

Lucie Hemmen, PhD

Kuidas
lahendada
konflikte, suhelda
ja luua sidemeid
teismelise
tütrega

Sisaldab:
nippe sekkumiseks,
võimalikke
stsenariume ja
näiteid vestluse
alustamiseks

Teismelise tüdruku kasvatamine

Originaali tiitel:
Lucie Hemmen, PhD
Parenting a Teen Girl
2012

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Kirjastaja märkus

Käesolev väljaanne on koostatud eesmärgiga anda asjakohast ja usaldusväärset teavet käsitletava teema kohta. Seda raamatut müües ei kohustu kirjastaja osutama mis tahes psühholoogilist, rahalist, juriidilist või muud professionaalset teenust. Ekspert hinnangu või nõustamisteenuse vajaduse korral pöörduda vastava spetsialisti poole.

Tõlkinud Katrina Karu
Toimetanud Irma Aren
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2012 by Lucie Hemmen and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN,
2019.

B11370219
ISBN 978-9949-82-515-8

<p>Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest www.ersen.ee</p>

*Ma pühendan selle raamatu oma imelisele emale, kes oli mulle
parim tugi kirjutamisel ja on parim ema, keda endale soovida.*

Aitäh, ema!

Sisukord

Tänuõnad	9
1. Teismelistest halvasti rääkimine: reaalsuskontroll	11
2. Sideme loomise kiirkursus	29
3. Tervislik enda eest hoolitsemine	49
4. Teismelistega vestlemine	69
5. Söö, maga, liigu: kuidas toetada oma tütre tervist	89
6. Piiride katsetamine: kuidas toetada turvaliste valikute tegemist ...	111
7. Saavutamisega kaasnevast stressist päästmine	137
8. Tehnikatiigri taltsutamine	159
9. Teismelise tüdruku sotsiaalne ja emotsionaalne areng	181
10. Õnne rajal	207
Kasutatud allikad	229

Tänu sõnad

Ma olen väga tänulik oma imelisele perekonnale ja sõpradele, kes on mulle selles seikluses toeks olnud. Aitäh, ema ja isa, et te külvasite minusse raamatu kirjutamise seemne ja muutsite oma kodu minu kirjatöö kontoriks. Aitäh sulle, Jeff, järjepideva toetuse eest. Aitäh teile, Marley ja Daisy, et lubasite mul olla nii hulljulge ning kirjutada raamat teismeliste tüdrukute kasvatamisest. Aitäh sulle, Cara, et sa oled kõige entusiastlikum ja hoolivam õde maailmas.

See raamat ei oleks saanud võimalikuks ilma minu imeliste teismeliste klientideta, kes on mulle nii palju õpetanud ning kes lubasid mul kohtumiste ajal haarata pastaka ja märkmiku, et panna kirja neist inspireeritud ideid. Nende vastutulelikkus enda ja oma elu jagamisel on andnud mulle motivatsiooni kõik õpitu kirja panna ja välja anda, et jagada seda teiste vanematega.

Ma armastan ja tänan oma ABC-d – Andrea Hultzenit, Beth Wannit ja Carrie Morrist –, et nad on olnud maailma parimad sõbrad ja suurepäraseks toeks kirjutamisel. Peale nende tänan oma häid sõpru ja kolleege Tom Westerni, Jesse Burgessi, Greg Brunot, Heidi Bruce'i ja Tara Leonardi nende veenva uskumise eest minusse ja sellesse materjali. Ma olen väga tänulik Jess O'Brienile ja New Harbinger Publications kirjastusele, et nad

võtsid mu uue autorina vastu, ja Jean Blomquistile, kes oli täiesti unistuste toimetaja. Ja ma tänan Joanna Doubledayd, kes seisis kindlalt minu kõrval, kui ma sisenesin sotsiaaltööstuse ja internetiturunduse paralleelsesesse reaalsusesse.

1.

Teismelistest halvasti rääkimine: reaalsuskontroll

Palju õnne, sul on teismeline tütar! Kas sa pole kunagi varem puutunud kokku sellise entusiastliku suhtumisega teismelise tüdruku kasvatamisse? Suurema tõenäosusega hoiatati sind tema teismeea eest juba siis, kui ta veel mähkmetes oli: „Tunne temast praegu rõõmu, ühel päeval saab temast teismeline!” Selle asemel et saada teismelise tütre vanemana toetust, võid sa tihti tunda end üksildase ja muserdatuna ning hämmingus. Sa ei ole alati kindel, kelle poole abi saamiseks pöörduda ja kas üldse on võimalik otsida abi, ilma et sa peaks kogema häbi ja hukkamõistu või tundma end haavatavana.

Võibolla oled märganud:

- ✧ Sõbrad uurivad sinu tütre käekäigu kohta ettevaatliku uudishimuga. Näib, nagu inimesed ootavad temast vaid kõige hullemat, kuna ta on nüüd teismeline.
- ✧ Kui sa mainid kellelegi, et sul on teismeline tütar, saad kaastundlike pilkude osaliseks, nagu oleks sul just avastatud tõsine terviserike.

- ✧ Paistab, et palju vähem inimesi “saavad asjale pihta” võrreldes vana hea ajaga, kui probleemiks olid hammaste tulemine ja lutiõltuvus.

Meie kultuurile omane pessimism mõjutab ka seda, kuidas teismelised kogeavad avalikku suhtumist. Selle asemel et tunda end täisväärtuslike ja oluliste ühiskonnaliikmetena, tunnevad teismelised tüdrukut tihti, et neid mõistetakse hukka, patroneeritakse või välditakse.

Teismelised tüdrukud märkavad:

- ✧ Täiskasvanute halvustavaid pilke, eriti kui nad viibivad kampades.
- ✧ Pilkude kiiret kõrvale pööramist, nagu oleks inimestel ebamugav neid vaadata.
- ✧ Pealetükkivat jõllitamist, mis tekitab neis kas soovimatu, väärtusetu või seksuaalselt objektistatud tunde.

Millest selline vastastikune usaldamatus? Teismelised tüdrukud mõjuvad ärritavalt! Selles arengufaasis tütarlapsed oma hootiste põlguseavalduste, napi vestlushuvi ja väljakutsuvate rõivastega tekitavad meie kultuuris ja isegi meie kodudes ebamugavust. Kui sa oled tundnud kasvavat muretunnet oma tütre 13-aastaseks saamise ees, siis pole sa sugugi üksi. Sind on haaranud ühiskondlik hirm ja negatiivne suhtumine teismelistesse, mis mõjutab kõiki inimesi.

Kui paluti kirjeldada oma tundeid teismelistesse tüdrukutesse, vastas 14-aastase tütre isa Josh järgmiselt: „Teismelised tüdrukud tekitasid minus ebamugavust. Nad paistsid liiga jultunud. Võimalik, et ma märkasin ainult neid, kes kõigest väest välja paistmise nimel pingutasid.” Kahe teismelise tütre ema Laura ütles: „Ma elasin eituses. Ma uskusin, et nad jäävad igavesti väi-

keseks. Kuid siis käis korraga *praub!* ja igasugune kokkupuude muutus korraga sõnasõjaks.”

Vestluse alustamine

Küsi oma tütrelt, kuidas temasse suhtutakse. Alusta küsimusest, kus kohas tunneb ta ennast kõige mugavamalt ja kus kõige ebamugavamalt. Millised poed, söögikohad või kohvikud võtavad teda ja teisi teismelisi hästi vastu ning kohtlevad neid austusega? Kus tunneb ta ennast kõige vähem oodatuna? Millised ettevõtted ja asutused suhtuvad teismelistesse ebasoosivalt või kahtlustavalt?

Taoliste küsimuste esitamine avas ühe isa silmad. Ta sai teada, et tema tütar ja tütre sõbrad ei käi teatud poodides, kuna nad tundsid, et poepidajad jõllitasid neid, nagu oleksid nad vargad. Kuna see isa kuulas avatult ja huvitatult, sai ta oma parasjagu jutusoonel olevalt tütrelt väga palju teada.

Räägi tütrele oma isiklikest kogemustest teismelisena. Kuidas sind erinevad täiskasvanud ja asutused kohtlesid? Kuidas sa tundsid ennast avalikes kohtades? Kui sa kartsid restoranides tellida või tundsid piinlikkust vanematega väljas olles, siis räägi talle sellest. Sa võid tekitada temas parema tunde, öeldes näiteks midagi sellist: „Ma mõistan, et sa tunnend minuga avalikes kohtades viibides vahepeal piinlikkust. Ma tundsin sinu vanuses samamoodi.“

Isegi kui sa näed vestluse alustamisega palju vaeva, ei pruugi su tütrell olla tuju vestelda. Kui ta ei võta vedu, siis ta vähemalt saab teada, et sa oled tema käekäigust huvitatud. Kui ta tuleb sinuga kaasa, võid sa õppida nii mõndagi uut tema kogemustest maailmas.

Peamised valeinfo levitajad

Selleks, et näha natuke **kainema pilguga seda kultuurilist pessimismi**, mis on vallanud nii lapsevanemaid kui ka nende tütreid, vaatame kahte peamist valeinfo levitajat: meediat ja sotsiaalset võrdlemist.

Valeinfo levitaja nr. 1: meedia

Head uudised teismelistest ei ole mingi uudisteteema, samas kui halvad uudised paisutatakse üle ja muudetakse sensatsiooniks. Raske on mööda vaadata halbadest uudistest teismeliste kohta, mis on seotud järgmiste tegevustega:

- ✧ Joomingud
- ✧ Seksuaalsuhted
- ✧ Enesevigastamine
- ✧ Poevargused
- ✧ Vägivald
- ✧ Vandalism
- ✧ Narkootikumide tarvitamine

Nilbed pealkirjad, teismelisi halvustavad raamatud ja meeli erutavad telesaated ei toeta kuidagi sinu vanemaks olemist ega too meelerahu. Püüdmaks lugejate, vaatajate ja tarbijate tähelepanu, on teismelisi järjepidevalt kujutatud skandaalsete, pinnapealsete ja probleemsetena. **Kuna üksikjuhtumitel on suur emotsionaalne mõju**, tekitavad meediakajastused tunde, nagu leiaksid pigem haruldased sündmused aset katastroofiliselt tihti. Näiteks on tüdrukutevahelisele kiusamisele tähelepanu juhtimine mitmel moel oluline ja kasulik. See on tõeline probleem, millele

peab lähenema läbimõeldult. Ajakirjandus kajastas seda aga kõigest „õelate teismeliste“ teemana, sulgedes teismelised tüdrukud moonutatud stereotüüpi, mis toodab uskumust, et halb käitumine tüdrukute vahel on normaalne, vältimatu ja laialt levinud, aga mis tegelikult ei vasta tõele.

Jah, teismelised tüdrukud seavad meid vastamisi väljakutsetega, mis vajavad arukat ja hoolivat lähenemist. Ei, me ei saa mingit kasu meedia hingetust kalduvusest meid šokeerida ja häirida, kui me peame niigi vaeva nägema, et anda endast parim. Meediast sai nüüd räägitud. Aga kas sa tead päriselt, mis teismelistega toimub? Kontrolli oma teadmisi järgmise harjutusega.

Harjutus: kas sa tead, mis teismelistega päriselt toimub?

Tõene või väär:

- ___ Narkootikumide tarbimine on teismeliste seas kõrgpunktis.
- ___ Teismeliste seksuaalsuhted on tõusuteel.
- ___ Järjest rohkem teismelisi suitsetab.
- ___ Alkoholi tarbimine on ohjeldamatu.
- ___ Vanemate mõju on aastatega vähenenud.

Oled valmis üllatuseks? Kõik need väited on väärad. Ameerika teismelised ei ole sellised õnnetushunnikud, nagu meedia püüab meid uskuma panna. Tegelikult tõi Riiklik Narkootikumide Kuritarvitamise Instituut (2010), kes uuris keskkooliõpilaste ja noorte seas levivaid trende, hoopis välja, et need nähtused on

tegelikult alates sellest ajast, kui meie – nende teismeliste vanemad – käisime keskkoolis jõudsalt *vähenenud*.

KESKENDUDES TÕELISELE

Kuigi teismelise kasvatamine ei ole mingi rannapuhkus, siis ülepaistatud negatiivne informatsioon toodab salakavalalt kultuurilist pessimismi, mis juhib tõelistelt probleemidelt tähelepanu kõrvale. Mis siis on *tõeline*?

Halvad uudised müüvad. Uudised, mille eesmärk on šokeerimisega tõmmata inimeste tähelepanu, saastavad ühtlasi avalikku arvamust teismelistest. Meedia keskendub teismeliste probleemidele, samal ajal kui häid uudiseid, mida on palju, üldiselt ignoreeritakse.

Teismelised on intensiivsed. Neile on arenguliselt eakohane eksperimenteerida maailmas elamisega. Vanemad ei tea kunagi, mida oodata. Samas peavad vanemad tegema iga päev valikuid, hoides tasakaalu teismelise vabaduse ja ohutuse vahel. Kui su järjekindel teismeline püüab veenda sind liiga kiiresti ja liiga napisõnaliselt nõustuma mingi plaaniga, siis on elu tõesti intensiivne.

Ameerika teismelised ei ole sellised õnnetushunnikud, nagu meedia püüab meid uskuma panna.

Teismelised on väga nõudlikud. Teismelised tüdrukud tarbivad vanemate energiat, aega, toitu, sööki, raha ja ruumi. Neil on keeruline ja väljakutseterohke elu ja nad vajavad palju vanemate abi (sõidutamine, šoppamine, söögit tegemine, kuulamine, juhendamine, silma peal hoidmine ja armastamine). Kuigi nende enesekesksus on arenguliselt eakohane, siis nende kõrged nõudmised vanemlikule toele on väsitavad.