

Tartu Teoloogia Akadeemia

Piia Veersalu

HINGEHOID, ÜKS VÕIMALUSI TÖÖS
TEISMELISTEGA

Lõputöö

Juhendaja:
Theol. mag. Naatan Haamer

Tartu 2011

Sisukord

SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. TEISMEIGA	8
1.1 Teismeea mõiste ja kolm perioodi	8
1.2 Arengupsühholoogia seisukohad ja teooriad	9
1.2.1 J. Piaget' kognitiivse arengu teooria	10
1.2.2 E.H. Eriksoni psühhosotsiaalse arengu teooria	10
1.2.3 Moraalne ja tunnetuslik areng	11
1.2.4 Sotsiaalne areng ja A. Maslow vajaduste hierarhia	12
1.2.5 J. W. Fowleri usulise arengu käsitlus	13
1.3 Noorusea kriisi käsitlus	13
1.4 Hingehoid ja selle võimaluse kasutamine noore inimese abistamisel	14
1.5 Murdealistega perekond	17
2. UURIMUSE METOODIKA	18
2.1 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused	18
2.2 Uurimismeetodi valik ja põhjendus	19
2.3 Valimi koostamine ja valimi kirjeldus	19
2.4 Andmete kogumine	20
3. UURIMISTÖÖ TULEMUSED JA ANALÜÜS	21
3.1 Vastajate üldandmed	21
3.2 Teismeliste väärtushinnangud	22
3.2.1 Kodu ja lähedaste toetus	22
3.2.2 Sõbrad ja eakaaslased	24
3.2.3 Kooli osatähtsus teismelise elus	25
3.2.4 Koolikiusamine	29
3.2.5 Kooliväsimus	30
3.2.6 Vabaaeg ja huvitegevus	31
3.2.7 Noored ja peokultuur, võimalus pingeid maandada	33
3.2.8 Suhted	34
3.3 Noorte poolt pakutud lahendused	37
3.4 Järeldused ja tähelepanekud	38
KOKKUVÕTE	41
KASUTATUD KIRJANDUS	43

Summary

The title of the survey is PASTORAL COUNCELLING AS ONE POSSIBILITY IN WORK WITH TEENAGERS.

The main topic of the research involves how teenagers are able to cope with their complicated and fast-moving changes in this phase of improvement. These problems have been actual and they will also stay actual for new generations. At the age of teenagers biological and psychological processes are taking place - this is the base for great changes and for the circle of problems. At this tender age young people have difficulties with self-retrievals and finding relationships with the surrounding world.

The main purpose of the current research is to observe the reasons for teenagers' problems and to search solutions how to use the spiritual life protective values for helping teenagers. To try to understand young people's mentality, values, beliefs and ways of looking at life in today's world. To map the environment surrounding the young people: family, friends, school, society and media. To find connections how the previous factors influence the young's behaviour and life on the whole.

The main keywords used in this survey are adolescent, age of teenager, protection of spiritual life, values.

The main hypothesis of the survey is the following: Young people need the soul protective help and trustful contact.

In the current survey the qualitative methods of inquiry such as an interview and the extracts from the literature have been used.

In the first chapter the theoretical viewpoints, discussions of different schools and principles in the field of developmental psychology have been expanded upon. The review is about : what is the teenager's age; and how is it divided? The people between 15 – 17 have been more closely observed.

The second chapter gives the review about the methods of the current research. The author used an open-interview.

The third chapter expands upon the results of the research. The author conducted 10 interviews in the different schools of Kuressaare 6 teenaged girls and 4 boys have been interviewed.

The survey is in Estonian.

It occurred that the role of the HOME is very important in the life of the teenager, supporting him in the new situations and circumstances. FRIENDS have also a very essential part in a young person's life; their opinion, the time spent together determines generally the circle of communication.

The research proved that young people need attention and care. Mostly they can experience it in their homes. At school they also need security and support but at the same time they can experience disappointment and serious setbacks. It becomes evident that young people need somebody they can talk to, understands and supports them, protects their inner world.

Sissejuhatus

Töö teema käsitleb teismeliste toimetulekut nende keerulises ja kiirete muutustega arenguetapis. Teismelistega seonduv problemaatika on olnud aktuaalne ja jääb selleks ka uute põlvkondade sündides. Teismeeas toimuvad bioloogilised ja psühholoogilised protsessid on aluseks suurtele muutustele, millega seonduv lai probleemide ring. Sellel vanuseperioodil on noortel keerukad eneseotsingud ja raskused suhestumisel ümbritseva maailmaga.

Käesolev lõputöö on koostatud lähtuvalt autori töökogemusest kasvatajana Kuressaare laste ja naiste varjupaigas Laurits. Meie majas on viibinud tavanoori, kes on vajanud lühiajalist abi ja hoolitsust. Samas on siin lahendada tulnud probleemsete noorte küsimusi. Tasakaalustuseks saab öelda, et noorte taust on olnud väga erinev. Töö aluseks said kasvatajatöös ettetulnud küsimused ja teemad seoses teismelistega. Oma töös on olnud vajalik kasutada hingehoiualaseid teadmisi noorte ärakuulamise ja abistamise, pakkudes neile vajalikku tuge rasketes eluolukordades.

Käesoleva uurimustöö eesmärgiks on vaadelda teismeeaprobleemide tekkepõhjuseid ja otsida hingehoidlike põhimõtete rakendusvõimalusi teismeliste abistamisel. Seejuures on kirjeldatud tänapäeva noore mõttemaailma, väärtushinnanguid, tõekspidamisi ja vaateid elule, on kaardistatud noort ümbritsev keskkond: perekond, sõbrad, kool, meedia, et leida seoseid kuidas eelmainitud tegurid mõjutavad noore käitumist ja elu tervikuna.

Töös püstitatud hüpotees on, et noored vajavad hingehoidlikku abi ja usalduslikku kontakti.

Käesolevas uurimuses on kasutatud kvalitatiivset uurimismeetodit – kvalitatiivset intervjuud ja kirjanduse refereerimist. Antud meetod aitab luua usalduslikku õhkkonda ja vahetut kontakti noortega. Autor kasutas oma uurimistöös avatud intervjuud.

Autor valis meetodiks kvalitatiivse intervjuu, kuna see aitab sisse elada tänapäeva noore mõttemaailma, väärtushinnangutesse, elutunnetusse ja maailmapildi kujunemisse. Antud meetod aitab teada saada noorte tõlgendusi tänapäeva elus ja ühiskonnas ettetulevatele probleemidele.

Käesoleva uurimustöö esimeses peatükis käsitletakse uurimuse teoreetilisi lähtekohti ja erinevate koolkondade käsitlusi ja põhimõtteid arengupsühholoogia seisukohtadest. Antakse ülevaade mis on teismeiga, ja kuidas see jaguneb. Lähemalt on räägitud vanusevahemikust 15-17 ehk, keskmisest teismeeast, sel perioodil on muutused kõige kiiremad.

Teine peatükk annab ülevaate uurimuse metoodikast. Kolmas peatükk käsitleb uurimustulemusi. Uurimustöö autor viis läbi 10 kvalitatiivset intervjuud. Vastajateks olid Kuressaare erinevate koolide noored vanuses 15-17. Võrreldud on n. -ö. tavalisi ja probleemseid noori. Uurimusest selgus, et kasvuraskusi on mõlema grupi noortel.

Uurimustöö tulemusi on töödeldud ja võrreldud teismeliste väärtushinnangutest lähtudes. Kodu ja lähedaste toetus, sõbrad ja eakaaslased, kooli osatähtsus teismelise elus, koolikiusamine, kooliväsimus, vabaaeg ja huvitegevus, noored ja peokultuur, suhted. Eraldi peatükina on toodud noorte endi poolt välja pakutud lahendused probleemidele.

Põhiliselt on töö autor võrrelnud näiteid intervjuudest.

Uurimustöö koostamisel ilmnes eripära, et intervjuud kulgesid loovalt. Pisut tuli lähenemisviisi ja küsimusi muuta sõltuvalt vastajast. Noorukile jäi alati soovi korral õigus vastamata jätta.

Intervjueeritavad kõnelesid ja jagasid omi mõtteid sellest, et vahel pole kellegagi rääkida oma tunnetest, läbielamistest ja probleemidele lahenduste leidmisest. Vahel jääb puudu julgusest ja informatsioonist, kelle poole pöörduda, et abi küsida ja seda saada. Tõsiselt keerulistes kriisiolukordades ollakse sageli üksi ja lahendused leitakse ise läbi pikema ajaperioodi. Leidis tõestust mõte, et noored vajavad võimalust, kõnelda oma isiklikest kogemustest, mõtetest ja tunnetest inimesega, kes oskab kuulata, analüüsida, koos mõelda ja uusi lahendusi otsida. Uurimustöö käigus selgus, et on vajadus hingehoidlike vestluste järele.

Täna oma töö juhendajat Naatan Haamerit ja küsitluses osalenud noori.

1. Teismeiga

1.1 Teismeea mõiste ja kolm perioodi

Eesti keeles on kasutusel mitu väljendit käsitletava ea kohta: *teismeline*, *nooruk*, *murdealine*, *puberteet*.

Noorukiiga on kronoloogiline periood, mis algab füüsiliste protsesside ja emotsionaalsete muutustega organismis, viib sotsiaalse ja seksuaalse küpsuseni ning peaks lõppema iseseisvuse saavutamise. (Pilli 2005) Noorukiiga on lapse- ja täiskasvanuea vahele jääv arengustaadium, mille omakorda võib jagada: varane, keskmine ja hiline noorukiiga.

Sageli vaadeldakse seda perioodi ka ühe suure tervikuna.

- Varane teismeiga 12-15

Põhiliselt toimuvad füüsilised muutused, millel on selge mõju noore emotsionaalsele tasandile. Sageli ei saada oma tunnetega hästi toime. Iseloomulikud on emotsionaalne ebastabiilsus ja keha kasvamisega seotud muutused. Vanamoodi enam ei saa. Emotsionaalselt on noored sel ajal kergesti ärrituvad ja mõjutatavad. Mõtlemisoscuses on märgata kiiret arengut. Tekivad uued huvid. (Pilli 2005) Sellele perioodile on iseloomulik Mina- areng ja stabiliseerumine, samas jälle isoleerituse faas. Tungid ja soovid, mis otsivad täitumist, ei leia sageli lahendust. (Mangs& Martell 2000: 309)

- Keskmine teismeiga 15-18

Oma identiteedi otsing. Seksuaalne ja sotsiaalne areng. Selgemalt eraldutakse vanematest. Samastutakse rohkem omaealistega kui oma vanematega. Noortekultuuri kõrgaeg. Joondutakse eakaaslaste järgi.

Keskmine teismeiga ehk vanemat kooliiga iseloomustab: tekkiv tarve tõsise tegevuse järele; paraku on tahteline tähelepanu nõrk, domineerib mehhaaniline mälu. Mõtlemist iseloomustab vähene konkreetsus ja kriitilisus. Hakkavad välja kujunema väärtushinnangud ja püsivamad huvid. Perioodi iseloomustab tung iseseisvusele ja enesekehtestamisele. Murdealine ei ole veel täiskasvanu, kuid pole enam ka laps. Erutusprotsessid on pidurdusprotsessidest tugevamad. Nooruk on impulsiivne ja sageli kompromissitu. Suur on tung tegutsemisele,

„suurte tegude“ järel, ja kui seda tegutsemisvajadust ei ole võimalik rakendada tavapärasel viisil, siis rakendub see alati mitte kõige õiguspärasemal viisil. Murdeealisel laieneb tunduvalt vajaduste ja soovide ring, kuid sellega ei käi tavaliselt kaasas samavõrra nende rahuldamisvõimalused. Tärkab huvi vastassoo suhtes. Soovide ja nende rahuldamisvõimaluste puudumine toob sageli kaasa enda vastandamise teistele. Kui noore püüdlused jäävad perekonnas või koolis vajaliku tähelepanuta ja tunnustuseta, siis püüab ta seda leida mujalt, eakaaslaste hulgast, tänavalt. (Bachmann& Maruste 2003: 63-64) Seda perioodi kujutatakse ka kui pöördepunkti vabanemisprotsessis (Mangs& Martell 2000: 323).

- Hiline teismeiga 18-21

Oluliste otsuste tegemine. Eriala ja kõrgkooli valik. Varasematel aegadel olnud abikaasa valiku aeg, tänapäeval esineb abiellumist selles vanuses vähem. Elukaaslase valik, kooselu aeg, millega kaasneb vastutus. (Pilli 2005) Minapildi laienemine, eriti intellektuaalsel tasandil. Nooruk püüdleb tasakaalu poole, mille õnnestumine sõltub sellest, kui hästi ta talub konflikte ja hirmu (Mangs& Martell 2000: 335).

1.2 Arengupsühholoogia seisukohad ja teooriad

Arengupsühholoogia seisukohalt on igal normaalsel lapsel kaasa sündinud arengupotentsiaal, eeldused arenemiseks. Lapse areng sõltub juba eostamise hetkest mitmetest teguritest: tema vanemate päritolust, tervisest, haridusest jne. Suurt rolli mängivad geenid, mille laps pärib oma vanematelt. Intelligentsus on tugevasti tingitud pärilikkusest. Väga olulised on nii emotsionaalne areng – tunded, sotsiaalne areng – teised, füüsiline areng – keha kui ka intellektuaalne areng – mõistus. Iseloom ehk karakter on sünnipärase eelduste, kasvatus ja elutingimuste koosmõjul kujunenud käitumislaid, psüühiliste omaduste individuaalne kombinatsioon, mis väljendab inimese suhtumist, avaldub käitumises ja tegudes. Temperament on inimese psüühika dünaamika, mis avaldub inimese käitumises, liigutuste omapärasuses, näoilmes, kõnes. Temperament on vähe mõjutatav, suhteliselt püsiv isiksuse omadus. (Säre 2005)

1.2.1 J. Piaget' kognitiivse arengu teooria

J. Piaget' teooria käsitleb lapse mõtlemise arengut ehk seda, kuidas lapse arusaamine maailmast muutub funktsioonina east ja kogemusest (Luuk 1998: 105). Kõige põhjapanevam osa Piaget' teooriast on tema poolt välja pakutud kognitiivse arengu staadiumid. Piaget'i järgi läbivad lapsed 4 staadiumi, kindlas järjekorras. Astmed ei erine mitte ainult omandatud informatsiooni kvaliteedilt vaid ka teadmise ja mõistmise kvaliteedilt. (Säre 2005) Areng läbi kogemusliku tunnetuse mõjutab oluliselt lapse edasist arengut ja maailma tajumist.

Teismelise iga puudutab otseselt neljas staadium, mis on *formaalsete operatsioonide aste*. Piaget' paigutas ülemineku sellele tasandile alates 12. eluaastast. Tänapäeval pakutakse ülemineku alguseks 11. eluaastat. Selles vanuses lapse mõtlemine areneb tunduvalt. Tekib loogiline, formaalne, abstraktne mõtlemine. (Luuk 1998: 106-107) Arvatakse, et 40% inimestest jõuab sellesse astmesse täielikult, kuid ülejäänud puudulikult, mõned ei jõua sellesse astmesse kunagi (Säre 2005).

Piaget'i järgi vajab noor sellel eluperioodil toetust sotsiaalse võimekuse arenguks (Lindgren& Suter 1994: 42). Siin on oluline roll kanda vanematel, koolil ja ühiskonnal tervikuna. Aktiivses muutumises on noore intellektuaalne ja emotsionaalne areng. Vajalikku toetust ja abi noore inimese kujunemisele saavad anda kõik tema lähikonda kuuluvad ja temaga seotud inimesed. (Lindgren& Suter 1994: 59-60) Psühholoogilist nõu ja suundumusi saavad jagada õpetajad, koolitöötajad, spetsialistid jne.

1.2.2 E.H. Eriksoni psühhosotsiaalse arengu teooria

Psühhosotsiaalne areng käsitleb seda, kuidas muutub inimeste arusaamine iseendast, teistest ja maailmast nende ümber. Erik H. Erikson lõi teooria, mille kohaselt inimese psüühiline areng kestab sünnist surmani. Eriksoni arvates seisab inimene pidevalt uksepaaride ees ning valib kas ühe või teise ukse. (Tõllasepp 2000)

Erikson on välja toonud kaheksa eluea kriisiperioodi, mille läbimisest oleneb isiksuse areng. Toimetulek elus võib olla suures osas mõjutatud sellest, kuidas varasemad kriisid on läbitud. Erikson rõhutab, et varasematel eluperioodidel kogetavaid arengukriise elatakse sümboolselt läbi ka hilisemas eas. Rahulolu ja soovide täitumise kogemused vahelduvad ilmaoleku ja

kannatamisega, mis on arenguks ja küpsemiseks tarvilikud. Noorukiea kujunemise, otsingute ning eneseavastamise raskuste kaudu kujuneb identiteet. (Kidron 2005: 57-60) Siit saab alguse vastavalt minapildi selgus või ähmasus. Eriksoni järgi vajab nooruk kriisiperioodides viibides tuge ja julgustamist oma identiteedi suhtes (Lindgren & Suter 1994: 77). Mõtisklused selle üle, kas olla mina ise või mitte olla; jagada omaette olemist. Edukas toimetulek identiteedi kujunemise katsumustega annab noorele tugeva enesetaju. Seega siin on olulise kaaluga lähedaste inimeste poolne mõistmine ja toetus. Ebaõnnestumist tajutakse teravalt ja see võib avalduda apaatia või mässumeelsusena. Erikson kõneleb gruppi kuuluvuse tähendusest (Kidron 2005: 62). Noore jaoks on oluline grupi poolt kogetav heakskiit või siis vastupidiselt tunneb ta tõrjutust, mida on raske taluda. Vajalik on toetuspunkti leidmine iseendas ja kaaslaste usaldav lähedalolu. Nooruk elab läbi perioode, mil kogetakse intiimsust ja solidaarsust vastandatuna isolatsioonile. Noore jaoks on tähtis minetada ennast ja leida end teises. Selline kogemus annab julgust ja oskust eluteel edasiliikumiseks. Eriksoni järgi õpitakse just selle kaudu lisaks „minale“ väärtustama „meid“. (Lindgren & Suter 1994: 77-78) Eriksoni järgi on inimene juba alateadlikult programmeeritud endale identiteeti looma või selle kaotamiseks seda endale uuesti otsima. Isiksuse tuuma moodustab eneseidentiteet. (Kidron 2005: 62-63)

1.2.3 Moraalne ja tunnetuslik areng

Psühholoog Lawrence Kohlbergi järgi läbivad inimesed oma õiglustunde arengus ja mõtlemisviisides, mida nad kasutavad moraalsete otsuste tegemisel, mitmeid astmeid. Kohlberg mõõdab ainult moraalset hinnanguid aga mitte käitumist. Noorukid on suutelised mõtlema kõrgemal tasandil, Piaget' vastavalt siis formaalsete operatsioonide tunnetusliku arengu staadiumi jõudnult. Kuna nad on võimelised mõistma laiu moraaliprintsiipe, võivad nad aru saada, et moraalsus pole alati ainult must ja valge ning kahe sotsiaalselt aktsepteeritava standardite kogumi vahel võib olla konflikt (Luuk 1998: 112). Kohlberg kasutas oma uuringutes lugusid, milles oli tegu moraalse vastuoluga. Tema kategooriate süsteem eeldab, et inimesed liiguvad läbi kuue staadiumi kindlaks määratud järjekorras. Kõrgemale staadiumile pole võimalik jõuda enne 13. eluaastat ja seda puudujääkide tõttu kognitiivses arengus. Siiski ei jõua paljud inimesed iialgi moraalse mõtlemise kõrgeimale tasemele. Autor väidab, et ainult 25% täiskasvanuist tõusevad tema mudeli neljandast astmest

kõrgemale. Intellektuaalne areng ei kindlusta kõlbelist arengut (Luuk 1998: 112).

Kohlbergi järgi vajab nooruk oma kõlbelises arengus täiskasvanu toetust, et saavad paigale asetuda väärtused: ausus, enesekontroll, vastutustunne, sõbralikkus jms. Samas valdkonnas on oluline roll ühiskonnal tervikuna, milliseid sõnumeid ja hinnanguid noortele jagatakse (Lindgren & Suter 1994: 69).

Kirikul on olnud läbi ajaloo suur osa inimese väärtushinnangute kujundajana. Inimesel, kelle maailmpilti kuulub Jumal, on hõlpsam teha otsuseid ja valikuid.

1.2.4. Sotsiaalne areng ja A. Maslow vajaduste hierarhia

Jumal on loonud inimese oma näo järele ja asetanud suhtlema teise inimesega enda kõrval. Sotsiaalset suhtlemist juhivad omaks võetud moraalinormid, inimese arusaamine heast ja halvast, õige eristamine valest. Suurem osa inimesi tunnistab kehtivaid seadusi ja väldib nende rikkumist. Tänapäeva ühiskonnas on töö ja ühiskondliku tegevuse komplitseerumise tulemusena tunduvalt pikenenud ettevalmistav periood, kus inimene ei tööta, vaid peamiselt õpib. Mida pikem on ettevalmistus eluks, seda hiljem saabub sotsiaalne küpsus. Siit tuleneb noorusea pikenedamine ja vanuseliste piiride mõningane üldine määratlematus. (Vöörman 2001: 22) Pärast kolmeteistkümnendat eluaastat avardub noore sotsiaalne elukeskkond. Ümbritsev ühiskond hakkab enam mõjutama noore valikuid ja psüühilist arengut. Noorel tekib vajadus lahkuda kodust, eralduda vanemate mõjupiirkonnast, minna mujale õppima, alustada iseseisvat elu. (Luuk 1998: 116-117)

A. Maslow on loonud teooria, mille ta on nimetanud vajaduste hierarhiaks. Inimene on loomult soovidega olend, vajadused on aga sünnipärased. Sotsiaalselt küps saab inimene olla siis, kui tema olulisemad eluks ja eksisteerimiseks vajalikud nõudmised on täidetud. Maslow klassifitseeris vajadused 5 põhikategooriasse: füsioloogilised vajadused, turvalisuse vajadus, kuuluvus- ja armastusevajadus, tunnustusvajadus ja eneseteostusvajadus. Autori järgi asub inimene kõrgemaid tarbeid üldjuhul rahuldama alles pärast seda, kui alamad on rahuldatud, kuid rahuldatud tarbed lakkavad toimimast motivaatoritena. Kõrgematel hierarhiaastmetel asuvate vajaduste rahuldamiseks on palju rohkem viise ja võtteid kui madalamate jaoks. Mida kõrgemale rühmades liigume, seda raskem on inimesel aru saada, sõnastada, mida ta tahab. (Maslow 1970:127)

1.2.5. J. W. Fowleri usulise arengu käsitlus

Usulise arengu seaduspärasusi on uurinud J. W. Fowler ja ta toob välja seitse dimensiooni ehk arengulises seoses olevat uskumise stiili. Nendeks on loogiline mõtlemine, võime näha asju ja olukordi teise perspektiivist, võime seada end teise olukorda, sotsiaalne teadvus, autoriteeditaju, maailmapildi terviklikkus ja sümbolite funktsioon. Teismeiga iseloomustab *sünteetiv-konventsionaalne* tasand. On juba olemas teatav uskumuste ja väärtuste kompleks, kuid see on veel osaliselt teadvustamata. Tunnetatakse isiklikku vastutusekoormat oma kohustuste, elustiili, suhtumiste ja uskumuste osas. (Tankler 1998: 136)

Jumalakujutlusega tähistatakse inimese individuaalset arusaama Jumala olemusest. Selline kujutlus on suurel määral teadvustamata. Teismeliseas muutub jumalakujutlus oluliselt abstraktsemaks ja vaimsemaks. Toimub intensiivne “oma Jumala” otsimise periood. (Tankler 1998: 141-147)

1.3 Noorusea kriisi käsitlus

Muutuste aega noore inimese elus käsitletakse ka kriisi ajajärguna, mida kogetakse vaimselt ja füüsiliselt koormavana. Arenev keha ja emotsionaalne ebastabiilsus toovad kaasa mina-kesksuse ning kõrgenenud kriitikataju. Kiirete muutuste tulemusena tunneb teismeline ennast ebakindlalt ja ebamugavalt, sageli üksildasena. Neil on kahtlusi ja küsimusi oma välimuse ja populaarsuse suhtes. (Pilli 2005)

Noorukiea põhiküsimuseks on: „Kes ma olen?“. Peaesmärgiks on leida oma identiteet. Kui seda saavutada ei õnnestu, võib tekkida identiteedi-segatus. Viimasega kaasneb rahulolematuse tunne ja mitmeid vastuseta küsimusi. Iseloomulik sellele eale on kaaslaste arvamuse olulisus. Nooruk ei lase endale midagi peale suruda. Esiplaanil on tema *mina*. Seepärast tegeletakse rohkem isikupärase välimuse ja käitumise otsimisega. Seda aega tuleb võtta kui üleminekuaega. Lapsevanematel on tähtis õppida tundma noore mõttemaailma ja leida aega temaga suhtlemiseks. Juhul kui teismeline kodust piisavalt tähelepanu ei leia, läheb ta seda otsima eakaaslastelt. Uueks väljakutseks saab tutvuste sõlmimine, mis on ka sotsiaalse prestiiži küsimus. Laiemalt otsitakse seltskonda, kuhu kuuluda. Kambavaim on väga tugev,

tegutsetakse liidri tahte kohaselt. Sageli võib autoriteediks osutada negatiivne eeskuju, mis toob kaasa ebameeldivaid olukordi ja agressiivset käitumist. Kui suhted vanematega on head ja laps tunneb end kodus mugavalt, siis suudab ta end kodus leida. Selles vanuses otsitakse aktiivselt ideaali, matkimise eeskujut. Heas peres on selliseks eeskujuks poisile isa ja tütrele ema isiksus. Selleks, et teismeline saaks täiskasvanuks, peabki ta läbi tegema kriitilise perioodi, kus ta ütleb endale: ma tean, mis ma tahan. (Ojala 2005: 13-18)

Elus on palju väljakutseid, millega noor peab toime tulema. Teismeline peab suhtlema väga paljude erinevate suundumustega seotud inimestega. Täiskasvanuna määratleme teadlikult oma karjääri ja suhtlusringkonna. Aga teismeline, oma kiiresti muutuv, häämingusse ajavas ja pingelises emotsionaalses ning füüsilises muutumises, peab igas suunas, kõikidega suhtlema. Suhted vastassugupoolega, suhted vanematega ja perekonnast „väljatõukumine“; õpetajad, pinged koolis, elukutsevalik: mis saab edasi? Tugev omaealiste surve, grupi tähendus ja tunnustuse otsimine, mis on kõige kriitilisem just teismelise eas. Mõned täiskasvanud tahaksid, et nad oleksid veel kui lapsed, teised ootavad neilt täiskasvanulikkude küpsust. Mitte keegi ei taha, et nad oleksid teismelised. See iga on kui vaheperiood, kus kõik neid kardavad ja nad isegi kardavad ennast. Pole ju reegleid, kuidas olla teismeline, vaid need tuleb sammhaaval ise üles leida. Lisaks suunatakse põhiline turu, meedia, meelelahutuse ja hobide reklaam jõhkralt otse noortele, arvestamata nende ebaküpsust ja oskamatus end kaitsta. Nii - otsides oma kohta, oma välimust ja oma mina – on noortel endil, aga ka kõikidel teistel nende ümber teismeliste suhtes kõrged ootused. Ja enamasti kogetakse end läbikukkujatena, sest neile ootustele ei suudeta vastata. (Kivisalu 2003) Käesoleva töö autori arvates toetavad noort tugevad hingelised sidemed pereliikmete vahel ja peretraditsoonid. Abiks on vanemate huvi lapse käekäigu vastu ja selge rollijaotus peres. Alles kujunevale noorele saab tuge pakkuda ka kirik. Teismelist julgustab sotsiaalsete oskuste arendamine koos täiskasvanuga, toetavate väärtushinnangute ja adekvaatse minapildi kujundamine. Aidata noorel kujundada positiivset suhtumist ellu ja teda ümbritsevatesse inimestesse.

1.4 Hingehoid ja selle võimaluse kasutamine noore inimese abistamisel

Hingehoid on mures inimesele toeks olemine tema enda vajadustest ja veendumustest lähtuvalt. Koos hingehoidjaga analüüsitakse põhjusi, mis on viinud probleemse olukorrani ning leitakse uusi aspekte, lahendusi ja väljavaateid. Neid põhimõtteid saab kasutada töös

teismelistega, kes oma elu murrangulistel hetkedel on sageli seisus, kus küsimusi on enam kui vastuseid.

Hingehoidja on nõustaja, kes on saanud ettevalmistuse ka kriisis oleva inimese aitamiseks. Hingehoidja püüab abivajajat empaatiliselt mõista, asetudes tema olukorda ning seeläbi tunnetada abivajaja situatsiooni ja aidata tal suunavate küsimustega jõuda selgusele oma mures. Kõik eelmainitu kehtib ka töös teismelistega. Nii kuis öeldakse: jagatud mure on pool muret ja jagatud rõõm on topeltrõõm.

Hingehoidja võtab iga inimest vastu sellisena nagu ta on, koos tema veidruse ja eripäradega, ta ei tee ettekirjutusi, vaid vahendab inimesele Jumala kõikehõlmavat armastust.

Hingehoolduslikes inimsuhetes kui abistavas vahekorras on äärmiselt oluline hingehoidja isiksus, tema väärtushinnangud, suhtumised, usk. (Haamer 2006)

Aitamine algab mõistmisest. Hingehoiu eesmärgiks on inimeste aitamine nende erinevates probleemides ja elusituatsioonides. Abistamise põhisisuks on koos abistatavaga teel olemine, tema ärakuulamine, julgustamine ja lepitamine Jumalaga. Oluline on mõista, mis toimub hädas oleva inimese hinges ja see on abistamise lähteks. Inimese probleemid on omavahel seotud. Pole olemas kriisi kui sellist – on olemas kriisi sattunud inimene. Hingehoidlikus vestluses ei lahendata üksikuid eraldatud probleeme, vaid aidatakse hädasolevat inimest. (Lehtsaar 1994: 15-16)

Inimese ja samuti noore halvale enesetundele ei ole alati nime. Nimetu ahistus järgib teda kui vari. See ununeb hetkedel kui parasjagu jätkub ja leidub meelepärast tegevust. Aeg-ajalt see kogemus masendab ja seob kinni eluks vajalikku energiat. Siia liitub ka mõte, et Jumal ei vasta minule. (Aalto& Esko& Virtaniemi 1997: 106)

Lapsepõlvega saab inimene kaasa varud, millega ta püüab elus toime tulla. Eluvarud täienevad aastatega. Samas kui pagas on jäänud algusest peale kesiseks siis noorel ei pruugi areneda võimet võtta vastu teda ümbritsevaid väärtusi ja võimalusi. Mõnel eluperioodil inimese kaitsemehhanismid ei suuda taastada kõikuma löönud taskaalu. Põhivajaduste puudumine ja vajakajäämised viivad teadmatusse, mis omakorda ilmneb halva enesetundena ja nimetu ahistusena. Märkamata ja hoolitsuseta võib selline olukord muutuda mahamurdvaks masenduseks. Hingehoidjal, aitamaks sellises olukorras noort, on vajalik mõista tema ahistuse sõnumit. Vahel on selleks vajalik teha matk inimese lapsepõlve ja tutvuda sealt kaasa saadud eluvarudega. Mõte ja eesmärk on aidata inimesel mõista iseennast, tema reageerimise viise ja vabaneda mineviku painetest. Hingehoid võib-olla kohtumine, kus hingehoidja ja kõigvääelise

Jumala turvalises läheduses inimene usaldab kohtuda oma lapsepõlve valudega, tunnistada käesoleva hetke vaevu ja mineviku haavade seost oma elus. Ja inimene saab leida oma väärtuse ja armulise Jumala. Varasem kehv kogemus võib vähehaaval täituda usaldusega elu vastu. (Aalto& Esko& Virtaniemi 1997: 107)

Murdeele on iseloomulik, et mitmed enesetunnet haavanud kogemused soovitakse tõrjuda ja unustada. Nendest ei räägita sõpradele ega vanematele. Hingehoius, turvaliselt täiskasvanu lähedalolus, inimene võib esmakordselt usalduda avaldama oma valusaid kogemusi. Hingehoidja kõrval pole vaja kogeda alaväärsust ega häbi. Tõde teeb vabaks. Tõega usaldatakse kohtuda vaid tunnustavas ja toetavas õhkkonnas ja Jumala tervendavas ligiolus. (Aalto& Esko& Virtaniemi 1997: 124) Hingehoidja saab aidata noort leida ja käsitleda neid tundeid, mis on jäänud tundmata, kuid mis taas esile kerkivad. Sama on rahuldumata jäänud põhivajadustega, mis on tekitanud noorele hingelisi traumasi, takistades noorel edasiliikumist oma teekonnal. Oma kujunemisel ja kasvamisel iseseisvaks inimeseks, pole liialt palju häid nõuandeid ja nende andjaid noore inimese elus. Siit lähtuvalt on oluline hingehoiu temaatika käsitlemine.

C. Rogersi õpetuse ja nõustamiskontseptsiooni nurgakiviks on mõte, et inimestele on hädavajalik tagada eneseaustuse alammäär ehk lugupidamine omaenda mina vastu. Ta kõneleb positiivse enesehinnangu vajadusest ja sellest milliseid probleeme toob kaasa nimetatud vajaduse puudumine. Lapsed ja noored ei ela selgelt läbi enda tingimusteta armastamise ja aktsepteerimise olukordi või kogevad seda liiga harva. (Kidron 2005: 113-114) Siit selgub hingehoidliku abi ja usaldusliku kontakti vajadus teismeliste elus.

Kristliku inimkäsitluse kohaselt paikneb inimese väärtuse põhi väljaspool teda ennast. Lepitus oma minevikuga vabastab energia elamaks tänast päeva. Üllatusena oma teekonnal võib leida armastust, hellust ja mõistmist oma lähedaste ja sõprade poolt. (Aalto& Esko& Virtaniemi 1997: 132)

Vaatamata kultuuride erinevustele langevad inimeseksolemise ja elu põhiküsimused eri usundites ja maailmavaadetes suures osas kokku. Ajalooline hingehoid kõneleb meile ennast otsiva ja mõista püüdva inimese eksistentsi mitmekülgsusest. Ei ole juhus, et selliste otsingutega liitub küsimus Jumalast. Hingehoius on alati olnud kesksel kohal nõuanne, julgustamine ja hoiatamine, elujuhiseid leiame nii religioonist kui filosoofiast. Teiseks on hingehoiuga alati seotud küsimus heast ja kurjast, õigest ja väärast. (Sainio 2002 : 12-13) Sainio kõneleb siin hingehoiust ajaloolises kontekstis. Täna saame kasutada

vanema põlvkonna hingehoidjate väärtuslikku kogemust, millele liitub uus vaatenurk ja lähenemisviis abivajajale.

1.5 Murdeelistega perekond

Noorukiiga on sageli perekonnale rahutu aeg. See on kiirete muutuste aeg nii noorukile kui tervele perele. Nooruk tahab kuulutada tervele maailmale oma täiskasvanuks saamist.

Perekonna ülesandeks selle perioodi jooksul on aidata noorel inimesel suureks kasvada ja omandada oskusi, mis lõpptulemusena võimaldavad perekonnast lahkumise. Oluline on vastutustunde ja sõltumatuse arendamine, mis on vajalikud tööle minekuks. Seksuaalsuhteid katsetava nooruki vanemate roll on olla "kõlalauaks". Paljud noorte probleemid kujutavad teismelise eksirännakuid püüdes iseseisvuse ja täiskasvanuliku autonoomia poole. Selle aja jooksul käib noorukis heitlus iseenda defineerimise ja ostuste langetamise üle. Vanemad ei pruugi tõdeda, et "probleemne" käitumine on üks osa normaalsest arengust. Noored võivad käituda ettearvamatult - täna ebakohane riietus, kõrvulukustav muusika, aga homme vaikus, tusatsemine jne. Hoolimata noorukieaga seotud keerukustest on teismelistest ka rõõmu. Täiskasvanuks saamise protsessi võib olla raske mõista ja kummaline vaadata kuid tulemused võivad olla vägagi tervistavad. Teismelised vajavad sellel ajal toetust ja julgustust.

Teismeliseiga on vasturääkivuse aeg. Nooruk vaatab üle ja kordab kõiki oma läbitud arengustaadiume, liikudes täiskasvanuks saamise poole. Õpitakse teisi usaldama, otsitakse stabiilset identiteeti ja esitatakse küsimus elu eesmärgi kohta. Küsimused lähedusest, suhetest, moraalist, eakaaslastega läbikäimisest ja elueesmärgist on noorele inimesele olulised, kuna ta omandab uusi rolle, püüab selgusele jõuda oma tulevikusuundumustes.

Oluline arenguküsimus on seksuaalne küpsemine, mis käib sageli kaasas tugevate tunnetega. Keha areng võib tunduda teinekord hirmutavana. Ülesandeks on arendada uus minapilt, kuid see minapilt võib näida õnnetult habras. Pole ime, et paljud noored inimesed mõtlevad noorukieast kui kimbatusest seoses enesteadlikkuse ja enesepeegeldusega. Teismelised nõuavad enam privileege ja vabadust kui neil seda olnud varem, aga neil on ikka veel vähe vastutustunnet oma tegude suhtes. Selles staadiumis on enamus käitumist keskendunud grupinormidele, sest sõprade heakskiit on olulisem vanemate omast. Vanemaid tajutakse kui naiivseid, vanaegseid ja kimbatusseajavalt kaugeid. Vanemad peaksid jagama toetust, kui seda vajatakse, ja hoidma end tagasi, kui neid ei vajata. (Collins& Jordan& Coleman 1999: 58-59)

2. Uurimuse metoodika

2.1 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva uurimustöö eesmärgiks on vaadelda teismeea probleemide tekkepõhjuseid ja otsida hingehoidlike põhimõtete rakendusvõimalusi teismeliste abistamisel. Seejuures on kirjeldatud tänapäeva noore mõttemaailma, väärtushinnanguid, tõekspidamisi ja vaateid elule, on kaardistatud noort ümbritsevat keskkond: perekond, sõbrad, kool, ühiskond, meedia, et leida seoseid, kuidas eelmainitud tegurid mõjutavad noore käitumist ja elu tervikuna.

Uurimuse käigus otsiti vastuseid sellele, kuidas anda hingehoidlikku abi ja toetust noorele inimesele tema kujunemise perioodil. Kuidas on võimalik abistada kriisisituatsioonides ja eluliselt tähtsaid valikuid tehes. Hingehoid kui võimalus kõrval olemiseks, noore inimese eneseotsingutes. Vastuseid neile küsimustele aitasid leida noortele esitatud küsimused intervjuudes. Küsimustes olevat loetelu sai kasutatud vajaduse järgi. Seda polnud vaja igas intervjuus, pigem sel juhul, kui vastaja oli kimbatuses või ei saanud aru küsimusest. Esitatud küsimused andsid vastused töös püstitatud eesmärgile.

Intervjuu küsimused olid järgmised:

- Milline on praegusel ajal noorte elu? Missugune ta on sinu arvates? Kuidas sa tunned ennast oma keskkonnas? Kas varem oli noorte elu lihtsam? Sinu arvamus/hinnang.
- Mida sa arvad, kas on noore ümber inimesi, kes teda mõistavad ja toetavad? Ja kui otsid toetust, siis kellelt sa seda saad? Kelle poole pöördud? (ema-isa, vanavanemad, sõbrad, õpetaja, psühholoog, kooliarst jne.)
- Mis sa arvad olevat need teemad, mille puhul noor abi ja toetust vajab? Ja mida noor ootab kuulajalt: vestlust, arutlust, konkreetseid vastuseid, selgeid juhiseid jne.?
- Kas oled vahel tundnud, et üldse ei jaksa? Kuidas sa sellest tundest vabaned?
- Mida teed oma pingete maandamiseks? Mis on sinu lahendus? (alkohol, tantsimine, pidutsemine, seksuaalkontakti otsimine, sport jne.)

Teemat uurima asudes püstitas autor hüpoteesi, et noored vajavad hingehoidlikku abi ja usalduslikku kontakti.

2.2 Uurimismeetodi valik ja põhjendus.

Käesolevas uurimuses on kasutatud kvalitatiivset uurimismeetodit – kvalitatiivset intervjuud ja refereeringuid kirjandusest. Intervjuu tegemisel kasutas autor hingehoiualaseid teadmisi. Antud meetod aitas luua usalduslikku õhkkonda ja vahetut kontakti noorega. Autor kasutas oma uurimistöös avatud intervjuud. Avatud intervjuul on palju nimesid: räägitakse vabast intervjuust, süvaintervjuust, informaalset (mitteametlikust, sundimatust, vabast) intervjuust, juhtimata intervjuust, ja struktureerimata intervjuust. Avatud intervjuus küsib intervjuerija intervjueritava mõtete, arvamuste, tunnete ja arusaamade kohta siis, kui need vestluse kulgedes loomulikult esile tulevad. Teemagi võib vestluse käigus veidi muutuda. Avatud intervjuu sarnaneb kõigist intervjuu liikidest kõige enam hariliku vestlusega. (Hirsjärvi& Remes& Sajavaara 2005: 196)

Avatud intervjuu võttis palju aega, sest probleemide käsitlemine oli noorte jaoks uudne ja huvipakkuv, läbimõtlemine nõudis aega. Intervjuu kulges loovalt ja iga küsitletavaga tema isikupärast lähtuvalt. Intervjuu juhtimine oli täielikult küsitleja hooleks, mis võimaldas sisse tuua suunavaid küsimusi ja täpsustusi.

Autor valis kvalitatiivse intervjuu meetodiks, kuna see aitas sisse elada tänapäeva noore mõttemaailma, väärtushinnangutesse, elutunnetusse ja maailmapildi kujunemisse. Antud meetod aitas näha noorte tõlgendusi tänapäeva elus ja ühiskonnas ettetulevatele probleemidele.

2.3 Valimi koostamine ja valimi kirjeldus

Autor lähtus valimi koostamisel isiklikust töökogemusest laste ja teismeliste noortega Kuressaare laste ja naistevarjupaigas Laurits. Aluseks said kasvatajatöös ettetulnud küsimused ja teemad seoses teismelistega. Valim koosneb Kuressaare erinevate koolide 15-17aastastest õpilastest. See vanuseastmestik sisaldab nii põhikooli- kui gümnaasiumiealisi noori. Küllastasin kolme Kuressaare kooli ja tutvustasin oma uurimustööd. Vastavalt klassijuhatajate huvist teema vastu ja valmidusest koostööks, juhatati mind kokku intervjueritavatega. Osalemine intervjuudes oli vabatahtlikkuse alusel, lähtuvalt noorte huvist käsitlevate teemade vastu.

Põhjendusena valimi kohta saab öelda, et varjupaigas viibivad noored on siin üpris lühikest aega. Neil ei ole tihti peale soovi ega tahtmist vabalt ja avameelselt oma kogemustest rääkida. See on mõistetav, sest sageli on nende elu ja läbielatud kogemused karmid. Pigem vajavad nad siin olles taastumist, rahu ja mõtete kogumise aega edaspidiseks eluks. Iga juhtum on eriilmeline. Igale noorele tuleb läheneda temale sobival viisil. Seepärast tegin uurimistöös valiku tavanoorde kasuks, kes liiguvad vabamas ja sundimatumas õhkkonnas, kui on seda varjupaik.

2.4 Andmete kogumine

Käesoleva uurimuse andmete kogumine toimus 25.01.2008-08.02.2008. Uurimuse läbiviijaks oli antud lõputöö autor.

Andmete kogumiseks kohtusin eelnevalt noortega ja tutvustasin oma uurimustöö teemat ja küsimusi. Noored said ülevaate eelolevast intervjuust ja said ise esitada täpsustavaid küsimusi. Intervjueeritavad vastasid küsimustele neile sobival kokkulepitud ajal. Vestlus kestis keskmiselt üks tund. Vahel oli vajadus ka jätkata, kuid noorte tihe päevakava seda kahjuks ei võimaldanud.

Avatud intervjuu vajab aega teemadesse sisse elamiseks, mis leidis tõestust ka noorte küsitlemisel. Intervjuud toimusid privaatses ja rahulikus keskkonnas. Eelnevalt selgitasin isikuandmetega privaatses ümberkäimise põhimõtet – vastajate poolt saadud informatsioon jääb anonüümseks. Samuti selgitasin, et kõikidele küsimustele ei pea vastama, kui ei ole soovi. Noored olid üllatavalt koostöövalmid, huvitatud kaasamõtlemisest ja valmis aitama lahti rääkima noorte elu valupunkte. Uurimustöö autor tegi vestluse käigus kirjalikke märkmeid ja ülestähendusi. Eesmärk oli saavutada dialoog noorega ja olenevalt noore isikupärast see ka sündis. Intervjuud said salvestatud koheselt ka uurimustöö kirjutaja arvutisse, et säilitada info uudsus.

Töös toodud intervjuulõigud on tähistatud tähega A, mis viitab küsitletud allikale.

3. Uurimistöö tulemused ja analüüs

3.1 Vastajate üldandmed

Uurimuse sihtrühmaks oli valitud 15-17 aastased noored. Intervjueeritavaid oli 10, neist 6 teismelist neidu ja 4 teismelist noormeest. Küsitletavad olid valitud Kuressaare erinevatest koolidest. Vastajatest osa on käinud alates esimesest klassist samas koolis, osa on tulnud väiksemast koolist suurde kooli. Siit ilmnes ka vastajate erinev taust kohanemisel ja toimetulekul. Intervjueeritavad olid küll nõus, et noortel on tõsiseid probleeme, kuid käsitletud teema ei puuduta neid niiväga isiklikult. Samas lisati omapoolse arvamusega, et on noori, kellele oleks suurem vajadus abi saada.

Uurimustöös tuli esile, et kodu roll on tänase teismelise elus tähtsal kohal, toetamaks teda hakkama saamisel uutes olukordades ja situatsioonides. Olulisel kohal on sõbrad, nende arvamus, koos veedetud aeg, mis määrab paljuski suhtlusringi kellega lävitakse. Ühelt poolt võetakse kooli kui paratamatut kohustust, teisalt teadvustatakse hariduse vajalikkust edaspidiseks eluks. Teismeliste mõtetest jäi kõlama positiivsena see, et kool on tore koht, kus on erinevat huvitegevust, sportimisvõimalusi, põnevaid üritusi.

Vestlustest tuli selgelt esile tänapäeva kiire elutempo nii noortel kui nende vanematel. Päev on lisaks õppimisele tihedalt täis erinevat huvitegevust, treeninguid, võistlusi, kooliüritusi. Aega tuleb leida ka järgmise koolipäeva ettevalmistusteks, töödeks, vastamisteks. Vanematel on pikad tööpäevad, vahetustega tööd, töötamine välismaal ja seega noortega suhtlemiseks jääb vähe aega.

Uurimusest selgusid noorte põhiteemad: kooliga seonduvad küsimused, mida teha tulevikus, erinevad suhtepebleemid (suhted vanematega, omavahelised suhted, suhtlemine kooli töötajatega), valikute küsimus (vaba aja veetmine, alkoholi ja narkootikumide kerge kättesaadavus). Esile kerkisid koolikiusamise ja tõrjutuse teemad. Kooliga seotud väsimust, pinget on tundnud ja kogunud enamik vastajaist.

Noored pakkusid lahendustena välja, et end hoida - sportimist, sõpradega ajaveetmist, usaldusisiku leidmist (vanem, õde/vend, koolitöötaja, vanavanem, sõber), meeldivaid

tegevusi.

3.2 Teismeliste väärtushinnangud

3.2.1 Kodu ja lähedaste toetus

Intervjuudest tuli elavalt esile kodu ja pere tähtsus noore inimese kujunemisel, toimetulekul erinevates uutes eluolukordades . Laste jõudmisel noorukiikka on väga tähtis, et nad tunneksid ennast ikka osana perekonnast. Teismelise kindlustunne tuleb otseselt isa-ema vahelistest suhetest, mis määrab ära, milline on vanema-lapse suhe. On tähtis hoida vanemate omavahelised suhted head, sest siit saab alguse positiivne suhtumine iseendasse. Kurb on see, et vanema ja lapse suhe on tihtipeale lõhutud või poolik. Siit lähtub laiem probleemide ring ja teismeline pöördub eakaaslase või täiskasvanu poole väljaspool kodu. Järgnevad näited teismeliste intervjuudest:

Mina pean väga oluliseks usalduslikku suhet oma vanematega. Mul on usalduslik suhe oma emaga, kellega oma muresid põhiliselt jagan. Näiteks emaga suhtlen autos kahekesi sõites. Saame koos mõelda ja hea on koos olla. Mõtleme erinevatele lahenduse variantidele. Õpin palju oma õdede kogemustest. Üritan samu vigu ise vältida. (A 1)

Minul endal on hea side koduga ja eriliselt just emaga. Meie vahel on austus, usaldus, saame kõigest kõnelda . Ema on minule parim sõbranna. Koos oleme ja vestleme palju. Positiivne sisendus aitab üle raskustest ja aitab elus edasi liikuda. Kõige olulisem on pere toetus. Vanemad toetavad mind suhteküsimustes. (A 4)

Saan abi oma küsimustele emalt ja õdedelt, kes igati toetavad. Saan tugevat toetust ja abi oma perelt. Inimene peab teadma keda usaldada, kellega saab rääkida. Näiteks oma vanavanemad . (A 7)

Neil küsitletutel oli kogetav perekonna toetus ja mõistev suhtumine koduste poolt.

Eelnevad näited olid pere suurt toetust kogenud vastajajatelt. Vestlustest ilmnes ka vastupidiseid näiteid.

Emaga jagan mõtteid vähem. Kiire elutempo, kokkusaamised on põgusad - ainult

varahommikutel ja hilisõhtutel. Suhtlemiseks jääb lihtsalt vähe aega või pole ka alati tahtmist. Minul on vanaemaga hea kontakt ja leian, et nii on see mitmetel. Varem veetsin aega enam koos vanematega, nüüd kutsutakse kaasa, otsustan ikka sõprade kasuks . (A 3)

Vanemad seavad piire. Saan tuge väljaspoolt kodu. Piiride seadmist seostan sellega, et olen peres ainus laps ja vanemad tunnevad liigset muret minu käekäigu pärast. Kuna olen peres ainuke laps, tunnen survet ema poolt, kes tahab asju kontrolli all hoida. Sealt ka pisuke distants suhtlemisel. Minu jaoks tähtsal kohal küsimus vanematega läbisaamises. Ema soovib tegeleda sellega, mis meeldib. (A 5)

Noori puudutavatest teemadest nimetan esimesena kooli ja vanemaid. Minu arvates ei peaks nõudmised ja piirid olema liiga tugevad, sest see ahistab ja tekitab trotsi. Võiks rohkem usaldada ja mitte liigselt kontrollida. (A 10)

Esimesed kolm näidet on toodud heast ja mõistvast suhtest oma vanematega, näited kus vanematel on laste jaoks piisavalt aega vestlemiseks ja koos millegi tegemiseks. On saavutatud hea ja lähedane omavaheline suhe.

Kolm järgnevat näidet toovad esile ajapuuduse suhtlemisel, liigse kontrollimise tahte. Noored kogevad sellist lähenemist mitte just kõige turvalisemana, nad ootaksid rohkem tunnustamist ja ärakuulamist. Mitmed vastajad rõhutasid vanavanemate rolli, kes on head ärakuulajad ega kipu kohe moraali lugema, pigem toetavad oma elukogemusega. Suur pluss on ka see, et neil on rohkem aega noorte jaoks. Vestlustest tuli välja, et mitmetes peredes on kindlad traditsioonid, mida tähtsaks peetakse. Noored oma murrangulisel eluetapil tajuvad seda, et vanemate jaoks on koosveedetud aeg oluline. Samas neis endis on vahel soov ennast lahti rebida sellistest kohustuslikest üritustest.

Mul on vanemad, kes viivad ujuma või veavad maale kaasa. Ise tahaks küll rohkem sõpradega väljas käia, mida ka vahel teen . (A 10)

Vastutus pole veel liigselt suur, osa asju veel vanemate otsustada, rahateenimine nende õlul. Pereüritustel ja vabaõhukontserditel on kallid piletid, seal hea vanematega veel käia. (A 8)

Võrreldes oma vanematega, hindavad noored oma elu põnevaks, vabameelsemaks ja rohkem võimalusi pakkuvaks. Mõne vastaja hinnangul oli elu varem enam raamides ja ette ära otsustatud. Vanemate võimalused olid väikesed, samas jällegi võrdsemad. Praegust aega

kirjeldasid vastajad jällegi suurte kontrastidena inimeste vahel. Varjupaiga noortel sageli puudub vanemate toetus. On ka näiteid kus nad ütlevad, et ei suhtlegi vanematega.

3.2.2 Sõbrad ja eakaaslased

Vestlustest tuli korduvalt esile sõprade ja usaldusväärsete kaaslaste vajalikkus noorte elus. Sõprade roll on muutunud märksa olulisemaks, kui oli seda nende vanemate noorusajal. Sõprade arvamusega arvestatakse mitmetes erinevates olukordades ja nendega arutletakse elutähtsaid küsimusi ning jagatakse läbielatud kogemusi. Vanemate suunav ja nõustav roll on küll oluline, kuid valdavalt jäävad peale sõbra või eakaaslase soovitatud lahendused ja nõuanded. Samas toovad mitmed vastajad esile tõsiasja, et tõeliselt usaldusväärseid sõpru on vähe.

Häid sõpru mul, kellele usaldada, pole. Suhtlemine rohkem viisakuse tasemel. See peab olema väga kindel inimene, kellele saab usaldada. (A 1)

Osad minu sõbrannad on inimesed, kellele saab kindel olla ja asju arutleda. Mul on väljaspool kooli sõpru ja sõbrannasid, kellega lävin . Asju saab eakaaslastega rääkida siis kui midagi koos teeme. Toon näiteks suve ja koos ujumas käimise. See annab rohkem aega ja võimalusi üksteisele pühendumiseks. Minu jaoks on sõbrad väga olulised. (A 3)

Samas on eelnev vastaja kogenud ka vastupidist tunnet sõprussuhetes. See toob esile noortevaheliste suhete kiire muutumise ja heitlikkuse.

Tajun tänases elus usalduse puudumist ja olen kogenud reetmist. (A 3)

Saan tuge väljaspoolt kodu. Arvan, et enamik kaaslasti otsib tuge sõpradelt. Omaealised mõistavad paremini, samas täiskasvanu oskab nõu anda. Suhteküsimusi arutame raudselt sõbrannadega või ka veidi vanemate sõpradega. Sõbrannad leiavad aega üksteisega vestlemiseks, asjadest rääkimiseks. (A 5)

Olulisemateks toetajateks pean eelkõige sõpru, kellega omi mõtteid vahetame. Näiteks koos trenni tehes või joostes saame rahulikult rääkida erinevatel teemadel. (A 6)

Inimene peab teadma keda usaldada, kellega saab rääkida. Sõbrannade suhtes leian, et saab

usaldada vaid kõige lähedasemaid neist ja kellega oled kaua koos olnud. Samas suhtlusringkond on tunduvalt laiem, tuttavaid ka kaugemalt. Minul on sõbrannade ring, kellelt saan toetust ja meil on ühiseid tegemisi. Käime koos spordivõistlusi vaatamas. (A 7)

Sõpradega kõigest ei räägi. Mul on sõprade võrgustik klassis, koolis ja väljaspool kooli. Sportlased lävivad omavahel enam ja leiavad mõttekaaslasi, uusi tuttavaid. (A 8)

Minu sõpruskond asub eemal. Kodukohas ja seotud samuti huvitegevuse ja laagritega. Just neist käikudest olen leidnud omale häid sõpru ja mõttekaaslasi, keda saab usaldada. Või siis pean nõu neti teel sõpradega kaugemalt, saan rääkida hingelähedastel teemadel. Need sõbrad avardavad minu silmaringi ja maailmavaadet. (A 9)

Enda iseloomustamiseks ütlen, et olen rohkem kinnisema iseloomuga. See ei välista suhtlemist ja sõprade olemasolu.

Usun sõprade toetusesse ja abisse kui seda peaks tõeliselt vaja olema. (A 10)

Tõin siinkohal ära mitu näidet erinevatest nägemustest sõprussuhete kohta ja sellest, kuidas neid interpreteeritakse. Tuleb esile asjaolu, et sõpradega lävimine on oluline ja vajalik. Samas eristub selgelt noorte kogemus, et lähedasi sõpru tuleb valida. Usaldusväärsemad on need sõbrad, kellega koos on veedetud pikem aeg oma elus. Mitu vastanut on leidnud endale mõttekaaslaseid ja toetajaid just väljaspoolt kooli ja kaugemalt. Nendega suheldakse interneti teel või saadakse kokku erinevates laagrites. Teismeliste meeldib omada palju sõpru ja kuuluda lähedasse seltskonda. Kuuluvus gruppi või mõnda seltskonda on neile elulise tähtsusega, sest see aitab neil määratleda iseennast. Siin on näha seos Eriksoni ja Maslow väitega noore inimese gruppikuuluvuse vajadusest. Samas pole võimalik oma elu üles ehitada vaid sõpradele. Elu tähtsaimad valikud tuleb teha ise, sest sõprade teed ei jää pidevalt nii seotuks, kui nad on seda koolikäimise ajal. Need noored, kes on viibinud varjupaigas, on kogunud suuremat heitlikkust suhetes. Nad on kõnelenud oma elust, milles on eaturvalisust, reetmist ja väärkohtlemist. Viimast on nad kogunud just täiskasvanute poolt. Mõni noor on öelnud, et tal pole kodu, on ainult sõbrad tänavalt, kellele toetuda.

3.2.3 Kooli osatähtsus teismelise elus

Kooli roll on tänapäeval suurenenud. Seda tunnetavad nii noored ise kui ka nende vanemad. Arvestatakse sellega, et haridus paneb aluse edaspidisele elule. Noorte teadlikkus on tõusnud ja nad teavad, miks õpivad. Haridus on laste tuleviku seisukohalt tähtis, õppimise kõrval on siiski olulisim see, et omandatud materjali elus kasutada saaks. Järgnevad näited intervjuudest:

Minule on esmatähtis kool ja soov edasi õppida.

Vahel on ka tunne, et ei jaksa, väsimus, koolistress, suhte probleemid. (A 1)

Olen väikesest maakoolist linnakooli tulnud neiu. Arvan, et asjad sujuvad hästi, olen kohanenud suure kooliga ja leidnud endale sõpru, mõttekaaslasi. Arvan, et kooliga ja õppimisega on probleeme rohkem teistel. Ja need probleemid on rohkem suhete pinnal. Ise tunnen ennast uues keskkonnas hästi.

Koolis leiab abi mõnelt õpetajalt ja psühholoogilt. Mina ise küll ei ole neid võimalusi pidanud kasutama. (A 2)

Vestlustest ilmnes, et õpetajate hulgas on erinevaid isiksusi. On õpetajaid, kes on noortele usaldusisikuks, kuid on ka õpetajaid, kes hirmutavad õpilasi töödega ja hinnetega. Õpetajad kasutavad oma positsiooni ja siia liitub noorel ebatavaline kogemus. Järgnevad näited:

Õpetajatelt ootan suuremat toetust. Olen kogenud seda, et hirmutatakse eksamite ja kontrolltöö tulemustega. Arvan, et nii üritatakse õpilasi enam tööle panna. See on siiski erand mõne õpetaja puhul. Enamik koolitöötajaid suhtub noortesse hästi. (A 2)

Aeg kulub põhiliselt koolile ja õppimisele, arvatavateks aitajateks koolis on psühholoog ja garderoobitädi. Arvan, et üldiselt ikka leitakse koolis usaldusväärne inimene üles. Selleks saab näiteks olla klassijuhataja. (A 3)

Noortel on koolitöö pingeline, nõudmised on kõrged ja sellega seoses tajutakse tihti kooliväsimust. Sel juhul on hea, kui leidub mõistvaid inimesi koolitöötajate hulgas.

Muret tekitab vahel koolis edasijõudmine, ainst arusaamine. Mina olen tundnud kooliväsimust. Kui rütm läheb käest siis kannatab ka õppimine. Tuleb lihtsalt rea peale tagasi saada. Eakaaslased vahel loobuvad liiga kergelt gümnaasiumist ametikooli kasuks.

Tuleb ennast rohkem sundida ja käsile võtta. Tulevik on enda kätes. (A 3)

Eelnevast näiteks selgub, et noor vajab nõustamist ja kõrvalolemist, ärakuulamist. Siin leiab kogemus kinnitust Eriksoni väitele identiteedi selguse saavutamisest ja Maslow viide turvalisuse vajadusele.

Hindan koolielus seda, et nooremad õpetajad on mõistvamad. Julged küsida siis saab vastused. Koolipsühholoog aitab ja sealt suunatakse vajadusel edasi. Mina tajun gümnaasiumis koolipere tunnet, see on toetav. (A 4)

Küsitlustest selgub, et võrreldes põhikooliga on gümnaasiumiosas õpetajate suhtumine õpilastesse muutunud paremaks.

Minu arvates gümnaasiumis suhtuvad õpetajad õpilastesse kui täiskasvanutesse. Parim on kui õpilase ja õpetaja vahel on võrdne suhe. Arvan, et vanasti oli koolikord rangem. Tänapäeval koolis palju töid, samas õpetajad tulevad vastu. On neid inimesi, kes toetavad. Abi on leitav, endas on küsimus, kas lähed otsima või mitte. Näiteks saab abi koolipsühholoogilt. (A 5)

Mitmest intervjuust tuli välja, et kool on lisaks õppimisele ka mõnus suhtlemise paik. On hea koht, kus saab end välja elada erinevates ettevõtmistes.

Mõnel õppimine laabub lihtsamalt, teine peab rohkem pingutama. Meil on koolitöös suur koormus, vaba aja vähesus. Samas on koolis käimisel plusspooled: koolis on huvitav, seal on olulisel kohal head sõbrad (poisid ja tüdrukud), saab nalja ja ühist lahedat meeleolu. Ütlen oma arvamusena, et koolis tuntakse ennast hästi.

Üldiselt arvan, et koolis on võimalik leida abi ja toetust. Näiteks koolipsühholoog, kooliarst ja garderoobitädi. Arvan, et ka mõnedelt õpetajatelt leiab tuge, eelduseks on muidugi hea läbisaamine ja usalduslik kontakt. (A 6)

Vestlustest selgus, et kooliellu sisseelamine läheb lihtsamalt neil, kes on kooliteed alustanud samas koolis. Hea on nentida, et ei esine eriti suuri kohanemise probleeme neil, kes on tulnud väikestest koolidest gümnaasiumi. Siin jällegi seos Eriksoni väitega kohanemisest ja kriisist läbi minemisest. Noored vahetavad aktiivselt informatsiooni omavahel ja see hõlbustab sulandumist kooliellu.

Käin samas koolis esimesest klassist alates. Pean seda plussiks, sest kool on tuttav, samuti õpetajad. Minu jaoks on kool meeldiv paik.

Minu arvates valikuvõimalusi on palju ja seega tuleb hoolega mõelda, mida valida. Samuti tuleb mõelda kuidas silma jääda, enese tõestamine. Õppimine nõuab pingutust aga mitte ka liigselt. Usun, et noored mõtlevad gümnaasiumisse tulles, kes temast tulevikus saab. Kool ja elu on rasked erinevate külgede pealt. (A 7)

Intervjuudest selgus esmatähtis küsimus elukutsevalikust. Erikson käsitleb valikute tegemise olulisust tugeva identiteedi saavutamiseks ja küsitluses selgus, et seda teadvustatakse endale. Noored on neid valikuid arutanud isekeskis, koos vanematega ja mõned ka psühholoogiga. Ilmneb selgelt, et see on nende jaoks tähtis teema. Kindlasti vajavad nad neis asjus nõustamist, kindlustunnet ja toetavaid mõtteid. Vanemate poolelt vaadatuna on üks suuremaid varandusi, mida saab oma teismelisele anda, on kindlus teha õigeid valikuid. See aitab neil eakaaslaste survele vastu panna ja kõhklematult oma intuitsiooni järgida. Varjupaiga asukatel on suhe kooliga katkendlik. Nende siin viibides, aitame suhteid kooliga taastada ja kõneleda nende tulevikuplaanidest.

Haridus tänapäeval kõige alus, sellest sõltub edaspidine käekäik.

Ise tunnen kooli suhtes vastutust, praegune elu seab edaspidised orientiirid. Endal sihiks kõrgkool ja kontoritöö. (A 8)

Minu harrastustest on esikohal arvuti ja kõik sellesse puutuv. See huvitab mind väga ja mõtlen, et tulevikus võib sellest saada ka minu põhitöö. (A 10)

Kui enamik vastajaist arvas, et õpetajad suhtuvad hästi ja lugupidamisega noortesse, siis leidub ka teistsugune näide.

Kooli puutuvaid teemasid arutleme koos klassikaaslastega. Õpetajate suhtes hoiame distantsti, sest iial ei tea, mis sealt võib kaela tulla. Varasemat noorte elu hindan lihtsamaks. Õppimine polnud siis veel nii ülerõhutatud kui praegu. Valikuvõimalusi oli vähem ja noored omavahel võrdsemas olukorras. (A 10)

Noored hindavad oma toimetulekut kooliülesannetega enamvähem rahuldavaks ja heaks. Maslow järgi on taaskord olulises seoses positiivne enesehinnang ja kaaslaste tunnustuse pälvimine. Hoolimata pingelisest õppekavast ja suurtest nõudmistest koolitööle, suudavad noored leida aega ka mitmekülgse huvitegevuse jaoks. Suhtlevad aktiivselt sõpradega koolis ja ka väljaspool kooli. Võtavad ette põnevaid üritusi, et rutiinsele koolielule vaheldust leida. Mitmed rääkisid ka sellest, et koolipinged on siiski liigselt suur.

3.2.4 Koolikiusamine

Intervjueeritavad tõid esile koolikiusamise probleemi tänapäeva koolielus. Osad küsitletavaist olid sellega kõrvaolijana koolis kokku puutunud. Tunnistasid aga oma suutmatust midagi muuta selles olukorras. See võib olla seotud ka kartusega ise ohvriks langeda. Põhjustena toodi esile, et kiusatavad noored hoiavad omaette, on kinnised, ei suhtle. Või jällegi on nende riietuses, välimuses või käitumises midagi väga eripärast, mis erineb tavapärasest. Kõne all oli ka sallivuse vähesus endast erinevate inimeste ja mõtteviiside suhtes. Järgnevalt näiteid noorte intervjuudest:

Nooremate kaaslastega saab arutleda sallivuse küsimusi ja leian, et koolielus seda jääb puudu. Seetõttu on mitmeid tõrjutud koolikaaslast, keda aidata on keeruline. Tüüpiliseks koolikiusamiseks on lihtsalt sõnadega nokkimine ja solvamine. (A 7)

Näitena toon koolikiusamist, nokkimist naljategemise mõttes ja ei pea seda suureks probleemiks. Märkan tõrjutud noori, neid peetakse teistest erinevaks. Põhjuseks toon riietuse, mis on äärmuslik. Need noored ise hoiavad eemale, ei kipu suhtlema, on lihtsalt tagasihoidliku loomuga. (A 8)

Meil on ka koolikiusamise probleeme kuid ise ma seda kogenud pole. (A 10)

Hindan, et poiste hulgas on sallivust enam kui tüdrukutel. Ise olen tundnud nokkimist, mis ületab hea tava piirid. Sallivus on siiski küsimuseks. (A 9)

Tõin ära kolm näidet noortelt, kes olnud ise koolikiusamise tunnistajaks ja ühe näite inimeselt, kes seda ise on kogenud. Kiusamine koolis võib alata pealtnäha väikestest asjadest. Mingil põhjusel noor saab endale halvustava märgi külge ja see jääb teda saatma. Tihti õpetajad ei ole sellest probleemist teadlikud, neile ei minda seda koheselt rääkima ja nii võimendub probleem aja jooksul. Teisest küljest, kiusaja ei teadvusta endale, et ta teeb halba. Ta elab välja oma lahendamata probleeme ja pingeid. Vestlustest ei tulnud esile näiteid füüsilise koolivägivalla juhtumitest. Küll aga vaimset ja verbaalset alavääristamist kaaslaste aadressil. Intervjuudest jäi kõlama mõte, et koolikiusamine ja sallivuse puudumine on tõsised probleemid tänases koolielus.

3.2.5 Kooliväsimus

Vestlustest kerkis esile tõsine mure noorte hulgas – suur pinge, stress ja väsimus seoses koolitööga. Ajakava on sedavõrd tihe, et puudu jääb uneajast ja korralikust taastumisest. Aineõpetajate nõudlikkus paneb mitmeid kohustusi iseseisvale tööle. Samas noored on ise agarad oma õpingute aega huvitavaks tegema. Järgnevad näited:

Vahel on ka tunne, et ei jaksa, väsimus, koolistress, suhte probleemid. Pingetest aitab vabaneda loodusesse minek, jalutamine, mere ääres olemine. Mõnikord jälle otseselt enda tühjaks nutmine. Otsin mõne raamatu, mis aitab pingetest vabaneda. (A 1)

Mina olen tundnud kooliväsimust. Aitab magamine ja puhkamine. (A 3)

Lihtsalt väsimust olen tundnud teatud perioodidel, saan ise sellest tundest üle. Puhkus aitab, lihtsalt väljamagamine. (A 5)

Olen tundnud väsimust seoses kooliga. Lihtsalt uneajast jääb puudu. Pinge kerib tugevaks. Vajalik on tuulutus kooli ja kodutööde vahel. (A 6)

Väikest koolistressi ja tüdimust olen tundnud, saan hakkama. (A 8)

Olen kogenud väsimuse ja tülpimuse tunnet. Seostan seda pikkade koolipäevadega ja ülitiheda päevakavaga. Aitab tugev kokkuvõtmine ja trenn. Vahel avastan alles õhtul, et pole terve päeva midagi söönud. Puhkan siiski nädalalõpus. Koolikoormus on suur ja pingeline, arvan, et praegune põlvkond sellega juba harjunud. Ajakava väga tihe ja otseselt uneaega jääb väheks. (A 9)

Koolistressi olen kogenud. Kooliväsimuse peletamiseks aitab lihtsalt magamine või saunaskäik. (A 10)

Kokkuvõtvalt saab rääkida noorte puhul sellest, et pingelised ajad vahelduvad vähem pingeliste perioodidega. Nemad leiavad oskuslikult tasakaalu koolitöö ja vabaaja veetmise vahel. Siiski tunnistavad nad, et otseselt une- ja taastumisaega jääb liiga väheks.

3.2.6 Vabaaeg ja huvitegevus

Vaatamata pingelisele õppetööle ja rohketele ülesannetele koolis, soovivad teismelised oma vähest vaba aega veeta hästi ja sisukalt. Tänapäevane elu pakub selleks rohkelt võimalusi. Iseküsimus on aja planeerimine, et teha õigeid ja häid valikuid paljude võimaluste hulgast. Teismeline tahab kõike teha ja järele proovida. Vabaaeg on nende jaoks kaootiline mõiste, kui seda ei ole, võetakse seda kooli või õppimise arvelt. Intellektuaalne areng on tempokas ja rikas erinevatest kogemustest. Maslow järgi on inimesele erilise tähendusega eneseteostus ja tunnustuse kogemine. Sama mõte tuli esile noorte kogemusi kuulates, nende intervjuudes.

Arvan, et tänapäeval noored tunnevad rohkem vabadust, väljaskäimine ja sõpradega suhtlemine. Mina näen, et noortel on rohkelt võimalusi, mis viib reeglite-piiride eiramisele. Pigem otsitakse ekstreemseid olukordi ja pannakse täiskasvanuid proovile. Ükskord oli lugu poistega, kes trikitasid politseiga. Vahelejäämine on just põnev, sest siis saab sõprade ees olla tegija. Vanemad maksavad trahvid ja elu kulgeb edasi. (A 1)

Mina tegelen palju spordiga ja sinna läheb põhiliselt minu vaba aeg. Treeningud ja võistlused võtavad suurema osa koolivälisest ajast. Võistluste ja treeningutega on aeg sisustatud. (A 2)

Vaba aeg kulub põhiliselt õppimisele, lisaks internetis suhtlemine (MSN, sotsiaalvõrgustikud, foorumid). Viimaseid allikaid kasutatakse info saamiseks, suhtlemiseks. Enamik tunnetab elu vabalt, põhiline elu toimub õhtuti väljas. Vanemad ei kontrolli eriti noorte tegevust, selleks puudub aeg. On erinevad grupid ehk gängid, kes linna on omavahel ära jaotanud. Mingil määral suheldakse gruppidega omavahel. Vabal ajal käiakse kodudes, üürikates tuttavatel külas. Vahel on vaja aeg maha võtta. Vahel võtame ette mandrile klubisse mineku või kellelegi küllasõitmise, et saarelt ära saada. (A 3)

Mina tegelen aktiivselt näitlemise ja kirjutamisega. Need tegevused köidavad just erilise seltskonna pärast. Elu on huvitav, tüdimust ei tunnetata. (A 4)

Olen humanitaarsete huvidega ööinimene, kellele just siis tulevad parimad ideed. Tegelen spordi, tantsimise ja koorilauluga. Lisaks teen kaastööd koolilehele. (A 5)

Nagu selgub eeltoodud näidetest, meeldib noortele tõepoolest väga erinevaid harrastusi ja

huvitegevusi katsetada. Mõne asja vastu tuntakse lühemaajalist huvi ja loobutakse, otsitakse midagi uut ja köitvamat. Spordiga tegelemise saab tuua hea näitena sellest, kuidas noores kasvab püsivus ja järjekindlus. Heaks motivaatoriks on võistlustel käimine ja isiklik eduelamus. Siin nähtav seos Maslow teooria tunnustusvajadusega.

Pea ennast humanitaarsuuna inimeseks. Teen tugevalt sporti ja trenni kaudu olen leidnud omale häid sõpru, kellega koos on hea mõtteid vahetada ja vähest vaba aega veeta. Enda iseloomustamiseks lisan märksõnad: trenn, sõbrad, kool ja sealne seltsielu. (A 6)

Sama vastaja kirjeldab tasakaalu leidmist kooli ja vabaaja vahel: *Vajalik on tuulutus kooli ja kodutööde vahel. Mind aitavad trenn, TV vaatamine, sõpradega koos olemine, koos filmide vaatamine jne.*

Õppimine on oluline aga peamine aur läheb huvitegevusele ja teen seda väga mitmel alal. Aeg on piiratud, tuleb püüda seda jagada erinevate tegevuste vahel.

Tihti on nädalavahetused tihedalt täis tikitud üritusi. (A 7)

Pea ennast sportlikuks optimistiks, kellel jätkub tähelepanu mitme trenni ja õppimise vahel. Võimalusi enda arendamiseks ja tegevuseks rohkesti. Pole ainult kool ja kodu – huviringid jne. Suhalemisvõimalusi annab IT, bowling, piljard jt. (A 8)

Samalt vastajalt veel mõtteid: *Väga hästi aitab aeg koos sõpradega, viib mõtted mujale. Ollakse lihtsalt niisama koos, sünnipäevadel, võetakse laenutusest filme ja vaadatakse. Kooliüritustel ma ei osale, sama ka massiüritustega. Need minule lihtsalt ei meeldi. Samas käin väikestel pidudel, kus ka alkohol, tubakas, kanep ja vesipiip tarvitusel. Sportlasena arvestan oma piire, sest tean, et sellest sõltuvad võistluste tulemused.*

Lisaks eespool toodud näidetele, tegeletakse aktiivselt erinevate pillide õppimisega, fotograafiaga, matkamisega, näitlemisega, tervisespordiga, maletamisega, keeleõppimisega jne. Vestlustest selgub noorte mõtteid sellest, et huvitavat tegevust jätkub igale inimesele. Vajalik on pealehakkamine ja hea tahe oma elu põnevaks muuta. Varjupaiga noortel tihti puudub huvi oma aega väärtuslikult veeta. See on ka mõistetav, sest puudub nõuandja, toetaja.

3.2.7 Noored ja peokultuur, võimalus pingeid maandada

Sarnaselt huvitegevusega, kus tahetakse proovida erinevaid tegevusi ja uusi väljakutseid, tahavad noored proovida erinevaid mõnuaineid. Koolis kogetav pinge ja stress on suur ning seepärast otsitakse võimalusi pingete maandamiseks. Teismeliste seas on levinud arvamus, et mõõdukas alkoholi pruukimine pole halb. Vestlustest ilmnis narkootikumide kerge kättesaadavus. Järgnevalt näiteid vestlustest:

Arvan, et tegevusetus ja igavus viib pidutsemiseni. Aja mõttetu raiskamiseni ja seega ei vii kuhugile välja, saavutusteni. (A 2)

Mina elan välja oma pinged tantsides, peol käies. Tuleb ette, et tüdrukud joovad poistest rohkem ja panevad marulisemalt pidu. Alkoholile lisanduvad ka erinevad tabletid. (A 3)

Tean, et mitmed eakaaslased elavad ennast välja pidu pannes. Ise näen selles ohtu sattuda sõltuvusse ja halba seltskonda. Oma piire peab tajuma ja tundama. Need kas õpitakse selgeks või mitte. Samas leian, et liigne kontrollimine ei aita, tekitab mässu ja vastumeelsust. Pigem näidata noortele kuhu selline vabadus viib. Oluline on see, mis su sees sulle ütleb, mis õige või vale. (A 4)

Tean fakti, et noored maandavad ennast alkoholiga. Enam joovad ja suitsetavad tüdrukud. (A 5)

Praegusest peopidamisest tean seda, et noored ei taju tihti oma piire. Juuakse ikka päris palju, ka neiud joovad ja seda on karm pealt vaadata. Samas arvan, et piirangud üksi ei aita. Inimesel peab olema hea eeskuju. Käitumises on paljud head eeskujud vajalikud. Samuti töötavad negatiivsed eeskujud, avaldavad halba mõju (tubakas, alkohol). (A 6)

Käin väikestel pidudel, kus ka alkohol, tubakas, kanep ja vesipiip tarvitusel. Sportlasena arvestan oma piire, sest tean, et sellest sõltuvad võistluste tulemused. Mõningatel eakaaslastel piiride tajumisega suuri raskusi, pidu libiseb käest. Siis otsitakse ka juhuslikke intiimsuhteid, pärast on mäletamisega suuri raskusi. (A 8)

Tean, et paljudel noortele on pingemaandamiseks peopidamine koos aloholi ja teiste mõnuainetega. Minul selline kogemus puudub. Koolis on palju räägitud sõltuvusainete lõksu jäämisest, sealt ka teatav ohutunne. (A 10)

Vestlustest noortega tuli esile, et koosviibimiste ja sünnipäevade loomulikuks osaks on alkohol. Noored põhjendasid oma arvamust sellega, et täiskasvanud käituvad samamoodi ja eeskujuna on seetõttu tugev. Samas tajutakse mõnuainete kahjulikkust ja ohtu saada sõltlaseks, samas grupivaim kutsub kaasa ja minnakse. Oli ka vastajaid, kes on ohtudest teadlikud ja enda jaoks leidnud paremad väljundid oma aja kasutamiseks ja enesearendamiseks. Kindlasti on oma osa mõnuainete kasutamisel just meediast loetul ja nähtul.

3.2.8 Suhted

Teismelise elu osa nagu kogu inimkonnal, on suhtlemine. Suheldakse eri tasanditel: vanematega, vanavanematega, eakaaslastega, koolitöötajatega, inimestega väljaspool kooli. Suhtlemist ja enesekehtestamist alles õpitakse läbi erinevate kogemuste, olukordade. Teismelised on mõjutatavad eakaaslaste poolt. Samuti jätab oma jälje internet, televisioon ja meedia. Tänapäeva noored on palju julgemad ja avatumad suhtlemisele, teinekord isegi jõulisema suhtlemislaadiga. Sotsiaalsest võimekusest kõneles Piaget` oma teoorias ja noorte kogemus tõi esile sotsiaalse toe tähtsuse erinevates suhetes. Intervjuudest tuli esile, et noored siiski väldivad probleemidest rääkimist. Soovivad kindlameelselt ise hakkama saada. Sarnane kogemus on nende vanemate käitumises ja eluga hakkama saamises. Tuleb olla tugev, toime tulla ja abi küsimine pole hea toon.

Minul on klassijuhatajaga usalduslik kontakt. Häid sõpru, kellele usaldada, pole. Suhtlemine rohkem viisakuse tasemel. See peab olema väga kindel inimene, kellele saab usaldada. (A 1)

Teemad, mille puhul noored abi ja nõu vajavad on suhted koolikaaslastega, pereprobleemid. Vajadus rääkida kõigest, mis muret teeb. Klassis on kujunenud grupid sarnaselt elu nägevatest inimestest. Sõbrad toetavad üksteist ja ka erinevad grupid suhtlevad omavahel. (A 2)

Minu jaoks on sõbrannad sellised inimesed, kellele saab kindel olla ja asju arutleda. Minul on väljaspool kooli sõpru ja sõbrannasid, kellega lävin. Arvatavateks aitajateks koolis pean psühholoogi ja garderoobitädi. Arvan, et üldiselt ikka leitakse koolis usaldusväärne inimene üles. Toon näiteks klassijuhataja. Noortel on omad huvid ja need erinevad vanematest . On noori, kes elavad juba koos. Liiguvad kokku ja lahku, vahelduva eduga. Neil tavaliselt soetatud ühine elamispind. (A 3)

Hindan koolielus seda, et nooremad õpetajad on mõistvamad. Julged küsida siis saab vastused. Koolipsühholoog aitab ja sealt suunatakse vajadusel edasi. Vanemad toetavad mind suhteküsimustes. Ise eelistan vahetut suhtlemist, vähe kasutan netti ja telefoniga räägin ainult vajadusel. Samas tean, et paljudele noortele on internet kilbiks ja toeks, mille taha varjuda. Selles keskkonnas palju anonüümsust ja puudu silmside. Samas võib sealt leida mõttekaaslasi ja sõpru, kes mingil määral toetavad virtuaalselt. (A 4)

Tean, et enamik kaaslasi otsib tuge sõpradelt. Omaelised mõistavad paremini, samas täiskasvanu oskab nõu anda. Suhteküsimusi arutame raudselt sõbrannadega või ka veidi vanemate sõpradega. Sõbrannad leiavad aega üksteisega vestlemiseks, asjadest rääkimiseks. Hea on, et on erinevad suhtlusliinid. Siis on võimalik ka saladuste hoidmine, sest erinevad suhtluskonnad ei puutu kokku. (A 5)

Olulisemateks toetajateks pean eelkõige sõpru, kellega omi mõtteid vahetatakse. Minul on hea läbisaamine ja mõistvad suhted oma vennaga. Üldiselt arvan, et koolis on võimalik leida abi ja toetust. Nimetan koolipsühholoogi, kooliarsti ja garderoobitädi. Ka mõnedelt õpetajatelt leiab tuge, eelduseks on muigugi hea läbisaamine ja usalduslik kontakt. Oma sõprade kuulamiseks võtan aega ja kogen ise sarnast aja võtmist. Minule endale heaks toeks väike sõpruskond. Pean oluliseks, et oleks kellega suhelda ja koos põnevat ette võtta. (A 6)

Vestlustest tuli esile, et iga teismeline on endale usaldusisiku leidnud. Olgu selleks siis sõpruskond, üks kindel hea sõber, pereliikmed või erinevad inimesed koolitöötajate hulgast. Aga suurem osa siiski toetub sõpradele ja leiab vajalikul hetkel abi eakaaslastelt. Noored peavad oluliseks üksteise ärakuulamist, võtavad selleks aega. Nad kogevad sellist vastastikku aitamist heateona, mis endale positiivset tagasisidet annab. Selline käitumine liidab noori ja süvendab nende vahelist usaldust veelgi. Toon veel näiteid vestlustest:

Soovitan abivajajal otsida inimest, kellele usaldada oma mure. Rääkimine on oluline, liigne mõtlemine väsitab ja koormab. Üks mure keerleb peas ja võib nii palju kahju teha. Leian, et võõrale on kerge rääkida, sest ta hoiab saladust. (A 7)

Lähisuhete teemadesse vanemaid ei pühendata, sest nende soovitusel ei toimi tänases päevas. Sõpradest ka väga valitakse, kellele saab usaldada selliseid küsimusi. Need inimesed leiduvad pigem trennikaaslaste seast või veel parem on nende mõtetega selgusele jõuda enda sees. Siiski on teemasid, millele on üksi raske lahendust leida, aitab kõrvalpilk. Ise otsin inimese, kellel on oodatud vastuse jaoks piisavalt kogemusi. Ütlen, et jagatud mure on kohe poole väiksem. Ise olen valmis kuulama ja nõu andma kui oskan. (A 8)

Välistan aga oma lähisuhete arutamise vanematega ja püüan neis asjus ise hakkama saada. Poisid on nendes teemades kinnisemad kui tüdrukud. Või siis pean nõu neti teel sõpradega kaugemalt, saan rääkida hingelähedastel teemadel. Need sõbrad avardavad minu silmaringi ja maailmavaadet. Täiskasvanute hulgast on mul suhtluspartnereid vähe. (A 9)

Tean ka noorte hulgast neid, kes väga vara alustavad kooselu ja nii ei pruugi head unistused ja soovid täituda. (A 6)

Lähisuhete teemad on noorte jaoks äärmiselt tähtsad. Nad kõnelevad neil teemadel ettevaatlikult. Vanematega arutelu selles vallas enamik välistab ja ütlevad, et vanemad ei mõista neid. Paljud üritavad ise vastuseid ja lahendusi leida. Tihti koetakse ka esimesi suuremaid pettumusi ja läbielamisi. Tüdrukud on avatumad ja arutlevad neil teemadel. Poisid jällegi kinnisemad ja üritavad ise toime tulla. Neis küsimustes ei otsita abi koolist õpetajatelt, psühholoogidelt, pigem vanematelt sõpradelt. Vestlustest tuli välja, et neil eriti olulistel teemadel on siiski väga vajalik rääkimine ja eakaaslastega kogemuste vahetamine. Iseäranis tüdrukud vajavad rääkimise võimalust, samas arvan, et seda ei saa alahinnata poiste puhul. Noorele on oluline mõista, mis toimub tema sees ja tema ümber.

3.3 Noorte poolt pakutud lahendused

Küsitletud noored kirjeldasid oma tempokat ja kiiret elulaadi, tänapäevast stressirohket elu ja sellega toimetulekut. Nõudmised koolis ja elus tervikuna on kõrged. Samas on nad leidnud teid ja väljundeid, kuidas sellega hakkama saada. Vestluse käigus tõid nad esile erinevaid nippe ja häid lahendusi, kuidas nende koormatega toime tulla. Tänapäevased teismelised on väga nutikad oma elu korraldamisel ja seadmisel. Nad pakkusid välja ka erinevaid lahendusi ja mõtteid oma eluga toimetulekuks. Järgnevalt näiteid küsitlusest:

Pingetest aitab vabaneda loodusesse minek, jalutamine, mere ääres olemine. Mõnikord jälle otseselt enda tühjaks nutmine. Otsin mõne raamatu, mis aitab pingetest vabaneda. (A 1)

Mõtlen ise lahendusi oma küsimustele, vahel läheb sellele rohkem aega. Tajun tänases elus usalduse puudumist ja olen kogunud reetmist. (A 3)

Sama vastaja lisab lahendusi:

Mina elan välja oma pinged tantsides, peol käies. Õnneks siiski suuremal enamusel on abiks sport ja huvitegevus.

Minu jaoks on võimalus oma pingeid maandada kunsti, kirjanduse, muusikaga. Oluline on tegevus siis ei mõtle sellele, mis probleeme tekitab. (A 4)

Siin toodud näidetes leidub erinevaid võimalusi, kuidas oma pingetega hakkama saada.

Soovitan keskenduda sellele, mis elus on hea. Aitab hea muusika kuulamine. Teise aitamine aitab. Vastastikune abistamine töötab. Puhkus aitab, lihtsalt väljamagamine. Lihtsalt tantsima minna, liigutamine, jalutamine leevendab ülepingest. Aitab kui räägid välja, mida tunnend ja just parimatele sõbrannadele. Mina väljendan ennast kirjutades. (A 5)

Pean oluliseks kindlat eesmärki, mille suunas liikuda ja vabal ajal spordi või harrastusega tegelemist. See hoiab ära liigsesse stressi kukkumist. Vajalik on tuulutus kooli ja kodutööde vahel. Mind aitavad trenn, TV vaatamine, sõpradega koos olemine, koos filmide vaatamine jne. Lahenduseks saab olla sport, endale meeldivate huvidega tegelemine, pidutsemine, tantsimine Minule endale heaks toeks väike sõpruskond. Pean oluliseks, et oleks kellega suhelda ja koos põnevat ettevõtta. Ja aitab positiivne mõtlemine ja huumoriga elule vaatamine. (A 6)

Iseenda pingemaandamisest saan rääkida kindla seltskonnaga väljas käimisest, rulluisutamises, tühjaks tantsimisest, kohvikus käimisest. Ja seda, et vahel on lihtsalt niisama hea sõpradega koos olla. Ütlen, et tark on teha õiged ja head valikud. (A 7)

Väga hästi aitab aeg koos sõpradega, viib mõtted mujale. Ollakse lihtsalt niisama koos, sünnipäevadel, võetakse laenutusest filme ja vaadatakse. Minul aitab pingeid maandada suhtlemine ja sport. Elujaatav hoiak ja huumor aitavad vormis püsida. (A8)

Kodus omad tööd ja tegemised, mis aitavad koolistressi unustada. Pingete mahalaadimise paik. Mind aitavad laagrid ja mandril käigud. Mina tegelen sellega, mis tõeliselt huvitab ja pinget pakub. Ütlen, et see aitab väga-väga palju. (A 9)

Enamus vastajaist tõi esile sõprade tähtsuse ja omavahelise usalduse. Sõprust hindavad noored kõrgelt ja püüavad seda hoida. Kokkuvõtvalt on noorte jaoks pingemaandamise lahendused: sport, huvitegevus, sõpradega suhtlemine, erinevad hobid, peod, kontserdid, lugemine, looduses olemine, huumor ja positiivselt mõtlemine, väikese seltskonnaga koos millegi ise mõtlemine ja tegemine, algusest lõpuni ise valmistamine.

3.4 Järeldused ja tähelepanekud

Maslow klassifitseeris vajadused 5 põhikategooriasse: füsioloogilised vajadused, turvalisuse vajadus, kuuluvus- ja armastusevajadus, tunnustuse ja eneseteostuse vajadus. Nii kui täiskasvanutel on ka noortel samad vajadused ja ootused elule. Noored tahavad kuuluda gruppi ning soovivad tähelepanu ja tunnustust. Samas on neil tugev vajadus eristuda massist ja olla isiksused. Vanuseastmes 15-17 on noortel tormiline eneseotsingute ja eneseleidmise aeg. Nad huvituvad ja innustuvad kiirelt kõigest uudest. Samas jälle huvid ja eelistused muutuvad ruttu.

Erikson rõhutab, et varasematel eluperioodidel kogetavaid arengukriise elatakse sümboliliselt läbi ka hilisemas eas. Rahulolu ja soovide täitumise kogemused vahelduvad ilmaoleku ja kannatamisega, mis on arenguks ja küpsemiseks tarvilikud. Noorukiiga on siis kujunemiste, otsingute ja eneseavastamise aeg. Läbielatud raskuste ja mässumeele kaudu kujuneb

identiteet. Siit saab noor kaasa vastavalt minapildi selguse või ähmasuse. Palju sõltub inimestest ja ümbruskonnast, kus ta oma aega veedab.

Uurimusest selgus noorte tähelepanu ja hoolivuse vajadus. Kodus kogevad noored seda üldjuhul küll. Koolielu suhtes on samuti ootused turvalisuse ja toetuse järele, samas esineb pettumust ja tagasilööke. Siit ilmneb vajadus ärakuulamise, mõistva sõna, hingehoiu järele.

Piaget` oma teoorias räägib mõtlemise arengust. Tekib loogiline, formaalne, abstraktne mõtlemine. Kiirelt omandatakse uusi teadmisi, avastatakse elu erinevaid pooluseid. Kogemusliku tunnetuse kaudu õpitakse väärtustama ennast ja kaaslast oma kõrval. Areng läbi kogemusliku tunnetuse mõjutab oluliselt inimese edasist arengut ja maailma tajumist.

Küsitletud noored hindasid oma elu selliseks, millega võib rahul olla. Toodi esile seda, et tänaasel noorel on palju valikuvõimalusi. Ühelt poolt on see hea ja samas ka vastutus teha õige valik. Noored hindavad oma võimalusi, kaalutlevad mis parem, mis halvem. Mitu neist nentisid seda, et täiskasvanuks saadakse tänapäeval varem kui see leidis aset nende vanemate põlvkonna puhul. Intervjuude põhjal jäi mulje, et tänastele noortele meeldib varem täiskasvanuks saada. Samas kogemusi ja küpsust omandatakse aegamisi.

Fowleri järgi iseloomustab teismeiga aega, kus on olemas teatav uskumuste ja väärtuste kompleks, mis on veel osaliselt teadvustamata. Teismeline tunneb isiklikku vastutusekoormat oma kohustuste, elustiili, suhtlemiste ja uskumuste osas.

Suurt tähendust omavad sõprussuhted - see mõte sai esiletoodud kõigi vastajate poolt. Nad kuulavad üksteise muresid, jagavad neid omavahel ja otsivad lahendusi. Koos veedetakse vaba aega, käiakse trennis, mitmetel üritustel. Neil on olemas juba teatud hulk kogemusi ja oma nägemus, kuidas endale sõpru leida ja valida. Noored õpivad ja saavad olukordade läbi selguse, mis on usaldus ja turvatunne. Nad õpivad üksteiselt hoolivust ja sallivust. Nii mõnelgi korral tulevad kogemused kätte kalli hinnaga..

Iga vastaja on leidnud endale usaldusisiku, kellega oma mõtteid ja muresid jagada. Samuti koos leitakse lahendusi oma probleemidele. Usaldusisikuna toovad noored esile oma

pereliikmeid, mõnel on selleks isikuks õpetaja, koolipsühholoog või mõni muu koolitöötaja.

Noored tahavad olla tänapäeval väga iseseisvad, aga tunnetatav on nende vajadus toetuse ja mõistmise järele. Nad vajavad võimalust rääkida oma mõtteid välja ja samuti ootavad nad ärakuulamist ja asjalikke nõuandeid. Moraalilugemine ja näägutamine neile ei meeldi.

Tihedast ja pingelisest kooli- ja elutempost kõneles enamik vastajaid. Nad kirjeldasid ka seda, kuidas stressirohke eluga hakkama saada. Parimad võimalused selleks on sport ja treeningud. Samas jällegi on mõnel pingete mahavõtmiseks oluline harrastuse ja hobiga tegelemine. Head pingemaandajad on looduses viibimine ja matkamine. Oluline nende jaoks on oma pingete mahalaadimine pidudel, tantsides ja sõpradega suhtlemise läbi. Osa vastajatest on leidnud enda jaoks muusika, kunsti, kirjanduse ja näitlemise kaudu eneseväljenduse.

Noored on veendunud, et positiivne mõtlemine, optimistlik meelelaad ja huumoriga elule vaatamine aitab toime tulla igasugustes olukordedes.

Kokkuvõte

Käesoleva uurimustöö eesmärgiks oli vaadelda teismeea probleemide tekkepõhjuseid ja otsida võimalusi rakendada hingehoidlikke põhimõtteid teismeliste abistamiseks. Töös on autor püüdnud mõista ja näidete kaudu edasi anda tänapäeva noore mõttemaailma, väärtushinnanguid, tõekspidamisi ja vaateid elule ning kaardistada noort ümbritsevat keskkonda: perekond, sõbrad, kool, ühiskond, meedia. Autor on esile toonud seoseid, kuidas eelmärgitud tegurid mõjutavad noore käitumist ja elu tervikuna.

Läbiviidud uurimusest selgusid tüüpilised probleemide tekkepõhjused:

- tähelepanu ja aja defitsiit
- kõrgendatud nõudmised elule
- suhtlemisraskused
- koolistress
- koolikiusamine

Vanusevahemik 15 - 17 on kiirete muutuste aeg noore inimese elus. Aktiivselt otsitakse seda, mis huvitab ja pinget pakub. Nii kuidas teooria selgitab, otsitakse oma identiteeti. Sellest kõnelesid noorukid oma intervjuudes. Soovitakse eristuda massist, kuid samas on oluline leida oma isikupära. Selles eas vajatakse gruppi kuulumise kogemust. Seega suur tähtsus on sõpradel, nendelt saadaval eeskujul ja mõtetel. Nõnda kui teoorias väidetud, on määrava tähendusega perekond, milles murdeealine kasvab. Oma lähedastelt saadakse eluks vajalikud oskused ja samuti hingeline toetus, kuigi seda ei taheta alati välja näidata. Seega perekonna ja vanemate roll uue inimese kujunemisel on eriliselt kaalukas. Isiksuse kujunemisel on oma osa nii sõpradel, koolil, ühiskonnal kui meedial. Saadavad mõjutused on tugevad ja teismeliste väärtushinnanguid suunavad. See tuli elavalt esile ka tehtud intervjuudes, milles noored kõnelesid oma nägemusest ja kogemustest tänases koolielus ning elust Eestis tervikuna.

Uurimustööst saab järeldada, et püstitatud hüpotees osutus tõseks. Noored vajavad hingehoidlikku abi ja usalduslikku kontakti. Tänapäeva noor on üheltpoolt julge ja suhtlemisaldis ning oskab vajadusel abi ja tuge otsida. Teisalt tagasilööke kogemata, pettununa, valitakse väga hoolega, keda usaldada.

Töökogemus varjupaigas näitab, et ühtviisi on muresid nii varjupaiga asukatel, kes enamasti pärit keerulistest oludest kui ka n.ö. tavanaortel, kelle kasvukeskond turvalisem, kuid samas probleemid eneseleidmisel on mõlemal grupil sarnased. Ikka tekib erimeelsusi täiskasvanutega, mis on isiksuse kujunemisel vajalik.

Töö autor viis läbi 10 kvalitatiivintervjuud nelja noormehe ja kuue neiuga. Intervjuudest selgus, et iga vastaja on leidnud oma võimaluse või isiku, kellega mõtteid ja muresid jagada ja lahendusi otsida. Usaldusisik leitakse pereringist, koolitöötajate hulgast aga ka koolivälisest ringkonnast. Samas nenditi, et on olnud olukordi ja probleeme, millega on tulnud üksi hakkama saada. Kogetud ängistust ja abi puudumist kriitilises hetkes. Siin on näha võimalust ja vajadust hingehoiutööks koolis. Peamiselt arvestatakse sõprade hinnangute ja mõtetega. Enim väärtustatakse ja usaldatakse just sõprade tuge. Professionaalse abi kättesaadavus saab olla suurem kui ta on praeguses koolielus. Mõeldes siin kohal ka hingehoiu võimaluste suuremat rakendamist tänapäeva koolis ja ühiskonnas laiemalt.

Veelkord leiab kinnitust, et kasvav noor vajab häid nõuandeid, ärakuulamist ja toetust. Loetletud väiteid toetavad töö esimeses osas toodud arengupsühholoogia põhimõtted.

Vestlustest kerkis esile tõsine mure noorte hulgas – suur pinge, stress ja väsimus seoses koolitööga. Ajakava on sedavõrd tihe, et puudu jääb uneajast ja korralikust taastumisest. Aineõpetajate nõudlikkus tähendab noortele suurt kohustust iseseisva töö järele. Seega on vajadus vahetada ja jagada oma mõtteid täiskasvanuga. Väga oluline on kogeda ärakuulamist ja tunnetada mõistmist. Seega hingehoiu põhimõtteid ja neid valdavaid inimesi on vaja tänasesse õpikeskkonda, jagama oma kogemusi ja toetama noori.

Vaatamata suurele koormusele, on noored ise agarad oma õpinguteaega huvitavaks tegema.

Just koolis omandatud suhtlemiskogemused ja huvitegevus annavad pagasi tulevaseks eluks ja toimetulekuks. Noored hindavad kõrgelt kooliajal omandatud kogemusi ja sõprussuhteid.

Positiivne ellusuhtumine, optimistlik pilk uutele võimalustele ja head lähisuhted on aluseks, et kujuneks iseseisev ja tegus noor inimene.

Kasutatud kirjandus

- Aalto, K. & Esko, M. & Virtaniemi, M.-P.** (1997). Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Bachmann, T. & Maruste, R.** (2003). Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo.
- Collins, D. & Jordan, C. & Coleman, H.** (1999). An Introduction to Family Social Work. F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Hirsijärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P.** (2005). Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina.
- Kidron, A.** (2005). Isiksus. Isiksuse käsitlusi läänes ja idas. Tallinn: Mondo.
- Kivisalu, K.** (2003). Teismelise eneseotsingud. Pere ja Kodu, nr.12, lk.14-15.
- Lehtsaar, T.** (1994). Hingepilk. Tallinn: Logos.
- Lindgren, H. C. & W. Newton Suter** (1994). Pedagoogiline psühholoogia koolipraktikas. Tartu: Tartu Ülikool.
- Luuk, A.** (1998). Mõista psühholoogiat. Tallinn: Mainori Majanduskool.
- Maslow, A. H.** (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
- Mangs, K. & Martell, B.** (2000). Psühhoanalüütiline arengukäsitus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Ojala, I.** (2005). Mõista mind, teismelist! Tallinn: Pilgrim.
- Roomets, S.** (2005). Üliõpilastööd ja nende vormistamine arvutil. Saku: AS Rebelis.
- Sainio, A.** (2002). Kristliku hingehoiu põhimõtted. Tallinn: Logos.
- Tankler, M.** (1998). Kuidas areneb laps. EEKBL Laste- ja Noortetöö Keskus. Tallinn: Kristlik Kirjastusselts Logos.
- Vöormann, R.** (2001). Sotsiaaltrendid 2. Tallinn: Statistikaamet.

Avaldamata kirjandus

- Haamer, N.** (2006). Hingehoid. Tartu: Tartu Teoloogia Akadeemia Loengukonspekt.
- Pilli, E.** (2005). Teismeliste psühholoogia ja pedagoogika. Tartu: Tartu Teoloogia Akadeemia Loengukonspekt.
- Säre, M.** (2005). Arengupsühholoogia ja kasvatusteooria. Tartu: Tartu Teoloogia Akadeemia Loengukonspekt.

Internetiviited

Hingehoid: <http://www.hot.ee/hingehoiukeskus/hingehoid.htm>.

Külastatud viimati 28.02.2008.

Tõllasepp, J. (2000). Organisatsioonipsühholoogia konspekt.

Jaan Tõllasepp kodulehekülg:

http://www.hot.ee/jaantollasepp/organisatsioonipsühholoogia/isiksuse_areng.html.

Külastatud viimati 17.01.2008.

Lisad

Lisa 1: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 1 Vanus: 17 Sugu: neiu Aeg: 25.01.2008

Minule on esmatähtis kool ja soov edasiõppida. Tunnetan tugevalt kodu ja vanemate toetust. See aitab toimetulla erinevates olukordades. Kogen, et praegune eluperiood, kulgeb tõusude ja mõõnadega. Aeg-ajalt õnnelikud ajad, vahel sekka ka igavust ja masendust. Arvan, et tänapäeval noored tunnevad rohkem vabadust, väljaskäimine ja sõpradega suhtlemine. Mina näen, et noortel on rohkelt võimalusi, mis viib reeglite-piiride eiramisele. Pigem otsitakse ekstreemseid olukordi ja pannakse täiskasvanuid proovile. Ükskord oli lugu poistega, kes trikitasid politseiga. Vahelejäämine on just põnev, sest siis saab sõprade ees olla tegija. Vanemad maksavad trahvid ja elu kulgeb edasi. Mina pean väga oluliseks usalduslikku suhet oma vanematega. Mõnikord viib rahapuudus masendusse. Minu arvamus eakaaslaste olukorrast: tegevuse ja kindla eesmärgi puudumine viib igavlemiseni ja tobeduste tegemiseni. Minul on usalduslik suhe oma emaga, kellega ma oma muresid põhiliselt jagan. Kodu asub maal ja linnas käin koolis. Hindan seda, sest nii on hea suhelda kodustega, distantsilt. Oma õdedega saan suhelda teatud teemadel, aga mitte kõigil. Ei raatsi rääkida, hoian saladusi endale. Pean ka ennast teiste saladuste hoidjaks. Minul on klassijuhatajaga usalduslik kontakt. Häid sõpru, kellele usaldada, pole. Suhtlemine rohkem viisakuse tasemel. See peab olema väga kindel inimene, kellele saab usaldada.

Arvan, et noored üritavad ise hakkama saada oma asjadega ja on piisavalt enesekindlad. Teemad, milles abi ja toetust vajatakse: suhted erinevatel tasanditel, üksinduse tunne, usaldamatus. Ootus kuulajale: vestlus ja arutelu ning oluline siin spontaansus. Just sellises tavalises argielu olukorras. Näiteks emaga suhtlen autos kahekesi sõites. Saame koos mõelda ja hea on koos olla. Mõtleme erinevatele lahenduse variantidele. Õpin palju oma õdede kogemustest. Üritan samu vigu vältida. Mõõnan, et sõprus on tähtis.

Vahel on ka tunne, et ei jaksa, väsimus, koolistress, suhte probleemid. Kogegin seda küll rohkem varasematel aastatel. Mind aitas kristlik noortelaager. Aitab mõte, et igal asjal on ka hea külg. Tuli mõte, et pean oma mõtteviisi muutma. Hakkan optimistiksi! Ei soovi teistest sõltuda.

Pingetest aitab vabaneda loodusesse minek, jalutamine, mere ääres olemine. Mõnikord jälle

otseselt enda tühjaks nutmine. Otsin mõne raamatu, mis aitab pingetest vabaneda.

Lisa 2: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 2 Vanus: 16 Sugu: neiu Aeg: 30.01.2008

Olen väikesest maakoolist linnakooli tulnud neiu. Arvan, et asjad sujuvad hästi, olen kohanenud suure kooliga ja leidnud endale sõpru, mõttekaaslasi. Arvan, et kooliga ja õppimisega on probleeme rohkem teistel. Ja need probleemid on rohkem suhete pinnal. Mina ise tunnen ennast uues keskkonnas hästi. Tegelen palju spordiga ja sinna läheb põhiliselt minu vaba aeg. Treeningud ja võistlused võtavad suurema osa koolivälisest ajast. Arvan, et tänapäeval noorte mõjutajaks esmalt sõbrad, seejärel kool ja kolmandal kohal on kodu.

Varem võis noorte elu olla lihtsam. Polnud nii kõrgeid nõudmisi elule. Mõtlen siinkohal riietust, välimust tervikuna, rahalist toimetulekut. Ja inimestel oli rohkem austust üksteise suhtes. Tuleb ette koolikiusamist, mida tänases elus on rohkesti. Õpetajate suhtumine õpilastesse muutub kui põhikoolist jõutakse gümnaasiumisse. Õpetajad lähenevad õpilastele suurema lugupidamisega ja samaga vastavad õpilased.

Minu arvates on minule tugevuse ja toe andjateks perekond ja sõbrad. Koolis leiab abi mõnelt õpetajalt ja psühholoogilt. Mina ise küll ei ole neid võimalusi pidanud kasutama. Usun, et abivajaja otsib abi, sest need võimalused on olemas. Samas otsija ei räägi sellest teistele, kui abi otsib. Ja näiteks ise ei soovi jagada oma isiklikke mõtteid ja arvamusi õpetajaga. Soovin suhtlemisel jääda neutraalsele tasandile.

Teemadeks, mille puhul noored abi ja nõu vajavad, nimetan suhteid koolikaaslastega, pereprobleemid. Vajadus rääkida kõigest, mis muret teeb.

Minu arvates ootab noor täiskasvanult eelkõige ärakuulamist. Vahel oodatakse konkreetseid vastuseid ja samas jälle mitte. Noor tahab ikka ise otsustada.

Küsimusele vastupidamise ja jaksamise kohta vastaks eitavalt, pole kogenud ega mõelnud sel teemal.

Samuti välistan olukorra, et ei leia toetajat või kuulajat. Arvan, et pole sellist probleemi. Võistluste ja treeningutega on aeg sisustatud. Arvan, et tegevusetus ja igavus viib pidutsemiseni. Aja mõttetu raiskamiseni ja seega ei vii kuhugile välja, saavutusteni.

Klassis on kujunenud grupid sarnaselt elu nägevatest inimestest. Sõbrad toetavad üksteist ja ka erinevad grupid suhtlevad omavahel.

Õpetajatelt ootan suuremat toetust. Olen kogenud seda, et hirmutatakse eksamite ja

kontrolltöö tulemustega. Arvan, et nii üritatakse õpilasi enam tööle panna. See on siiski erand mõne õpetaja puhul. Enamik koolitöötajaid suhtub noortesse hästi.

Lisa 3: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 3 Vanus: 16 Sugu: neiu Aeg: 31.01.2008

Minu meelest on praegune elu kergem võrreldes varasemate aegadega. Varem oli inimestel rohkem kohustusi. Täna on noortel vabadus oma aega planeerida. Aeg kulub põhiliselt koolile ja õppimisele, lisaks internetis suhtlemine(MSN, foorumid).Viimaseid allikaid kasutatakse info saamiseks, suhtlemiseks. Enamik tunnetab elu vabalt, põhiline elu toimub õhtuti väljas. Vanemad ei kontrolli eriti noorte tegevust, selleks puudub aeg. On erinevad grupid ehk gängid, kes linna on omavahel ära jaotanud. Mingil määral suheldakse gruppidega omavahel. Vabal ajal käiakse kodudes, üürikates tuttavatel külas.

Osad minu sõbrannad on inimesed, kellele saab kindel olla ja asju arutleda. Emaga jagan vähem. Mul on väljaspool kooli sõpru ja sõbrannasid, kellega lävin. Arvatavateks aitajateks koolis pean psühholoogi ja garderoobitädi. Arvan, et üldiselt ikka leitakse koolis usaldusväärne inimene üles. Toon näiteks klassijuhataja. Minul endal vanaemaga hea kontakt ja leian, et nii on see mitmetel. Mõtlen ise lahendusi oma küsimustele, vahel läheb sellele rohkem aega. Tajun tänases elus usalduse puudumist ja olen kogenud reetmist. Asju saab eakaaslastega rääkida siis kui midagi koos teeme. Näiteks suvel koos ujumas käimine. See annab rohkem aega ja võimalusi üksteisele pühendumiseks. Minu jaoks on sõbrad väga olulised. Varem veetsin aega enam koos vanematega, nüüd kutsutakse kaasa, otsustan ikka sõprade kasuks.

Muret tekitab vahel koolis edasijõudmine, ainest arusaamine, suhted vanematega. Siinkohal aitavad jällegi sõbrad. Noortel on omad huvid ja need erinevad vanematest. Kui varem olin rohkem koos perega siis nüüd jällegi koos sõbrannadega. Vahel on vaja aeg maha võtta. Vahel näiteks mandrile klubisse mineku või kellelegi küllasõitmise, et saarelt ära saada.

Mina olen tundnud kooliväsimust. Aitab magamine ja puhkamine. Kui rütm läheb käest siis kannatab ka õppimine. Tuleb lihtsalt rea peale tagasi saada. Eakaaslased vahel loobuvad liiga kergelt gümnaasiumist ametikooli kasuks. Tuleb ennast rohkem sundida ja käsile võtta. Tulevik on enda kätes. Näen enda ümber üksindust tundvaid noori ja neid on rohkelt. Hoiavad omaette, ei taha olla seltskonnas, meelsamini hoiavad eemale. Kui üritad nendega suhelda siis mõni kontakteerub ja mõni mitte. Iseasi on see kas otsitakse lahendusi. Mõtisklen selle üle, et tõrjutud inimesed on seotud huvitegevusega: pillimäng, lugemine jne. Mina elan välja oma pinged tantsides, peol käies. Tuleb ette, et tüdrukud joovad poistest rohkem ja panevad

marulisemalt pidu. Alkoholile lisanduvad ka erinevad tabletid. Õnneks siiski suuremal enamusel on abiks sport ja huvitegevus. On noori, kes elavad juba koos. Liiguvad kokku ja lahku, vahelduva eduga. Neil tavaliselt soetatud ühine elamispind.

Lisa 4: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 4 Vanus: 17 Sugu: neiu Aeg: 31.01.2008

Käin samas koolis esimesest klassist alates, kodu asub maal. Tegelen näitlemise ja kirjutamisega. Need tegevused köidavad just erilise seltskonna pärast. Oma elule hinnangut andes ütlen, et vahel tundub kerge, vahel raske. Sõltub sellest milline periood koolis parasjagu käib. Aega on vähe niisama olemiseks. Oluline on see kuidas ise asjadesse suhtud. Elu on huvitav, tühimust ei tunnetata. Minu arvates inimesed vinguvad rohkem kui asi väärt. Endast sõltub toimetulek. Kui on hea pea siis on koolis kergem edasi liikuda. Tänapäeval tuleb palju valikuid ise teha – raske. Samas hea, et saab valida aga see viib stressi ja peab rohkem mõtlema. Vastutus jõuab ellu kiiremini. Varem kestis lapsepõlv pikemalt ja turvalisemalt.

Hindan koolielus seda, et nooremad õpetajad on mõistvamad. Julged küsida siis saab vastused. Koolipsühholoog aitab ja sealt suunatakse vajadusel edasi. Mina tajun gümnaasiumis koolipere tunnet, see on toetav. Minul endal on hea side koduga ja eriliselt just emaga. Meie vahel on austus, usaldus, saab kõigest kõnelda. Ema on minule parim sõbranna. Oleme koos ja vestleme palju. Klassis oma väike sõbrannade grupp. Toetame üksteist, viskame nalja. Positiivne sisendus aitab üle raskustest ja aitab elus edasiliikuda. Kõige olulisemaks pean pere toetust.

Suurimaks küsimuseks oma elus pean seda, mis oma eluga edasi teha? See on suur küsimus minule! Minul on ootus, et seletataks asju lahti ja aidataks leida, mis on noore huvid. Soovin, et raskustes julgustataks siis läheb kergemaks. Vanemad toetavad mind suhteküsimustes. Noorte elus hindan seda kui neid ärakuulatakse – jagatud mure on pool muret. Usaldus on väga olulisel kohal!

Mõtlen, et osadel pole julgust abi küsima minna või abi otsida. Oleneb varasemast kogemusest kuidas raskustes toimida. Hirmust tuleb üle saada, nõuab kokkuvõtmist. Suhtlus algab väikestest asjadest. Toon näiteks võimaluse päris uude, võõrasse kohta minekust ja sinna sisseelamisest. See annab julgust. Olen lugenud, et interneti foorumites anonüümselt räägitakse ka mitteolemise teemadel. Mina arvan, et alati on olemas väljapääs. Keegi ikka aitab. Ise eelistan vahetut suhtlemist, vähe kasutan interneti ja telefoniga räägin ainult vajadusel. Samas tean, et paljudele noortele on internet kilbiks ja toeks, mille taha varjuda. Selles keskkonnas palju anonüümsust ja puudu silmside. Samas võib sealt leida mõttekaaslasi ja sõpru, kes mingil määral toetavad virtuaalselt.

Minu jaoks on võimalus oma pingeid maandada kunsti, kirjanduse, muusikaga. Oluline on tegevus siis ei mõtle sellele, mis probleeme tekitab. Tean, et mitmed eakaaslased elavad

ennast välja pidu pannes. Ise näen selles ohtu sattuda sõltuvusse ja halba seltskonda. Oma piire peab tajuma ja tundama. Need kas õpitakse selgeks või mitte. Arvan, et liigne kontrollimine ei aita, tekitab mässu ja vastumeelsust. Pigem näidata noortele kuhu selline vabadus viib. Oluline on see, mis su sees sulle ütleb, mis õige või vale.

Lisa 5: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 5 Vanus: 16 Sugu: neiu Aeg: 01.02.2008

Olen humanitaarsete huvidega ööinimene, kellele just siis tulevad parimad ideed. Tegelen spordi, tantsimise ja koorilauluga. Lisaks teen kaastööd koolilehele. Õpin samas koolis juba koolitee algusest. Enda kohta lisan, et olen iseotsustaja. Kuna olen peres ainuke laps siis tunnen survet ema poolt, kes tahab asju kotrolli all hoida. Sealt ka pisuke distants suhtlemisel. Seepärast sõbrad väga tähtsal kohal. Hindan praegust aega noorte elus kergemaks kui oli vanematel. Praegu on noortel suurem valikuvabadus, mis teeb otsustamise raskemaks. Parem vabadus valida kui midagi peale sunnitakse. Gümnaasiumis suhtuvad õpetajad õpilastesse kui täiskasvanutesse. Parim on kui õpilase ja õpetaja vahel on võrdne suhe. Ise kogen vahel segaduse tunnet. Valikuid on väga palju ja otsustamine on raske. Äkki lähen halvale teele? Arvan, et vanasti oli koolikord rangem. Tänapäeval koolis palju töid, samas õpetajad tulevad vastu.

On neid inimesi, kes toetavad. Abi on leitav, endas on küsimus, kas lähed otsima või mitte. Näiteks toon koolipsühholoogi. Minu jaoks tähtsal kohal küsimus vanematega läbisaamises. Ise kogen head suhet oma vanaemaga. Vanemad seavad piire. Ise saan tuge väljaspoolt kodu. Arvan, et enamik kaaslasti otsib tuge sõpradelt. Omaelised mõistavad paremini, samas täiskasvanu oskab nõu anda. Suhteküsimusi arutame raudselt sõbrannadega või ka veidi vanemate sõpradega. Sõbrannad leiavad aega üksteisega vestlemiseks, asjadest rääkimiseks. Noortele olulised teemad on igasugused suhted, kool, mida oma eluga edasi teha? Just eneseotsingud selles vanuses. Ja küsimus vanematega läbisaamises. Olen aktiivne huvitegevuses, seepärast kool kipub tagaplaanile jääma. Täiskavanutelt ootan konkreetseid vastuseid, juhtnööre aga ka lihtsalt ärakuulamist. Loen ka netifoorumeid, kust võib abi leida. Oma vanemad soovivad, suunavad. Otsustada tuleb aga ise.

Lihtsalt väsimust olen tundnud teatud perioodidel, saan ise sellest tundest üle. Soovitan keskenduda sellele, mis elus on hea. Aitab hea muusika kuulamine. Teise aitamine aitab. Vastastikune abistamine töötab. Puhkus aitab, lihtsalt väljamagamine.

Tean fakti, et noored maandavad ennast alkoholiga. Enam joovad ja suitsetavad tüdrukud. Sport aitab palju pingeid maandada. Lihtsalt tantsima minna, liigutamine, jalutamine leevendab ülepingest. Aitab kui räägid välja, mida tunned ja just parimatele sõbrannadele. Mina väljendan ennast kirjutades. Hea on, et on erinevad suhtlusliinid. Siis on võimalik ka saladuste hoidmine, sest erinevad suhtluskonnad ei puutu kokku. Ema soovib tegeleda sellega, mis meeldib. Samas soovib vaadata majanduslikku poolt, et tulevikus toime tulla.

Aitab teadmine, et on võimalus valida. Ükskord jõuad ikka selgusele, kuidas edasi toimida ja tegutseda.

Lisa 6: Vestlus – intervjuu

Allikas: nr. 6 Vanus: 17 Sugu: noormees Aeg: 04.02.2008

Olen tulnud gümnaasiumisse väikesest koolist. Sealt ka vajalik alguses sisseelamise aeg ja vajadus suurema inimhulgaga kohaneda, süsteemile pihta saada. Siiski leian, et sarnane tempo ja rütm jätkuvad. Ja esialgsed kartused on elu lihtsalt kummutanud. Ennast pean humanitaarsuuna inimeseks. Teen tugevalt sporti ja trenni kaudu olen leidnud omale häid sõpru, kellega koos on hea mõtteid vahetada ja vähest vaba aega veeta. Mind iseloomustavad märksõnad: trenn, sõbrad, kool ja sealne seltsielu. Arvan, et noorte elu ei ole kerge. Kes soovib edasi liikuda, peab pingutama. Mõnel õppimine laabub lihtsamalt, teine peab rohkem pingutama. Meil on koolitöös suur koormus, vaba aja vähesus. Samas on kooliskäimisel plusspooled: koolis on huvitav, seal on olulisel kohal head sõbrad (poisid ja tüdrukud), saab nalja ja ühist lähedat meeleolu. Ütlen oma arvamusena, et koolis tuntakse ennast hästi. Ise olen optimist. Tegemisi ei saa jätta viimasele hetkele siis asjad laabuvad. Samas endal kipuvad asjad jääma viimasele hetkele. Varasema aja kohta arvan, et õppimisega oli lihtsam, nõuded elule polnud nii suured. Noored, kes praegu alustavad iseseisvat elu, neil keerulisem, elu on kallis. Ka on hea valikuvabadus, piirangute puudumine. Seda ka vanemate poolt. Õpin ja teen tööd iseendale.

Olulisemateks toetajateks pean eelkõige sõpru, kellega omi mõtteid vahetame. Näiteks koos trenni tehes või joostes saame rahulikult rääkida erinevatel teemadel. Minul on hea läbisaamine ja mõistvad suhted oma vennaga. Mõnedel teemadel saan rääkida ka vanematega ja eriti toon esile vanaema, kes ära kuulab ega hakka ohtraid õpetusi jagama. Üldiselt arvan, et koolis on

võimalik leida abi ja toetust. Näiteks koolipsühholoog, kooliarst ja garderoobitädi. Arvan, et ka mõnedelt õpetajatelt leiab tuge, eelduseks on muigugi hea läbisaamine ja usalduslik kontakt. Oma sõprade kuulamiseks võtan aega ja kogen ise sarnast aja võtmist.

Vestluste teemad keerlevad põhiliselt õppimise ümber, suhted poiste ja tüdrukute vahel. Arutelud kujunevad spontaanselt, see annab enam vabat mõtete kulgemist. Praegusel ajal on valikuid rohkelt, huvid muutuvad kiirelt. See teeb otsustamise keerukamaks. Suur ring küsimusi tuleviku kohta. Milliseid eksameid valida, mis kasulik, milline on palk? Tean ka noorte hulgast neid, kes väga vara alustavad kooselu ja nii ei pruugi head unistused ja soovid täituda. Pean oluliseks kindlat eesmärki, mille suunas liikuda ja vabal ajal spordi või harrastusega tegelemist. See hoiab ära liigse stressi kukkumise. Ootused kuulajale: vestlus, saab elu üle arutleda ja asjadest rääkida. Kindlasti on oluline ärakuulamine aga kuulaja peab

teemat tundma ja valdama. Ainult sel juhul on vestlusel mõtet. Mõned teemad vajavad enamat tegelemist, keskendumist.

Olen tundnud väsimust seoses kooliga. Lihtsalt uneajast jääb puudu. Pinge kerib tugevaks. Vajalik on tuulutus kooli ja kodutööde vahel. Mind aitavad trenn, TV vaatamine, sõpradega koos olemine, koos filmide vaatamine jne. Arvan ja olen kuulnud, et noored mõtlevad aegajalt ka mitteolemise mõtteid. Siin väga tihti nende mõtete aluseks suhete purunemine. Järgneb käega löömine ja alkoholi liigne tarbimine. Olen ise püüdnud vestelda abivajajaga, tundes soovitude ja nõuannete tagasipõrkumist. Teate mõnele ei mõju miski, ei soovita kuulata ja seda, et keegi teine sekkub. Arvan, et kui pole aitajat siis on päris raske. Inimene kogub pikalt taaka endasse ja tekivad eksistentsiaalsed küsimused.

Lahenduseks saab olla sport, endale meeldivate huvidega tegelemine, pidutsemine, tantsimine.

Praegusest peopidamisest tean seda, et noored ei taju tihti oma piire. Juuakse ikka päris palju, ka neiud joovad ja seda on karm pealt vaadata. Samas arvan, et piirangud üksi ei aita. Inimesel peab olema hea eeskuju. Käitumises on paljud head eeskujud vajalikud. Samuti töötavad negatiivsed eeskujud, avaldavad halba mõju (tubakas, alkohol).

Minule endale heaks toeks väike sõpruskond. Pean oluliseks, et oleks kellega suhelda ja koos põnevat ettevõtta. Ja aitab positiivne mõtlemine ja huumoriga elule vaatamine.

Lisa 7: Vestlus – intervjuu

Allikas: nr. 7 Vanus: 16 Sugu: neiu Aeg: 04.02.2008

Käin samas koolis esimesest klassist alates. Pean seda plussiks, sest kool on tuttav, samuti õpetajad. Minu jaoks on kool meeldiv paik. Õppimine on oluline aga peamine aur läheb huvitegevusele ja teen seda väga mitmel alal. Aeg on piiratud, tuleb püüda seda jagada erinevate tegevuste vahel. Olen märganud suhtumise vahet õpilastesse põhikoolis ja gümnaasiumis. Õppimine nõuab pingutust aga mitte ka liigselt. Usun, et noored mõtlevad gümnaasiumisse tulles, kes temast tulevikus saab. Kool ja elu on rasked erinevate külgede pealt. Valikuvõimalusi on palju ja seega tuleb hoolega mõelda, mida valida. Samuti tuleb mõelda kuidas silma jääda, enese tõestamine. Aega on vähe. Sooviksin rohkem puhata, koolipinget ikka küllaltki suur. Ise hindan oma toimetulekut heaks. Laiemalt arvan, et noored jagunevad laias laastus pooleks. Osa kes tunnevad ennast hästi, teine osa halvasti. Põhjusteks pean: pole piisavalt toetust, madal enesehinnang, materjaalselt kehvemad olud. Varasema aja noorte elu hindan mõnes asjas raskemaks. Oli vaja mõelda kuhu tööle saada ja oma elu kindlustada. Ise küll veel ei tea kelleks saada ja see teadmatus häirib. Arvatavasti on põhjuseks siin huvide kiire muutumine, katsetamine.

Saan abi oma küsimustele emalt ja õdedelt, kes igati toetavad. Saan tugevat toetust ja abi oma perelt. Inimene peab teadma keda usaldada, kellega saab rääkida. Näitena toon oma vanavanemad. Sõbrannade suhtes leian, et saab usaldada vaid kõige lähedasemaid neist ja kellega oled kaua koos olnud. Samas suhtlusringkond on tunduvalt laiem, tuttavaid ka kaugemalt. Minul on sõbrannade ring, kellelt saan toetust ja meil on ühiseid tegemisi. Käime koos spordivõistlusi vaatamas. Üldisemalt arutledes on võimalusi abi leidmiseks koolist: õpetajad. Mõnedega hea arutleda, lihtne rääkida. Hea võimalus on vestelda koolipsühholoogiga. Ise olen ka valmis abi pakkuma ja ärakuulama. Teise abistamisest endal hea tunne ja lootus, et vajadusel saan ise abi.

Tean, et on mitmeid keerulisi küsimusi, millele ise vastust ei leia. Taoliseks raskeks temaks on söömishäired, mis vajaksid lahtirääkimist. Nooremate kaaslastega saab arutleda sallivuse küsimusi ja leian, et koolielus seda jääb puudu. Seetõttu on mitmeid tõrjutud koolikaaslasi, keda aidata on keeruline. Tüüpiliseks koolikiusamiseks on lihtsalt sõnadega nokkimine ja solvamine. Teemadest nimetan veel suhteküsimusi, kool, toimetulek. Minu ootused kuulajale: esmane on ärakuulamine, tagasiside saamine, hinnangu andmine, mis innustaks edasi tegutsema. Ja kindlasti on noorele vajalikud tunnustus ja kiitus. Rõhutan ka seda, et usaldatud teemadega tuleb kuulajal diskreetselt käituda.

Tunnet, et üldse ei jaksa, kogen nädalalõpus. Tihti on nädalavahetused tihedalt täis tikitud üritusi. Ise püüan võtta aega väljapuhkamiseks ja taastumiseks. Samas ei saa kuigi kaua olla tegevuseta, lihtsalt sõbrad kutsuvad välja. Arvan, et noored mõlgutavad üllatavalt palju mõtteid olemise ja mitteolemise üle. Ja ka sõbrad on väljendanud taoliseid mõtteid. Minu vastus neile mõtetele on see, et mõtle ikka enne hoolega järele!!! Ma räägin, et aitab positiivne mõtlemine. Ükski halb asi ei jää lõpatuseni kestma, elus asjad muutuvad ja liiguvad paremuse poole.

Soovitan abivajajal otsida inimest, kellele usaldada oma mure. Rääkimine on oluline, liigne mõtlemine väsitab ja koormab. Üks mure keerleb peas ja võib nii palju kahju teha. Leian, et võõrale on kerge rääkida, sest ta hoiab saladust.

Lahendusena soovitan otsida head seltskonda, tantsimist, ilma alkoholita pidu. Otsida ja leida tegevust, mis aitab välja tulla rutiinsest koolipäevast.

Iseenda pingemaandamisest saan rääkida kindla seltskonnaga väljas käimisest, rulluisutamisest, tühjaks tantsimisest, kohvikus käimisest. Ja seda, et vahel on lihtsalt niisama hea sõpradega koos olla. Ütlen, et tark on teha õiged ja head valikud.

Lisa 8: Vestlus – intervjuu

Allikas: nr. 8 Vanus: 16 Sugu: noormees Aeg: 05.02.2008

Pean ennast sportlikuks optimistiks, kellel jätkub tähelepanu mitme trenni ja õppimise vahel. Olen tulnud maakoolist suurde linnakooli ja olen hästi kohanenud. Pelgasin esialgu rohkem, õpetajatega on vedanud. Tunnistan, et mul on tugev toetus perelt. Piirid on pandud aga õnneks mitte liiga ranged, saab hingata ja ise otsustada. Arvan, et tänane noorte elu on kerge. Ühiskond areneb, asjade lahendamine lihtsam kui vanasti. Võimalusi enda arendamiseks ja tegevuseks rohkesti. Pole ainult kool ja kodu – huviringid jne. Suhtlemisvõimalusi annab IT, bowling, piljard jt. Midugi oleneb perest, mõnes seatakse tugevamaid piire, liigseid. Ise tunnen kooli suhtes vastutust, praegune elu seab edaspidised orientiirid. Endal sihiks kõrkool ja kontoritöö. Teiste noorete suhtes arvan, et tuntakse ennast hästi. Vastutus pole veel liigselt suur, osa asju veel vanemate otsustada, rahateenimine nende õlul. Pereüritustel ja vabaõhukontserditel on kallid piletid, seal hea veel vanematega käia. Arvan, et varem ei olnud lihtsam. Kooli nõudmised olid rangemad, vanasti noortel valikuvõimalusi ja vaba aega jätkus vähem. Samas oli hea, et inimeste elud olid võrdsemad. Täna sel pinnal rohkem probleeme, asjad paigast ära. Rikaste lapsed väljendavad end kas ülbitsedes või ei rõhuta oma suuremaid võimalusi.

Mina saan toetust ja abi kodustelt, see on usaldusväärne paik. Sõpradega kõigest ei räägi. Mul on sõprade võrgustik klassis, koolis ja väljaspool kooli. Sportlased lävivad omavahel enam ja leiavad mõttekaaslasi, uusi tutvavaid. Koolitöötajate kohta ütlen, et pole veel tutvavaks saanud ja seega ei ole lähemaid kontakte. Samas arvan, et õpetajalt võib abi saada aine suhtes, muud teemad välistan. Sõltub inimesest, kui probleem suur, ikka minnakse abi otsima. Näitena toon koolikiusamist, nokkimist naljategemise mõttes ja ei pea seda suureks probleemiks. Märkan tõrjutud noori, neid peetakse teistest erinevaks. Põhjuseks toon riidetuse, mis on äärmuslik. Need noored ise hoiavad eemale, ei kipu suhtlema, on lihtsalt tagasihoidliku loomuga.

Noorte jaoks elulised ja olulised teemad on kool ja sellesse puutuv, õppimine, toimetulek, elukutsevalik. Neil teemadel arutletakse vanematega. Lähisuhete teemadesse vanemaid ei pühendata, sest nende soovitus ei toimi tänases päevas. Sõpradest ka väga valitakse, kellele saab usaldada selliseid küsimusi. Need inimesed leiduvad pigem trennikaaslaste seast või veel parem on nende mõtetega selgusele jõuda enda sees. Siiski on teemasid, millele on üksi raske lahendust leida, aitab kõrvalpilk. Ise otsin inimese, kellel on oodatud vastuse jaoks piisavalt kogemusi. Esimene ootus kuulajale on eelkõige ärakuulamine, tahad asjad lihtsalt ära rääkida. Ütlen, et jagatud mure on kohe poole väiksem. Ise olen valmis kuulama ja nõu andma kui

oskan. Suures koolis tekib infosulg ja tuleb ette ootamatusi, mida peab oskama kiirelt lahendada. See tõstab pinget. Tahaks ka õppimise suhtes rohkem nõuandeid ja juhiseid.

Väikest koolistressi ja tüdimust olen tundnud, saan hakkama. Ütlen enda kohta, et pole perfektsionist, võtan koolitööd rahulikult. Õppimine ei valmista minule raskusi. Kogen ka suhtumist, et kool on jama koht ja ei viitsita käia. Minu põhimõte on mitte viriseda ja asi tuleb lihtsalt ära teha. Haridus tänapäeval kõige alus, sellest sõltub edaspidine käekäik. Mind aitab kui mitte mõelda raskuste peale, väljas käia, lõõgastuda, pingetest vabaneda.

Minul puudub kogemus, et ma ei saaks oma mõtteid ja probleeme jagada.

Väga hästi aitab aeg koos sõpradega, viib mõtted mujale. Ollakse lihtsalt niisama koos, sünnipäevadel, võetakse laenutusest filme ja vaadatakse. Kooliüritustel ma ei osale, sama ka massiüritustega. Need minule lihtsalt ei meeldi. Samas käin väikestel pidudel, kus ka alkohol, tubakas, kanep ja vesipiip tarvitusel. Sportlasena arvestan oma piire, sest tean, et sellest sõltuvad võistluste tulemused. Mõningatel eakaaslastel piiride tajumisega suuri raskusi, pidu libiseb käest. Siis otsitakse ka juhuslikke intiimsuhteid, pärast on mäletamisega suuri raskusi.

Tänapäeval saavad noored kiiremini täiskasvanuks, iseasi kas alati koos vastutusega.

Minul aitab pingeid maandada suhtlemine, sport. Elujaatav hoiak ja huumor aitavad vormis püsida.

Lisa 9: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 9 Vanus: 16 Sugu: noormees Aeg: 06.02.2008

Olen noormees, kes tulnud väiksemast paigast linnakooli. Oma tugevuseks loen suurt suhtluskogemust, mis saadud rohketes laagrites ja reisidel viibides. Kooli siseelamine läks mul lodusalt. Olen harjunud olema koos erinevate vaadete ja huvidega inimestega. Ise olen väga mitmekülgsede harrastuste ja huvidega humanitaarala inimene. Hindan kõrgelt, et on võimalus tegeleda mitmete huvide ja hobidega. Koolikoormus on suur ja pingeline, arvan, et praegune põlvkond sellega juba harjunud. Ajakava väga tihe ja otseselt uneaega jääb väheks. Oma toimetuleku kohta koolis võin öelda, et saan hakkama. Kindlaid plaane veel pole. Vaatan sarnaste inimeste peale ja leian endale sealt eeskujude. Enamiku õpetajatega ja kaaslastega hea kontakt. Leidub ka vastupidiseid kogemusi õpetajatega. Usun, et enamik noori tunneb ennast hästi koolis ja suhtluskeskkonnas. On ka neid, kel vastupidine tunne, ei meeldi koolis. Praegusel ajal arvan, et justkui oleks valikuvõimalusi aga mitte üleliia palju. Vähesest saab valida igaüks endale parima. Arvan, et varem oli elu turvalisem, inimesed hoidsid ja austasid teineteist enam. Koolikord oli karmim.

Minu sõpruskond asub eemal. Kodukohas ja seotud samuti huvitegevuse ja laagritega. Just neist käikudest olen leidnud omale häid sõpru ja mõttekaaslasi, keda saab usaldada. Koolisuhteid nimetan viisakustasandi suheteks. Usaldust ja tuge saan kodust, kuhu küll väga sageli ei satu. Kodus omad tööd ja tegemised, mis aitavad koolistressi unustada. Pingete mahalaadimise paik. Minul hea abi vanaemast, kes aitab mind vene keeles. Vanemad toetavad minu püüdlusi ja plaane. Koolis on klassijuhatajast palju abi, tema suunab edasi kui oma mõtte otsa saab. Hea on küsida neilt, kel on varasem kogemus asjade lahendamiseks. Psühholoogi poole pöördumist ei pea ma vajalikuks ja seda ka kaaslaste puhul. Infot ja selgitusi leiab ka klassikaaslastelt. Arvan, et koolis on vingumine ja virisemine ajaviiteks st. pingete maandamiseks, lihtsalt koos räägitakse mure välja. Toimetulekus sõltub palju iseendast ja oma suhtumisest tehtavasse. Hindan, et poiste hulgas on sallivust enam kui tüdrukutel. Ise olen tundnud nokkimist, mis ületab hea tava piirid. Sallivus on siiski küsimuseks.

Olulistest teemadest nimetan õppimise küsimused – uurin teistelt. Omavaheline info liigub. Noored on küllalt iseseisvad ja iseotsustajad. Ootused kuulajale on vestlemine ja arutelu. Seda näiteks üldistel teemadel vanematega saab räägitud. Välistan aga oma lähisuhete arutamise vanematega ja püüan neis asjus ise hakkama saada. Poisid on nendes teemades kinnisemad kui tüdrukud. Või siis pean nõu neti teel sõpradega kaugemalt, saan rääkida hingelähedastel teemadel. Need sõbrad avardavad minu silmaringi ja maailmavaadet. Täiskasvanute hulgas

on mul suhtluspartnereid vähe.

Olen kogenud väsimuse ja tülpimuse tunnet. Seostan seda pikkade koolipäevadega ja ülitiheda päevakavaga. Aitab tugev kokkuvõtmine ja trenn. Vahel avastan alles õhtul, et pole terve päeva midagi sünnud. Puhkan siiski nädalalõpus. Mind aitavad laagrid ja mandril käigud. Tean, et noored mõtlevad vahel olemise ja mitteolemise üle, hindan seda siiski haruldaseks. Soovitusena inimesele, kes nii mõtiskleb: leia korralikud ja head sõbrad!

Minul puudub kogemus, et poleks kuulajat või toetajat. Samas usun, et see võib olla nii mõnelegi mureallikas. Mina tegelen sellega, mis tõeliselt huvitab ja pinget pakub. Ütlen, et see aitab väga-väga palju.

Lisa 10: Vestlus – intervjuu

Allikas nr. 10 Vanus: 15 Sugu: noormees Aeg: 08.02.2008

Enda iseloomustamiseks ütlen, et olen rohkem kinnisema iseloomuga. See ei välista suhtlemist ja sõprade olemasolu. Minu harrastustest on esikohal arvuti ja kõik sellesse puutuv. See huvitab mind väga ja mõtlen, et tulevikus võib sellest saada ka minu põhitöö. Minule väga meeldivad arvutimängud, mis arendavad mõtlemist ja regeerimisoskust ning võimalust oma kiirust testida. Samuti annab arvuti rohkelt võimalusi suhtlemiseks ja uute sõprade leidmiseks. Kuid vanemad siiski seavad piire arvutis olemise ajale.

Oma elu hindan heaks ja turvaliseks. Kui koolitöödega on rohkem pusimist siis saan abi emalt. Samas jäävad vahel asjad ka tegemata või saavad tehtud hiljem järgi. Koolitöö tülikas osa on kohustusliku kirjanduse lugemine, mida ma üldse teha ei tahaks. Kooli puutuvaid teemasid arutleme koos klassikaaslastega. Õpetajate suhtes hoiame distantsti, sest iial ei tea, mis sealt võib kaela tulla. Varasemat noorte elu hindan lihtsamaks. Õppimine polnud siis veel nii ülerõhutatud kui praegu. Valikuvõimalusi oli vähem ja noored omavahel võrdsemas olukorras.

Arvan, et küllap leidub noore ümber inimesi, kes teda vajalikul hetkel toetavad. Ise saan elulisi ja olulisi küsimusi arutleda oma vanema õega, keda ta usaldab. Arvan, et abiotsijale on abi lähedal ja olemas. Ei oska öelda täpsemalt.

Noori puudutavatest teemadest nimetan esimesena kooli ja vanemaid. Minu arvates ei peaks nõudmised ja piirid olema liiga tugevad, sest see ahistab ja tekitab trotsi. Võiks rohkem usaldada ja mitte liigselt kontrollida. Tähtsaks pean klassikaaslaste omavahelist suhtlemist, tunnistan ka seda, ütlemissi ja õiendamist tuleb ette. Meil on ka koolikiusamise probleeme kuid ise ma seda kogunud pole. Samas teeme klassina asju ja üritusi üheskoos, mis on vahelduseks koolile.

Koolistressi olen kogunud. Mul on vanemad, kes viivad ujuma või veavad maale kaasa. Ise tahaks küll rohkem sõpradega väljas käia, mida ka vahel teen. Kooliväsimuse peletamiseks aitab lihtsalt magamine või saunaskäik. Ma ei ole neile teemadele eriti mõelnud.

Tean, et paljud teevad pingemaandamiseks tugevalt trenni ja käivad erinevates huviringides. Ise sellesuhtes nii aktiivne ei ole. Istun rohkem kodus või mõne sõbra juures ja veedan aega.

Tean, et paljudel noortele on pingemaandamiseks peopidamine koos alkoholi ja teiste mõnuainetega. Minul selline kogemus puudub. Koolis on palju räägitud sõltuvusainete lõksu jäämisest, sealt ka teatav ohutunne.

Usun sõprade toetusesse ja abisse kui seda peaks tõeliselt vaja olema.