiste vahepeal praktiseerivad vanemad õpitud meetodeid lapsega kodus.

Programmi „Imelised aastad“ vahetuteks eesmärkideks on vanemlike oskuste suurendamine, vanema ja lapse vaheliste suhete parandamine, lapse eneseregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste arendamine ning käitumisprobleemide ennetamine või vähendamine. Programmi pikaajaliseks eesmärgiks on vähendada laste ja noorte käitumisprobleemidest tulenevat akadeemilist edasijõudmatust, vägivaldsust, õigusrikkumisi ning sõltuvusainete tarvitamist. Programmi rakendatakse peale USA ka mitmetes Euroopa riikides (nagu Norra, Rootsi, Inglismaa, Iirimaa, Holland), Venemaal, Kanadas ja mujal.

Nii programmi väljatöötaja Dr. Carolyn Webster-Strattoni kui ka sõltumatute uurijate poolt viimase kolmekümne aasta jooksul teostatud randomiseeritud kontrolluuringute kohaselt on tõendatud koolituste edukus vanemate ning laste oskuste ja käitumise muutmisel ja vaimse tervise probleemide vähendamisel. Tegemist on laialdast tunnustust leidnud tõendus põhise programmiga.

Pilootprojekt Eestis

Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ rakendamine Eesti toetab riikliku „Laste ja perede arengukava 2012–2020“ strateegiliste eesmärkide elluviimist positiivse vanemluse arendamisel ning laste elukvaliteedi parandamisel. Piloteerimine viiakse ellu Euroopa Majanduspiirkonna toetuste programmi „Riskilapsed ja -noored“ projekti „Riskilaste ja -noorte tugisüsteemi väljaarendamine“ raames.

Lastevanemate koolitusi teostatakse pilootprojekti raames mitmes etapis. Esimesed koolitused toimusid novembrist 2014 kuni märtsini 2015, teise etapi koolitused märtsist kuni juunini 2015 ning 2016. aasta jooksul viiakse läbi veel kaks tsüklit *IY Basic Preschool* koolitusi. Kahe esimese etapi koolitused teostati vene keelt kõnelevatele lastevanematele, kolmandast etapist alates lisanduvad grupitööd ka eesti keelt kõnelevatele lastevanematele.

Kahe esimese etapi koolitused leidsid aset Tallinnas, Narvas ja Tapal koostöös kohaliku omavalitsuse ning kohalike keskustega, kus grupid läbi viidi. Lastevanemaid otsiti koolitustele omavalitsuse lastekaitsetöötaja abil, lasteaedade kaudu või valdkonnas ka muidu töötavate grupijuhtide isiklike kontaktide kaudu. Kokku käis koos 12 gruppi ja koolituse lõpetas 119 lastevanemat.

Andmete kogumine

Koolituste tulemuslikkuse hindamiseks on pilootprojekti kahe esimese etapi raames teostatud andmekogumisi järgmisi meetodeid kasutades:

1. Tagasisideankeet: Koolitusel osalenud lapsevanemad täitsid vahetult peale koolituse lõppemist tagasisideankeedi, kus küsiti kajastatud teemade ja meetodite kasulikkuse, grupijuhtidega rahulolu ja tajutud muutuste kohta. 6 kuud peale koolituse lõppemist uuriti vanematelt lisaks, kui aktiivselt nad õpitud meetodeid jätkuvalt kasutavad (vastav ankeet saadeti vanematele koos ECBI ankeetiga).
2. Eyberg Child Behaviour Inventory (ECBI) ankeet: Tegemist on Sheila Eybergi poolt välja töötatud ja rahvusvaheliselt laialt kasutamist leidva instrumendiga, mis sisaldab 36 lapse käitumisega seotud väidet. Lapsevanem hindab, kui sageli lapsel antud käitumisi esineb ning kas see käitumine on tema jaoks probleem. Lapsevanemad täitsid antud ankeeti kokku kolmel korral: enne koolituse algust, vahetult peale viimast grupitööd ning 6 kuud peale koolituse lõppu. Koolituse käigus keskenduti eelkõige enda ühele lapsele ning ECBI ankeet täideti kõigil kordadel selle lapse kohta. Sekkumise eelse ankeedi täitmine toimus esimesel kohtumisel grupijuhiga, koolituse järgse ankeedi täitmine vahetult peale viimast grupitööd ning pool aastat peale koolitust saadeti ankeet koolitusel osalenutele postiga koju. Küsitluse läbiviimist koordineeris TAI.
3. Kvalitatiivsed intervjuud: Peale mõlema etapi koolituse lõppu viidi igas omavalitsuses läbi üks fookusgrupi intervjuu osalenud lapsevanematega, kus küsiti täpsustavalt koolituse sisu ja protsessi sobivuse kohta ning lapses ja endas tajutud muutuste kohta. Kokku toimus 6 fookusgruppi, kus osales 37 lapsevanemat. Intervjuud viis läbi uuringufirma AS Emor moderaator.

2. I ja II etapi koolituste tulemused

Koolitusel osalenute taust

„Imelised aastad“ koolitusega alustas I ja II etapil kokku 151 lapsevanemat. 60 neist käisid koos Narvas, 48 Tallinnas ja 43 Tapal. Eelistatud on, et koolitusele saabuvad lapse mõlemad vanemad koos, 77% osalenutest olid siiski naised ning 23% mehed. Abikaasa või elukaaslasega koos elavaid inimesi oli vanemate seas 74%.

Valdava enamuse (72%) moodustasid 20ndates ja 30ndates eluaastates inimesed ning 28% olid sellest vanemad. Enam kui kolmandik (39%) osalenutest olid kõrgharidusega lapsevanemad, 33% keskeri- või kutseharidusega, 17% keskharidusega ning 11% põhiharidusega inimesed.

Kõige rohkem oli koolitusele saabunute seas kahe lapse vanemaid (46%) ning umbes kolmandiku (35%) moodustasid ühe lapse vanemad. 19%-l oli vähemalt kolm last. Kõige enam oli nelja- (41%) või kolmeliikmelise (30%) leibkonna esindajaid.

Projekti kahe esimese etapi jooksul lõpetas koolituse 119 inimest ehk nelja kuu jooksul katkestas koolituse protsessi (või ei käinud lõpetamiseks piisavalt kohal) 21% alustanutest.

Osalejate tagasiside koolitusele

Vahetult peale grupitööde lõppu täidetud tagasisideankeedis hindasid osalejad seda, kui keeruliseks ning kui kasulikuks osutusid nende jaoks koolituse meetodid ja teemad ning kui hästi tulid oma tööga toime grupijuhid. Hinnanguid anti 7-pallisel skaalal, kus 7 tähendas maksimaalset hinnangut. Lisaks uuriti vanematelt pool aastat peale koolitust, millisel määral nad õpitud meetodeid edasi kasutavad.

Koolituse erinevatest osadest pidasid lapsevanemad enda jaoks kõige kasulikumaks kiitmise/tunnustamise ja lapsega mängimise teemat (keskmine hinnang 6,6 ja 6,5), aga ka ülejäänud teemadest enamus sai kasulikkuse osas kõrge hinnangu. Mängimise, tunnustamise ning premeerimisega seotud vanemlikke oskusi oli ka kerge omandada. Fookusgruppides tõid lastevanemad lisaks esile, et nad said aru suunatud mängimise ja sisuka kiitmise tähtsusest ning need meetodid tõid kiiresti kaasa soovitud muutusi lapse käitumises. Ka pool aastat peale koolitust kasutatakse lapsega suhtlemisel kõige aktiivsemalt kiitmist/tunnustamist. Järgneb reeglite seadmine, lapsele probleemide lahendamise õpetamine, premeerimine ning mängimine.

Keerulisemaks osutusid lastevanemate jaoks eiramise tehnika ja aja maha võtmine rahunemiseks. Kõik vanemad neid meetodeid praktikas kasutama ei hakanud, pidades neid kas liiga tugevateks võteteks või leides, et käitumise muutus oli saavutatud juba eelnevate meetodite rakendamisega. Osad lapsevanemad lisasid fookusgruppides, et raskemate teemade käsitlemiseks jäi koolituse lõpus ka vähem aega. Pool aastat peale koolitust on aja mahavõtmine praktikas kõige vähem kasutatud meetod.

Koolituse käigus rakendatud oskuste omandamise viiside osas pidasid lapsevanemad kõige kasulikumaks grupijuhtide poolt edasi antud teavet, situatsioonide arutelusid grupis ning oskuste praktiseerimist kodus koos lapsega (keskmine hinnang vähemalt 6,5). Rahulolu grupijuhtide tööga oli väga kõrge (keskmised hinnangud erinevatele aspektidele olid 6,7-6,9). Fookusgruppides toodi esile grupijuhtide head ettevalmistust, kuulamisoskust ja heatahtlikkust, individuaalset lähenemist ning vaba atmosfääri grupis.

Tagasisideankeet sisaldas ka mõningaid küsimusi selle kohta, kuidas on koolitus suutnud lahendada lapsega seotud probleeme ja kas osaleja soovitaks programmi teistele. Tabelis 1 on näidatud hinnangute keskmised ning mida kõrgem keskmine 7-palli skaalal, seda parem tulemus. Lisaks on toodud nende osalejate osakaal, kes andsid vastuseks 6 või 7 palli.

Tulemused näitavad, et osalenud soovitaks „Imelised aastad“ programmi kindlasti ka teistele vanematele. Nad leiavad, et programmi lähenemine lapse käitumise muutmisele on olnud sobiv ning nende jaoks on toimunud olulised edusammud. Teiste hinnatud aspektidega võrreldes leidub veidi vähem vanemaid, kes on igati kindlad, et saavad edaspidi ise oma lapse käitumisprobleemidega hakkama.

Koolituse teistele soovitamise näitaja on samasugusel tasemel ka 6 kuud peale koolitust.

Tabel 1: Osalenute hinnangud koolituse üldise tulemuslikkuse kohta (n=121)

Väide	7-pallise skaala otsad	Vastuste keskmine 7-pallisel skaalal	Vanemate %, kes andis 6-7 palli
Kas Te soovitaksite seda programmi oma sõpradele või sugulastele?	kindlasti ei soovitaks, kindlasti soovitaks	6,52	97,5
Viis, kuidas selle programmi järgi läheneti minu lapse käitumise muutmisele...	ei ole üldse sobiv, on väga sobiv	6,22	90,1
Oma lapse edusamme jälgides tunnen, et ma...	ei ole üldse rahul, olen väga rahul	6,36	91,7
Minu lapse probleemid, mida ma püüdsin programmi meetodeid kasutades lahendada...	halvenesid tunduvalt, paranesid tunduvalt	6,18	87,6
Minu üldmulje programmi mõjust minu lapsele on...	väga negatiivne, väga positiivne	6,38	97,5
Kui kindel Te olete, et saate ise oma lapsel ilmnevate käitumisprobleemidega hakkama?	ei ole üldse kindel, olen täiesti kindel	5,84	84,3

Vanema hinnangud lapse käitumisele

Tabelis 2 on esitatud lastevanemate poolt antud **hinnangud lapse probleemse käitumise esinemise intensiivsusele** koolituse eelselt, vahetult koolituse lõpus ja pool aastat peale koolitust (ECBI ankeedi alusel). Igat käitumist hinnati 7-pallisel skaalal, kus 1 tähendas, et antud käitumist ei esine kunagi ning 7, et seda esineb alati. Ankeedi 36 väidet on tabelis järjestatud käitumise esinemise intensiivsuse alusel eelküsitle ajal. Skaala keskmisest enam esines enne vanemlusprogrammis osalemist 13 käitumisviisi (7-pallise skaala keskmine on 4). Kõige intensiivsemad olid järgmised käitumised: vihastamine (kui ei saa oma tahtmist), lühiajaline või kergesti häiritav keskendumine, venitamine (riidesse panemisel, magamaminekul või söögi ajal), pidev tähelepanu otsimine, vahele segamine ja kuuletumisest keeldumine.

Peale mitu kuud kestnud koolitust täitsid vanemad ECBI ankeedi sama lapse kohta uuesti ning 36 väitest 31 puhul on aset leidnud laste käitumise intensiivsuse statistiliselt oluline vähenemine. Üldiselt võib märgata tendentsi, et eelküsitlel enam esinenud käitumiste intensiivsust on õnnestunud ka rohkem vähendada. Kõige suuremad muutused on toimunud järgmiste käitumiste osas: venitamine erinevate tegevuste tegemisel, keeldumine kuuletumisest või pakutavast toidust, vihastamine (kui ei saa oma tahtmist), kergesti nutma hakkamine või vingumine.

Kolmandal korral täitsid lapsevanemad sama ankeedi 6 kuud peale koolituse lõppu. Võrreldes vahetult peale koolitust toimunud küsitlusega, on 9 käitumise esinemine järgneva poole aasta jooksul veelgi vähenenud. Kõige enam on kahe järelküsitle vahelisel ajal vähenenud pidev tähelepanu otsimine, aeglus magamaminekuks valmistumisel ning röökimine/karjumine. Ülejäänud käitumiste osas on ka pool aastat hiljem säilinud koolituse lõpuks saavutatud tase. Leidub vaid kaks lapse käitumist, mille intensiivsus on koolituse eelse seisuga võrreldes kokkuvõttes samaks jäänud ehk ei ole toimunud statistiliselt olulist muutust. Nendeks käitumiseks on verbaalne tülitsemine oma õdede ja vendadega ning varastamine. Varastamist esineb ka juba koolituse eelselt väga vähe (vt tabel 2).

Teise aspektina hindasid vanemad samade väidete puhul, **kas lapse taoline käitumine on tema jaoks probleem** („jah“ või „ei“ vastusena). Tabelis 3 on esitatud nende lastevanemate osakaal, kelle jaoks üks või teine lapse reaktsioon probleemi kujutab. Üldiselt näevad vanemad rohkem esinevaid käitumisi ka probleemsematena. Samas nt on lapsepoolne pidev tähelepanu otsimine sagedasti esinev käitumine, kuid enamuse vanemate hinnangul ei ole see probleem. Enam kui

poolte vastanute jaoks on murekohaks lapse mitte kuuletumine, vahele segamine, trotslik käitumine (kui palutakse midagi teha), vaidlemine reeglite üle, tegevuste lõpetamata jätmine, lühiajaline või kergesti häiritav tähelepanuvõime, vihastamine, jonnihood.

Koolituse järel toimunud küsitluse ajaks on 36 väitest 23 puhul statistiliselt olulisel määral vähenenud lapsevanemate osakaal, kes antud käitumises probleemi näevad. Suuremat positiivset muutust on märgata järgmiste käitumistega seoses: venitamine riietumisel, vihastamine (kui ei saa oma tahtmist), vaidlemine reeglite üle või kuuletumisest keeldumine, kergesti nutma hakkamine, trotslik käitumine või jonnihood, halvad lauakombed.

Teise ja kolmanda küsitluskorra vahel on näha ühte statistiliselt olulist muutust – vähenenud on voodi märgamises probleemi nägemine. Ülejäänud käitumiste osas on nende probleemseuse tase vanemate jaoks sama nagu vahetult peale koolituse lõppu. Kuigi muutused teise ja kolmanda küsitluskorra vahel ei ole statistiliselt olulised (v.a. üks väide), on osad neist piisavalt suured, et tekitada lisamuutusi, kui võrrelda 6 kuud peale koolitust näitajaid koolituse eelse seisuga. Nii on pool aastat peale vanemlusprogrammis osalemist kokku 29 käitumise puhul asjade seis paranenud (vt tabel 3).

Tabel 2: Vanemate hinnangud lapse käitumise intensiivsusele, 7-pallise skaala keskmine ja muutus küsitluskordade vahel (n=80*)

Väited (järjestatud käitumise esinemise intensiivsuse järgi eelküsitluse ajal)	Enne koolitus	Vahetult peale koolitust	6 kuud peale koolitust	Muutus**		
				1. ja 2. küsitluse vahe	2. ja 3. küsitluse vahe	1. ja 3. küsitluse vahe
Keskendumine on kergesti häiritav	4,95	4,21	4,03	-0,74	-0,19	-0,93
Vihastab, kui ei saa oma tahtmist	4,91	3,84	3,78	-1,08	-0,06	-1,14
Venitab riidesse panemisel	4,78	3,15	3,08	-1,63	-0,07	-1,70
Otsib pidevalt tähelepanu	4,63	4,06	3,53	-0,56	-0,54	-1,10
Segab vahele	4,59	3,89	3,61	-0,70	-0,28	-0,98
Keeldub kuuletumast, kuni ähvardatakse karistusega	4,40	3,28	2,94	-1,13	-0,34	-1,46
On aeglane magamaminekuks valmistumisel	4,31	3,30	2,90	-1,01	-0,40	-1,41
Tähelepanuvõime on lühiajaline	4,30	3,48	3,35	-0,83	-0,13	-0,95
Venitab või viivitab söögiajal	4,20	2,84	2,93	-1,36	0,09	-1,28
Hakkab kergesti nutma	4,16	3,09	3,04	-1,08	-0,05	-1,13
Ülesannete või tegevuste lõpuni viimine ebaõnnestub	4,10	3,35	3,10	-0,75	-0,25	-1,00
Keeldub söömast pakutavat toitu	4,05	3,03	2,83	-1,03	-0,20	-1,23
Keeldub tegemast majapidamistoid, kui seda palutakse	4,03	3,16	3,03	-0,86	-0,14	-1,00
Vingub	3,99	2,98	2,79	-1,01	-0,19	-1,20
Keeldub õigel ajal magama minemast	3,98	3,03	2,68	-0,95	-0,35	-1,30
Ei allu iseseisvalt kodureeglitele	3,90	3,00	2,85	-0,90	-0,15	-1,05
On liiga aktiivne või rahutu	3,79	3,21	3,28	-0,58	0,06	-0,51
Vaidleb vanematega reeglite üle	3,68	2,63	2,58	-1,05	-0,05	-1,10
Röögib või karjub	3,61	2,93	2,53	-0,69	-0,40	-1,09
Tülitseb omaealiste sõpradega (verbaalselt)	3,59	3,05	3,08	-0,54	0,03	-0,51
Tal on jonnihood	3,58	2,89	2,71	-0,69	-0,18	-0,86
Käitub trotsivalt, kui tal palutakse midagi teha	3,54	2,44	2,31	-1,10	-0,13	-1,23
Tal on halvad lauakombed	3,43	2,49	2,46	-0,94	-0,03	-0,97
Tal on raskusi ühele asjale keskendumisega	3,36	2,88	2,69	-0,49	-0,19	-0,68
Tülitseb oma õdede ja vendadega (verbaalselt)	3,20	3,03	2,98	-0,18	-0,05	-0,23
On hooletu mänguasjade ja muude esemetega	3,19	2,44	2,41	-0,75	-0,02	-0,78
Tal on raskusi üksinda olles enda löbustamisega	3,00	2,53	2,36	-0,48	-0,16	-0,64
On täiskasvanutega häbematu	2,85	2,21	2,10	-0,64	-0,11	-0,75
Õrritab või provotseerib teisi lapsi	2,76	2,35	2,19	-0,41	-0,16	-0,58
Kakleb omaealiste sõpradega (füüsiliselt)	2,49	2,29	2,00	-0,20	-0,29	-0,49
Kakleb oma õdede ja vendadega (füüsiliselt)	2,48	2,45	2,08	-0,02	-0,38	-0,40
Lõhub mänguasju ja teisi esemeid	2,44	1,89	1,86	-0,55	-0,02	-0,58
Valetab	2,34	1,96	1,98	-0,38	0,01	-0,36
Lööb oma vanemaid	1,86	1,61	1,35	-0,25	-0,26	-0,51
Märgab voodit	1,79	1,61	1,40	-0,18	-0,21	-0,39
Varastab	1,21	1,18	1,13	-0,04	-0,05	-0,09

* Arvestatud on nende vastajatega, kes on intensiivsuse osa ankeedist kõigil kolmel küsitluskorral korrektselt täitnud.

** Sinisel taustal on toodud statistilisel olulised muutused ($p < 0,05$).

Tabel 3: Vanemate osakaal, kes peavad lapse käitumist probleemiks ja muutus küsitluskordade vahel (n=70*)

Väited (järjestatud käitumise probleemse järgi eelküsitluse ajal)	Enne koolitus	Vahetult peale koolitust	6 kuud peale koolitust	Muutus**		
				1. ja 2. küsitluse vahe	2. ja 3. küsitluse vahe	1. ja 3. küsitluse vahe
Keeldub kuuletumast, kuni ähvardatakse karistusega	70,0	34,3	30,0	-35,7	-4,3	-40,0
Segab vahele	61,4	35,7	37,1	-25,7	1,4	-24,3
Käitub trotsivalt, kui tal palutakse midagi teha	60,0	30,0	27,1	-30,0	-2,9	-32,9
Ülesannete või tegevuste lõpuni viimine ebaõnnestub	58,6	32,9	28,6	-25,7	-4,3	-30,0
Venitab riidesse panemisel	57,1	17,1	22,9	-40,0	5,8	-34,2
Vaidleb vanematega reeglite üle	55,7	20,0	11,4	-35,7	-8,6	-44,3
Vihastab, kui ei saa oma tahtmist	55,7	17,0	18,6	-38,7	1,6	-37,1
Tähelepanuvõime on lühiajaline	54,3	32,9	30,0	-21,4	-2,9	-24,3
Keskendumine on kergesti häiritav	52,9	34,3	34,3	-18,6	0	-18,6
Tal on jonnihood	51,4	21,4	25,7	-30,0	4,3	-25,7
Tal on halvad lauakombed	50,0	20,0	18,6	-30,0	-1,4	-31,4
Ei allu iseseisvalt kodureeglitele	50,0	22,9	11,4	-27,1	-11,5	-38,6
Röögib või karjub	48,6	27,1	18,6	-21,5	-8,5	-30,0
Keeldub tegemast majapidamistoid, kui seda palutakse	42,9	28,6	18,6	-14,3	-10,0	-24,3
Vingub	42,9	18,6	20,0	-24,3	1,4	-22,9
On aeglane magamaminekuks valmistumisel	41,4	17,1	18,6	-24,3	1,5	-22,8
On täiskasvanutega häbematu	41,4	20,0	17,1	-21,4	-2,9	-24,3
Keeldub õigel ajal magama minemast	38,6	14,3	18,6	-24,3	4,3	-20,0
Hakkab kergesti nutma	38,6	8,6	15,7	-30,0	7,1	-22,9
On liiga aktiivne või rahutu	38,6	17,1	8,6	-21,5	-8,5	-30,0
Venitab või viivitab söögiajal	37,1	11,4	15,7	-25,7	4,3	-21,4
Valetab	37,1	24,3	20,0	-12,8	-4,3	-17,1
Õrritab või provotseerib teisi lapsi	35,7	22,9	18,6	-12,8	-4,3	-17,1
On hooletu mänguasjade ja muude esemetega	34,3	15,7	15,7	-18,6	0	-18,6
Tal on raskusi ühele asjale keskendumisega	31,4	20,0	11,4	-11,4	-8,6	-20,0
Keeldub söömast pakutavat toitu	30,0	12,9	11,4	-17,1	-1,5	-18,6
Kakleb omaealiste sõpradega (füüsiliselt)	28,6	21,4	17,1	-7,2	-4,3	-11,5
Tal on raskusi üksinda olles enda lõbustamisega	28,6	11,4	8,6	-17,2	-2,8	-20,0
Tülitseb oma õdede ja vendadega (verbaalselt)	27,1	25,7	18,6	-1,4	-7,1	-8,5
Kakleb oma õdede ja vendadega (füüsiliselt)	24,3	22,9	20,0	-1,4	-2,9	-4,3
Lõhub mänguasju ja teisi esemeid	21,4	12,9	10,0	-8,5	-2,9	-11,4
Tülitseb omaealiste sõpradega (verbaalselt)	20,0	11,4	8,6	-8,6	-2,8	-11,4
Otsib pidevalt tähelepanu	20,0	15,7	12,9	-4,3	-2,8	-7,1
Lööb oma vanemaid	15,7	8,6	4,3	-7,1	-4,3	-11,4
Märgab voodit	12,9	11,4	2,9	-1,5	-8,5	-10,0
Varastab	11,4	7,1	7,1	-4,3	0	-4,3

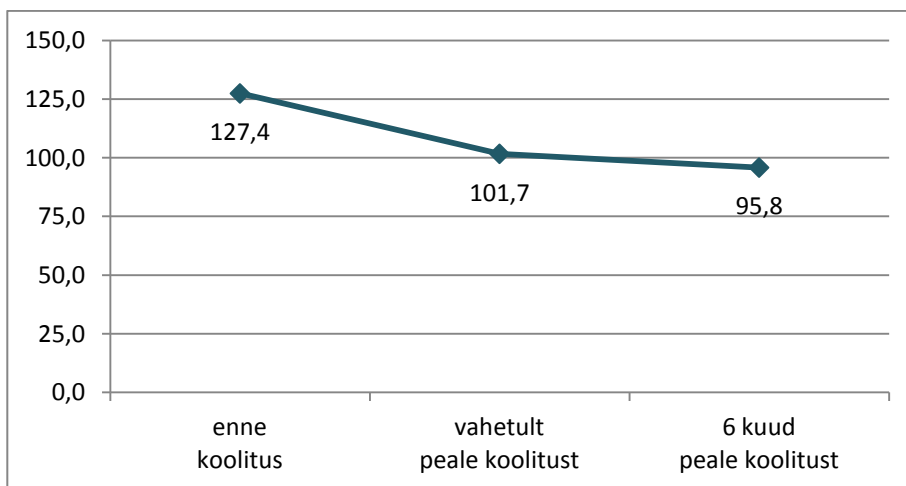
* Arvestatud on vastajatega, kes on probleemse osa ankeedist kõigil kolmel küsitluskorral korrektselt täitnud.

** Sinisel taustal on toodud statistilisel olulised muutused ($p < 0,05$).

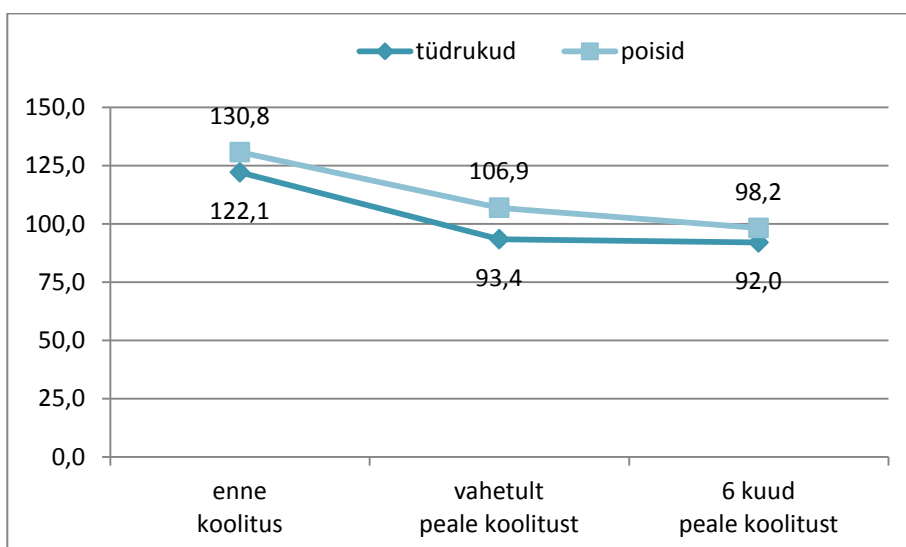
ECBI ankeedis toodud väidete vastuste põhjal arvutatakse välja kaks koondnumbrit – **intensiivsuse skoor ja probleemsuse skoor**. Lapse käitumise intensiivsuse skoor saab olla vahemikus 36–252 (summa kõigi väidete vastustest skaalal 1–7) ja probleemsuse skoor vahemikus 0–36 (olenevalt mitmele väitele on vastatud „jah“).

Käitumise esinemise intensiivsuse skoori näitajad on toodud joonisel 1. Võrreldes vanemlusprogrammis osalemise eelse seisuga on skoor vahetult peale koolitust oluliselt madalam. Näitaja mõningane vähenemine on jätkunud ka peale koolituse lõppu ning muutus 2. ja 3. küsitluskorra vahel on statistiliselt oluline.

80 ECBI ankeedist (millega saab kõigi kolme küsitluskorra osas arvestada) 31 on täidetud tüdrukute ja 49 poiste kohta ning joonisel 2 on intensiivsuse skoor näidatud soo lõikes. Poiste käitumise intensiivsuse skoor on veidi kõrgem kui tüdrukutel. Sooline erinevus on statistiliselt oluline vahetult peale koolitust toimunud küsitluse puhul. Nii poiste kui tüdrukute osas on aset leidnud skoori oluline langus kui võrrelda koolituse eelset ja vahetult järgset seisuga. Tüdrukute puhul on kolmanda küsitluse näitaja samal tasemel teise küsitlusega, poiste puhul on ka kahe järelküsitluse vahepeal toimunud skoori oluline langus.

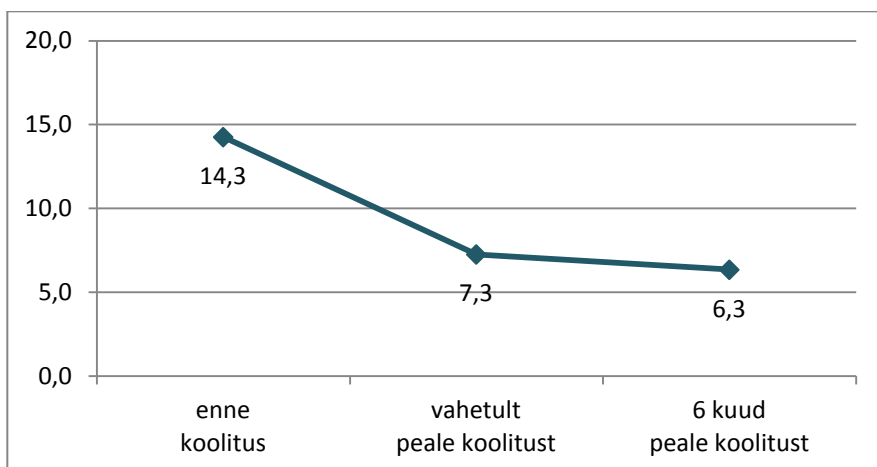


Joonis 1: Intensiivsuse skoor erinevatel küsitluskordadel

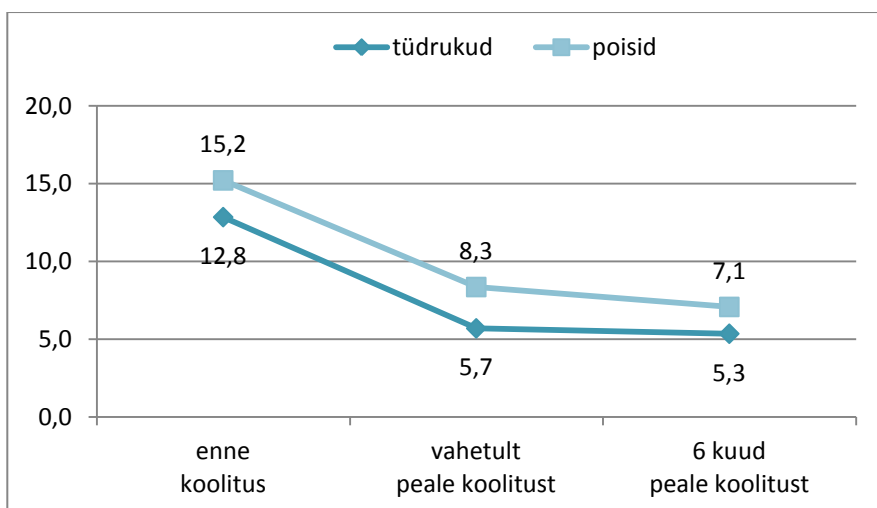


Joonis 2: Intensiivsuse skoor erinevatel küsitluskordadel laste soo lõikes

Probleemsuse skoori näitaja on oluliselt kahanenud vahetult peale koolitust toimunud küsitluse ajaks ning see tase on säilinud ka 6 kuud peale koolitust. Trend on ühesugune nii poiste kui tüdrukute tulemusi vaadates. Tüdrukute skoori tase on igal küsitlusel poiste omast madalam, kuid see ei ole statistiliselt oluline erinevus (vt joonis 3 ja 4).



Joonis 3: Probleemsuse skoor erinevatel küsitluskordadel

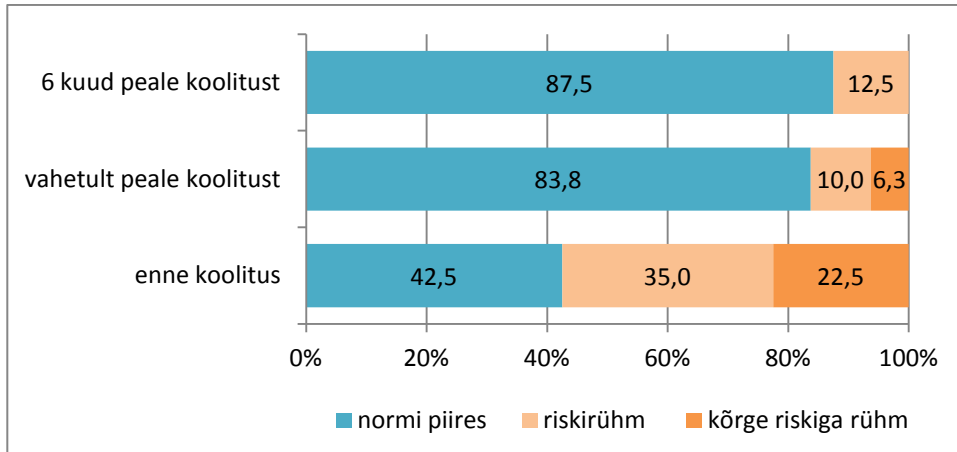


Joonis 4: Probleemsuse skoor erinevatel küsitluskordadel laste soo lõikes

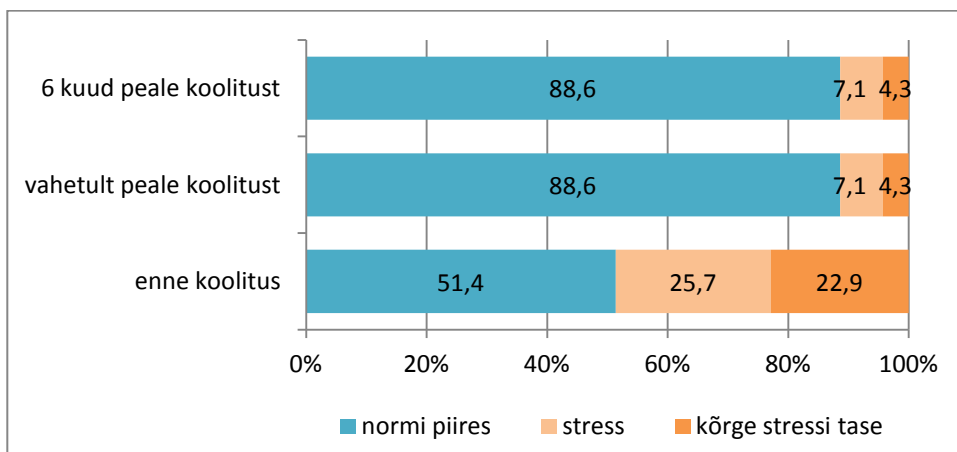
Tulemuste interpreteerimise hõlbustamiseks kasutab Venemaa (kes samuti rakendab antud vanemlusprogrammi) skooride jaotust kolmeks grupiks. Jaotus põhineb Venemaa populatsioonipõhise uuringu baasil saadud normatiivsetel andmetel. Oleme seda jaotust kasutanud ka Eesti vene keelt kõnelevate lastevanemate koolitusgruppide tulemuste tõlgendamisel, kuna Eestis ei ole veel normatiivseid andmeid kogutud.

Enne koolituse algust on vanemate poolt hinnatud laste hulgas 43% puhul käitumise intensiivsus tavapärasel tasemel (skoor kuni 123) ning 57% puhul on tegemist vähem või rohkem probleemse käitumisega. Koolituse järgse küsitluse ajaks on tavapärase käitumisega laste osakaal kahekordistunud (84%) ning riskiga rühma liigitub alla viiendiku (16%). Pool aastat peale koolitust on tavapärase käitumisega laste osakaal 88% ning enam ei leidu ühtegi vanemat, kes hindaks oma lapse probleemset käitumist nii intensiivseks, et see liigitub kõrge riskiga gruppi (vt joonis 5).

51% vanematest ei ole ECBI ankeedi põhjal enne koolituse algust oma lapse käitumisest tulenevalt stressis (skoor kuni 13) ehk ei näe selles enda jaoks märkimisväärset probleemi. 48% puhul on tegemist väiksema või suurema stressi tasemega. Järeloküsitluse ajaks on lastevanemate osakaal, kes ei tunnetata lapse käitumisega seotult olulisi probleeme, kasvanud 89%-ni ning suuremaid pingeid kogevate vanemate rühma liigitub 11%. Tulemus on täpselt sama ka pool aastat peale koolitust (vt joonis 6).



Joonis 5: Lapse käitumise intensiivsuse skoor jaotatuna kolme gruppi (%)



Joonis 6: Lapse käitumise probleemsuse skoor jaotatuna kolme gruppi (%)

Tunnetatud muutused lapses ja iseendas lapsevanemana

Lastevanematel paluti peale koolitusi toimunud fookusgrupi intervjuude käigus ka oma sõnadega kirjeldada, milliseid muutusi on nad tajunud seoses õpitud meetodite rakendamisega. Lapses toimunud muutuste osas toodi esile järgmist:

- Laps on rahulikum, rõõmsam, viisakam ja tähelepanelikum. Laps on muutunud iseseisvamaks.
- Laps suudab oma käitumist paremini reguleerida; vähem on nutmist, kapriise ja vingumist.
- Lapsega saab nüüd asju ilma vaidlusteta kokku leppida ning kasvanud on üksteisemõistmine.
- Laps on avatum, veedab rohkem aega vanemaga koos ning kallistamist on rohkem. Suurenenud on lähedus- ja kindlustunne perekonnas.
- Paranenud on ka lapse läbisaamine õdede-vendade või eakaaslastega ning käitumine koolis või lasteaias.

Järgnevalt on esitatud mõned illustreerivad näited fookusgruppides räägitust:

„Praegu ma tunnen, et meil on palju lihtsam. Meil on nüüd palju vaiksem korteris. Meil tõesti, meil laps karjus, mina karjusin. /.../ Mitte midagi meil ei töötanud. Nüüd on peres karjumine väga haruldane nähtus.“

„Tänu kursustele hakkasin rohkem leidma lapsega ühist keelt. Õppisime temaga paremini kokku leppima ja ta muutus tähelepanelikumaks. Kui ta varem oli väga motoorne, siis nüüd ta kuulab, mida ma talle ütlen, reageerib, kui ma teda kutsun, täidab minu palveid. Ja ma ei räägi temaga enam käskivas toonis.“

„Mul oli probleem selles, et laps reageeris liiga emotsionaalselt mingitele oma lapsemuredele. Nüüd ta rahuneb kiiremini maha. Ta reguleerib ise oma käitumist. Et kui tal varem oli vaja 20 minutit, et ise maha rahuneda, siis nüüd on ta 5 minutiga korras. Tuleb minu juurde ja kallistab.“

„Nad hakkasid sõbralikumalt mängima ja vähem omavahel kaklema. Ja vanem laps võtab vähem nooremalt mänguasju ära ja kuidagi nad kallistavad rohkem. Nüüd ma võin neid juba rahulikult jätta mängima ja minna midagi köögis tegema.“

„Laps reageeris koolis märkustele, reageeris lastele ja võis kaklema minna. Nende kuude jooksul, mis ma olen kursustel käinud, on laps muutunud rahulikumaks. /.../ Ei reageerinud enam klassikaalaste ütlemistele, kui nad provotseerisid teda. Need kaklused kadusid.“

Lapsevanemas endas toimunud muutuste osas mainiti fookusgruppides järgnevat:

- Olen vanemana rahulikum ning vähem asju häirivad või tekitavad muret.
- Olen õppinud last kuulama, dialoogi pidama ja asju kokku leppima.
- Vähenenud on käsklused, domineerimine, hääle tõstmine ja järsud reaktsioonid. Suurenenud on enesekontroll.
- Olen hakanud oma laste käitumisest ja enda soovidest laste suhtes paremini aru saama ning arvestan lastega rohkem.
- Kasvanud on enesekindlus lapsevanemana ning usk oma oskustesse.
- Ka mehe poolt on tekkinud lapsekasvatamisel huvi ja toetus ning isa suhtleb lastega rohkem.
- Kogu pere on tasakaalukam. Omavahel räägitakse rohkem ja veedetakse rohkem aega koos.

Illustreerivaid näiteid fookusgruppides räägitust:

„Kursused annavad rohkem enesekindlust. Et sina seisad jalgel ja lapsel on ka nii parem. Varem oli situatsioon, kus ei teadnud, mida teha. Nüüd ma üldiselt tean, mida teha. Niiöelda vundament on jalge all.“

„Ei reageeri sellistele pisi-asjadele nagu varem. Iga pisi-asja pärast ei hakka karjuma. /.../ Ja rohkem räägid, saad teada põhjuse, et miks midagi juhtus. Lähed kuidagi rohkem tema ellu.“

„Poole pealt saadi aru, et pole vaja lapsi muuta, vaid ennast, enda käitumist. See on järjekordne samm – enda tundmine ja enesekontroll. Seda ei ole vaja ainult lastega, vaid elus üldse.“

„Mees avastas, et meil on pere, et lastega on vaja mängida ja suhelda. Ei ütleks, et ta enne nendega üldse ei suhelnud, kuid nüüd on see palju efektiivsem. Ja see, et me käisime koolitusel koos.“

„Kui varem meil toimus midagi, siis me arutasime seda mehega. Nüüd me arutamse seda ka lastega. Me istume neljakesi maha ja igauks räägib, mis tal öelda on. Ja me jõuame mingisuguse ühise arvamiseni. /.../ Et me ei eemalda neid, ei pane neid fakti ette, et meie isagi otsustasime nii ja ongi kõik, vaid võtame kuulda ka nende arvmust.“

3. Kokkuvõte

Sotsiaalministeerium ja Tervise Arengu Instituut piloteerivad Eestis tõenduspõhist vanemlusprogrammi „Imelised aastad“, mis on välja töötatud USA-s ning mida rakendavad paljud riigid nii Euroopas kui väljapool. Programm on suunatud 3–8-aastaste laste vanematele, kes osalevad iganädalaselt grupitöö vormis toimuvatel koolitustel kokku nelja kuu jooksul. Grupitööd juhivad vastava väljaõppe läbinud grupijuhid. Programmi vahetuteks eemärkideks on vanemlike oskuste suurendamine, vanema ja lapse vaheliste suhete parandamine, lapse eneseregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste arendamine ning käitumisprobleemide ennetamine või vähendamine.

Esimesed koolitusgrupid Eestis alustasid novembris 2014 ning juuniks 2015 olid koolituse läbinud kokku 119 lapsevanemat kolmes kohalikus omavalitsuses – Tallinnas, Tapal ja Narvas. Esimesed koolitused toimusid vene keeles. Sekkumise tulemuslikkuse mõõtmiseks täitsid lapsevanemad enne koolituse algust, vahetult peale selle lõppemist ning 6 kuud peale koolitust ära ankeedi, milles andsid hinnangu oma lapse probleemse käitumise esinemisele. Lisaks täideti koolituse tagasisideankeet ning koguti infot fookusgrupi intervjuude kaudu.

Osalenud vanemad soovitaks antud programmi kindlasti ka teistele lapsevanematele. Nad leiavad, et koolitusel kasutatud lähenemised nende lapse käitumise muutmisele on olnud sobivad ning toimunud on olulised edusammud.

Lapse probleemse käitumise esinemise intensiivsus oli koolituse lõpuks oluliselt vähenenud ning käitumise paranemine oli mõningal määral jätkunud ka peale koolitust. Kui enne koolituse algust kuulus 58% lastest vanemate poolt antud hinnangu alusel probleemse käitumisega gruppi (sh 23% kõrge riski tasemega gruppi), siis koolituse lõpuks oli see näitaja 16% (sh 6% kõrge riskitasemega grupis) ning pool aastat peale koolitust 13% (sh mitte ükski kõrge riskitasemega grupis). Kui enne koolituse algust märkisid 49% lastevanematest, et lapse käitumine tekitab nendes vähem või rohkem stressi, siis koolituse lõpus ja 6 kuud peale koolitust oli see näitaja 11%. Kõige rohkem vähenes selliste käitumiste esinemine nagu venitamine erinevate tegevuste teostamisel (riietumisel, söömisel, magamaminekul), kuuletumisest keeldumine, vingumine, trotslik käitumine ja vihastamine, kui ei saa oma tahtmist. Eestis ei ole vanemlusprogrammi piloteerimisega kaasnevasse uuringusse kaasatud kontrollgruppi, kuid siin on võimalik juurde vaadata teiste „Imelised aastad“ programmi rakendavate riikide kontrollgrupiga ja randomiseeritud uuringute tulemusi, mille kohaselt on kontrollgrupis aja jooksul toimunud muutused mitu korda väiksemad kui sekkumisgrupis või ei ole muutusi aset leidnud.¹

Teostatud fookusgrupi intervjuudes märkisid lastevanemad, et nende laps on muutunud rahulikumaks ja rõõmsamaks ning suudab oma käitumist paremini reguleerida. Vähenenud on vaidlused, nutmine ja kapriisid. Ka lapsevanem ise on rahulikum ja vanemana enesekindlam. Suurenenud on tema enesekontroll ning oma lapse kuulamise ja mõistmise oskus. Suhted perekonnas on muutunud lähedasemaks ning lastega veedetakse rohkem aega koos.

¹ Vaata näiteks:

- Gardner, F; Burton, J; Klimes, I (2006): Randomised controlled trial of a parenting intervention in the voluntary sector for reducing child conduct problems: outcomes and mechanisms of change. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47:11, 1123–1132.
- Larsson, B; Fossum, S; Clifford, G; Drugli, M.B; Handega, B.H; Mørch, W-T (2009): Treatment of oppositional defiant and conduct problems in young Norwegian children. Results of a randomized controlled trial. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 18, 42–52
- McGilloway, S; Ni Mhaille, G; Bywater, T; Furlong, M; Leckey, Y; Kelly, P; Comiskey, C; Donnelly, M (2012): A parenting intervention for childhood behavioral problems: a randomized controlled trial in disadvantaged community-based settings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80:1, 116-127.