

# Perekonnast, suhetest ning vajadustest

Tähe Rootsmäe

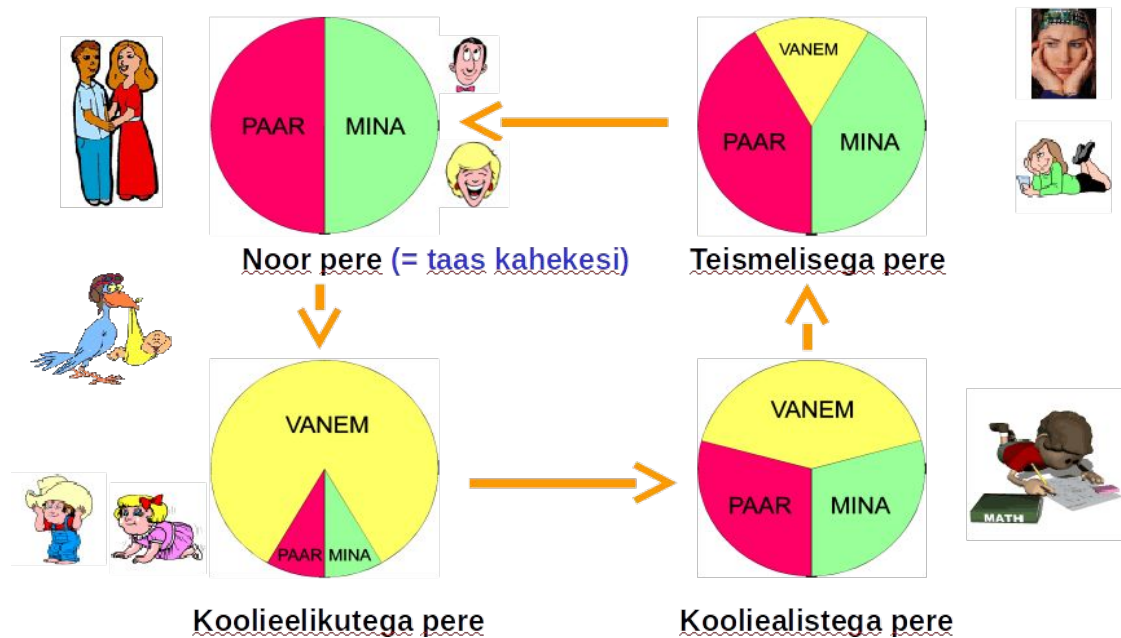
Kliiniline psühholoog, pereterapeut

[taherootsmae.ee](http://taherootsmae.ee)

03.06.16

# Pereelu arenguetapid

## Pereelu arenguetapid

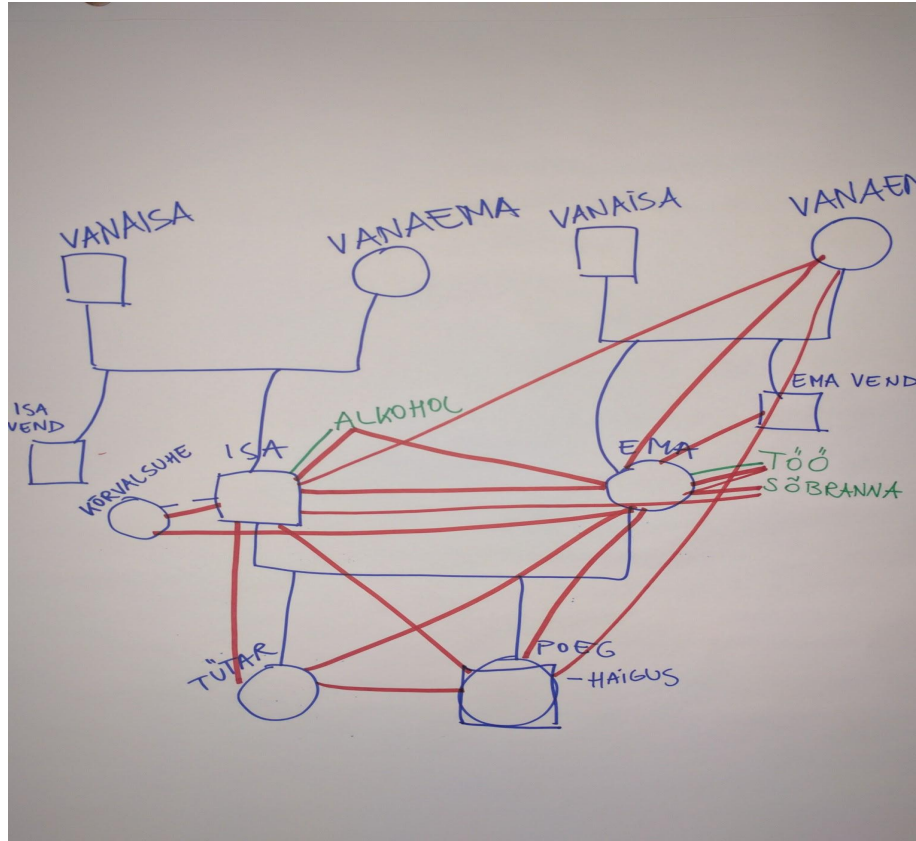


# Kolmnurgad peresuhetes (M. Bowen)

Kahest inimesest koosnev suhtesüsteem võib olla stabiilne nii kaua, kuni on rahulik. Kui ärevus tõuseb, haarab selline kahe inimese süsteem koheselt endale juurde kolmanda, kõige haavatavama isiku – ärevus jaguneb kolme suhte vahel, pinge langeb ning moodustub suhtekolmnurk.

Me vähendame pinget kahe inimese vahel sellega, et pöörame tähelepanu kolmandale osalisele, kelle me ise seda teadvustamata oleme seadnud olukorda, kus tema ülesandeks saab maha jahutada algselt kahe teise inimese vahel tekkinud konflikt/arusaamatus/rahulolematus vms.

# Kolmnurgad peresuhetes



# Peresisene kolmnurk, kuhu on haaratud laps

Lastega kolmnurgad tekivad kergesti.

Peamine funktsioon - tähelepanu eemale paarisuhte probleemidelt

Sagedasem muster - üks vanem lapsega väga lähedases suhtes (frustratsioon paarisuhtes?), teine vanem distantseeritud. Lapsega lähedases suhtes olev vanem suunab enamuse oma energiast ja tähelepanust, emotsionaalsusest pere tundlikumale lapsele. Lapsel avaldub sümptom (haiguste sümptomaatika ägeneb, käitumine halveneb, tekivad uued haigused vm probleemid). Vanemad ületavad isiklikud konfliktid, tegeledes lapsega.

# Mida teha sellistes pingelistes olukordades?

**Teadvusta - kus asub probleem?** Kas olen nii vihane, kuna mees tõi poest vale piima või sellepärast, et ma ei ole saanud nädal aega korralikult magada?

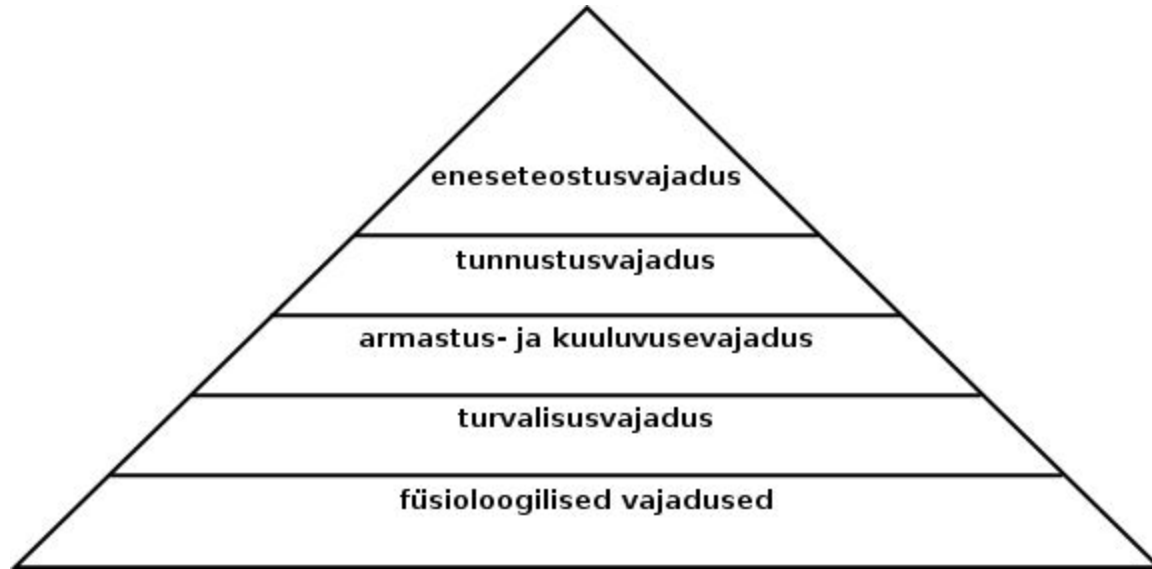
**Millist meetodit tugevate tunnetega toimetulekuks kasutad Sina?** Millist laps?

**Kolmnurgasta!** Kuid hiljem räägi kindlasti probleemist otse asjaosalisega.

**Suhtle otse asjaosalisega!** Abiks on aktiivne kuulamine koos peegeldamisega, “mina” sõnumid.

**Mõttemäng** - kui mul ei oleks seda praegust probleemi, millega ma siis tegeleksin?

# Maslow' vajaduste püramiid



# Kes on mulle tähtsaim?

1. Mina ise
2. Minu mees või naine
3. Meie lapsed

Kui ma hoolitsen oma vajaduste eest või me hoolitseme meie suhte eest, olen rahuolevam ning on mul enam anda oma lapsele.



# Ressursside jaotamine tähtis!

Millised minu vajadused on täidetud ja millised täitmata? Mis ma selle heaks saan teha? On mul ressursi, et midagi üldse teha?

Ressursi piiratus! Vajalik teha valikuid? On mul neid üldse *võimalik* teha?

Suhted, kui tähtis ressurs!

Võrgustiku harjutus!

# Kokkuvõte

- Millises pereelu arenguetapis meie pere viibib? Kuidas on jagatud “vanem”, “paar”, “mina” osa meie perekonnas?
- Milliseid kolmnurki kasutan oma elus mina? Kas need on pigem head või halvad kolmnurgad? Milliseid teised pereliikmed?
- Kas minu vajadused on täidetud? Kas minu pereliikmete vajadused on täidetud?
- Kes on mulle tähtsaim?
- Millised on minu ressursid?

# Raamatusoovitused

Harriet Lerner “Vihatants”

Tiiu Bolzmann “Perekonna varjatud seadused”

Mervi Juusola “Et ema jaksaks”

Thomas Gordon “Tark lapsevanem”

Isabelle Filliozat “Minu mõistus on otsas”, “Ta teeb seda meelega”

Jesper Juul “Ei” ütlemise kunst”, “Sinu tark laps”, “Minu piirid - sinu piirid”,  
“Agressiivsus”

Angela Jakobson “Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid”, “Tunnete kaardid”

Täna kuulamise eest!