

EELK USUTEADUSE INSTITUUT

USUTEADUSKOND

HINGEHOID JA DIAKOONIA

MONIKA LIGE

**TURVALINE FÜÜSILINE PUUDUTUS KUI ELEMENT
LAPSE HINGEHOIUS**

MAGISTRITÖÖ

JUHENDAJA PhD LIIDIA MEEL

TALLINN 2026

SUMMARY

The aim of the master's thesis *Safe Physical Touch as an Element in Children's Spiritual Care* was to examine whether and how safe physical touch is used and understood in the spiritual support of children.

The first, theoretical part of the thesis provides an overview of childhood developmental theories, developmental psychology schools and their views on factors influencing development, physical touch, safe physical touch, and tactility. It also describes spiritual care and the specific characteristics of children's spiritual care, while addressing different aspects of touch.

The second, practical part of the thesis consists of an empirical study, analysis, conclusions, and a summary with proposals for further development.

The main research question of the thesis was:

How is safe physical touch used and understood in spiritual care work with children?

The three sub-questions related to the main research question were:

1. What kind of physical touch is safe, and what are the prerequisites for safe physical touch?
2. Can safe physical touch be connected to a child's religious or spiritual experience?
3. Can physical touch function as a spiritual care element in supporting a child, and if so, how?

The first half of Chapter 1 discusses the theoretical foundations of childhood and developmental psychology, focusing on understanding child development through different developmental theories and psychological approaches. The concepts of childhood and developmental psychology are explained, and an overview is given of the stages of child development from the prenatal period to middle childhood. The chapter also discusses the role of touch and sensory stimulation in the development of the child's brain, the formation of attachment, and emotional well-being. The main developmental psychology theories are introduced.

The second half of the chapter compares different schools of psychology and their approaches to child development.

Chapter 2 discusses the nature of tactility and physical touch and its significance in child development, focusing on safe touch in the emotional, social, and psychological development of the child. The chapter provides an overview of the tactile system, neuroscientific approaches to physical touch, multisensory perception, and theories of affective touch. It also explores the meaning of safe touch in childhood. The concept of affective touch is explained, and the effects of touch on stress regulation, oxytocin release, and the development of secure attachment are highlighted.

In addition, the chapter discusses the connections between touch and trust from the perspective of attachment theory. It also provides an overview of neuroscientific approaches to tactility and affective touch, as well as the role of touch in child development, the formation of attachment relationships, and the development of trust.

Chapter 3 explains the concept of spiritual care and the specific characteristics of children's spiritual care. It examines the connections between safe physical touch and theological, developmental psychological, and neuroscientific perspectives, as well as different aspects of touch.

The second half of the chapter focuses on the meaning of touch in the Bible, highlighting the role of touch as a mediator of care, healing, blessing, and the presence of God. Touch is considered as a possible element in the emotional and spiritual support of a child. The chapter also discusses the role of touch in a child's religious experience, drawing on approaches related to embodied cognition, attachment theory, and affective touch.

The third chapter also describes the ethical and professional boundaries of using safe touch in children's spiritual care, emphasizing the importance of the child's autonomy, consent, the quality of the relationship, and the specific context.

Chapter 4 describes the methodology. The study is an empirical research project in which a qualitative research method was used to answer the research questions. The sample consisted of spiritual caregivers working with children in Estonia, with a total of twelve participants from different regions and institutions in Estonia. The sample was formed as an expert sample. Directed qualitative content analysis was used to analyze the data. The analysis of the interview responses was carried out in relation to the theoretical background.

Chapter 5 presents the interview responses, their analysis and discussion in relation to the theoretical background, as well as the conclusions and summary.

The analysis and discussion connect the interviewees' responses with the theories presented earlier in the thesis under the following main themes: children's spiritual care; safe physical touch; the appropriateness of safe physical touch and noticing the need for it; inappropriate physical touch; ethics and boundaries; safe physical touch and the spiritual dimension; practical activity and evaluation of it; and additional themes.

Based on the results of the study, the following conclusions were drawn.

First, safe physical touch as an element is an important way of supporting a child in spiritual care, but only when it arises from the child's need rather than from the adult's habit or desire.

Second, the safety of physical touch depends primarily on the quality of the relationship, the child's readiness, consent, and the context.

Third, the use of touch in children's spiritual care requires more open discussion in order to raise awareness.

Fourth, safe physical touch may support a child's religious or spiritual experience, but it is not an unavoidable prerequisite for such an experience.

As a proposal for further development, the author suggests that the topic of physical touch should be addressed more consciously among spiritual caregivers. This could encourage spiritual caregivers to discuss safe physical touch openly and in an evidence-based way, while increasing awareness of ethical, trauma-informed, and special-needs-sensitive approaches. The author also highlights the importance of supporting spiritual caregivers' ability to assess the use of physical touch in order to understand when touch may be supportive for a child, when it may not be, and how to offer support that is safe and respectful of the child's needs. In addition, the author proposes that spiritual caregivers working with children should be encouraged, as part of their training, to undergo personal therapy, which could contribute to a more conscious and skilful use of physical touch.

SISUKORD

Sisukord

| | |
|---|----|
| SUMMARY..... | 2 |
| SISSEJUHATUS..... | 7 |
| Teema valik ja lähtepunktid..... | 7 |
| Töö eesmärk ja uurimisküsimus..... | 8 |
| Põhimõisted..... | 11 |
| 1. LAPSEIGA. ARENGUPSÜHHOOGIA TEOORIAS JA SEISUKOHAD..... | 12 |
| 1.1. Lapsea ja arengupsühholoogia mõiste määratlus..... | 12 |
| 1.1.1. Jean Piaget`kognitiivse arengu teooria..... | 14 |
| 1.1.2. Lev Vögotski sotsiokultuuriline arenguteooria..... | 15 |
| 1.1.3. Jon Bowlby kiindumussuhte teooria..... | 16 |
| 1.2. Psühholoogia koolkondade seisukohad arengut mõjutavatest aspektidest..... | 17 |
| 1.2.1. Psühhoanalüütiline vaade..... | 17 |
| 1.2.2. Biheivioristlik vaade..... | 18 |
| 1.2.3. Humanistlik vaade..... | 19 |
| 2. TAKTIILSUS JA FÜÜSILINE PUUDUTUS..... | 22 |
| 2.1. Taktiilsus ja füüsiline puudutus..... | 22 |
| 2.2. Turvalise puudutuse tähendus lapseas..... | 23 |
| 2.2.1 Afektiivne puudutus..... | 24 |
| 2.2.2. Puudutus ja usaldus..... | 24 |
| 2.2.3. Füüsiline kontakt..... | 25 |
| 3. LAPSE HINGEHOID JA TURVALINE PUUDUTUS LAPSE HINGEHOIU ELEMENDINA..... | 27 |
| 3.1. Hingehoiu mõiste ja inimkäsitlus, puudutus hingehoius ja lapse hingehoid... .. | 27 |
| 3.1.1. Hingehoiu mõiste ja inimkäsitlus hingehoius..... | 27 |
| 3.1.2. Puudutus hingehoius: puudutuse erinevad aspektid..... | 28 |
| 3.1.3. Lapse hingehoiu eripärad..... | 28 |
| 3.2. Puudutus kui element lapse hingehoius..... | 29 |
| 3.2.1 Laps ja puudutus Piiblis..... | 30 |
| 3.2.2. Puudutuse roll lapse usukogemuses..... | 31 |
| 3.2.3. Turvaline puudutus lapse hingehoius..... | 33 |
| 4. METOODIKA..... | 34 |
| 4.1. Valimi kirjeldus..... | 34 |
| 4.2. Andmete kogumise ja analüüsi meetodid..... | 35 |
| 4.3. Uurimise eetika..... | 36 |
| 5. ANALÜÜS JA ARUTELU: TURVALINE PUUDUTUS LAPSE HINGEHOIUS | 37 |

| | |
|---|----|
| 5.1. Analüüs..... | 37 |
| 5.1.1. Lapse hingehoid..... | 37 |
| 5.1.2. Turvaline füüsiline puudutus..... | 45 |
| 5.1.3. Turvalise füüsilise puudutuse kohasus ja vajaduse märkamine..... | 51 |
| 5.1.4. Füüsilise puudutuse ebakohasus..... | 54 |
| 5.1.6. Turvaline füüsiline puudutus ja vaimulik mõõde..... | 61 |
| 5.1.7. Praktiline tegevus ja hinnang sellele..... | 65 |
| 5.1.8. Lisateemad..... | 69 |
| KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED..... | 73 |
| KASUTATUD KIRJANDUS..... | 77 |
| LISAD..... | 85 |
| Lisa 1: <i>Poolstruktureeritud ekspertintervjuu küsimused</i> | 85 |
| Lisa 2: <i>Koodiraam</i> | 87 |

SISSEJUHATUS

Teema valik ja lähtepunktid

Kes sa oled? küsib Daniel A. Hughes (2017) oma raamatu 8 nurgkivi parimate suhete vundamendis avalauses, väites selle olevat väga olulise küsimuse, mida on sajandite jooksul küsinud nii poeedid kui filosoofid. Suure tõenäosusega küsime seda aeg-ajalt kõik nii iseendalt kui teistelt. D. Hughes viitab seda küsides olulisimale inimese arengu kontekstis ehk omandatud kiindumusele, mis kujundab meie aju ülesehituse, tunnete ja mõtlemise, suhtlemise ja kogu suhete ajaloo või kokkuvõtlikult öeldes isikliku heaolu.

Karyn B. Purvis jt (2020) ei väida iseenesest midagi uut öeldes, et meid kõiki kujundavad geneetiline pärimus ja keskkond kus elame. Küll aga on aegade edenedes kasvanud mõistmine sellest, kui oluline roll on meelteil lapse aju arengule ning millist määratu suurt tähendust ja mõju omab lapse tervele arengule ja edasisele elule kontakt esmase hooldajaga. Üks sellise terve arengu nurgakivi on nende sõnul turvaline füüsiline puudutus.

Raamatus *Religion and Touch* kirjutab George D. Chryssides (2021) samuti puudutusest, mida kristlikus traditsioonis kasutatakse tema sõnul kui tervendavat terapeutilist vahendit.

Arvestades, et kompimine ehk puudutamine on inimeses esimesena tärkav meel, saates teda sünnist surmani ning etendades seeläbi määratult suurt ja olulist rolli kogu inimese elule, arengule, maailma- ja jumalatunnetusele, viitab Diane Ackerman (2005) neuroloog Saul Scanbergile, kelle sõnul on kompimine kümme korda tugevam verbaalsest või emotsionaalsest kontaktist ning seega oluliselt tähtsam inimese teistest meeltest.

Kompimismeel kuulub psühholoogia mõistete kohaselt sensoorsete tunnetusprotsesside hulka ning on meele kaudu kogetav aisting. Kompimismeele kaudu toimub ümbruse tajumine, kogemine ja selles orienteerumine (Bachmann ja Maruste, 2008). Kompimine, kui üks inimese meeltest, on ka üks tunnetusprotsesside käivitaja. Aristoteles (2017) nimetab just kompimist teiste tajudega võrreldes kõige hädavajalikumaks tõdedes, et ilma kompimisvõimeta ei esine ühtki teist taju, samas

kompimine ilma teisteta küll. Ka Miami Ülikooli professor Tiffany Field'i (2014) sõnul oleme loodud olema kontaktis ja kontaktised, tundlikud ja vastuvõtlikud väga erinevat laadi puudutustele ning ilma puudetundeta oleks meil maailmas elamine võimatu. Field'i sõnul on just puudutus see, mida kogeme esimese asjana siia maailma sündides ja viimasena, siit lahkudes. Kogeme puudutusi terve elu jooksul ning sel põhjusel võib puudutust nimetada ka kõikide meelte emaks.

Neuroteadlased on kindlaks teinud, et füüsilisel puudutusel on ajule väga oluline mõju ja selleks, et saaksime normaalselt areneda ning tervis, sh vaimne tervis, oleks hea, vajame me kõik, olenemata vanusest, kogeda turvalisi puudutusi (Field, 2014; Keltner, 2010).

Samas tõdeb aga Tiffany Field (2014), et kuigi puudutus on inimese suurim meeleeelund põhjusel, et nahk on suurim organ inimese kehas, kus omakorda asub kõige rohkem närvi retseptoreid, on just füüsilise puudutusega seonduv teadusuuringute käigus kõige enam tähelepanuta jäetud teema.

Eestis ei ole käesoleva töö teemalisi uuringuid autorile teada olevalt tehtud, mistõttu võiks olla käesolev töö väikeseks panuseks hingehoiu valdkonnas. Eestis on küll näiteks Strömpl (2024), Kutsar (2016), Kutsar ja Kurvet-Käosaar (2013) uurinud lapse heaolu, kiindumussuhete ja turvatundega seotud teemasid, kuid füüsilist turvalist puudutust kui elementi lapse hingehoiu kontekstis ei ole süstemaatiliselt käsitletud. Sel põhjusel toetub käesolev töö enamasti rahvusvahelisele teaduskirjandusele, kus puudutuse tähtsust lapse arengule on uuritud laialdaselt (McGlone jt, 2014; Cekaite ja Holm, 2017).

Töö eesmärk ja uurimisküsimus

Käesoleva magistr töö eesmärk on välja selgitada kas ja kuidas kasutatakse ning mõtestatakse turvalist füüsilist puudutust lapse hingehoius. Uurimus on kvalitatiivne ning toetub teoreetilisele taustale.

Magistr töö raames uuritakse turvalise füüsilise puudutuse kasutamist hingehoidjate poolt. Autor teeb seda hingehoidlikus perspektiivis, toetudes arenguteooriatele ja psühholoogiakoolkondade käsitlustele ning lähtudes hingehoiu teooriast ja teoloogiast. Töös keskendutakse lapseeale põhjusel, et selle perioodi arengu käigus kogetu laob vundamendi kogu edasiseks eluks, kujundades inimest ning tema emotsionaalseid, kognitiivseid ja ka usulisi hoiakuid. Erinevate autorite

hinnangul mõjutavad varases lapsepõlves saadud kogemused ja suhted oluliselt inimese hilisemat suutlikkust kujundada turvalisi ning mõtestatud suhteid ja kogeda kiindumust ning on seotud ka hilisema jumalakujutluse ja usuliste hoiakute kujunemisega. (Rygaard, 2016; Bowlby, 1969/1982; Ainsworth jt, 1978; Narvaez jt, 2019; Granqvist, 2020; Surr, 2011).

Töö peamine uurimisküsimus on: kuidas kasutatakse ja mõtestatakse turvalist füüsilist puudutust hingehoidlikus töös lapsega?

Peamise uurimisküsimusega seotud alaküsimused on:

- 1) Milline füüsiline puudutus on turvaline ja mis on turvalise füüsilise puudutuse eeltingimuseks?
- 2) Kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega?
- 3) Kas ja kuidas võib füüsiline puudutus olla hingehoidlik element lapse toetamisel?

Töö ülesandest lähtuvalt ja mahu piirangust tulenevalt keskendub autor eeskätt puudutusele kui kompimismeele kaudu koetavale aistingule ehk füüsilisele puudutusele. Töös ei keskenduta teiste tajude (nägemine, kuulmine, haistmine või maitsmine) kaudu koetavatele puudutusega seonduvatele aistingutele. Samuti ei keskenduta vägivaldsele, ebatervele või tahte vastasele puudutamisele, kuigi eelmainitud puudutustega seonduvad kõrvalpõiked seoste loomise eesmärgil töös kajastust leiavad.

Töö teema mahukust silmas pidades ja mõeldes erinevatele võimalustele puudutust käsitleda, tuli autoril langetada keeruline valik. Põhjuseel, et töö autor on ise aastaid tegelenud lastega ja kõigis neis väljakutsetes kasutanud hingehoidlikku ja traumateadlikku lähenemist, tundus käesolevale teemale ehk turvalisele füüsilisele puudutusele keskendumine autori jaoks olulisena. Teema näis vajalik seda enam, et sageli ei pruugita teadvustada hingehoidlikus tegevuses just füüsilise puudutuse rolli ega ka seda kas, millal/millal mitte ning kuidas puudutada, et olla puudutades last toetav. Liati ollakse tänapäeva füüsiliste puudutuste kauges ja seadustega reguleeritud ühiskonnas igasuguse füüsilise sekkumisega pigem ettevaatlikud ning vältivad.

Töö teoreetiline taust ja empiiriline uuring

Käesoleva töö teoreetiline osa käsitleb lapse arengut, kiindumussuhteid, puudutuse tähendust ja lapse hingehoiu eripärasid, toetudes arengupsühholoogilistele, neuroteaduslikele, teoloogilistele ja hingehoidlikele käsitlustele. Teoreetilise osa eesmärk on aidata mõista turvalise füüsilise puudutuse rolli lapse arengule ja mõtestada turvalist füüsilist puudutust, kui ühte võimalikku elementi lapse hingehoidlikul toetamisel.

Töö on koostatud eesmärgiga aidata kaasa lastega töötavate hingehoidjate teadlikkuse suurendamisele seoses turvalise, lapse vajadusi arvestava ja professionaalselt läbi mõeldud füüsilise puudutuse võimaliku kasutamisega lapse hingehoidlikul toetamisel.

Lõputööd läbivad neli teemat:

- 1) Arengupsühholoogia teooriad ja seisukohad ning mõiste lapsega selgitus.
- 2) Taktiilsus ja füüsiline puudutus.
- 3) Mõiste hingehoid selgitus, hingehoidlik inimkäsitlus ning laps ja hingehoid.
- 4) Turvaline füüsiline puudutus lapse hingehoidliku abistamise elemendina.

Psühholoogia koolkondade vaateid lapse arengule ja füüsilise puudutuse rollile käsitletakse töös psühhoanalüütilise, biheivioristliku ja humanistliku suuna kaudu, kuna need esindavad teoreetiliselt erinevaid käsitlusi inimese arengust ning võimaldavad analüüsida muutusi arusaamades lapse emotsionaalsetest vajadustest ja füüsilise läheduse tähendusest.

Empiiriline uuring on kvalitatiivne. Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud ekspertintervjuusid, mis viidi läbi lastega töötavate hingehoidjatega. Valimisse kuuluvad Eesti hingehoidjad, kes oma töös puutuvad kokku ja toetavad hingehoidlikult ka lapsi. Kogutud andmetele on teostatud teoreetilisele taustale toetuv suunatud kvalitatiivne sisuanalüüs. Analüüsi tulemused on esitatud seoses teoreetilise taustaga. Intervjuu kava on esitatud magistritöö lisas.

Põhimõisted

Füüsiline puudutus - kehaline kontakt inimeste vahel, millel võib olla nii bioloogiline, emotsionaalne kui ka sotsiaalne tähendus ning mis toetab turvatunde kujunemist, emotsioonide regulatsiooni ja sotsiaalset sidet (McGlone jt, 2014).

Afektiivne puudutus - füüsilise kontakti vorm, millel on emotsionaalne tähendus ning mis on tihedalt seotud heaolutunde, turvalisuse ja kiindumussuhete kujunemisega (McGlone jt, 2014).

Turvaline puudutus - füüsiline kontakt, mille tähendus toetub kiindumusteooriale, on lapse arengut ja emotsionaalset regulatsiooni toetav, tema kogemusi ja vajadusi arvestav, loob turvatunnet ja usaldust. (Bowlby, 1969/1982; Ainsworth jt, 1978; Field, 2014; Narvaez jt, 2019; Hunter jt, 1997; Courtney jt, 2017)

Lapseiga - arenguperiood sünnist kuni noorukiea alguseni vanuseni 12-13 eluaastat, mille jooksul toimuvad olulised muutused füüsilises, kognitiivses, emotsionaalses ja sotsiaalses arengus ning mil luuakse alus hilisema eluga toimetulekuks. (Berk, 2013; Papalia ja Martorell, 2021)

Kiindumussuhe - bioloogiline süsteem lapse ja hooldaja vahel, mis suunab otsima lähedust, tekitades emotsionaalse sideme ning paneb aluse lapse eneseregulatsiooni arengule, andes võime luua edaspidi usalduslikke suhteid ning tulla toime stressiga. (Bowlby, 1969/1982; Ainsworth, 1978; Bretherton, 1985)

Taktilsus - võime tajuda puudutust kompimismeele kaudu. Taktilsus omab olulist rolli turvatunde kujunemisel ja emotsionaalses regulatsioonis, olles tihedalt seotud sensorsete funktsioonidega ning inimese üldise heaoluga. (Field, 2014; McGlone jt, 2014; Cascio jt, 2019)

Hingehoid - Eestis kehtivate kutsestandardite järgi tähendab hingehoid kannatavale/kriisis olevale inimesele toeks olemist tema enda vajadustest ja veendumustest lähtuvalt, keskendudes usulistele ja eksistentsiaalsetele teemadele (Hingehoidja kutsestandardid). Laste hingehoid on lapsele suunatud hingehoidlik tegevus, mis arvestab tema arenguetappi, kogemusi ja vajadusi ning kasutab sageli ka mitteverbaalseid suhtlusviise, sealhulgas puudutust (Phelan, 2009).

1. LAPSEIGA. ARENGUPSÜHHOOGIA TEOORIAD JA SEISUKOHAD

Lapseiga on aeg, mil loetakse suures osas vundament inimese edasisele elule ehk sellele kuidas näha ja tajutakse inimesi enda ümber, kuidas suhestutakse maailma ja ennast ümbritsevaga ning millisena kogetakse iseennast. Arengupsühholoogid on neid protsesse püüdnud kaardistada. Käesolevas peatükis keskendutakse lapse ja arengupsühholoogia mõiste avamisele ning arengupsühholoogia teooriatele, et laduda töö mõistes vundament edasisele teema arendusele.

Käesoleva peatüki esimeses osas antakse ülevaade lapse arenguteooriatest, mis toetavad töö eesmärki, käsitledes puudutuse rolli lapse arengulises perspektiivis. Peatüki teises osas võrreldakse erinevaid psühholoogia koolkondi, et esitada ülevaade nende käsitlustest lapse arengust.

1.1. Lapse ja arengupsühholoogia mõiste määratlus

Arengupsühholoogia on teadusharu, mis tegeleb vastuste otsimisega mitmetele küsimustele seoses inimese ja tema eaga kaasnevate muutuste ning nende muutuste põhjuste väljaselgitamisega ehk arenguprotsessiga. Nimetatud distsipliinis küsitakse mitmeid küsimusi, näiteks: kuidas ja miks on inimese psüühika selliseks kujunenud, millised on arengust lähtuvad tuleviku väljavaated ning kas ja kuidas me mõjutame üksteise arengut? Nii Tankleri (n.d) kui Gillian Butleri (2002) sõnul fokuseeritakse arengupsühholoogia otsingutes kahele olulisimale küsimusele: kas arenguprotsess on pidev või toimub see etappide kaupa ning kas areng on bioloogiliselt määratud või mõjutavad ja suunavad erinevad kultuurid ja kasvatus inimese arengut. Psühholoogid on arvamusel, et inimese areng on küll ühtlasi nii bioloogiline kui keskkonna mõjudest suunatud ja ka etapiline, kuid siiski omas tempos ja paindlikult kulgev kujunemisprotsess ning seda eelkõige just lapseas (Tankler, n.d.).

Gillian Butleri väitel peegeldavad arenguetappe laialt võttes kolm määratlust - imik, laps ja täiskasvanu. Käesoleva töö temast lähtudes keskendutakse just lapsele ja lapseeale, mida omakorda saab jagada:

- Imiku ja väikelapseiga, mis kestab sünnist kuni 3. eluaastani ning mille kestel toimub esmase kiindumussuhte areng hooldaja(te)sse ning areneb stabiilsete suhete toel välja usaldus ja eneseaustus. Imikueas jälgib laps hoolega

täiskasvanu meeleolu ning on aldis õppima stiimulite kaudu. Toimub emotsionaalse suhte vundamendi ehk baaskiindumuse loomine imiku ja hooldaja vahel. Niels Peter Rygaard (2016) väitel pannakse just selles etapis alus objektsuhtele ehk kuidas edaspidi tajutakse objekte ja inimesi. Rygaard sõnul sõltub väljaspoolt saadud impulsside tajumine sellest, kuidas on õpitud tajuma ema. Kui selles etapis lapse põhivajadused täidetakse ja tagatakse emotsionaalne turvalisus, areneb lapse aju ja keel sel perioodil hoogsalt. (Hariduskeskus, n.d.; Purvis jt, 2020; Butler, 2002)

- Varane lapseiga 3. kuni 7. eluaastani, mil toimub keele ja mõtlemise jätkuv areng ning arendatakse esmaseid sotsiaalseid suhteid ja enesekontrolli. Enesemääratlemiseks on sel arenguetapil oluline koht jäljendamisel ja hoolitseval täiskasvanul. Väikelaps uurib hoolega ümbrust ja omandab selle kaudu olulisi teadmisi eneseregulatsiooniks ja autonoomiaks. (Hariduskeskus, n.d.; Rygaard, 2016; Butler, 2002)
- Keskmise lapseiga määratletakse 7. kuni 12. eluaasta sees, mille üks suurimaid arenguülesandeid on omandada loogiliselt mõtlemise oskus, sotsiaalsed pädevused ja eneseusk (Hariduskeskus, n.d.; Butler, 2002).

Eelmainitud arenguülesanded on vaid põgus ja üldine vaade lapsea arengu väljakutsetele. Siiski toob see välja peamise, millega tuleb lapsel toime tulla, mõistmaks seda kui oluline on vanema hoolitsev lähedus selles, et laps need arenguetapid edukalt läbiks.

Gillian Butler (2002) tõdeb, et lapsed sünnivad eelsoodumusega õppida ja sealjuures oskusega tõlgendada sensoorseid ärritajaid, kasutades selleks tajuprintsiipe, mille kaudu omandavad nad erinevaid vajalikke oskusi ja suutlikkusi. Butler nendib, et ebapiisava tähelepanu, väheste stiimulite ning kehvade lapsepõlvesuhete korral lapse areng aeglustub, avaldades mõju hilisemale käitumisele. Rygaard (2016) viitab, et kesknärvisüsteemi arengule näib kõige laastavamalt mõjuvat puudutamisevõimaluse (kompimismeelt mõjutavate stiimulite) ja liigutamise (vestibulaarne stimulatsioon, keha tasakaal) väljajätmine imiku suhtlemiskogemuste hulgast. Rygaardi väitel võib deprivatsiooni (ilma jätmine) ja teiste ebanormaalsete kontaktide mõjul jääda aju püsivalt funktsionaalselt ebastabiilseks ja aju areng peatuda. Samas viitab Butler (2002) uuringutele, mida kinnitavad ka Purvis jt (2020), et varajase kogemuse kahjulikke mõjusid on siiski

võimalik leevendada, kui lapsega tegeleda, rakendades vastavaid teadlikke lähenemisi ja meetodeid ning arvestada selles tegevuses lapse kõikide vastastikku seotud vajadustega.

1.1.1. Jean Piaget`kognitiivse arengu teooria

Lev Vögotski sedastab raamatus *Mõtlemine ja kõne* Jean Piaget` arengut käsitlevate uurimuste kohta, et need löid terve ajastu lapse kõne ja mõtlemist, loogikat ja maailmavaadet käsitleva õpetuse. Tema sõnul oli Piaget` peamine uudne avastuslik lähenemine arenguidee, mille kohaselt laps ei oma täiskasvanu mõistust ega ole täiskasvanu, vaid lapse mõtlemisel on omad iseärasused ja egotsentriline iseloom. Piaget` uurimuste kohaselt on lapse mõtlemine puhtindividuaalne alateadlik soovide rahuldamine, väljendudes suures osas kujundites ning mida laps edastab teda suunavate tunnete kaudu. Nii verbaalset kui tajude mõistmist läbibistavad Piaget` sõnul egotsentrismi tagajärjed kogu lapse mõtlemises enne 7. eluaastat. Vögotski võtab Piaget` uurimuse keskme lühidalt kokku öeldes, et lapse mõtlemise egotsentrism on sotsiaalsete mõtlemisvormide deformeerimise tulemus, mida on lapse psühholoogilisse substantsi sisestatud. Sellest lähtuvalt on Piaget` filosoofia lapse psühholoogilise arengu sotsiaalsete ja bioloogiliste seaduspärasuste iseloomu ehk lapse arengu kui terviku probleem ja tema mõtlemise arengulugu sügavalt intiimsete ja isiklike, sisemiste lapse psüühikat mõjutavate momentide järkjärgulise sotsialiseerumise lugu. (Vögotski, 2014)

Piaget` (1952/1972) sõnul salvestuvad inimese teadvuses kogemused ehk skeemid (kogetu peegeldus teadvuses) kognitiivse ehk tunnetusliku arengu kaudu. Teadmised keskkonnast ja viisid kuidas reageerida salvestatakse arengu käigus, saades alguse mootorsete skeemide moodustumisest ja liikudes keerukamate mõttekonstruktsioonide poole. Piaget`väitel areneb inimene pidevas keskkonna ja indiviidi vastastikmõjus, milles toimuvad kaks protsessi - samastumine ja kohanemine. Ta eristab lapse kognitiivses arengus nelja põhiastet:

- Sensomotoorne periood (0-2 aastat) - aeg, millal laps õpib maailma tundma talle võimetekohaste füüsiliste tegevuste kaudu.
- Operatsioonide-eelne periood (2–7 aastat) - aeg, millal kujunevad kõnekeel ja võime mõelda.

- Konkreetsete operatsioonide periood (7– 12 aastat) - aeg, millal areneb suutlikkus loogiliselt lahendada vahetult tajutavaid probleeme.
- Formaalsete operatsioonide periood (alates 12. eluaastast) - aeg, millal omandatakse keerulise verbaalse mõtlemise võime ning mõtlemine muutub teaduslikumaks. (Krull, 2000; Butterworth ja Harris, 2002)

Seega nägi Piaget' lastes aktiivseid subjekte, kes on füüsilise ja sotsiaalse keskkonnaga vastastikusel toimes ning loovad seeläbi üha pikemaid skeemide ahelaid, mis annavad neile võimaluse aina efektiivsemalt ümbritseva maailmaga toime tulla.

1.1.2. Lev Võgotski sotsiokultuuriline arenguteooria

Lev Võgotski (1978) uuris J. Piaget'ga (1952/1972) sarnaseid probleeme ja tema teooriat kultuuri mõjust peetakse arengupsühholoogias teiseks oluliseks arenguteooriaks Piaget' järel. Raivo Juurak (2007) edastab artiklis *Lev Võgotski teooria täna* Peeter Tulviste mõtteid kelle sõnul pidas Võgotski psüühika seletamist kultuuri kaudu äärmiselt oluliseks, nimetades kultuuri märgisüsteemiks, mille abil on loodud tekstid. Meeli Tankleri (n.d) sõnul tuleb Võgotski teoorias tõlgendada sõna *kultuur* võimalikult laialt, mõistes selle all nii konkreetsete inimeste kombeid antud ajas kui kollektiivseid intellektuaalseid, materiaalseid, teaduslikke jne saavutusi läbi ajaloo. Võgotski keskendus keele osale lapse mõtlemise arengus öeldes, et just keel on kultuuri edasikandja, olles ühtlasi mõtlemise abivahendiks. Põhjusel, et keele omandamise ja mõtlemise arengu vahel on tema sõnul tihe seos, tõstab ta erilist esile sotsiaalse suhtlemise olulisust. Tema sõnul juhib lapse arengut lapsele tähenduslik kogemus ning see, kuidas keskkond mõjutab last, sõltub eeskätt konkreetsest lapsest. Võgotski teooria keskne idee on aga mõiste *lähima arengu tsoon*. Nimetatud mõiste tähistab kujunevaid, kuid mitte veel valmis olevaid oskusi ja võimeid. Seejuures omistas ta täiskasvanupoolsele juhendamisele ja selle kaudu saavale kogemusele olulise rolli, öeldes, et välised mõjud võivad arengut kas soodustada või pärssida (Tankler, n.d; Juurak, 2007).

Kuigi Karl Karlep'i (2025) sõnul Võgotski ennast arengupsühholoogiks ei pidanud, võimaldab tema sotsiokultuuriline arenguteooria mõista varasemaga võrreldes hoopis teisiti lapse arengu ja õpetamise seaduspärasusi. Seda nii märkide, sh kõne roll arengus kui arengupuude kompenseerimine teistele meeltele toetudes,

kui kõrgemaid psüühilisi protsesse juhtides jne. Tema sõnul saab esmaselt kahjustatud elementaarset tunnetustegevust kompenseerida, kujundades kõrgemaid protsesse.

1.1.3. Jon Bowlby kiindumussuhte teooria

Kui eelnevad kaks arengupsühholoogi suunasid oma teooria pigem intellektuaalsele arengule, keskendub John Bowlby inimese emotsionaalsele arengule.

Bowlby töötas välja kiindumusteooria esmase käsitluse välja 1950. aastatel ning selgitas selle abil peamisi imiku ja tema vanemate vahel toimuvat. Uuringute tulemusel jõudis ta järeldusele, et tugev seotus hooldajaga annab lapsele vajaliku turvatunde. Bowlby (1969/1982) sõnul on ebaterve kiindumussuhte korral inimesed sageli kartlikud, ei suuda õppida ega uusi kogemusi otsida ning kulutavad palju energiat stabiilsuse ja turvatunde otsimisele. Tema sõnul on tõenäoliselt lapse suhtel esmase hooldajaga hilisema psühholoogilise arengu seisukohalt määrav roll. Bowlby väitel on emaarmastus imiku- ja lapseas vaimsele tervisele sama oluline kui täisväärtuslik toit füüsilisele tervisele. Veelgi enam, see on lapse kaasasündinud vajadus luua kiindumussuhe hooldajaga, mis suurendab lapse ellujäämise võimalusi. Tänapäevaks on kiindumusteooria kujunenud peamiseks viisiks selgitada eri vanuses inimeste arengut suhete kontekstis. Bowlby loodud kiindumusteooria kirjeldab, kuidas mõjutavad imiku varased suhted vanematega tema edasisi suhteid, pidades silmas, et kõigil suhetel on teatud tegurid ehk põhiomadused, olenemata kultuurikeskkonnast või olukordadest. Seda kõike vaadatakse läbi isiku ja tema suhetes toimimise prisma. Daniel Hughes (2017) väitel läheneme me just kiindumussuhte tausta tõttu suhetele mõtete, emotsioonide ja käitumismustriga, mis on ajas ja erinevates suhetes suhteliselt püsivad. Kiindumusmustrid näitavad nii inimese suhete olemust kui seda, kuidas suheldakse. Veelgi enam, see kuidas inimese kiindumussuhte objekt teda tajub, mõjutab inimese enesehinnangut, mõjutades seda, kes me oleme (Butler ja McManus, 2002; Bretherton, 1985).

Kendra Cherry (2020) viitab Bowlby'le, kelle sõnul on kiindumussuhte kujunemisel neli etappi:

- *Kiindumuseelses faasis* tunnevad imikud ära nende esmase hooldaja, kuid neil ei ole veel kujunenud kiindumussuhet. Imiku nutt tõmbab vanema tähelepanu ja suunab teda vajadustele reageerima. See pakub rahuldust nii

lapsel kui vanemale. Nimetatud etapp kestab umbes 3 kuud, mil imikud hakkavad vanemat rohkem ära tundma ning selle käigus areneb usaldus.

- *Valimatu seotuse faasis* eelistavad imikud juba selgelt esmaseid hooldajaid, kuid lepivad ka teistega enda ümber.
- *Diskrimineeriva kiindumuse faasis* moodustab laps tugeva kiindumuse ühe kindla isikuga, kogedes lahkumishetkedel tugevat ärevust ja eraldamisraskusi.
- Lõpuks, kõigi nende kiindumusfaaside jooksul arendab laps kiindumussuhte ka nendega kes on esmase hooldaja kõrval olevad isikud.

Kendra Cherry (2020) sõnul jättis Bowlby lapse kiindumuse arengu uurimisega püsiva jälje, mõjutades selle kaudu psühholoogiat, haridust ning vanemliku hoolitsuse pakkumise olulisust lapsele.

1.2. Psühholoogia koolkondade seisukohad arengut mõjutavatest aspektidest

Psühholoogias on mitmeid erinevaid koolkondi, mis asetavad rõhu erinevatele inimesega seotud tahkudele ning rakendavad uurimisel erinevaid meetodeid.

Käesolevas alapeatükis toob autor välja kolme koolkonna teooriad ja neist lähtuvad ning nendega seotud seisukohad põhjusel, et nende kaudu aidata avada lapse arengu, suhete ja emotsionaalse turvalisuse kujunemist erinevatest teoreetilistest vaatenurkadest.

1.2.1. Psühhoanalüütiline vaade

Psühhoanalüütiline lähenemine, mille rajajaks peetakse Sigmund Freud'i, rõhutab varajaste lapsepõlvkogemuste ja teadvustamata protsesside kesksel rollil isiksuse kujunemisel. Taylor (2022) viitab Freud'ile, kelle kohaselt ei ole inimese käitumine juhuslik, vaid kujuneb suuresti teadvustamata tungide, konfliktide ja motiivide toel, mis indiviidile endale jäävad varjatuks. Teadvustamatus sisaldab impulsiivseid ja sageli sotsiaalsete normidega vastuolus olevaid soovet, mille otsene teadvustamine võib põhjustada ärevust või psühholoogilist pinget.

Freud kirjeldas isiksuse struktuuri kolme omavahel dünaamiliselt toimiva komponendi kaudu: *id* (miski), *ego* (mina) ja *superego* (ülimina). *Id* esindab kaasasündinud instinkte ja impulsse, mis lähtuvad naudinguprintsiibist ning taotleavad kohest rahuldust. *Ego* kujuneb välja reaalsusega kohanemise käigus ning toimib

vahendajana impulsside ja keskkonna nõudmiste vahel, lähtudes reaalsusprintsipiist. *Superego* seevastu peegeldab inimeses olevaid moraalinorme ja väärtusi, suunates käitumist ühiskondlike ootustega vastavusse. Nende kolme komponendi omavaheline tasakaal määrab suuresti inimese käitumise ja psüühilise heaolu. (McLeod, 2018; Traylor jt, 2022)

Lisaks rõhutas Freud kaitsemehhanismide rolli, mille kaudu inimene püüab toime tulla sisemiste konfliktide ja ärevusega. Näiteks eitamine, allasurumine või ratsionaliseerimine aitavad vähendada psüühilist pinget, kuid võivad samas moonutada reaalsuse tajumist (McLeod, 2018). Freud'i teooria kohaselt toimub isiksuse areng psühhoseksuaalsete arenguetappide kaudu, mille käigus kogetud konfliktide lahendamine või lahendamata jäämine mõjutab isiksuse kujunemist.

Kuigi klassikalist psühhoanalüütilist teooriat on tänapäeva psühholoogias kritiseeritud selle vähese empiirilise kontrollitavuse tõttu, on selle mõju arengupsühholoogiale ja isiksusekäsitlusele olnud märkimisväärne. Kaasaegsed psühhodünaamilised lähenemised on Freud'i ideid edasi arendanud, rõhutades eriti varajaste suhete ja emotsionaalsete kogemuste tähtsust isiksuse kujunemisel (Westen, 1998). Sellest vaatenurgast võib järeldada, et lapse varajane kogemus, sealhulgas füüsiline kontakt ja puudutus, võib mõjutada tema sisemaailma kujunemist ja hilisemat toimetulekut suhetes.

1.2.2. Biheivioristlik vaade

Biheivioristlik lähenemine kujunes 20. sajandi alguses eesmärgiga rajada psühholoogia vaadeldavale ja mõõdetavale käitumisele. Biheivioristliku käsitluse kohaselt toimub õppimine eelkõige esitatavate stiimulite ja reaktsioonide vaheliste seoste kujunemise kaudu, jättes inimese sisemised protsessid kas tagaplaanile või käsitleb neid kaudselt. (Watson, 1913; Skinner, 1953)

Panksepp (2022) on viidanud John B. Watsoni (1928) seisukohtadele, mille kohaselt põhines biheivioristide lähenemine ideel, et lapse arengut saab kujundada kontrollitud keskkonna ja käitumise suunamise kaudu, soovitusena vältida liigset emotsionaalset lähedust, sealhulgas füüsilist hellust. Ta kirjeldas biheiviorismi kalduvust käsitleda inimsuhteid eelkõige õpitud reaktsioonide ja käitumuslike mustritena, mitte vastastikuse emotsionaalse kogemusena, kus lapse ja hooldaja suhet nähakse eelkõige füüsiliste vajaduste rahuldamisena, kuid mis ei pea

oluliseks lapse kaasasündinud vajadust emotsionaalse läheduse ja turvalise kiindumussuhte järele. Biheivioristliku käsitluse piiratus ilmes hilisemate empiiriliste uurimuste valguses, tuues esile hoopis emotsionaalse kontakti olulisuse lapse arengus.

René Spitz (1946) uuring näitas, et vaid füüsiliste vajaduste rahuldamine ei ole lapse normaalseks arenguks piisav. Lapsed, kes kasvasid keskkonnas, kus puudus piisav emotsionaalne kontakt ja puudutus, kogesid arengulisi mahajäämusi, emotsionaalset taandarengut ning suurenes suremus. Lisaks Spitz'ile (1946) on ka mitmed teised uurijad seadnud kahtluse alla biheivioristliku arusaama lapse arengust. Näiteks Harlow (1958) katsed näitasid, et imikud eelistavad turvalist ja pehmet kontakti füsioloogiliste vajaduste rahuldamise asemel. Samuti rõhutas Bowlby (1969/1982) kiindumusteooria, et lapsel on kaasasündinud vajadus emotsionaalse läheduse järele. Kaasaegsed käsitlused on samuti näidanud, et puudutus mängib olulist rolli lapse neurobioloogilises, emotsionaalses ja sotsiaalses arengus (Field, 2014; Narvaez jt, 2019).

1.2.3. Humanistlik vaade

Humanistlik lähenemine hõlmab mitmete teadlaste erinevaid käsitlusi inimese isiksuse kujunemise kohta, kuid üks neist, Carl R. Rogers, oli humanistlikule psühholoogiale alusepanija. Rogers (1961) oli seisukohal, et arenemiseks ja enese aktsepteerituse saavutamiseks on oluline keskkond, mis võimaldab ennast avada, kogeda aktsepteerimist ehk tingimusteta positiivset suhtumist ja empaatiat ehk kuulamist ja mõistmist. Rogers väidab, et inimese arengu olulisel kesksel kohal on ümbritsevad inimesed ning tingimused, mille toel on võimalik kujundada välja täielikult toimiv inimene. Roger'i sõnul kirjeldavad täielikult toimivat isiksust viis mõistet:

- *Avatus kogemustele* - kus inimene aktsepteerib nii positiivseid kui negatiivseid tundeid, kusjuures negatiivseid tundeid ei eitata, vaid need töötatakse läbi.
- *Eksistentsiaalne kogemus* - kus inimene on oma tunnete ja kogemustega kontaktis, elades neid läbi sellisena nagu need on kogetavad, hoidudes seejuures eelarvamustest ja hinnangulisusest. Inimene väärtustab olevikku, elades selles ega vaata pidevalt tagasi minevikku.

- Usaldamine - kus inimene pöörab tähelepanu enda sisetundele uskudes, et ta saab ennast ja langetatud otsuseid usaldada.
- *Loovus* - kus loov mõtlemine ja riski võtmine võimaldavad teha midagi uut selleks, et kohaneda ja otsida uusi kogemusi.

Humanistlik psühholoogia kujunes 20. sajandi keskpaigas vastukaaluks nii psühhoanalüütilisele kui biheivioristlikule lähenemisele, keskendudes inimese terviklikkusele, vabadusele ja arengupotentsiaalile. Selle suuna keskmes on arusaam inimesest kui aktiivsest ja eesmärgipärasest olendist, kellel on loomupärane püüdlus kasvu, eneseteostuse ja tähendusliku elu poole (Joseph, 2021). Humanistlikus käsitluses ei käsitleta inimest pelgalt keskkonna mõjutuste või teadvustamata tungide produktina, vaid rõhutatakse tema võimet teha teadlikke valikuid ning kujundada oma elu.

Rogersi (1961) kohaselt on igal inimesel kaasasündinud tendents areneda ja realiseerida oma potentsiaali, kuid selle protsessi kulg sõltub oluliselt keskkonnast, milles inimene kasvab ja areneb. Eriti tähtsaks peab Rogers lapsepõlves kogetud suhete kvaliteeti, rõhutades tingimusteta aktsepteerimise, empaatia ja autentsuse rolli. Nende tingimuste olemasolul kujuneb välja positiivne mina-käsitlus ning võime kogemusi avatult vastu võtta.

Kaasaegsed humanistliku psühholoogia käsitlused on Rogersi ideid edasi arendanud, rõhutades sisemise kogemuse, emotsioonide ja keskkonna vastastikust mõju isiksuse arengule. Näiteks organismilise väärtustamise protsessi (*Organismic Valuing Process*) teooria kohaselt suudab inimene areneda terviklikult siis, kui ta saab usaldada oma sisemisi kogemusi ning keskkond toetab seda arengut ja heaolu (Maurer ja Daukantaitė, 2020), mis viitab sellele, et inimese psühholoogiline heaolu on tihedalt seotud kogemustega, mis kinnitavad tema väärtuslikkust ja turvalisust suhetes.

Humanistlik vaade omab olulist tähendust käesoleva töö kontekstis, kus käsitletakse turvalist füüsilist puudutust lapse hingehoius. Tingimusteta aktsepteerimine ja empaatia ei avaldu üksnes verbaalses suhtluses, vaid ka mitteverbaalsetes väljendusviisides, sealhulgas turvalises füüsilises puudutuses, mis võib olla üks element, mille kaudu laps kogeb aktsepteerimist, turvatunnet ja emotsionaalset kontakti. Sellest lähtuvalt võib humanistliku psühholoogia perspektiivist käsitleda puudutust elemendina, mis toetab lapse mina-käsitluse

kujunemist ning loob aluse usalduslikele suhetele. Kui lapse kogemus keskkonnast on toetav ja turvaline, suureneb tõenäosus, et ta suudab areneda terviklikuks ja eneseteostusele suunatud isiksuseks. (Joseph, 2021; Rogers, 1961)

Kokkuvõttes võib öelda, et käsitletud teooriad aitavad mõista, kuidas lapse areng, suhted ja varased kogemused mõjutavad tema turvatunnet, eneseregulatsiooni ja suhete kujunemist ning loovad teoreetilise aluse turvalise füüsilise puudutuse tähenduse käsitlemiseks lapse hingehoius.

2. TAKTIILSUS JA FÜÜSILINE PUUDUTUS

Käesolevas peatükis käsitletakse taktilisuse ja füüsilise puudutuse mõisteid ning avatakse nende tähendus lapse arengus. Eraldi keskendutakse turvalise füüsilise puudutuse mõistele kui lapse arengut toetavale ja turvatunnet loovale kontaktile.

Lisaks käsitletakse taktilisuse seoseid emotsioonide ja kogemusliku tajuga, luues seeläbi silla lapse arengu teoreetilise käsitluse ja hingehoidliku praktika vahel.

Peatüki alajaotustes analüüsitakse füüsilise puudutuse erinevaid aspekte, sealhulgas selle seoseid usalduse ja turvalise kontaktiga, ning tuuakse esile ka puudutuse puudumise või ebaturvalise puudutuse võimalik mõju lapse arengule.

2.1. Taktilisus ja füüsiline puudutus

Vaadates ajas tagasi ja otsides kompimismeele arengulugu, on näha, et kompimismeele ehk taktilisuse areng käis käsikäes aju arenguga ning on inimese üks varasemaid ja peamisi sensoorseid süsteeme. Juba varases arengujärgus võimaldab puudutus organismil orienteeruda keskkonnas ning toetab ellujäämiseks vajalikke kohanemisprotsesse. (Lepp, 2013; Cascio jt, 2019; McGlone jt, 2014)

Kompimis- ehk puuteaisting tekib ärritaja mõjumisel nahas, lihastes ja liigestes asuvatele retseptoritele, mille juures nahk on olulisim ja ühtlasi ka inimese suurim organ. Taktiline süsteem aitab mõtestada väljaspoolt keha tulevaid stiimuleid ning tunnetada maailma. Saadud signaalid integreeritakse teiste sensoorsete sisenditega ning kujundatakse tähenduslikuks kogemuseks, võimaldades lisaks füüsiliste stiimulite tajumisele luua ka emotsionaalset ja sotsiaalset tähendust. (McGlone jt, 2014; Uljas ja Rumberg, 2002)

Traditsiooniliselt on kompimismeelet käsitletud ühena klassikalise *viie meele* hulgas, kuid kaasaegne teaduskirjandus osutab, et selline jaotus on lihtsustatud, kuna ei peegelda inimese sensoorse süsteemi tegelikku keerukust (Hutmacher, 2019). Tänapäevane neuroteadus rõhutab, et erinevad meeled toimivad omavahel tihedas koostoimes, moodustades integreeritud terviku ehk multisensoorse taju (Stein jt, 2020). Nii ei toimi ka füüsiline puudutus isoleeritult, vaid on seotud teiste sensoorsete ja kehaliste kogemustega, sealhulgas propriotseptiooni ja interotseptiooniga, mis ühiselt kujundavad inimese kehatunnetuse ja keskkonnataju.

Lisaks sensorsetele funktsioonidele on puudutusel oluline roll ka sotsiaalses ja emotsionaalses regulatsioonis. Kaasaegsed käsitlused rõhutavad *afektiivse puudutuse* tähtsust (Cascio jt, 2019), mis tähendab, et taktilist süsteemi saab käsitleda mitte üksnes füsioloogilise mehhanismina, vaid ka olulise vahendina inimestevahelises suhtluses ja tähendusloome protsessis. Seega on taktilisus ja füüsiline puudutus mitmetasandilised nähtused, mis hõlmavad nii bioloogilisi, kognitiivseid kui ka sotsiaal-emotsionaalseid protsesse ja mille kaudu kujuneb inimese võime tajuda, mõtestada ja kogeda maailma ning luua kontakti nii iseenda kui ka teistega. (Hanger, 2022)

2.2. Turvalise puudutuse tähendus lapseas

Puudutusel on oluline roll inimese arengus ja heaolu alates varasest lapseast. Uurimused näitavad, et füüsiline puudutus on seotud nii lapse füsioloogilise kui psühholoogilise arenguga, mõjutades nii stressitaset, emotsionaalset regulatsiooni kui üldist heaolu. (Field, 2014; Packheiser jt, 2024)

Kidd jt (2023) ja Li jt (2022) sõnul omab puudutus iga inimese elus sedavõrd suurt rolli, et ilma füüsilist puudutust kogemata ei toimuks inimese normaalset arengut ja puudutusi kogemata ei oleks võimalik inimesel püsida elus. Puudutused tagavad hormonaalse tasakaalu, soodustades oksütotsiini vabanemist, mis on seotud turvatundega, tekitades heaolutunde ning aidates inimesel püsida tervena ja omada üldisemalt paremat eluga toimetuleku tasakaalu.

Lapse ja hooldaja suhte väljakujunemise varajase arengu faasis, on füüsilisel puudutusel eriti oluline roll. Seda põhjusel, et puudutus toetab lapse sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. Uuringud näitavad, et varajased puudutuse kogemused on seotud hilisema psühhosotsiaalse heaoluga, aidates kaasa turvalise kiindumussuhte kujunemisele. Seevastu füüsilise puudutuse puudumine või vähesus võib avaldada negatiivset mõju lapse arengule ja heaolule. (Narvaez jt, 2019)

Sotsiaal- ja kultuuriajaloolane Joe Moran (2021) ja Marie Hanger (2022) leiavad, et sotsiaalne distantseerumine on meile meelde tuletanud, kui olulist rolli füüsiline puudutus inimese heaolu jaoks omab. Nad põhjendavad, et puudutus ei ole üksnes füüsiline kontakt, vaid ka oluline sotsiaalne ja kultuuriline vahend, millega väljendada hoolivust ja toetust. Nad viitavad muuhulgas varasematele praktikatele,

mil inimesi raviti füüsiliselt puudutades ja puudutustega, tuues näitena, et ka Jeesus ravis inimesi neile käsi peale pannes.

2.2.1 Afektiivne puudutus

Kaasaegne neuroteadus eristab afektiivset puudutust diskrimineerivast puudutusest, tuues esile, et lisaks stiimulite tajumisele, on puudutusel ka oluline emotsionaalne mõõde. (McGlone jt, 2014)

Neurofüsioloogilised uuringud on näidanud, et aeglane ja õrn puudutus aktiveerib spetsiaalseid C-taktiliseid närvikiude, mis vahendavad puudutuse meeldivat ja rahustavat mõju. Need närviteed projitseeruvad nendesse ajupiirkondadesse, mis on seotud sotsiaalse tähenduse ja kehalise enesetajuga, mistõttu on füüsilisel puudutusel oluline roll inimestevahelises suhtluses ja kiindumussuhetes. (McGlone jt, 2014; La Rosa jt, 2024; Cascio jt, 2019)

Afektiivne puudutus on tihedalt seotud ka neurobioloogiliste regulatsioonimehhanismidega. Uuringud viitavad, et selline puudutus aitab reguleerida stressireaktsioone, toetab autonoomse närvisüsteemi tasakaalu ning soodustab oksütotsiini vabanemist, mis omakorda tugevdab usaldust, sotsiaalset sidet ja turvatunnet. Eriti oluliseks peetakse seda lapseas, kus füüsiline kontakt esmase hooldajaga aitab kujundada lapse eneseregulatsiooni võimet ja turvalist kiindumussuhet, mistõttu võib afektiivset puudutust käsitleda mitte ainult füsioloogilise, vaid ka psühholoogilise ja relatsioonilise nähtusena, millel on oluline roll lapse emotsionaalses arengus. (McGlone jt, 2014; Kidd jt, 2023)

Afektiivne puudutus ei ole seega üksnes sensoorne kogemus, vaid oluline relatsiooniline nähtus, mille kaudu kujunevad lapse turvatunne, usaldus ja emotsionaalne heaolu.

2.2.2. Puudutus ja usaldus

Puudutusel on keskne roll usalduse kujunemisel lapse ja hooldaja vahel. Varajane füüsiline puudutus aitab lapsel tajuda maailma turvalise ja etteaimatavana. Uuringud näitavad, et regulaarne ja tundlik puudutus tugevdab kiindumussuhet ning vähendab ärevust, toetades lapse emotsionaalset turvatunnet ning arendab eneseregulatsiooni. (Jakubiak ja Feeney, 2016)

Bowlby (1969) kiindumusteooria järgi kujuneb lapse turvatunne välja suhetes, kus hooldaja reageerib lapse vajadustele järjepidevalt ja tundlikult. Turvaline füüsiline puudutus aitab lapsel kogeda, et tema vajadused on märgatud ning ta on hoitud ja väärtuslik. Selliste korduvate kogemuste kaudu kujuneb lapsel sisemine turvalisuse mudel, mis mõjutab hilisemaid suhteid ja enesehinnangut.

Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse järgi toimub usalduse kujunemine suurel määral mitteverbaalse suhtluse kaudu. Füüsiline kontakt, kehakeel ja emotsionaalne häälestumine aitavad lapsel kogeda vastastikust kontakti ja emotsionaalset kohalolu juba enne täieliku verbaalse väljendusoskuse kujunemist.

Kui laps kogeb järjepidevalt turvalist füüsilist puudutust, kujuneb tal välja sisemine turvatunne, mis võimaldab tal hiljem luua usalduslikke suhteid ka teiste inimestega. Vastupidiselt võib puudutuse puudumine või mitte järjepidev puudutamine viia ebaturvalise kiindumussuhte kujunemiseni, mis mõjub negatiivselt lapse sotsiaalsele ja emotsionaalsele arengule. (Bowlby, 1969/1982; Field, 2010; McGlone jt, 2014)

Seetõttu võib turvalist füüsilist puudutust käsitleda olulise relatsioonilise vahendina usalduse, turvatunde ja emotsionaalse läheduse kujunemisel.

2.2.3. Füüsiline kontakt

Füüsiline kontakt hõlmab erinevaid puudutuse vorme, näiteks kallistamist, silitamist, käest kinni hoidmist, mille kaudu väljendatakse hoolivust ja lähedust.

Tiffany Field (2010) rõhutab, et füüsiline puudutus mõjutab positiivselt lapse füsioloogiat, alandades stressihormooni kortisooli taset ning toetades immuunsüsteemi ja ajutegevust. Lisaks aitab see kaasa lapse eneseregulatsiooni arengule. Seejuures on väga oluline, et füüsilise puudutuse mõju sõltub selle kvaliteedist - lapse jaoks turvaline puudutus on tundlik, austav ja lapse vajadusi arvestav.

Ka kiindumusteooria järgi aitab hooliv ja järjepidev füüsiline kontakt kujundada lapses turvatunnet ning toetab usaldusliku suhte kujunemist täiskasvanuga (Bowlby, 1969). Trevarthen'i jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse järgi toimub lapse ja täiskasvanu omavaheline emotsionaalne häälestumine suurel määral just mitteverbaalsete signaalide ja kehalise kohalolu kaudu.

Kokkuvõttes saab öelda, et füüsilist puudutust ei saa käsitleda pelgalt kehalise kontaktina, vaid olulise relatsioonilise kogemusena, mille kaudu laps kogeb hoolimist, turvatunnet ja mis aitab kaasa usalduslike suhete kujunemisele.

3. LAPSE HINGEHOID JA TURVALINE PUUDUTUS LAPSE HINGEHOIU ELEMENDINA

Käesolevas peatükis käsitletakse hingehoiu mõistet ning inimkäsitlust, keskendudes lapsele suunatud hingehoiu eripäradele. Samuti vaadeldakse turvalist puudutust hingehoiu perspektiivis ning selle erinevaid tähenduslikke ja praktilisi aspekte.

Peatükis seostatakse varasemalt käsitletud teoreetilised lähtekohad hingehoidliku praktikaga, tuues esile puudutuse kui võimaliku toetava elemendi laste hingehoius. Eraldi käsitletakse turvalist puudutust kui vahendit lapse hingehoius ja usukogemuses ning piibellikust käsitluses.

3.1. Hingehoiu mõiste ja inimkäsitlus, puudutus hingehoius ja lapse hingehoid

3.1.1. Hingehoiu mõiste ja inimkäsitlus hingehoius

Hingehoid (ingl k *pastoral care*) on praktilise teoloogia valdkond, mille keskmes on inimese terviklik toetamine tema eksistentsiaalsetes, vaimulikes, emotsionaalsetes ja sotsiaalsetes küsimustes. Hingehoidu saab vaadelda kui kristlikust inimkäsitlusest lähtuvat abistavat suhet, mille eesmärk on aidata inimesel leida tähendus, kogeda lootust ning tulla toime elu kriiside ja kannatustega (Kettunen, 2016).

Hingehoiu klassikaline mõiste *cura animarum* ehk *hinge eest hoolitsemine* viitab inimese kui terviku toetamisele, kus keha, hing ja vaim on omavahel lahutamatu seotud (Peltomäki, 2019). Sellest lähtuvalt ei piirdu hingehoid üksnes sõnalise või vaimuliku toetusega, vaid hõlmab ka mitteverbaalseid suhtlusviise - kehakeelt, emotsionaalset kohalolu ja füüsilist lähedust, mis viitab sellele, et turvaline füüsiline puudutus võib olla üks moodus, mille kaudu hingehoidlik suhe realiseerub.

Kaasaegses hingehoius toimunud terapeutilise pöörde käigus on hingehoid integreerinud omavahel psühholoogilisi ja üldiseid nõustamisalaseid teadmisi. See tähendab, et hingehoid ei keskendu pelgalt vaimulikule juhendamisele, vaid inimese kogemuse mõistmisele ja turvalise suhte loomisele (Saarelainen ja Peltomäki, 2019). See toob esile usaldusliku kontakti olulisuse, mis ei ole pelgalt sõnaline, vaid mis arvestab kogu inimese kogemusmaailmaga.

3.1.2. Puudutus hingehoius: puudutuse erinevad aspektid

Marleen de Witte (2015) kirjutab füüsilisest puudutusest, kui olulise tähtsusega tunnetusest ka paljudele religioossetele traditsioonidele. Tema sõnul omab füüsiline puudutus inimese jaoks kristliku usu kontekstis mitmeid olulisi tähendusi. Mõeldes Jeesuse tegevusele Uues Testamendis seoses haigete tervendamise, võib märgata, et füüsiline puudutus on üks inimese usu väljendustest.

Erinevad autorid arutlevad seoses füüsilise puudutuse ja usuga, et just füüsiline puudutus võib olla selleks tunnetuslikult kogetavaks elemendiks, mis aitab usul inimese jaoks materialiseeruda, saades usule kinnitust ning olles vahelüliks, aitamaks jõuda usu kogemiseni. Marleen de Witte (2015) ja George D. Chryssides (2021) väidavad, et puudutusega seotud tajuvigu esineb vähem ja ka kombatavad illusioonid on väiksemad. Chryssides (2021) rõhutab, et religioonis on ajalooliselt enam esile tõstetud nägemist ja kuulmist, kuna epistemoloogiliselt pärineb suur osa inimese teadmistest just nende meelte kaudu. Siiski ei vähenda see tema sõnul kognitiivsele tähtsust, vaid pigem osutab vajadusele mõista puudutust religioossetes praktikates kehastunud ja vahetu kogemusliku elemendina.

Ka Welch ja Whitehead (2021) toetavad seda seisukohta väites, et puudutus mängib olulist rolli religioossetes praktikates ja kogemustes, võimaldades usulisi tähendusi kogeda mitte üksnes kognitiivselt, vaid ka kehaliselt ja emotsionaalselt, mistõttu võib puudutust käsitleda elemendina, mille kaudu religioosne kogemus saab muutuda inimese jaoks konkreetsemaks ja tunnetuslikult haaratavamaks, sillutades tee abstraktse usulise tähenduse ja isikliku kogemuse vahel.

3.1.3. Lapse hingehoiu eripärad

Lapse hingehoiu eripärad tulenevad eeskätt lapse arengulisest, emotsionaalsest ja relatsioonilisest erinevusest, võrreldes täiskasvanuga. Lapse hingehoid eeldab arvestamist lapse arengu ja mõtlemisega, tunnete väljendamise viisi ning turvalisusvajadusega. Lapse toetamise aluseks peab olema kohalolev, turvaline ja empaatiline täiskasvanu, kes märkab ja arvestab lapse individuaalsete vajadustega. (Bowlby, 1969; Rogers, 1961; Trevarthen jt, 2016; Phelan, 2009)

Lapse võime oma kogemusi ja tundeid sõnastada sõltub tema arenguetapist. Piaget' (1952) järgi mõtleb laps eri arenguetappides erinevalt, mistõttu väiksemate laste mõtlemine on sageli konkreetne, kujundlik ja tugevalt seotud kogemusliku

maailmaga, mistõttu on oluline kasutada lapsele arusaadavaid ja arengule vastavaid lähenemisi. Põhjusel, et lapsed väljendavad oma tundeid sageli käitumise, kehakeele, mängu ja emotsionaalsete reaktsioonide kaudu, on lapse hingehoius oluline märgata lapse kehakeelt, emotsionaalseid signaale, kuna nende kaudu võib laps väljendada vajadust kas läheduse või hoopis distantsi hoidmise järel. (Trevvarthen jt, 2016)

Fuller'i (2008) sõnul võivad vaimulikud ja emotsionaalsed kogemused olla kehastunud ehk seotud füüsiliste ja sensoorsete kogemustega. Seetõttu võivad lapse hingehoius olla olulised mitteverbaalsed ja relatsioonilised lähenemised, sealhulgas turvaline füüsiline puudutus põhjusel, et lapse kogemused ei ole ainult kognitiivsed, vaid tugevalt seotud keha, meelte ja emotsioonidega (Surr, 2012, King, 2013).

Võgotski (1978) kohaselt toimub lapse areng suhtes teiste inimestega ja kogemuste töötlus ning väljendamine käib sageli läbi mängu, sümbolite ja rituaalsete tegevuste. Seetõttu võivad lapse hingehoius olulist rolli mängida lood, ühised rituaalid ja sümbolid ning muu kogemuslik tegevus.

Lapse hingehoiu eripärad tulenevad ka sellest, et last ei saa käsitleda lahus lapse perest ja keskkonnast. Lisaks on vajalik arvestada lapse varasemaid kogemusi, suhteid ja kultuurilist tausta, mis avaldavad mõju sellele, kuidas laps on õppinud usaldama, kogema lähedust, füüsilist puudutust ja millised on lapse vaimulikud kogemused. (Bowlby, 1969; Võgotski, 1978; Trevvarthen jt, 2016; Classen, 2012)

Kokkuvõttes on lapse hingehoiu eripäradeks lapse arenguga arvestamine, relatsioonilisus, mitteverbaalsed lähenemised ning vajadus turvalise ja usaldusliku keskkonna järel.

3.2. Puudutus kui element lapse hingehoius

Hingehoid hõlmab inimese eksistentsiaalsete ja vaimulike küsimuste käsitlemist, pakkudes tuge olukordades, kus inimene kogeb kannatust, ärevust või lootusetust (Phelan, 2009). Lapse puhul võivad need küsimused ja kogemused avalduda mitte niivõrd sõnades, vaid käitumises, emotsioonides ja kehalistes reaktsioonides. Turvaline puudutus võib olla selleks, mis aitab lapsel kogeda rahu, kuuluvust ja turvatunnet, toimides sillana kogemuse ja last toetava suhte vahel.

Erinevad autorid peavad turvalise puudutuse kasutamist lapse terapeutilise traumateadliku abistamise juures oluliseks elemendiks põhjusel, et turvaline puudutus võib toetada lapse emotsionaalset regulatsiooni ja turvatunde kujunemist,

kuid arvestada tuleb seejuures lapse varasemate kogemuste ning eetiliste piiridega. Näiteks võivad traumakogemusega lapsed reageerida puudutusele erinevalt: mõnele mõjub see rahustavalt ja aitab luua turvalisust, teisel võib see aga esile kutsuda ärevust või vältimiskäitumist, mistõttu eeldab lapse hingehoidlik toetamine teadlikku empaatilist lähenemist. Samuti tuleb turvalise füüsilise puudutuse kasutamisel olla tähelepanelik, et see oleks lapse vajadustest lähtuv ja nendega arvestav (Courtney ja Nolan, 2017; De Luna ja Wang, 2021). Seega, teadlik ja eetiline puudutuse kasutamine võib aidata kaasa lapse rahunemisele ning üldisele heaolule, mõjuda toetavalt tema psühhosotsiaalsele arengule, kui seda teha kõiki aspekte arvesse võttes.

Cooper (2005) kohaselt on hingehoidlikus suhtes kesksel kohal empaatia, kohalolu ja tingimusteta aktsepteerimine põhjusel, et need aitavad luua turvalist ruumi eneseväljenduseks. Laste puhul, kelle verbaalne eneseväljendus ei ole täielikult välja kujunenud, omavad Cooper'i sõnul just mitteverbaalsed suhtlusviisid, sealhulgas puudutus, erilise tähenduse. Seetõttu võib turvalist puudutust käsitleda ühe võimaliku elemendina hingehoidlikus toetamises, mille kaudu saab väljendada empaatiat ja hoolivust ning pakkuda turvalist kohalolu ja aktsepteerimist.

3.2.1 Laps ja puudutus Piiblis

Piibli tekstides omab puudutus olulist sümboolset ja relatsioonilist tähendust, olles seotud nii õnnistamise, tervendamise kui ka Jumala ligiolu vahendamisega. Erinevalt pelgalt füüsilisest kontaktist kannab puudutus Piiblis sageli sügavamat tähendust, väljendades lootust, hoolimist, aktsepteerimist ning luues tähenduslikke suhteid. (Classen, 2012; Hanger, 2022)

Hangeri (2022) sõnul võib puudutus väljendada armastust ja hoolimist sel moel, mida ei ole võimalik teiste meelte kaudu samamoodi edasi anda. Johannese evangeeliumis kirjeldatud Jeesuse jalgade pesemise näitel toob Hanger esile, et puudutuse tähendus avaldub seal just füüsilise läheduse ja kohalolu kaudu. Jeesuse tegevuses on puudutus seotud hoolimise, teenimise, tervendamise ning inimeste, sealhulgas laste, väärtustamisega. Evangeeliumides kirjeldatakse, kuidas lapsi toodi Jeesuse juurde, *et ta neid puudutaks* (Mk 10:13-16; Lk 18:15), mis väljendab samuti puudutuse kaudu vahendatud turvaliset suhet ja kuuluvust. Bunge jt (2008) toovad esile, et Jeesuse sõnum laste sülle võtmise ja nende õnnistamise kohta viitab sellele, et laps ei ole vaid passiivne hoolitsuse objekt, vaid väärtuslik, oluline ja

aktsepteeritud isik. Puudutuse kaudu väljendub turvalisus, õnnistus ja kuuluvus, mis on olulised lapse arengulises ja emotsionaalses plaanis. Kaasaegse piibliteaduse vaates toimib puudutus suhtlemisviisina, mis loob ja toetab turvalisi suhteid ning vahendab armastuse ja hoolimise kogemust (Weber, 2024).

Piiblis on puudutus tihedalt seotud ka tervendamisega (Lk 7:14). Mitmetes evangeeliumi lugudes leiavad tervendamised aset moel, kus Jeesus puudutab inimest või inimene puudutab Jeesust (nt Mk 5:25–34, Mt 8:2-3; Mk 7:32-35; Lk 13:10-13; Mk 3:10; Lk 6:19). See viitab samuti sellele, et puudutus ei ole pelgalt füüsiline tegevus, vaid see on usu ja lootuse vahendaja, aidates ühtlasi tugevdada suhet Jumalaga. Teoloogiliselt on seda käsitletud kui kehastunud (*embodied*) kogemust, kus vaimne ja füüsiline mõõde on lahutamatult seotud. (Baert, 2010; Ryan, 2015; Wijaya, 2022)

Kehastunud kogemusele viitab ka viimaste aastakümnete neuroteaduse ja neurobioloogia empiirilistele uuringutele tuginedes Hanger (2022), kes väidab, et puudutuse kaudu väljendatud tegevus hõlmab sellist teadmiste kvaliteeti, mida ei ole võimalik vahendada ühegi teise meelega. Ta tsiteerib Jennifer Glancy: *me tunneme maailma viisil, mis on vahendatud meie enda kehaliste narratiivide kaudu*.

Samas ei ole puudutus Piiblis üheselt positiivne nähtus, vaid sellega kaasnevad ka kultuurilised ja rituaalidega seotud piirangud, näiteks puhtuse ja ebapuhtuse reeglid. Seega on puudutuse tähendus alati kontekstipõhine ja seotud konkreetse sotsiaalse ning religioosse raamistikuga (Classen, 2012; Hanger, 2022). Seetõttu eeldab füüsilise puudutuse kasutamine nii teadlikkust selle tähendusest kui ka piiridest ning sellega tuleb arvestada ka hingehoiutöös.

3.2.2. Puudutuse roll lapse usukogemuses

Kaasaegsed uurimustulemused näitavad, et inimese usuline kogemus on sügavalt seotud kehastunud tunnetusega (*embodiment*) ehk keha ja meelte kaudu saadud kogemused mõjutavad tähenduse loomist ja Jumala kogemist. Sellest nähtub, et puudutust ei saa käsitleda üksnes füüsilise või sensoorse kogemusena, vaid ka olulise elemendina lapse religioossetes ja vaimulikes kogemustes. (Fuller, 2008; Winter ja Granqvist, 2023).

Neuroteadus seob füüsilise puudutuse afektiivsete ja emotsionaalsete protsessidega, mis mõjutavad turvatunde ja usalduse kujunemist. Aeglane ja

hoolivust väljendav puudutus aktiveerib C-taktiliseid närvikiude, mis on seotud meeldivuse ja turvalise läheduse kogemisega. Samad mehhanismid toimivad ka religioosete kogemuste puhul. Seda põhjusel, et kui laps tunneb end emotsionaalselt turvaliselt ja hoituna, on tal lihtsam olla avatud ka vaimulikule ja usulisele kogemusele. (De Luna ja Wang, 2021; McGlone jt, 2014)

Lähtuvalt kiindumusteooriast kujunevad lapse varajased suhted hooldajaga aluseks tema hilisematele religioosetele kujutlustele ja jumalakogemusele. Turvaline kiindumussuhe loob aluse usalduslikule suhtele nii teiste inimeste kui ka transtsendentsega (Granqvist, 2020). Uuringud näitavad, et varajased kiindumuskogemused mõjutavad ka seda, kuidas laps mõtestab Jumalat - kas turvalise ja hooliva või distantseeritud ja ähvardavana (Surr, 2011).

Puudutusel on oluline roll ka religioosetes praktikates ja usulise kogemuse vahendamisel. Mitmetes religioonides on puudutusel oluline sümbolne ja kogemuslik tähendus - näiteks õnnistamine, käte peale panemine või tervendamine (Brown, 2009). Nimetatud praktikad aitavad lapsel kogeda armastust, hoolimist ja Jumala ligiolu kehaliselt tajutava ja relatsioonilise kogemusena. Sensoorse antropoloogia käsitlusest lähtudes on puudutus sageli alahinnatud meel, kuid samas üks mõjusamaid viise emotsionaalse ja vaimse tähenduse vahendamiseks. (Fuller, 2008; Brown, 2009; De Witte, 2011)

Lapse usulise arengu kontekstis on Trevarthen'i jt (2016) sõnul oluline arvestada, et usuline kogemus ei ole ainult kognitiivne. Tema sõnul võivad juba varases lapsepõlves saadud emotsionaalsed ja suhete kaudu saadud kogemused sisaldada ka vaimulikku tähendust. Seejuures võib füüsiline puudutus aidata lapsel kogeda lähedust, empaatilist ühenduses olemist ja turvatunnet, mille kaudu kujuneb omakorda võime anda kogemustele tähendus.

Samuti on leitud, et turvaline füüsiline puudutus loob lisaks lapse üldisele heaolule eeldused ka vaimulikuks avatuseks. Puudutuse puudumine või ebaturvaline puudutus võivad seevastu raskendada nii suhete kui ka usulise kogemuse kujunemist (Davis jt, 2018). Seetõttu võib öelda, et turvaline füüsiline puudutus on tähtis mitte ainult lapse arengupsühholoogia vaates, vaid ka tema vaimulikule arengule ning seda võib käsitleda olulise vahelülina füüsilise ja vaimuliku kogemuse vahel.

3.2.3. Turvaline puudutus lapse hingehoius

Pastoraalses ja terapeutilises kontekstis on puudutust käsitletud ka elemendina, mis võib aidata taastada turvatunnet ja tugevdada usaldussuhet. Samas rõhutatakse ka seda, et puudutus peab alati olema eetilisel põhjendatud, lapse nõusolekul ning vastama professionaalsetele piiridele.

Phelan (2009) toob välja, et turvalise puudutuse eeltingimused on:

- lapse autonoomia ja nõusoleku austamine
- konteksti sobivus (nt kriisiolukord, lohutamine)
- selged piirid ja professionaalne teadlikkus
- kultuuriliste ja isiklike eripäradega arvestamine

Phelan sõnul võib füüsiline puudutus selliselt kasutatuna olla oluline hingehoidlik element, mis aitab lapsel kogeda hoolivust, turvalisust ja aktsepteerimist.

Lapse hingehoiu kontekstis omandab füüsiline puudutus erilise tähenduse põhjusel, et laps kogeb maailma ja suhteid suurel määral kehaliste, sensoorsete ja emotsionaalsete kogemuste kaudu. Bowlby (1969) kiindumusteooria järgi kujuneb lapse turvatunne eelkõige suhetes turvalise ja emotsionaalselt kättesaadava täiskasvanuga. Seetõttu võib hooliv ja turvaline puudutus toetada lapse emotsionaalset regulatsiooni, turvatunde kujunemist ja usalduslike suhete tekkimist.

Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse kohaselt toimub lapse ja täiskasvanu vaheline turvaline kontakt suurel määral just mitteverbaalse ja emotsionaalse häälestumise kaudu, mistõttu võib füüsiline puudutus olla üks moodus vahendada hoolivat kohalolu.

Humanistliku vaate järgi võib turvaline füüsiline puudutus olla samuti üks viis, mille kaudu saab laps kogeda empaatiat, tingimusteta aktsepteerimist ja hooliva ning turvalise täiskasvanu kohalolu. (Rogers, 1961)

Kokkuvõttes saab turvalist füüsilist puudutust käsitleda ühe võimaliku relatsioonilise ja toetava elemendina lapse hingehoius. Puudutus võib toetada nii lapse emotsionaalset heaolu kui ka usulise ja vaimuliku kogemuse kujunemist. Samas eeldab selle kasutamine teadlikkust, lapse individuaalsete vajadustega arvestamist ning eetiliste põhimõtete järgimist.

4. METOODIKA

4.1. Valimi kirjeldus

Tegemist on empiirilise uurimusega, milles uurimisküsimustele vastuste leidmiseks kasutatakse kvalitatiivset uurimismeetodit. Valimisse kuuluvad Eestis lastega töötavad hingehoidjad, kellel on hingehoiu erialane väljaõpe ning kes nõustusid uuringus osalema. Valimi suuruseks kujunes 12 hingehoidjat Eesti erinevatest piirkondadest ja institutsioonidest.

Valim on koostatud ekspertvalimina, püüdes saavutada üldkogumi võimalikult laialdane esindatus valimis (erinevad institutsioonid ning erinevad Eesti piirkonnad). Eesmärgiks oli koguda süvitsi minevat ja reflekteeritud kogemust lastega töötavate hingehoidjate praktikast. Valimisse kaasati spetsialistid, kellel on erialane ettevalmistus hingehoius (hingehoiu erialane kõrgharidus või hingehoiu baaskoolituse läbimine koos tunnistusega või teoloogiline kõrgharidus koos hingehoidja kutsetunnistusega) ning praktiline töökogemus lastega. Lisaks kasutati lumepallimeetodit, mille käigus paluti juba uuringus osalenud ekspertidel soovitada teisi kriteeriumidele vastavaid spetsialiste. See võimaldas jõuda sihtrühma kuuluvate ja teemaga süvitsi kokku puutuvate spetsialistideni. Vastanuid oli kokku 12.

Uurimuses osalenud hingehoidjate valmisolek intervjuudes osalemiseks oli erinev, varieerudes kõrgest madalani. Nende hingehoidjate hulgas, kellega võeti isiklikult ühendust, oli valmisolek kõrge, nad kõik andsid enda nõusoleku uuringus osalemiseks. Kokku võeti ühendust 20 osalejaga, kellest 12 vastasid valimi kriteeriumitele. Enamasti ei vastatud kriteeriumi punktile d). töötab laste ja/või peredega. Osalemise põhjusena nimetas kaks vastajat seda, et annavad osalemisega enda kohustusliku panuse magistritöö valmimisele. Kaks osalejat pidasid teemat oluliseks ja huvitavaks, mistõttu olid valmis uuringusse enda panuse andma. Mõni osaleja tõi vestluse käigus välja, et ei ole varem kunagi sellele teemale mõelnud, mis tegi intervjuule vastamise keeruliseks.

Nende hulgas, kellele saadeti kutsed uuringus osalemiseks üldise kutsena (EEKBL koguduste dialoogilist, Eesti Metodisti kiriku lastetöö toimkonnale, Eesti Kristlik Nelipühi Kiriku kontaktmeilile, EELK Usuteaduse instituudi hingehoidjate dialoogilisti), oli valmisolek osalemiseks oodatust madalam. Vaid kaks osalejat võttis

saadetud kirjade peale ühendust, kuid nemad ei vastanud uuringus osalemise kriteeriumitele, kuid üks neist väljendas valmisolekut kutset edasi jagada. Madalal valmisolekul uuringus osaleda võib olla erinevaid põhjuseid, näiteks kriteeriumitele mitte vastavus, aja/huvi puudumine, ebasobiv viis intervjuus osaleda või ei tunta ennast antud teemaga seoses kindlana.

Valimi lõplik suurus kujunes uuritava sihtrühma piiratud arvukusest ning kvalitatiivsele uurimusele omasest põhimõttest saavutada sisuline küllastus, mis tähendab, et andmete kogumine lõpetatakse siis, kui uus info ei lisa enam olulist teadmist uuritava nähtuse kohta (Guest jt, 2006; Saunders jt, 2018). Osalejate leidmist raskendas ka see, et lastega töötavate hingehoidjate kontaktide leidmine osutus keeruliseks avalike andmete puudumise tõttu.

4.2. Andmete kogumise ja analüüsi meetodid

Autor võttis ühendust hingehoidjatega, kes talle teadaolevalt töötavad lastega, e-posti teel või Facebook Messenger kaudu. Kohtumine toimus ja intervjuu viidi läbi veebipõhise suhtlusplatvormi Google Meet vahendusel. Andmed koguti poolstruktureeritud intervjuudega, mis võimaldas koguda infot laialdaselt tulemuste analüüsiks ja võrdlemiseks. Intervjuu salvestati RODE juhtmevaba mikrofoniga Wireless Pro. Poolstruktureeritud intervjuu kava loodi vastavalt uurimisküsimustele ning esitati ka lisaküsimusi (intervjuu kava on esitatud lisas). Antud töö puhul on intervjuus 8 põhiküsimust ja nende all täiendavad küsimused, mis aitavad koguda põhjalikumalt infot.

Andmete analüüsimisel on kasutatud suunatud kvalitatiivset sisuanalüüsi meetodit, mille puhul loodi analüüsile eelnevalt teoreetilisel taustal põhinev koodiraam. Koodiraam on esitatud käesoleva töö lisas.

Suunatud kvalitatiivses sisuanalüüsis lähtutakse olemasolevast teoreetilisest raamistikust või varasematest uurimistulemustest ning selle eesmärk on olemasolevat teooriat kas kinnitada, laiendada või täpsustada empiirilise materjali analüüsi kaudu. Analüüsiprotsess algab teooriast tulenevate esialgsete kategooriate või koodide loomisega. Need kategooriad toimivad analüüsi suunajatena, aidates struktureerida andmete läbivaatamist ja tõlgendamist. Empiirilise materjali analüüsimisel kodeeritakse tekst vastavalt eelnevalt määratletud kategooriatele, kuid seejuures jäetakse ruumi ka uute, andmest esile kerkivatele kategooriatele. Sel põhjusel

ühendab suunatud sisuanalüüs deduktiivse ja induktiivse lähenemise. Teorial on selles analüüsimeetodis keskne roll, kuna see määrab ära analüüsi fookuse ja suunab tähelepanu konkreetsetele nähtustele või mõistetele. Teoreetiline raamistik aitab tõlgendada andmeid ning asetada empiirilised leiud laiemasse teaduslikku konteksti. Seejuures ei piirdu analüüs üksnes olemasoleva teooria kinnitamisega, vaid võimaldab ka uute tähenduste ja seoste esiletoomist, mis võivad teooriat edasi arendada või täpsustada. (Hsieh ja Shannon, 2005)

Intervjuude suunatud sisuanalüüsi tulemused on esitatud teoreetilisele taustale tuginedes ning vastavad uurimisküsimustele.

4.3. Uurimise eetika

Võimalikele vastajatele tutvustati uuringu sisu ja eesmärki intervjuudele eelnevalt ning teavitati nende õigusest igal hetkel keelduda uuringus osalemisest või juba salvestatud andmete kasutamisest.

Tulemuste esitamisel lähtuti konfidentsiaalsuse põhimõttest, mistõttu ei avaldata osaleja nime ega teisi isiku ja tema töökoha tuvastamist võimaldavaid andmeid. Samuti ei saa valimit põhjalikumalt tutvustada, kuna lähtuvalt Eesti hingehoiumaastikust, ilmneksid siis koheselt ka valimisse kuulujad.

Kõik tsitaadid on esitatud anonüümselt ning märgistatud viisil, mis ei võimalda osalejate tuvastamist, samas säilitades analüüsi jaoks vajaliku konteksti.

5. ANALÜÜS JA ARUTELU: TURVALINE PUUDUTUS LAPSE HINGEHOIUS

5.1. Analüüs

Käesolev peatükk esitleb intervjuude vastuseid, nende analüüsi ja arutelu. Analüüs tugineb ja arutelu seob intervjuueeritavate vastused töös varasemalt välja toodud teooriaga järgmistes põhiteemades: lapse hingehoid; turvaline füüsiline puudutus; turvalise füüsilise puudutuse kohasus ja vajaduse märkamine; füüsilise puudutuse ebakohasus; eetika ja piirid; turvaline füüsiline puudutus ja vaimulik mõõde; praktiline tegevus ja hinnang sellele; lisateemad. Teemade kaupa sõnastatud üldine sisuline kokkuvõte edastab kvalitatiivse sissevaate Eestis töötavate hingehoidjate arusaama turvalisest füüsilisest puudutusest kui elemendist lapse hingehoius.

5.1.1. Lapse hingehoid

Hingehoidu käsitletakse teoreetilises kirjanduses praktilise teoloogia valdkonnana, mille keskmes on inimese terviklik toetamine tema eksistentsiaalsetes, vaimulikes, emotsionaalsetes ja sotsiaalsetes küsimustes. Kettunen (2016) sõnastab hingehoidu kui inimese kõrval käimist tema eluteel, aidates tal leida tähendust, kogeda lootust ja tulla toime elu kriiside ning kannatutega. Sarnane terviklik käsitlus tuleb esile ka *cura animarum*'i mõistes, mille kohaselt hingehoid tähendab inimese, kui terviku eest hoole kandmist, arvestades keha, hinge ja vaimu tervikut (Peltomäki, 2019). Lapse puhul tuleb sellisele terviklikule inimkäsitlusele lisada ka arenguline mõõde. Lapse vajadused, eneseväljendus, tähenduse loomine ja võime abi vastu võtta sõltuvad tema vanusest, arengutasemest, suhtes kogatud turvalisusest ja varasematest kogemustest.

Käesoleva uurimuse vastustest tuli välja, et lapse hingehoidu mõtestatakse eelkõige turvalisel suhtel põhineva ja lapse vajadustest lähtuva toetamisena.

Vastajad kirjeldasid lapse hingehoidu kui lapse maailma, vanuse ja arenguga arvestavat protsessi:

Inimese kui terviku toetamine [---] hingehoid lähtub nendest, sellet tervikvaatest ja ideest [---], kuidas leida tasakaal [---] pigem selline terviku toetamine [---] kõik lähtub tegelikult nii vanuselisest kui jah noh, kõigest sellest lapse maailmast. (V5)

Peltomäki (2019) terviklik inimkäsitlus seondub antud vastusega, kuid seda saab mõista ka arengupsühholoogiliselt. Piaget' (1952/1972) arengukäsitluse järgi muutuvad lapse mõtlemise viisid arenguetappide jooksul, mistõttu vajab laps eri vanuses erinevat suhtlusviisi ja toetust. Vögotski (1978) sotsiokultuurilise teooria järgi toimub lapse areng suhtes teise inimesega ning täiskasvanu roll on toetada last tema hetkevõimete ja lähima arengu tsooni piires. Seetõttu ei saa lapse hingehoid olla ühetaoline tegevus, vaid peab kohanduma lapse mõtlemise, keele, emotsionaalse valmisoleku ja suhtevajadusega.

Vastajad tõid välja, et lapse hingehoid ei seisne niivõrd konkreetsetes meetodites, kuivõrd lapse kõrval olemises, kuulamises ja usaldussuhte loomises:

Lapse rännakule kaasa minna [---] tema maailma sisse minna. [---] Vaja sellist oskust kõigepealt üldse see usaldussuhe tekitada. (V1)

Lapse hingehoid on nagu iga teise inimese hingehoid ju, olla nagu tugitoena kõrval. (V3)

Eks ta sõltub vist vanusest ka [---] hingehoid üldse on [---] tähelepanu, kuulamine, olemasolemine, märkamine, lapse murede ära kuulamine [---] võib-olla on midagi veel. (V11)

See olemasolu, see kohalolu, et sa oled päriselt ainult tema jaoks kohal. (V9)

Antud vastused viitavad Saareläineni ja Peltomäki (2019) kirjeldatud kaasaegse hingehoiu terapeutilist pööret, mille kohaselt on hingehoiu keskmes inimese kogemuse mõistmine ja turvalise suhte loomine. Samas kinnitavad need ka Bowlby (1969/1982) kiindumusteooriat, et laps vajab turvalist täiskasvanut, kelle kohalolu loob aluse usaldusele, eneseväljendusele ja emotsionaalsele regulatsioonile. Kui laps kogeb, et täiskasvanu on tema jaoks kohal ja usaldusväärne, saab hingehoidlik suhe toimida turvalise baasina, milles laps saab väljendada oma küsimusi, hirme ja vajadusi.

Turvalisus kujunes antud vastustes üheks peamiseks teemaks:

Ikkagi olemises inimese kõrval [---] et tal oleks turvaline. (V10)

Turvaline keskkond, kus ta saab olla nii nagu ta on [---] kogeda seda turvalise täiskasvanuga suhet, positiivset suhet ja sellist tasakaalu ja rahu. (V12)

Lapse hingehoid eeldab ennekõike turvalise keskkonna loomist lapse jaoks. [---] kui ta tajub, et temale olulised inimesed, et nendega on hästi [---]. (V2)

Need vastused on kooskõlas Courtney ja Nolani (2017) käsitlusega, mille järgi lapse turvatunne kujuneb varajaste suhete ja kiindumuskogemuste kaudu. Toetudes Bowlby (1969/1982) teooriale, aitab see mõista, miks vastajate jaoks võib turvalise keskkonna loomine olla nii oluline. Bowlby sõnul on ilma turvatundeta lapsel keeruline avaneda, oma kogemusi mõtestada või abi vastu võtta. Vögotski (1978) käsitlus lisab, et lapse areng ja õppimine toimuvad sotsiaalses suhtes, mistõttu on hingehoidja ülesanne luua keskkond, kus laps saab täiskasvanu toel oma kogemusi sõnastada ja nendele tähendust luua.

Huvitavalt tuli vastustest välja ka füüsilise läheduse ja puudutuse võimalik roll juba lapse hingehoiu mõiste avamisel:

Kontaktis võib olla selline võimalik isalik mõõde sees, mis võib tähendada ka teatud sorti puudutusi [---] teha nii, et see oleks turvaline. (V5)

Seda võib seostada omakorda de Witte'i (2015), Chryssidesi (2021) ning Welchi ja Whiteheadi (2021) käsitlustega, mille kohaselt võib puudutus religiooses ja hingehoidlikus kogemuses toimida kehastunud ning tunnetusliku elemendina. Arengupsühholoogiliselt on see oluline eriti väiksemate laste puhul, kelle eneseväljendus ja turvatunde kogemine toimub sageli just rohkem kehalisel ja mitte niivõrd verbaalsel tasandil.

Lapse hingehoiu eesmäärke sõnastati vastustes mitmel tasandil. Kõige enam rõhutati lapse turvatunde, kontakti ja emotsionaalse toe vajadust:

Olulisel hetkel kuulab või annab mingi mõtte või lohutab või julgustab. (V6)

Ma arvan, et see mõistmine on kõige olulisem, millest nagu lapsed puudust tunnevad, et neid, nende muresid tihti nagu ei võeta tõsiselt [---] et nad ei ole üksik. (V4)

Need vastused sobituvad Kettuneni (2016) hingehoiu käsitlusega, mille kohaselt on hingehoiu ülesanne aidata inimesel kogeda, et ta ei ole oma kannatuses ja kriisis üksik. Lapse puhul on see seotud ka kiindumusteooriaga, mille kohaselt turvaline täiskasvanu aitab lapsel emotsioone kanda, mõista ja reguleerida. Piaget' (1952/1972) arenguteooria järgi tuleb seejuures arvestada, et lapse võime oma kogemusi mõisteliselt selgitada sõltub arenguetapist. Seega peab hingehoidlik tugi lähtuma lapse mõtlemisest ja väljendusvõimest.

Vastustest tõusid esile peresüsteemi ja lapse ümber olevate täiskasvanute toetamine:

Et see tasakaalu otsimine. Ja kuna laps on ikkagi peresüsteemi osa, siis just tasakaal ka peresüsteemis. [---] lapse hingehoid tihtipeale eeldab ka täiskasvanu kaasamist [---] tööd täiskasvanutega. (V5)

Väikese lapse hingehoid käib ennekõike tema perekonna toetamise kaudu. Seda on nagu lahus nii öelda perekonnast noh ma kujutan ette, võib olla päris raske teha, või ta ei janna nagu kestvaid tulemusi. (V2)

Eesmärk, et turvata lapse teekonda ja turvata läbi selle ka tegelikult ju vanemate teekonda [---] see on töö peredega, et seda ei saa võtta ainult nagu, et ma olen lapse hingehoidja, see laieneb tahes-tahtmatult kogu perele. (V3)

Antud vastused seovad omavahel hingehoiu teooria ja arengupsühholoogia. Kettuneni (2016) järgi on hingehoius oluline inimese suhetega ja kontekstiga arvestamine. Lapse puhul on see eriti oluline, kuna lapse areng toimub perekonna ja lähedaste suhete keskel. Vögotski (1978) kohaselt on aga lapse areng sotsiaalselt vahendatud, mis tähendab, et täiskasvanud ja keskkond mõjutavad seda, kuidas laps õpib oma kogemusi mõistma ja nendega toime tulema.

Veel tulid vastustes välja eksistentsiaalsed ja vaimulikud eesmärgid:

Miks ma siin olen ja kuidas see maailm üldse tekkinud on, et kuskilt ta peab olema ju tulnud. [---] ongi need eksistentsiaalsed küsimused, samamoodi eesmärk, miks ma siin olen, kuidas see maailm üldse tekkinud on ja see, et kas saab olla keegi, kes mind armastab võib olla rohkem [---] eriti raskete perede puhul [---] kes on nii öelda hüljatud lapsed, et üldse keegi mind armastab. (V12)

Noorte puhul just ka selliseid eksistentsiaalsete küsimuste arutamist. Mõnedel noortel ei ole kodus sellist tausta, kes seda eksistentsiaalset poolt näiteks aitab neil lahti harutada. (V2)

Need vastused seonduvad Kettuneni (2016) arusaamaga hingehoiust kui tähenduse ja lootuse toetamisest. Piaget' (1952/1972) arengukäsitluse järgi muutub lapse võime abstraktseid ja eksistentsiaalseid küsimusi mõtestada vanuse kasvades. Seetõttu tõusevad esile elu, surma, õiguse, vale, armastuse ja Jumalaga seotud küsimused eriti kooli- ning teismeeas, kui lapse mõtlemine muutub järjest refleksiivsemaks.

Lapse vajaduste kirjeldamisel tõid vastajad välja turvalisuse, kuuluvuse, hoituse, peresüsteemi toimimise, individuaalsuse ja vaimuliku toetuse:

Vajadused ongi erinevad, jällegi oleneb taustast. (V12)

Kas on nii öelda tervest perest või ta on sellisest katkisest perest [---] hästi palju on individuaalsust vastavalt lapse vajadustele [---] kust ta tuleb, millises olukorras, millises nii öelda kogemuses[---]mida ta üldse näeb sellel päeval või sellel hetkel, mida ta tunneb. (V12)

See kattub Courtney ja Nolani (2017) ning De Luna ja Wangi (2021) käsitlustega, mille järgi tuleb lapse toetamisel arvestada tema varasemaid kogemusi, suhteid ja võimalikku haavatavust. Bowlby (1969) kiindumusteooria aitab mõista, miks sama olukord või puudutus võib erinevatele lastele mõjuda erinevalt, kuna lapse varased suhte- ja turvakogemused kujundavad tema ootusi täiskasvanu, läheduse, abi ja usaldusväarsuse suhtes.

Vastustes toodi välja ka lapse ümber oleva keskkonna toetamise vajadust:

Et süsteem oleks lapse jaoks toetav, tasakaalus, temale lapselikku ruumi pakkuv. [---] toetus ja abi perele kui tervikule, vanematele eeskätt. Et nad suudaksid last toetada [---] saada vanemad koostööle ja lapse heaks toimetama [---] täiskasvanud saaksid oma rolliga hakkama [---] suudaksid lapsele tagada turvalist keskkonda, hoolitsust. (V5)

Võgotski (1978) teooria kohaselt võib seda tõlgendada nii, et lapse arengut toetav keskkond ei ole ainult füüsiline ruum, vaid sotsiaalselt tähenduslik ruum, kus täiskasvanud aitavad lapsel kogemusi mõtestada. Hingehoidlikus kontekstis tähendab see seda, et last toetatakse nii otseselt kui ka kaudselt tema vanemate ja tugivõrgustiku kaudu.

Osad vastajad seostasid hingehoidja rolli ka vaimulike teemade käsitlemisega. Hingehoidjat nähti inimesena, kes võib aidata lapsel ja perel mõtestada kannatusi, aidata leida lootust või kellega arutada vaimulikke küsimusi.

Nagu vaikselt palvetad [---] mingil ajal Jumal teeb oma töö [---] Jumal, sina nüüd juhid, et ma ei tea täpselt mida teha. (V1)

Tuleb mängu veel surm ja üldse, mis see surm on ja kuidas üldse inimesed surevad [---] et miks ma siin olen või et kuidas ma üldse sattusin siia ja kuidas edasi. (V12)

Need vastused näitavad, et lapse hingehoius ei ole vaimulik mõõde kõrvaline, vaid võib olla oluline osa lapse kogemuse mõtestamisest. De Witte'i (2015), Chryssidesi (2021) ning Welchi ja Whiteheadi (2021) käsitlused toetavad siin arusaama, et usuline kogemus võib olla nii sõnaline, emotsionaalne kui kehastunud.

See toetab käsitlust, mille järgi laste hingehoid võib hõlmata lisaks emotsionaalsele toele ka spirituaalset mõõdet, aidates lapsel kogeda tähendust, lootust ja kuuluvust (King ja Boyatzis, 2015).

Samas ilmnes vastustest, et lapse hingehoiu ja hingehoidja rolli mõistmine ei olnud kõigi vastajate jaoks üheselt sõnastatav. Mõned vastajad kirjeldasid hingehoidu pigem tunnetusliku ja kogemusliku praktikana ja mitte niivõrd teoreetiliselt määratletud tegevusena. See viitab, et laste hingehoiu mõiste võib praktikas olla avatud ja mitmetähenduslik. Selline tulemus haakub Saareläineni ja Peltomäki (2019) käsitlusega kaasaegsest hingehoiust, kus rõhutatakse inimese kogemuse mõistmist ja suhte loomist, mitte üksnes kindlate meetodite rakendamist. Samuti toetab see Kettuneni (2016) arusaama hingehoiust kui teel olemisest ja inimese kõrval käimisest, mille puhul oluline ei ole ainult teoreetiline teadmine, vaid ka kohalolu, kuulamine ja valmisolek inimese kogemusega kaasa minna.

Lisaks ilmnes vastustest, et hingehoidja rolli ei nähtud alati eraldiseisva professionaalse tegevusena, vaid osana laiemast koostööst lapse ümber oleva tugivõrgustikuga.

Üks vastaja kirjeldas seda järgmiselt:

Me töötame meeskonnana [---] ma näen hästi palju positiivset efekti selles [---] see annab parima tulemuse koostöös ikkagi. (V10)

See vastus juhatab interdistsiplinaarse lähenemise juurde laste hingehoius ning toetab Meel (2018) käsitlust, mille järgi toimub lapse terviklik toetamine erinevate spetsialistide koostöös. Vastustest ilmnes, et hingehoidlik lähenemine võib olla põimitud teiste ametialaste rollidega ning toimida osana laiemast lapse toetamise süsteemist.

Laste hingehoiu puhul võib selline tunnetuslikkus olla osaliselt seletatav ka arengupsühholoogiliselt. Kuna lapse vajadused, suhtlusviisid ja võime oma kogemusi sõnastada sõltuvad vanusest ja arengutasemest, eeldab lapse hingehoid paindlikku ja olukorratundlikku lähenemist. Piaget' (1952/1972) arengukäsitluse järgi muutub lapse mõtlemine arenguetappide jooksul ning Vögotski (1978) teooria järgi toimub lapse areng suhtes täiskasvanuga, kes aitab lapsel kogemusi mõtestada. Seetõttu võib lapse hingehoid praktikas avalduda mitte ainult selgelt sõnastatud professionaalse rollina, vaid ka tundliku kohalolu, lapse maailmaga kohanemise ja tema vajaduste märkamise kaudu.

Kokkuvõttes on laste hingehoid on praktikas mitmetasandiline ja kontekstuaalne tegevus, mis toob esile vajadusele laste hingehoiu mõistet ja hingehoidja rolli teadlikumalt sõnastada, eriti juhul, kui hingehoid hõlmab ka kehalist kohalolu ja turvalise puudutuse kasutamist.

Vastajate arvates on hingehoidja peamisteks rollideks kuulaja, toetaja, turvalise keskkonna looja ja lapse väärtustaja. Lisaks tulid oluliste teemadena välja pere toetamine, lapse autonoomiaga arvestamine, emalik ja isalik hoolitsus ning interdistsiplinaarne koostöö.

Hingehoidja rolli lapse jaoks olemas olemises, turvalise suhte loomises, kuulamises ja lapse väärtustamises sõnastati nii:

Olla see tema turvaisik. Et ta võiks mind usaldada. (V7)

Mõistlik täiskasvanu [---] turvaline [---] selline kuulaja. (V6)

Kellele kasvõi võib kirjutada või noh, kui helistada. (V10)

Antud vastused on kinnitamas Saareläineni ja Peltomäki (2019) kirjeldatud kaasaegse hingehoiu arusaama, kui ka Bowlby (1969) kiindumusteooriat, et lapse jaoks võib hingehoidja olla ajutiselt turvaline täiskasvanu, kelle kaudu laps kogeb usaldust ja emotsionaalset hoitust. Vögotski (1978) teooria järgi on selline täiskasvanu ühtlasi ka arengu toetaja, kes aitab lapsel oma kogemusi mõista, sõnastada ja korrastada.

Vastajad pidasid oluliseks ka lapse ruumi kaitsmist ja lapse vajaduste esiletoomist:

Lapse ruumi kaitsev ja lapse vajadusi arvesse võttes, neid esile tuues. (V5)

See viitab omakorda sellele, et lapse hingehoius on oluline lapse subjektsuse austamine. Piaget' (1952/1972) arengukäsitluse järgi muutub lapse võime ise oma vajadusi ja mõtteid väljendada arengu edenedes, mistõttu peab täiskasvanu aitama lapse häält kuuldavaks tegema, kuid mitte seda asendada.

Huvitavalt viidati vastustes emalikule ja isalikule mõõtmele seoses hingehoidja rolliga:

Olukorda, kus on vaja kasutada võib olla mingisuguseid emalikke instinkte [---] tal on vaja rohkem sellist emalikkku, ma ei tea, hääletooni kasutada [---] on vaja võib olla puudutada, on vaja pakkuda mingit sellist emalikkku soojust, isalikkku

soojust[...]ka suurema õe-venna, sõbra selline kohalolu [---] kasutades oma elukogemusest tulenevaid, kas siis rolle. (V12)

Selle vastuse kohaselt kasutatakse lapse hingehoius sügavalt inimlikku ja kehastunud kohalolu. Bowlby (1952) teooria kaudu saab seda mõista lapse vajadusena turvalise täiskasvanu järele. Peltomäki (2019) *cura animarum* 'i käsitlus aitab seda mõista tervikliku hingehoiu vaates, mis näitab, et hääletoon, kehakeel, soojus ja turvaline puudutus võivad olla hingehoidliku suhte osad, kui need toetavad lapse turvatunnet ja ei ületa tema piire.

Vastajad arvasid ka, et lapse hingehoid hõlmab laia vanusevahemikku, kuid lähenemine peab vastama lapse arengule. Varajases lapseeas rõhutati eeskätt füüsilist lähedust, turvatunnet ja mitteverbaalset toetust:

Eelkooliealine [---] pigem isegi füüsiline ja selline muu selline julgustav, toetav tegevus, lihtsalt kaasas olemine [---] pigem sellist füüsilist lähedust ja otsivad seda. (V1)

Väiksemad lapsed [---] soovivad väga selliseid puudutusi ja lähedust. (V8)

Need vastused kinnitavad Courtney ja Nolani (2017) käsitlust, mille järgi puudutusel on lapse turvatunde ja kiindumussuhte kujunemises oluline roll. Piaget' (1952/1972) järgi on varases lapseeas lapse maailmamõistmine tugevalt seotud kehalise kogemuse ja vahetu suhtlusega, mistõttu on mitteverbaalne kohalolu, füüsiline lähedus ja turvaline rütm lapse toetamisel eriti olulised. Vögotski (1978) teooria kohaselt toimub lapse areng selles eas täiskasvanuga vahendatud suhte kaudu, kus täiskasvanu aitab lapsel kogemust reguleerida, mõtestada ja taluda.

Koolieas tuli enam esile verbaalne suhtlus, küsimuste esitamine ja kogemuste mõtestamise vajadus:

Hakkavad küsimusi küsima. (V2)

Kooliealistest [---] sealt alates saab ikkagi juba rääkida [---] verbaalsel tasandil lapsega suhelda. (V1)

Tekivad nagu väga paljud küsimused, et mis on õige, mis on vale, mis on hea ja mis on halb, mis on lõplik, mis on elu, mis on surm. Miks mingid asjad kuidagi on? [---] väga palju eksistentsiaalseid küsimusi, millele kuidagi on vaja noh leida mingisugusied sobilikke vastuseid, toetavaid. (V6)

Piaget' (1952/1972) teooria kohaselt muutubki koolieas olulisemaks lapsega arutlemine, mil lapse mõtlemine muutub järjest loogilisemaks ja ta suudab paremini

oma kogemusi sõnastada. Vögotski (1987) käsitluse järgi areneb lapse mõtlemine ja tähendusloome dialoogis täiskasvanuga, mistõttu on hingehoidja roll selles arenguetapis aidata lapsel küsimusi sõnastada ja neile toetavaid tähendusi leida.

Teismeeas puhul rõhutati kuulamise, autonoomia ja piiride austamise vajadust:

Arvestan tema ealisusega, et siis vastavalt sellele, et lähenen talle. (V7)

Teismelised, nendel on hästi suur vajadus see, et palun kuulake mind [---] ja proovin tunnetada. (V3)

Piaget' (1972) hilisema arengukäsitluse järgi suureneb teismeeas abstraktse mõtlemise ja eneserefleksiooni võime. Seetõttu muutuvad oluliseks identiteedi, väärtuste, elu mõtte ja usuga seotud küsimused. Hingehoidlikus suhtes tähendab see suuremat vajadust kuulamise, noore autonoomia austamise ja temaga võrdväärse dialoogi järele. Füüsiline lähedus ja puudutus võivad olla toetavad, kuid nende kasutamine peab teismeeas olema eriti teadlik ja noore piiridega kooskõlas.

Esimese küsimuse ja alaküsimuste analüüs näitab, et lapse hingehoidu mõistetakse vastajate seas peamiselt turvalisel suhtel põhineva lapse tervikliku toetamisena. Vastajate kirjeldused on kooskõlas Kettuneni (2016) arusaamaga hingehoiust, kui inimese kõrval käimisest ja tähenduse leidmise toetamisest ning Peltomäki (2019) *cura animarum*'i käsitlusega, mille järgi keha, hing ja vaim on hingehoius lahutamatult seotud.

Lisaks kinnitavad vastused Bowlby (1969/1982) kiindumusteooria peamist mõtet, et lapse areng ja avanemine eeldavad turvalist täiskasvanut ja usalduslikku suhet. Piaget' (1952/1972) arengukäsitlus aitab mõista, miks lapse hingehoid peab arvestama vanuse ja mõtlemise arenguga, ning Vögotski (1978) teooria rõhutab täiskasvanu rolli lapse kogemuste vahendaja ja tähendusloome toetajana. Seega kujuneb lapse hingehoid vastajate käsitluse põhjal arenguliselt paindliku, usalduslikus suhtes toimuva ja tervikliku last toetava praktikana, mille üheks võimalikuks väljenduseks võib olla ka turvaline füüsiline puudutus.

5.1.2. Turvaline füüsiline puudutus

Turvalist füüsilist puudutust saab lapse hingehoiu kontekstis käsitleda ühe võimaliku hingehoidliku toetamise elemendina, mille tähendus kujuneb suhtes, lapse kogemuses ja konkreetsetes olukorras. Hingehoidlikus suhtes on oluline empaatia,

kohalolu ja tingimusteta aktsepteerimine, mille kaudu luuakse inimesele turvaline ruum eneseväljenduseks (Cooper, 2004). Laste puhul, kelle verbaalne eneseväljendus ei pruugi olla veel täielikult välja kujunenud, võivad mitteverbaalsed suhtlusviisid, sealhulgas puudutus, omandada erilise tähenduse. Seetõttu ei saa turvalist puudutust mõista üksnes füüsilise kontaktina, vaid seda tuleb käsitleda kui lapse emotsionaalset, kehalist ja vaimset kogemust toetavat suhtlusviisi.

Ka vastajate kirjeldustest tuli välja, et turvalist puudutust ei mõtestata lihtsalt füüsilise tegevusena, vaid suhtena ja hoiakuna. Mitmed vastajad tõid välja et turvaline puudutus tähendab eelkõige lapse jaoks olemas olemist selliselt, mis mõjub rahustavalt, hoolivalt ja lapse isikut austavalt.

Vastajad kirjeldasid:

Turvaline kohalolu tegelikult ja kontakt läbi selle. (V3)

Selline füüsiliselt toetav puudutus. (V4)

Ligiolu on see turvaline puudutus. (V7)

Selleks on antud nõusolek ja see ei jäta nagu negatiivseid jälgi, ei vaimset ega füüsilist. Ja see on soe. (V9)

Need vastused seostuvad Cooperi (2004) käsitlusega hingehoidlikust suhtest, kus keskne on kohalolu ja aktsepteeriv suhe. Samuti toetavad need Phelani (2009) arusaama, et puudutus võib hingehoidlikus kontekstis olla toetav, kui see aitab vahendada hoolivust, turvalisust ja aktsepteerimist. Vastajate välja toodud soojus, ligiolu ja füüsiliselt toetav kontakt seostuvad ka McGlone'i jt (2014) afektiivse puudutuse käsitlusega, mille järgi puudutus ei ole üksnes taktiilne aisting, vaid kannab emotsionaalset ja relatsioonilist tähendust ning võib aidata kaasa rahunemisele ja turvatunde kujunemisele.

Turvalist puudutust käsitleti vastajate poolt eelkõige teadliku ja kontekstipõhise tegevusena. Puudutuse sobivus sõltus vastajate hinnangul olukorrast, lapse vanusest, suhtest lapsega ning lapse emotsionaalsest seisundist.

Puudutuse turvalisust kirjeldati nii:

Turvaline puudutus eeldab ikkagi ka turvalist suhet. (V5)

Turvaline [---] mitte jõuline ja mitte ennast peale suruv. (V10)

Kui eeldada, et lapsel on olnud turvaline taust, siis turvaline puudutus võib ollagi see, et ma küsin lihtsalt luba ja puudutan [---] et loa küsimine on täiesti elementaarne. (V2)

Kui see on kallistus, mida see laps just vajab, et siis see on soe kallistus või paitus või õlapuudutus või käte nagu selline silitus või selline puudutus, et see ei ole kindlasti haarav või siis selline noh nagu kiire, et see on nagu selline aeglane ja pehme protsess. (V9)

Need vastused viitavad Ghorbani jt (2021) seisukohale, et puudutuse kasutamine hingehoius eeldab teadlikkust ja eetilist tundlikkust. Puudutus peab olema lapse vajadusi arvestav, tema piiridest lähtuv ning toimuma vastastikkuses usalduslikus suhtes. Vastajate kirjeldustes nimetatud loa küsimine, mittepealesuruv ja aeglane, pehme kontakt viitavad sellele, et turvaline puudutus ei ole automaatne töövõte, vaid teadlikult kaalutud tegevus.

Samas tuli mõnest vastusest välja, et füüsiline puudutamine võib olla ka harjumuslik või endale omaseks kujunenud käitumine, mida ei oldud varem teadlikult analüüsitud:

Aga mul on nagu see komme, just lastega eriti, et ma silitan neil pead. [---] see tuleb nii iseenesest. (V8)

See viitab, et kuigi üldiselt mõtestati puudutust teadliku ja lapse vajadusest lähtuva tegevusena, võib praktikas esineda ka intuiitivset puudutuse kasutamist. Phelani (2009) ja Ghorbani jt (2021) käsitlused aitavad seda mõtestada nii, et isegi hoolivana mõeldud puudutus vajab refleksiooni, sest lapse kogemus puudutusest võib erineda täiskasvanu kavatsusest.

Vastajate kirjeldustes seostus turvaline puudutus kõige sagedamini hoolivuse, inimliku soojuse, rahu ja ehedusega. Vastajad tõid välja, et laps tajub puudutuse taga olevat hoiakut ning et puudutus peab väljendama austust lapse vastu.

Vastati nii:

Kus laps tajub endaga arvestamist, tajub endast lugupidamist, enda austamist. (V5)

Peab olema rahustava mõjuga [---] pingeid leevendav. (V1)

Neid vastuseid võib seostada afektiivse puudutuse käsitlusega, mille järgi puudutuse mõju sõltub selle emotsionaalsest kvaliteedist ja suhte tähendusest (McGlone jt, 2014). Puudutus võib aidata kaasa rahunemisele ja pinge vähenemisele

siis, kui laps kogeb seda hooliva ja turvalisena. Ka Fieldi (2010, 2014) käsitlused füüsilise kontakti mõjust lapse arengule toetavad seda, kuna turvaline füüsiline kontakt võib vähendada stressi ja toetada lapse eneseregulatsiooni arengut.

Vastajate välja toodu seoses austusega lapse suhtes, seostub ka Phelani (2009) toodud eeltingimustega, mille kohaselt peab turvaline puudutus arvestama lapse autonoomiat, nõusolekut ja sobituma konteksti. Seega ilmneb, et turvalise puudutuse tunnused ei ole üksnes füüsilised, vaid ka eetilised ja relatsioonilised.

Turvalise puudutuse eelduseks pidasid vastajad usalduslikku suhet, lapse nõusolekut ning lapsepoolset valmisolekut või algatust. Enamus vastajad rõhutasid, et puudutus ei tohi olla peale surutud. Mõned vastajad tõid välja lapse soovi ja algatuse füüsilise puudutuse järele. Vastajad tõid näitena olukorda, kus laps ise otsib lähedust või kallistab, mille puhul kogeti puudutust turvalise ja loomulikumana.

Võib ka alati nagu küsida, et kas ma võin sulle pai teha või kallistada. (V4)

Liginen talle ja ütlen, et kuule, et kas ma võin sind kallistada. (V7)

Kui ta tunneb ennast kehvasti, siis ma näen seda ja lähen ja vaatan ja küsin, kas tohib. (V10)

Küsid, et kas ma tohin su käe võtta [---] pead alati luba küsima, sa pead ette ütleva, mis sa teed, mis sa plaanid teha, et see lapse tahe on. [---] on olnud ka juhuseid, kus ta niimoodi vaikselt nihkub sulle lähemale, tahab istuda lihtsalt su kõrval. (V1)

Kui sa ikkagi mu eest nagu [---] mu käe puudutuse peale nagu eemale tõmbud, see on ju selge signaal, et ma ei taha. [---] mingi hetk ta toetab su vastu. (V9)

Need vastused toetavad mõtet, et turvalise puudutuse keskmes on lapse autonoomia ja usalduslik suhe. Phelani (2009) järgi on turvalise puudutuse eeltingimusteks lapse nõusolek, konteksti sobivus, selged piirid ja professionaalne teadlikkus. Sama rõhutavad Ghorban jt (2021), kelle järgi peab puudutus hingehoidlikus kontekstis olema alati lapse vajadustest lähtuv ning eetiliselt põhjendatud.

Antud vastused seonduvad ka kiindumussuhte ja usalduse käsitlustega. Puudutuse kaudu saab laps kogeda hoolivust ja turvalisust juhul, kui suhe täiskasvanuga on usaldusväärne. Puudutuse ja usalduse seost on rõhutanud ka Jakubiak ja Feeney (2016) ning Duhn (2010), kelle järgi tundlik füüsiline kontakt

toetab turvatunde ja usalduse kujunemist. Samas näitavad vastused, et usaldus ei anna täiskasvanule automaatset õigust puudutada, vaid nõuab lapse reaktsioonide ja piiride pidevat jälgimist.

Vastustest tuli välja, et vastajate hinnangul mõjutab lapse vanus ja arengutase nii hingehoidlikku lähenemist üldiselt kui ka turvalise füüsilise puudutuse kasutamist. Vastajate arvates muutuvad lapse vajadused, piirid ja ootused turvatunde kogemiseks koos lapse arenguga, mistõttu peab ka hingehoidlik lähenemine olema paindlik ja lapse arengut arvestav.

Kõige selgemalt tuli vanuseline erinevus esile varajase lapse ja teismee võrdluses. Väiksemate laste puhul peeti füüsilist lähedust ja puudutust loomulikumaks ning sagedamini vajalikuks ja kasutati ka rohkem.

Vastajad kirjeldasid nii:

See on lihtalt hästi nagu selline baasiline vajadus. (V6)

Beebidega [---] ta on üks element [---] laste hingehoius. (V1)

Eelkooli omad, et need on pigem alati puudutus nagu toimib. (V12)

Kaks gruppi, kellele ma ka kohe ei läheneks, ongi see kõige pisemad [---] ja teismelised [---] ülejäänud vanused [---] võib olla siis seal on kõige neutraalsem see. (V11)

Lisaks pakuti, et väikelaste puhul võib puudutus aidata last rahustada ja turvatunnet suurendada:

Mõjunud lohutavalt ja rahustavalt [---] see puudutus iseenesest annab selle turvatunde. (V12)

Füüsiline puudutus ju rahustab. (V3)

Need vastused sobivad töö teooria osa käsitlestega, mille järgi on puudutusel oluline roll lapse arengus ja heaolus alates varasest lapseast (Field, 2014; Packheiser jt, 2024). Varajases arengus võib puudutus toetada stressiregulatsiooni, turvatunnet ja kiindumussuhte kujunemist (Narvaez jt, 2019; Duhn, 2010). McGlone'i jt (2014). Cascio jt (2019) afektiivse puudutuse käsitlelused aitavad mõista, miks just aeglane, hooliv ja rahustav puudutus võib lapse jaoks toimida emotsionaalse regulatsiooni vahendina.

Vastajad tõid ka välja, et kooliealiste laste puhul muutub olulisemaks verbaalne suhtlus ja lapse mõtete ära kuulamine, kuigi füüsiline lähedus võib endiselt olla oluline. Leiti, et turvaline füüsiline puudutus on oluline element just kooliealiste laste toetamisel.

Vastajate arvates:

Kui ongi vaja rääkida [---] et näed, sa tulid täna sellest olukorrast täitsa ise välja [---] kas ma võin sind ka patsutada selle eest, et sul läks ju hästi. (V12)

Ma arvan, see verbaalne osa on väga nagu oluline sealjuures [---] oma mõtteid väljendada [---] oma tundeid väljendada [---] sügavam osa hakkab kui ta oskab sulle juba nagu väljendada verbaalselt [---] kus sa pead juba selgelt küsima, kas sa vajad praegu seda, et ma teen sulle pai või panen käe õlale. (V9)

Need vastused toovad välja, et koolieas võib füüsilist puudutust siduda lapse kasvava võimega oma soove ja tundeid sõnastada. See haakub lapse arengukäsitlusega, mille järgi muutub lapse eneseväljendus vanusega järjest verbaalsemaks ja teadlikumaks. Seetõttu suureneb vajadus küsida luba ja arutada lapsega, millist tuge ta vajab.

Kõige enam toodi vanuse mõistes välja teismee eripära. Vastajate hinnangul muutub teismeeas eriti oluliseks suurem ettevaatlikkus füüsilise puudutuse kasutamisel, seda põhjusel, et tuleb arvestada nooruki autonoomia, isiklike piiride ja nõusolekuga. Samas tõdeti, et vanus ei ole ainus määrav tegur, millega arvestada.

Korduvalt rõhutati ka lapse individuaalsust ja emotsionaalset küpsust.

Vastajate arvates:

Hoiad nagu ikkagi seda distantsi [---] 19-aastane naljalt ikkagi seda füüsilist puudutust nagu ei initsieeri ise. (V9)

Respekteerida seda tema sellist noh, kehalist autonoomiat, füüsilist autonoomiat. Et mitte kellegi keha ei peaks olema lihtsalt suvaliselt nagu katsutav. (V4)

Kui jälgida, siis saad aru, kas tal on see vajadus, et keegi füüsiliselt puudutaks teda [---] üks nagu väljendus on see, et tahetakse siis koos olles nagu kogu aeg füüsilises kontaktis olla. (V4)

Nende vastuste põhjal on näha, et turvalise puudutuse kasutamisel ei saa lähtuda ainult vanusest, vaid tuleb arvestada lapse individuaalse kogemuse, suhte kvaliteedi ja lapse valmisolekuga. De Luna ja Wang (2021) ning Courtney ja Nolan (2017) kinnitavad samuti, et lapse varasemad kogemused, sealhulgas võimalikud

traumakogemused, võivad mõjutada seda, kuidas laps puudutusele reageerib. Seetõttu võib sama puudutus mõjuda ühele lapsele rahustavalt, kuid teisele ebamugavalt või lausa ärevust tekitavalt.

Kokkuvõttes mõjutab vastajate hinnangul lapse hingehoidlikku toetamist turvalise füüsilise puudutuse kasutamist suures osas lapse vanus ja arengutase. Varases lapseas pidasid vastajad oluliseks füüsilist lähedust ja rahustavat puudutust, koolieas tasakaalu verbaalse ja füüsilise toe vahel ning teismeeas noore autonoomia ja piiride austamist. Samas toodi välja, et lisaks vanusele tuleb arvestada eeskätt just suhte kvaliteedi, lapse emotsionaalset valmisolekut ja individuaalset kogemust. See seostub töö teooriaosas esitatud arusaamaga, et turvaline puudutus ei ole eesmärk omaette, vaid üks võimalik hingehoidlik element lapse hingehoidlikul toetamisel.

5.1.3. Turvalise füüsilise puudutuse kohasus ja vajaduse märkamine

Vastustest tuli välja, et vastajate hinnangul väljendavad lapsed sageli ise vajadust füüsilise läheduse ja turvalise puudutuse järele nii otseste kui ka kaudsete märkide kaudu. Vajadus puudutuse järele on võimalik täheldada lapse käitumise, emotsionaalse seisundi ja konteksti jälgimise teel ning seejuures tuleb arvestada lapse individuaalsete erisustega. Intersubjektiivse käsitluse järgi kujuneb lapse ja täiskasvanu vaheline turvaline suhe just vastastikusel emotsionaalses häälestumises ning mitteverbaalsete signaalide tajumise kaudu (Trevarthen jt, 2016).

Vastajad kirjeldasid olukordi, kus laps otsib ise füüsilist lähedust või algatab kontakti selliselt, et laps võib tulla kallistama, võtta käest kinni või tulla füüsiliselt lähedale:

Väiksemad lapsed nagu otsivad rohkem, et tulevad ju ise tihtipeale kallistama [---] tegelikult ka suuremad [---] kui jälgida, siis saad aru. (V4)

Mitu korda päevas lihtsalt ise tuleb, kallistame, kallistame [---] nad ise kohe küsivad. (V12)

Nad hakkavad ise trügima kuhugi külje alla või sülle nuruma, või pisikesed veel ütlevad, võta sülle [---] suuremad sellised rahmeldised võib olla tahavad mingisugust sellist natukene noh rüselumängu mängida. (V2)

Laps ise ka kuidagi tuleb lähedale, otsib seda füüsilist kontakti, toetab võib olla täiskasvanu vastu ja võib olla ka püüab kallistada ja ronib sülle. Et sageli laps võib olla ise ka algataja, see aktiivne pool, kes seda füüsilist kontakti otsib. (V5)

Kirjeldatud vastused viitavad Bowlby (1969) kiindumusteooriale, mille kohaselt otsib laps stressi, ärevuse või ebakindluse olukorras lähedust turvalise täiskasvanuga, kelle kohalolu aitab taastada turvatunde. Vastajate kirjeldustes väljendus see vajadus sageli just füüsilise läheduse otsimisena ning oldi arvamusel, et lapse enda algatus muudab puudutuse kasutamise loomulikumaks ja turvalisemaks. Sellest võib järeldada, et lapse autonoomiat ja valmisolekut väärtustatakse hoolivas hingehoidlikus suhtes.

Lisaks kirjeldasid vastajad erinevaid viise, mille kaudu võib laps kaudselt väljendada vajadust läheduse ja toetuse järele. Kõige sagedamini nimetati nutmist, ärevust, rahutust ja mõnel juhul agressiivset käitumist:

Kui ta on väga kurb või hakkab nutma [---] kui tal on see väga haavatud olek. (V7)

On nagu füüsiliselt agressiivsed, kes ei oska nagu küsida seda füüsilist lähedust [---] sa ei pea selleks nagu lõhkuma ja haiget tegema endale või teistele [---] et sa tunneksid seda puudutust. (V6)

Nendest kirjeldustest võib järeldada, et lapse vajadus turvatunde ja emotsionaalse toe järele ei väljendu alati otse ja üheseltmõistetavalt. Vastajate hinnangul võib laps anda märku oma vajadusest ka käitumise kaudu, mida esmapilgul võidakse tõlgendada probleemse või häirivana. See sobib kokku arengupsühholoogiliste käsitlustega, mille järgi ei ole lapsel alati piisavaid verbaalseid oskusi oma emotsioonide sõnastamiseks ning seetõttu väljenduvad pinged hoopis käitumises ja kehalistes reaktsioonides (Piaget, 1952). Seetõttu pidasid vastajad oluliseks märkida, et otsus kasutada füüsilist puudutust ei sünni automaatselt, vaid eeldab pidevat lapse seisundi tunnetamist, lapse kehakeele jälgimist, reaktsioone ja kontekstiga arvestamist.

McGlone'i jt (2014) afektiivse puudutuse käsitlus toetab arusaama, et hooliv füüsiline puudutus võib aidata kaasa lapse rahunemisele ja emotsionaalsele regulatsioonile, mis tuli välja ka antud vastustest. Antud vastuste põhjal olid vastajad arvamusel, et just ärevuse või emotsionaalse ülekoormatuse hetkedel võib laps vajada täiskasvanu rahulikku kohalolu ja mõnikord ka füüsilist puudutust.

Samuti on vastajate sõnul oluline on märgata lapse teisi mitteverbaalseid signaale, näiteks eemaldumist, täiskasvanule lähenemist, pinges või lõdvestunud olekut. Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse järgi toimub lapse ja

täiskasvanu vaheline suhtlus suurel määral just mitteverbaalse häälestumise kaudu, mistõttu mitteverbaalsete signaalide jälgimine on turvalise suhte loomisel määrava tähtsusega.

Kontekstuaalsusega arvestamist pidasid vastajad samuti tähtsaks. Näiteks peeti oluliseks arvestada sellega, kas laps on kriisis, leinas, ärev või lihtsalt väsinud.

Vaja lapsele mingi väga tõsine sõnum edastada, mingi leinasõnum või lihtsalt kui olla kõrval, ma ei tea, seal on matused või midagi sellist väga keerulist lapse elus. (V2)

Sellest võib järeldada, et vastajate jaoks ei tähenda turvatunde pakkumine tingimata füüsilist puudutust, vaid et laps saab kogemuse sellest, et ta ei ole ükski. Seda kinnitab ka Bowlby (1969), et turvalise täiskasvanu kohalolu aitab lapsel taastada emotsionaalset tasakaalu ning kogeda turvatunnet. Samuti kinnitab kontekstitundlikkus seda, et turvaline füüsiline puudutus ei ole lihtsalt universaalne töövõte, vaid sõltub lapse seisundist, last ümbritsevast olukorrast ja suhte kvaliteedist. Seega reageeriti lapse vajadustele sõltuvalt lapse olukorrast ja valmisolekust, erinevalt. Mõnikord peeti vajalikuks pakkuda turvalist puudutust, kuid sageli kasutati hoopis verbaalset lähenemist või lihtsalt kõrval olemist.

Ühe vastaja arvates aga ei asenda sõnad turvalist füüsilist puudutust. Vastaja põhjendas:

Ei tööta. Ta on päris, ta on palju rohkem päris [---] sõnad on liiga noh, liiga keerulised või liiga lihtsad [---] ja osade laste puhul [---] see põhiline asi ongi noh võib olla hoopis see, et mul on veel keha olemas [---] et mingi maine aspekt on ka kogu sellel olemisel, et tundeid, emotsioone, igast mõtteid on ju niivõrd palju, et see keha nagu kaob ära [---] selline maandus onju natuke ka. Ja no täiskasvanud [---] kui see on hell või hea su vastu või hooliv, et siis see lihtsalt ongi, nii asjad peavadki olema. Täiskasvanud inimesed peavadki lapsi hoidma. (V6)

Vastajad kirjeldasid ka, et vahel võib turvaline füüsiline kontakt vallandada lapses tugeva emotsionaalse reaktsiooni:

Mõnikord ju võib järgneda sellele hoopiski selline ohjeldamatu nutt, et noh keha kuidagi nagu tunneb ennast turvaliselt ja saab nagu pinget välja elada. Või vastupidi [---] tasapisi hakkab rahunema. (V2)

Vastusest tuleb välja, et lapse keha võib turvalises suhtes reageerida nii pingete vabanemise kui rahunemise kaudu. See seondub afektiivse puudutuse käsitlemisega, mille järgi võib turvaline puudutus toetada emotsionaalset regulatsiooni

ja vähendada pingeseisundit (McGlone jt, 2014). Samuti toetab seda Bowlby (1969) kiindumusteooria, mille kohaselt võimaldab turvaline ja usalduslik suhe lapsel väljendada ka tugevaid emotsioone. Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse järgi toimub selline rahunemine vastastikusel emotsionaalses häälestumises turvalise täiskasvanuga.

Vastajate hinnangul sõltub puudutuse kohasus lapse vanusest ja arenguetapist. Väiksemate laste puhul peeti füüsilist lähedust loomulikumaks ja sagedamini vajalikuks, samas kui teismeliste puhul rõhutati suuremat vajadust austada isiklikke piire ning olla nende suhtes tähelepanelikum. See seostub arengupsühholoogiliste käsitlustega, mille järgi muutuvad lapse vajadused ja suhtlemisviisid arenguga ning toetamise viis peab olema paindlik ja lapse individuaalsust arvestav (Võgotski, 1978).

5.1.4. Füüsilise puudutuse ebakohasus

Vastajad pidasid seoses füüsilise puudutusega väga oluliseks oskust märgata olukordi, kus puudutus ei ole lapse jaoks sobiv või võib tekitada ebamugavust. Vastajate hinnangul ei saa puudutust käsitleda universaalselt positiivse või alati toetava tegevusena, vaid selle sobivus sõltub lapse reaktsioonidest, varasematest kogemustest, emotsionaalsest seisundist, suhte kvaliteedist ja konkreetsest olukorrast. Seda toetab Phelani (2009) käsitlus, mille järgi peab puudutus hingehoidlikus kontekstis olema alati lapse autonoomiat austav, kontekstile vastav ja professionaalselt põhjendatud. Ka Ghorban jt (2021) rõhutavad, et puudutus peab lähtuma lapse vajadustest ning olema kasutatav ainult siis, kui see toimub turvalises ja usalduslikus suhtes.

Afektive puudutuse teooria kohaselt kujuneb puudutuse mõju relatsioonilises ja emotsionaalses kontekstis ning puudutus võib olla lapse jaoks kas rahustav või hoopis ärevust tekitav, sõltuvalt tema varasematest kogemustest ja sellest, kuidas ta puudutust tajub (McGlone jt, 2014). Vastajate hinnangul väljendus puudutuse ebakohasus kõige sagedamini lapse eemaldumises, kehalises pingeseisundis, vältivas käitumises või verbaalses keeldumises.

Üks vastaja kirjeldas:

Mõned rapsivad vastu, mõned täiesti kangestuvad ja mõned püüavad lihtsalt nagu jooksu pista. (V6)

Kirjeldatud reaktsioone tõlgendati lapse enesekaitse ja oma piiride väljendusena, mitte trotsi või ebaviisakusena. Vastajate hinnangul tuleb selliseid märke võtta tõsiselt ning füüsiline kontakt koheselt lõpetada. Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitluse järgi kujuneb turvaline kontakt vastastikusel emotsionaalsel häälestumisel, mistõttu lapse kehakeele, emotsioonide ja mitteverbaalsete reaktsioonide tundlik märkamine on turvalise suhte seisukohalt suurima tähtsusega. Kui laps tõmbub eemale, kangestub või väldib lähedust, võib see viidata sellele, et puudutus ei mõju talle turvaliselt.

Mitmed vastajad tõid välja, et puudutuse vältimine või sellele tugevalt reageerimine võib olla seotud lapse varasemate negatiivsete kogemustega. Eriti rõhutati vajadust arvestada võimalusega, et lapsel võib olla väärkohtlemise, hooletusse jätmise või piiride rikkumise kogemus, mis mõjutab tema võimet kogeda füüsilist lähedust turvalisena.

Vastajad kirjeldasid:

Ta on üldse tõrges [---] siis me nagu tegeleme tegelikult ikkagi selle [---] ärevuse maha võtmisega, aga seda puudutamist sinna, ei. (V7)

Seksuaalselt kuidagi kuritarvitatud, nad hoiavad seda distantsti, nad lähevad laua taha või kuskile, et sa ei tuleks ligidale. (V1)

Üks väike [---] ja ta nii õudsalt tahtis kogu aeg massaaži [---] ta tahtis nii õudselt seda lähedust [---] lihtsalt tahtis sellel moel seda lohutust. (V8)

Need kirjeldused seostuvad Bowlby (1969) kiindumusteooriaga, mille järgi mõjutavad lapse varased suhted ja turvalisuse kogemused tema hilisemat võimet usaldada ning kogeda füüsilist lähedust turvalisena. Kui laps on kogenud ebaturvalisi või traumaatilisi suhteid, võib ta reageerida puudutusele vältivalt, ärevalt või vastupidiselt, otsides just intensiivselt füüsilist lähedust. Vastustes ilmnes, et sellistes olukordades tuleb olla eriti tähelepanelik lapse reaktsioonide suhtes ja vältida puudutuse pealesurumist.

Samuti näitavad antud vastused, et puudutuse vältimine ei peaks tähendama lapse toetamisest loobumist, vaid hoopis vajadust kasutada teistsuguseid turvatunnet tekitavaid viise. Vastajate hinnangul võib sellisel juhul olla olulisem rahulik kohalolu, verbaalne toetus või lihtsalt lapse kõrval olemine. Seda toetab Cooperi (2004) käsitlus, mille järgi kujuneb hingehoidlik suhe empaatia, kohalolu ja aktsepteerimise kaudu, mitte tingimata füüsilise puudutuse kaudu. Ka Phelan (2009)

rõhutab, et puudutus ei ole eesmärk omaette, vaid üks võimalik element lapse toetamisel.

Samuti pidasid vastajad oluliseks säilitada lapse jaoks kontrollitunne ja autonoomia. Toodi esile, et kui laps annab märku ebamugavusest või vastupanust, tuleb puudutamine lõpetada ja austada lapse piire.

Samas tuli mõnest vastusest välja, et kõik vastajad ei olnud varem teadlikult mõtestanud ega teadvustanud olukordi, kus puudutamist tuleks vältida:

Ma ei ole niimoodi konkreetselt küll mõelnud või endale teadvustanud [---] see puudutamine tuleb nagu kuidagi, see tuleb ikkagi siis alles, kui see on hädavajalik.. (V7)

See on väga hea küsimus, selliseid asju tuleb tähele panna. (V8)

Antud vastused võivad viidata sellele, et puudutuse kasutamine põhineb praktikas sageli intuiitiivsel tunnetusel ja kogemuslikul teadmisel, mitte alati teadlikult reflekteeritud professionaalsel raamistikul. Samas peeti üldiselt oluliseks lapse autonoomia ja piiridega arvestamist, mis näitab, et lapse turvatunne ja kontrolli omamine on vastajate jaoks samas peamise tähtsusega.

Mitmed vastanutest rõhutasid, et füüsilist puudutust ei saa kasutada automaatse lohutamise viisina:

Sellega peab toimetama niimoodi targalt. (V7)

Väga palju nagu sõltub sellest lapsest endast ja tema valmisolekust. Kui sul ei ole lapsega kontakti, siis ära näpi. (V6)

Need kirjeldused toetavad McGlone'i jt (2014) käsitlust, mille järgi sõltub puudutuse mõju selle emotsionaalsest tähendusest ja suhte kvaliteedist. Isegi hoolivalt mõeldud puudutus võib muutuda lapse jaoks ebatavaliseks, kui lapse valmisolekut, suhte taset või emotsionaalset seisundit ei arvestata.

Puudutuse vältimise vajadust seostati ka lapse vanuse ja arenguga. Vastajate sõnul tuleb eriti teismeliste puhul arvestada rohkem autonoomia, isiklike piiride ja nõusolekuga. See viitab Piaget' (1952/1972) arengukäsitlusele, mille järgi areneb vanusega lapse eneseteadvus ja identiteeditunnetus, ning Vögotski (1978) käsitlusega, mille järgi peab täiskasvanu oma lähenemist kohandama vastavalt lapse arengutasemele ja vajadustele. Seetõttu peeti oluliseks, et füüsilise läheduse

kasutamine ei lähtuks täiskasvanu harjumusest või vajadusest, vaid lapse valmisolekust ja omavahelise suhte kvaliteedist.

Kokkuvõttes võib vastustest näha, et puudutuse ebakohasusele võivad viidata lapse eemaldumine, kangestumine, vältiv käitumine, verbaalne keeldumine, ärevus või tugev emotsionaalne reaktsioon. Selliste märkide jälgimist peeti väga oluliseks, mida tähelepanelikult jälgida ning reageerida seejuures lapse piire austavalt, lõpetades puudutamine ja pakkudes vajadusel alternatiivset tuge. Vastajate hinnangul tuleb füüsilist puudutust vältida eelkõige siis, kui laps ei ole selleks valmis, kui puudub usalduslik suhe, kui laps väljendab ebamugavust või kui tema varasemad kogemused võivad muuta puudutuse tema jaoks ärevust tekitavaks.

5.1.5. Eetika ja piirid

Vastajate hinnangul eeldab turvalise füüsilise puudutuse kasutamine lapse hingehoiu selgeid eetilisi põhimõtteid, professionaalset teadlikkust ning lapse piiride austamist. Puudutust ei nähtud neutraalse või iseenesestmõistetava tegevusena, vaid vajaduspõhise ja konteksti arvestava praktikaga, mille kasutamine peab alati lähtuma lapse heaolust ja vajadustest.

Üks vastaja sõnastas selle nii:

No arvestama peab tegelikult eetikareeglitega ja no ega kallistustega ka ei maksa kunagi liiale minna. (V3)

Selline käsitlus seostub Phelani (2009) öelduga, mille järgi on turvalise puudutuse eelduseks lapse autonoomia austamine, konteksti sobivus, professionaalsed piirid ning teadlikkus puudutuse võimalikust mõjust. Ka Ghorban jt (2021) rõhutavad, et puudutus hingehoius peab olema lapse vajadustest lähtuv, turvaline ja eetiliselt põhjendatud. Vastajate hinnangul ei tohi puudutuse kasutamine lähtuda täiskasvanu enda vajadusest, harjumusest või soovist lohutada, vaid peab olema teadlik ja reflekteeritud tegevus.

Seda toetab ka Bowlby (1969/1982) kiindumusteooria, mille kohaselt kujuneb lapse turvatunde suhtes, kus täiskasvanu reageerib lapse vajadustele tundlikult ja järjepidevalt. Kui puudutus toimub lapse piire austavalt ja emotsionaalselt turvaliselt, võib see toetada lapse usaldust ja turvatunde kujunemist. Samuti toetab seda afektiivse puudutuse käsitlus, mille järgi sõltub puudutuse mõju selle emotsionaalsest tähendusest ja suhte kvaliteedist (McGlone jt, 2014).

Kõige olulisemate põhimõtetenä toodi välja vajadus hingehoidja professionaalsuse järele, lapse piiride ja soovide austamise ning lapselt nõusoleku küsimise. Vastajate hinnangul peab puudutamine alati lähtuma lapse valmisolekust ja initsiatiivist ning lapsel peab säilima õigus puudutusest keelduda ka turvalises ja toetavas suhtes. Samuti peeti oluliseks lapse reaktsioonide pidevat jälgimist ning valmisolekut oma tegevust kohandada.

See seostub Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitlusega, mille järgi kujuneb turvaline kontakt vastastikusel emotsionaalses häälestumises ja tundlikus arvestamises teise inimese reaktsioonidega. Seega ei ole turvaline puudutus ainult füüsiline tegevus, vaid osa turvalisest suhtest, kus täiskasvanu peab pidevalt tunnetama lapse valmisolekut ja emotsionaalset seisundit.

Samas tuli vastustest välja, et mõned vastajad lähtusid rohkem oma sisetundest ja intuiitivsest tunnetusest kui teadlikult sõnastatud professionaalsetest põhimõtetest:

Tule mulle sülle, ma kallistan sind [---] minu salarelv on ja see töötab siinamaani ka kõige suurematega [---] hästi palju minu sisetunne. (V11)

See on hästi palju selline tunnetamise küsimus [---] ma lähen hoogsalt peale [---] lihtsalt pead tunnetama selle hetke ära. (V8)

Need vastused viitavad, et puudutuse kasutamine põhineb praktikas sageli kogemuslikul teadmisel ja suhetundlikkusel. Samas võib see osutada ka sellele, et kõik puudutusega seotud eetilised ja professionaalsed küsimused ei ole alati teadlikult reflekteeritud. See seostub varasemalt analüüsis esile toodud tähelepanekuga, et laste hingehoid ja selle praktikad võivad sageli tugineda tunnetuslikule ja kogemuslikule teadmisele rohkem, kui selgelt teoreetiliselt sõnastatud raamistikule.

Siiski peeti vajalikuks erinevate piiride olemasolu ja teadvustamist. Vastajad tõid välja nii füüsilised, professionaalsed, institutsionaalsed kui ka peresüsteemist lähtuvad piirid.

Piirid on juba see, et kuidas me puudutame, kustkohast me puudutame. (V7)

Pere seab tegelikult ju piirid ja pere piire peab alati austama. Ja no teine on see, et laps indiviidina seab ka piiri ja neid piire peab ka austama. (V 3)

Üks piir kindlasti on see, mis kogemus lastel on puudutusega [---] või kelle kehaga on nagu mingi häda [---] iga kergegi puudutus võib olla liiga palju. [---] kõik need puudutused, mida peetakse nagu toredaks [---] lapse seisukohast ükski see tegelikult ei ole nagu okei. (V6)

Teatud piirkonnad, mida vältida [---] ka see, et kas meie suhe on piisavalt noh nagu usalduslik [---] traumakogemus [---] kõik kus tal võib olla puudutusega seoses väga ebameeldivaid asju. (V5)

Need vastused seonduvad teorias käsitletud arusaamaga, et puudutuse tähendus ei ole universaalne, vaid sõltub lapse kogemustest, suhte kvaliteedist ja kultuurilisest kontekstist (De Witte, 2011; Classen, 2012). Samuti kinnitavad need Bowlby (1969) käsitlust, mille järgi mõjutavad lapse varased suhted tema hilisemat võimet kogeda füüsilist lähedust turvalisena. Vastajate hinnangul tuleb arvestada, et lapse jaoks võib isegi heatahtlik puudutus olla liiga intensiivne või ärevust tekitav.

Mõned vastajad rõhutasid ka vajadust institutsionaalsete ja kirjalike turvalisusega seotud kokkulepete järele:

Turvalise käitumise reeglid tuleks kindlasti panna lausa kirja [---] tuleb allkirjastada niisugune dokument turvalise kohtlemise osas [---] keegi ei saaks öelda, et laste või noorte osas on kuidagi midagi ülekäte läinud või valesti läinud. (V2)

Antud vastus viitab professionaalsele teadlikkusele ja vastutusele ning soovile ennast abistajana kaitsta. Vastajate hinnangul aitab selgete piiride ja kokkulepete olemas olu vähendada olukordi, kus puudutust võidakse valesti mõista või tõlgendada.

Turvalist füüsilist puudutust peeti põhjendatuks eelkõige olukordades, kus laps kogeb kriisi, leina, ärevust või emotsionaalset ülekoormatust ning vajab rahunemiseks või turvatunde taastamiseks toetavat lähedust.

Vastajad tõid välja:

Kui on nagu mingisuguse kriisiolukorraga tegemist [---] nagu kriis ja ärevus, siis on neid lapsi, kellele see füüsiline puudutus nagu maandab seda ärevust. (V4)

Kui laps on sellise väga keerulise taustada, siis ta võib saada hülgamise sõnumi [---] siin kuskil maal on see koht, noh, üsna hulk sellist halli ala tegelikult, et mul võivad olla väga head eesmärgid [---] siin ongi vaja lihtsalt kuidagi [---] et seda puudutust pakkuda mõistlikult, nii palju kui see nagu endale tundub okei [---] just see turvalisus peab nagu kuidagi kuklas olema kogu aeg endal. (V2)

Need vastused viitavad afektiivse puudutuse teooriale, mille järgi võib hooliv füüsiline puudutus toetada emotsionaalset regulatsiooni, vähendada stressi ja aidata kaasa turvatunde kogemisele (McGlone jt, 2014; Kidd jt, 2023). Samuti sobivad need Phelani (2009) käsitlesega, mille järgi võib puudutus olla põhjendatud kriisiolukordades, arvestusega, et see toimub lapse vajadusi ja piire austades.

Vastajad kirjeldasid ka, et nad kasutavad või kasutaksid oma praktikas turvalist füüsilist puudutust just sellistes olukordades, kus laps ise otsib lähedust või kus puudutus aitab lapsel rahuneda ja kogeda hoolivat suhtumist. Samas rõhutati, et puudutus peab alati olema kaalutletud ja empaatiline ning arvestama lapse reaktsioone, suhte kvaliteeti ja konkreetsest olukorda.

Riskidena nimetati võimalust, et puudutust võidakse valesti tõlgendada. Samuti toodi välja kultuurilised erinevused ja ühiskondlik ettevaatlikkus puudutuse suhtes. Eriliselt tõusis esile meeste ja naiste rolliga seotud küsimus laste hingehoius.

Vastajad arvasid:

Kui ma oleksin meesterahvas, siis on see praegu väga aktuaalne, et meesterahvas pigem ei puuduta [---] ei taheta üldse mingit kontakti [---] see on teinud kuidagi lihtsalt praegu hästi ettevaatlikuks. (V12)

Statistika kahjuks on meeste poole kaldu selles mõttes, et ikkagi pigem tavaliselt ahistajad on mehed [---] et keegi ei hakkaks laimama neid [---] nemad oma nime saaksid puhtana hoida. (V2)

Kui on näiteks hingehoidja mees [---] et need on teemad, millega peab olema ettevaatlik selle füüsilise kontaktiga [---] tänapäeval maailmas võib igast väiksest asjast ju saada ahistamissüüdistuse. (V3)

Antud vastused viitavad puudutusega seonduvale kultuurilisele ja ühiskondlikule mõõtmele. Nii nagu teooria osas varasemal välja toodud, kujuneb puudutuse tähendus alati sotsiaalses ja kultuurilises raamistikus (Classen, 2012; De Witte, 2011). Vastajate hinnangul mõjutavad tänapäevased ühiskondlikud arutelud ja väärkohtlemise teemade suurem nähtavus seda, kuidas füüsilist puudutust lastega töötamisel tajutakse ja kasutatakse.

Vastajate kirjeldused näitavad, et nende hinnangul ei seisne eetilistest raamidest lähtuv praktika mitte ainult puudutuse kasutamises, vaid oskuses hinnata, millal see on lapse jaoks toetav, millal mitte ning seejuures tuleb selgelt analüüsida ja arvestada nii olukorra kui kontekstiga, kus praktiseeritakse. Turvalist füüsilist puudutust peeti põhjendatuks eelkõige kriisi, ärevuse, leina või emotsionaalse

ülekoormatuse olukordades, kus laps vajab rahunemist ja toetavat lähedust. Samas rõhutati, et puudutus ei tohi olla automaatne töövõte, vaid selle kasutamine peab sõltuma lapse valmisolekust, suhte kvaliteedist, konkreetsest kontekstist ning lähtuma professionaalsest teadlikkusest. Antud vastused on kooskõlas Rogersi inimesekeskse teooriaga, mille keskmes on abistatava subjektiivne kogemus. Rogersi järgi peab abistav tegevus lähtuma eelkõige sellest, kuidas inimene ise olukorda kogeb. Vastajate poolt välja toodud vajadus hinnata lapse valmisolekut, suhte kvaliteeti ja konkreetset konteksti näitab, et turvalist puudutust ei nähta pelgalt tehnilise võttena, vaid puudutamise kasutamist peetakse eetilisel põhjendatuks juhul, kui see toetab lapse turvatunnet ja eneseregulatsiooni ning on kooskõlas lapse piiride ja vajadustega.

5.1.6. Turvaline füüsiline puudutus ja vaimulik mõõde

Vastajate hinnangud küsimusele, kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega, jagunesid üsna erinevalt. Osa vastajaid ei näinud otsest seost füüsilise puudutuse ja vaimuliku kogemuse vahel või pidasid seda pigem väheseks ja kaudseks. Samas leidis vastajaid, kes nägid turvalisel puudutusel olulist rolli lapse vaimuliku kogemuse vahendamisel, eriti religioossete praktikate, palve ja hooliva suhte kontekstis.

Vastajad tõdesid, et seost on nende jaoks keeruline sõnastada või et nad ei ole sellele varem teadlikult mõelnud:

Vot see on raske küsimus [---] siin võib olla seos kui pere on ütleme ikkagi ise siis spirituaalne või religioosne, sest selle puudutuse me saame üle kanda Jumala puudutust [---] aga kui perel ei ole mitte mingisugust sidet usuga kui pere ei usu, siis seda seost ka ei ole. (V3)

Ma ei oska seda öelda. Ma arvan, et need muud seosed võib olla on olulisemad. (V6)

Ma ei oska sellele küsimusele, ma ei oska mitte kuidagi vastata. (V11)

Ma arvan, et otseselt mitte, see on niisugune emotsionaalne ja füüsiline vajadus pigem. (V4)

Arvan, et seal ei ole seost. (V7)

Antud vastused viitavad sellele, et lapse usulise kogemuse ja füüsilise puudutuse vahelist seost ei käsitleta praktikas alati teadlikult ega teoreetiliselt

sõnastatuna. Samas võib vastustest järeldada, et füüsilist puudutust nähakse esmalt emotsionaalse ja relatsioonilise nähtusena ning vaimulik mõõde võib jääda selle kõrval tagaplaanile.

Kirjeldati ka olukordi, kus turvaline füüsiline puudutus võib aidata lapsel kogeda Jumala ligiolu, hoolimist või vaimulikku toetust. Kõige sagedamini seostati seda palve, õnnistamise või religioossete rituaalidega.

Arvati nii:

Kindlasti [---] konkreetselt nagu palvest kui räägime, on ju palvetades paned käe peale õlale või siis kuskile, siis kindlasti ta võib kogeda läbi selle puudutuse Jumala ligiolu, soojust, armastust, kõnetust. (V12)

Mingisuguse rituaali [---] ristimisprotseduuri [---] religioosses kontekstis läbi viidava puudutusega [---] nagu selles mõttes oma kohal. (V9)

See on huvitav küsimus. Ma arvan, et üks ei välista teist, et ma olen täiesti veendunud, et laps on võimeline saama usulist kogemust [---] teinekord võib see üks noh käe õlale panemine olla nii öelda Jumala puudutus, inimesele selline tervendav, julgustav, mingit turvalisust andev. (V2)

See eeldab, et seal taga on mingid lood, mis seda vaimulikku kogemust nii öelda ette valmistavad, siis võib ju olla kirikuõpetaja pai, võib olla tõepoolest võib toimida isegi [---] või kirikuõpetaja kallistus [---] et see on nagu autoriteet [---] minu usulises plaanis [---] ja kuulutab lapsele, et Jeesus juba tegi nii, et siis mina olen ka sellesse ringi seotud. (V5)

Huvitav küsimus. Et kui see nagu turvaline täiskasvanu esindab seda turvalist Jumalat ka niiöelda, et siis võib olla on seal jah nagu seos[...]et näiteks palvetame koos, paneme käed kokku, midagi sellist jah. (V10)

Antud vastused seostuvad Fuller'i (2008) kehastunud spirituaalsuse käsitlusega, mille järgi kujunevad religioossed kogemused mitte ainult mõistuslikul või verbaalsel tasandil, vaid ka keha, tunnete ja sensoorsete kogemuste kaudu. Fuller rõhutab, et inimese vaimulik kogemus on sügavalt seotud kehastunud tunnetusega, mille kaudu religioossed tähendused muutuvad inimese jaoks kogemuslikult reaalseks. Vastajate kirjeldustes väljendus see arusaamana, et turvaline puudutus võib aidata lapsel kogeda hoolimist, armastust, rahu ja mõnel juhul ka Jumala ligiolu.

Sarnast käsitlust toetavad ka Winter ja Granqvist (2023), kelle järgi kujunevad religioossed kogemused tihedas seoses inimese emotsionaalse ja relatsioonilise kogemusmaailmaga. Ka Granqvisti (2020) kiindumuspõhine religioonikäsitlus rõhutab, et lapse varajased turvalised suhted mõjutavad seda,

kuidas laps hiljem mõtestab Jumalat ja kogeb vaimset turvalisust. Vastajate kirjeldustes tuli see esile mõttena, et turvaline täiskasvanu võib lapse jaoks vahendada ka kogemust turvalisest ja hoolivast Jumalast.

Mitmed vastajad kirjeldasid, et puudutus võib aidata lapsel kogeda tingimusteta hoolimist, kuuluvust ja aktsepteerimist moel, mida sõnade kaudu ei ole alati võimalik edasi anda. Selline käsitlus seostub ka afektiivse puudutuse teooriaga, mille järgi puudutus ei vahenda ainult füüsilist kontakti, vaid ka emotsionaalset ja relatsioonilist tähendust (McGlone jt, 2014). Hooliv puudutus võib aidata lapsel kogeda rahu, turvalisust ja ühendust teise inimesega ning sellest võib kujuneda ka vaimulikult tähenduslik kogemus.

De Witte (2011) toob välja, et puudutusel on religioossetes praktikates oluline roll põhjusel, et see aitab muuta abstraktsed religioossed tähendused kehaliselt ja emotsionaalselt kogetavaks. Ka Welch ja Whitehead (2021) leiavad, et puudutus aitab religioosset kogemust kehastada, luues silla abstraktsete usuliste tähenduste ja inimese isikliku kogemuse vahel.

Arvati ka nii, et usuline kogemus ei sõltu tingimata füüsilisest puudutusest:

Olen täiesti veendunud, et laps on võimeline saama usulist kogemust ilma mingi füüsilise kontaktita. (V2)

Antud vastustest võib järeldada, et puudutus võib olla üks võimalik vahend vaimuliku kogemuse toetamisel, kuid mitte selle eeltingimus. Sama rõhutab ka teoorias käsitletu, et puudutus ei ole eesmärk omaette, vaid üks võimalik element lapse toetamisel (Phelan, 2009).

Vastajad oluliseks vaimulikus kontekstis arvestada lapse individuaalsuse ja erivajadustega:

Näiteks autistliku lapse, kes ei talugi mingit puudutust näiteks [---] võiks ikkagi leida nagu sellise teistsuguse tee [---] mis ei ole füüsiline puudutus. (V9)

See viitab ühtlasi Phelani (2009) ja Ghorban jt (2021) käsitlustele, mille järgi peab puudutus hingehoius alati lähtuma lapse vajadustest, valmisolekust ja piiridest ning ei tohi muutuda universaalseks töövõtteks.

Üks vastaja tõi esile ka vahendatud puudutuse mõiste:

Palverätikud [---] võidmine [---] see on oluline [---] haigus on see, mis väga selgelt sulle deklareerib, et sa ei kontrolli enam olukorda ja siis see üleloomulik abi

ja konkreetne vahend selle juures ikkagi vahendab mingisugust turvalisust ja lootust. (V1)

See kirjeldus seostub piibelliku ja sakramentaalse puudutuse käsitlusega, mille järgi materiaalsete ja kehaliste sümbolite kaudu vahendatakse lootust, õnnistust ja Jumala ligiolu. Hangeri (2022) järgi omab puudutus kristlikus traditsioonis sügavat relatsioonilist ja kehastunud tähendust põhjusel, et see vahendab armastust, hoolimist ja kohalolu viisil, mida ei ole võimalik üksnes sõnade kaudu edasi anda.

Vastajad viitasid ka konkreetsetele Piibli näidetele ja teoloogilistele arusaamadele, mis on nende mõtlemist kujundanud:

Kirjeldati nii:

Jeesus siiski oli otsekontaktis nendega, kelle eest ta palvetas [---] ta võttis käest kinni, eks ole või määris midagi kuhugi peale [---] ütleme Jeesuse eeskuju [---] Jakoobus ütleb õliga võidmisest [---] kui mina õliga, siis ma ju puudutan, ma teen selle ristimärgi [---] see on juba puudutus. (V1)

Tuleb kohe ikkagi meelde see kadunud poja tagasitulek, kus isa tuli ja esimese asjana ikkagi kallistas oma poega, võttis vastu [---] Jeesuse puhul oli ka neid olukordi [---] kasvõi see palvetades käte pealepanek [---] Piibel räägib ju otse, et käed peale ja palvetage. (V4)

Jeesus võttis lapsed sülle ja kaisutas neid [---] see näitab seda, kui lähedale Jumal tahab tulla eksju lastele [---] mida Paulus ütleb. (V2)

Kirjeldus Jeesusest, kes kutsub lapsi enda juurde, et ta neid puudutaks või toodi lapsi Jeesuse juurde, et ta neid puudutaks. (V5)

Kui see kaksteist aastat veretõbes olnud naine läks ja puudutas Jeesuse kuube, ta ei puudutanud isegi Jeesust füüsilist ihu, vaid tema ise läks ja otsis tegelikult seda puudutust [---] Jeesuse puudutus oli kõik ju läbi tervendava väe [---] kõik need Jeesuse imeteod. (V12)

Need vastused seostuvad teooriaosas käsitletud piibelliku puudutuse tähendusega. Classeni (2012) ja Hangeri (2022) järgi ei ole puudutus Piiblis lihtsalt füüsiline tegevus, vaid hoolimise, õnnistamise, tervendamise ja Jumala ligiolu vahendamise moodus. Evangeeliumides kirjeldatud Jeesuse tegevus lastega, haigete tervendamisel ja käte peale panemisel kinnitab arusaama, et puudutus võib vahendada aktsepteerimist, lootust ja turvalist suhet.

Bunge jt (2008) rõhutavad, et Jeesuse laste sülle võtmine ja õnnistamine väljendab lapse vaieldamatut väärtustamist ning aktsepteerimist. Vastajate

kirjeldustes väljendus see arusaamana, et puudutus võib aidata lapsel kogeda end hoituna ja väärtuslikuna.

Samuti tõid vastajad esile keha ja vaimu omavahelise seotuse:

Keha on hingetempel ja on selle templi heas korras hoidmiseks on puudutus vajalik [---] mitte ainult vaimulikult toita, vaid tegelikult noh see turvaline puudutus toidab ka füüsiliselt. (V10)

Minu meelet nagu kogu Piibel [---] räägib väga palju sellest, et me oleme ju noh nagu inimesed ja inimesed nagu kogu oma sellises kehalises olekus ka. Et neid kohti minu meelst on hästi palju seal nagu niisuguseid, kus see füüsiline nagu keha on hästi oluline onju [---] sellises kannatuses aga nagu rõõmus ka [---]. Minu meelet see nõuaks vaeva, minu jaoks nagu vastupidist otsida. (V6)

Antud vastused viitavad kehastunud kogemuse teooria ning Hangeri (2022) käsitlusele, mille järgi inimese kehaline kogemus ja vaimne kogemus ei ole teineteisest lahutatavad. Ka neuroteaduslikud käsitlused toovad välja, et füüsilinepuudutus mõjutab emotsionaalset regulatsiooni ja turvatunnet ning võib seeläbi toetada ka vaimulikku kogemust (McGlone jt, 2014; De Luna ja Wang, 2021).

Kokkuvõttes hindasid mõned vastajad küsimuse *Kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega*, raskeks ning kas ei nähtud nende omavahelist seost või peeti seda vähetõenäoliseks. Veel tuli vastustest välja, et turvalise füüsilise puudutuse ja lapse vaimuliku kogemuse vahelist seost mõtestati erinevalt. Osa vastanutest ei näinud nende vahel otsest seost või pidasid puudutust pigem emotsionaalseks ja füüsiliseks vajaduseks. Samas kirjeldasid vastajad puudutust kui võimalikku elementi, mille kaudu laps võib kogeda hoolimist, turvalisust, kuuluvust ja mõnel juhul ka Jumala ligiolu. Esile toodi, et ka vaimulikus kontekstis peab füüsiline puudutus alati lähtuma lapse valmisolekust, individuaalsusest ja turvalise suhte olemasolust.

5.1.7. Praktiline tegevus ja hinnang sellele

Vastajate hinnangul kasutatakse turvalist füüsilist puudutust lapse hingehoius erinevalt ning selle kasutamine sõltub hingehoidja teadlikkusest, professionaalsest kogemusest, isiklikust hoiakust ja kogemusest ning konkreetsest olukorrast. Turvalist füüsilist puudutust kirjeldati eelkõige lapse emotsionaalse toetamise, rahustamise ja turvatunde suurendamise elemendina. See viitab McGlone'i jt (2014) afektiivse

puudutuse käsitlusele, mille järgi võib hooliv ja turvaline füüsiline kontakt toetada lapse emotsionaalset regulatsiooni ning tugevdada turvatunnet läbi usaldusliku suhte.

Vastajad tõid esile, et puudutuse kasutamine eeldab teadlikku vastutuse võtmist lapse ees:

Sina vastutad suhte eest [---] sa nagu jälgid selle, järgid elle lapse vajadust [---] siis kui laps seda valib, siis on se epuudutus ka nagu omal kohal. (V6)

See on sihukene tasakaalu selline [---] et ma midagi ära ei lõhuks [---] peab küsima kas laps tahab. (V7)

Need vastused viitavad Phelani (2009) ja Ghorban jt (2021) välja toodud põhimõtetele, et puudutus peab olema lapse vajadustest lähtuv, eetiliselt põhjendatud ning toimuma lapse autonoomiat ja piire austades. Samuti seostub see Bowlby (1969/1982) kiindumusteooriaga, mille järgi lapse turvatunne kujuneb turvalises suhtes usaldusväärse täiskasvanuga, kes reageerib lapse vajadustele last arvestavalt.

Samas kirjeldasid mõned vastajad puudutuse kasutamist ka loomuliku ja intuiitiivse osana lapse toetamisel:

Et see oleks siis nii öelda, ka siis Püha Vaimu poolt juhitud, Jumala poolt juhitud õigel hetkel või siis läbi küsimuse kas ma võin. (V12)

See tuleb nagu spontaanselt [---] see on loomulik. (V5)

Antud vastused näitavad, et praktikas ei ole turvaline puudutus alati rangelt tehniline või metoodiline tegevus, vaid võib kujuneda lähtuvalt vaimulikust tunnetusest või intuitsioonist. Samas tuleb teorias esile, et ka loomulikuna tajutud puudutus vajab refleksiooni, sest lapse kogemus puudutusest võib erineda täiskasvanu kavatsusest (Phelan, 2009; Ghorban jt, 2021).

Turvalist füüsilist puudutust laste hingehoius pidasid vastajad üldiselt oluliseks, kuid mitte universaalseks meetodiks. Puudutuse sobivus sõltub vastajate sõnul lapse vanusest, isiksusest, varasematest kogemustest, peresuhetest ja -kultuurist ning suhte kvaliteedist hingehoidjaga.

Vastati nii:

Kõigepealt luua see väga usalduslik kontakt, mille pinnalt on üldse ju võimalik füüsilist kallistust näiteks pakkuda. Ilma selle kontaktita ei tohiks seda mitte

kunagi üldse teha. Ja noh teiseks kõik ju sõltub ikkagi jällegi lapse vanus, lapse vanemad, kogu pere. Kas see laps reaalselt vajab? (V3)

See vastus võtab hästi kokku töö teoreetilise raamistiku, et puudutus võib toetada turvatunnet ja usaldust, kuid ainult siis, kui see toimub usalduslikus suhtes ja lapse valmisolekut arvestades. Trevartheni jt (2016) intersubjektiivsuse käsitlus aitab mõista lapse reaktsioonide jälgimise olulisust, kuna turvaline kontakt ja vajadusel ka füüsiline puudutus, kujuneb vastastikusel emotsionaalses suhtes.

Hingehoidjate teadlikkust turvalise füüsilise puudutuse kasutamisest hindasid vastajad aga ebaühtlaseks:

Ega ma, ma ei usu väga, et see on niisugune laialt levinud teema. (V12)

Ei julge öelda nii. (V10)

Ma arvan, et et ega tegelikult ei olda, pigem ei kasutata [---] Sest noh, ega sellest ju kuskil ei räägita. (V4)

Arvan et see vägagi oleneb selle hingehoidja enda siis silmaringist ja elukogemusest. (V9)

Ma olen lihtsalt oma nagu tajumise ja tarkuse järgi püüdnud [---] nagu aru saades, et see puudutus on üks armastuse keeli. (V4)

See viitab vajadusele käsitleda turvalist puudutust hingehoidjatega teadlikumalt. Cooperi (2004) järgi on hingehoidliku suhte keskmel empaatia, kohalolu ja tingimusteta aktsepteerimine, kuid laste puhul vajavad need põhimõtted arengupsühholoogilist ja eetilist veelgi sihitatumat lähenemist. Piaget' (1952/1972) arengukäsitlused aitavad mõista lapse eneseväljendusvõime erinevusi eri vanustes ja Vögotski (1978) rõhutab täiskasvanu rolli lapse kogemuse vahendajana. Seetõttu peab hingehoidja olema teadlik lapse arengust, kiindumussuhtest, piiridest, trauma ja erivajadustega seonduvast ning mitteverbaalsesest märkidest suhtluses.

See tuli esile ka antud vastustest:

Need inimesed, kes töötavad lastega peaksid, peaksid ikkagi omama seda teoreetilist baasi ka[...]et teada, millises situatsioonis ma ja kuidas ma tohin läheneda lapsele ja kuidas ma olen, käin, räägin. [---] et teoreetiline baas võiks aluseks olla ja sinna peale muidugi võiks olla, võiks olla jumalainimene, teiseks. Seda on ilmselt palju tahta meie institutsioonidesse. (V11)

Kui ma mõtlen meie õppele, siis ma usun, et nad on kõik teadlikud sellest [---] hingehoiuõpet, mis on väga põhjalik, superviseeritud, siis mina usaldan meie hingehoidjaid. (V3)

Üldiselt pärsi paljud hingehoidjad kardavad lapsi nagu tuld. (6)

Soovitustena hingehoidjatele rõhutati eelkõige rahulikkust, suhte turvalisust, lapse autonoomiat, arenguga arvestamist ja sellest lähtumist ning puudutuse mitte peale surumist:

See peaks tulema sellise spontaanse ja loomuliku, noh, selles oleks ehedus, et see ei oleks tehtud. See oleks ehe ja aus [---] et arvestada kust ja kuidas puudutada [---] esimese asjana kohe mitte puudutama minna [---] ei saa ette rutata suhte nii öelda olemusest [---] suhe peab olema sisu poolest turvaline ja usaldusväärne. (V5)

Annaks selleks juhtlõngaks, et tasa ja targu, mitte kiirustada sellega [---] oluline teada, et puudutus on siis selle inimese keel, keda, kes teda vajab. Noh, et see nagu noh Jumala armastuse jagamine on ju see tegelikult. (V10)

Ikkagi, et viia ennast kurssi väga konkreetselt lapse erinevate arenguastmetega, tema vajadustega erinevatel arenguperioodidel [---] mis on need traumareaktsioonid, milline on kiindumushäirega laps [---] natukene õppida tundma ka seda, mis on need kõrvalekalded [---] mis on see normaalne arengu, ütleme kaar lapse elus. (V2)

Puudutus ei pea olema selline, et ma nüüd kindlasti pean seda tegema [---] et ta on nagu üks tööriist tööriistakohvrast teiste tööriistade hulgas vajadusel. (V7)

Piirid, mida me ilmselgelt peame palju rohkem arvestama kui töös täiskasvanutega. (V3)

Ära arva seda välja oma arsenalist selles mõttes, et seda võib vaja minna [---] austa lapse autonoomiat ja privaatsust, alati tuleb luba küsida [---] usalda Püha Vaimu juhtimist ja ole mänguline [---] pere konteksti tuleb alati arvestada. (V1)

Antud soovitused kinnitavad töö teooriaosas esitatud lähenemist, et turvaline puudutus ei ole eesmärk omaette, vaid üks võimalik hingehoidlik element lapse toetamisel. Puudutus võib vahendada hoolivust, lähedust ja Jumala armastuse kogemust, kuid selle kasutamine eeldab lapse arenguetappide ja -eripärade, pere tausta, varasemate kogemuste ja suhte turvalisusega arvestamist. Hangeri (2022) käsitus puudutusest kui armastuse kehastunud väljendusest aitab mõista, miks osa vastajaid nägi puudutuses ka vaimulikku tähendust, kuid Phelani (2009) ja Ghorban jt (2021) tuletavad meelde, et selline puudutus peab alati olema eetilisel põhjendatud.

Kokkuvõttes tuleb vastustest välja, et turvalist füüsilist puudutust kasutatakse lapse hingehoius nii teadlikult kui ka intuiitiivselt. Vastajad pidasid puudutust oluliseks, kuid olukorrast sõltuvaks võimalikuks elemendiks, mis võib toetada lapse emotsionaalset regulatsiooni, suurendada turvatunnet ja pakkuda läheduse kogemust ning vaimulikku toetust. Samas rõhutati, et puudutus ei tohi olla automaatne ega täiskasvanu vajadusest lähtuv tegevus. Selle kasutamine peab põhinema usalduslikul suhtel täiskasvanuga, lapse nõusolekul, arengust lähtuvalt ja arvestades selgete professionaalsete piiridega.

5.1.8. Lisateemad

Intervjuude lõpuosas kerkisid esile teemad, mis tõid esile, et turvalise füüsilise puudutuse kasutamine lapse hingehoius ei sõltu üksnes lapsest või hingehoidlikust olukorrast, vaid lähtuvad laiematest kultuurilistest, ühiskondlikest, koguduslikest ja ka hingehoidja isiklikest teemadest. Vastustest tulid välja kolm peamist lisateemat: puudutuse kultuuriline ja koguduslik tähendus, ühiskondlik ettevaatlikkus puudutuse suhtes ning hingehoidja isiklik eneseteadlikkus.

Esmalt toodi välja, et puudutuse kasutamisel tuleb arvestada nii lapse kui ka hingehoidja tausta, varasemaid puudutuskogemusi ja omavahelise suhte kvaliteeti.

Üks vastaja tõi esile, et puudutus ei ole ainult lapse vajaduse küsimus, vaid ka hingehoidja enda eneseteadlikkuse küsimus:

See, et minu enda puudutamise kogemus, selle kasutamine tuleks ka kuidagi ennem läbi töötada, kui ma hakkan teisi puudutama [---] võib olla minul on endal ka mingid tabud ja ja asjad [---] mis mul endal selle puudutamisega on, enne kui ma nagu lähen professionaalina jagama puudutust. (V10)

See viitab afektiivse puudutuse käsitlusele, mille järgi puudutus kannab edasi mitte ainult füüsilist kontakti, vaid ka suhte emotsionaalset kvaliteeti ja puudutaja kohalolu (McGlone jt, 2014). Seetõttu võib hingehoidja enda läbi mõtestamata kogemus mõjutada seda, kuidas füüsilist puudutust kasutatakse, kuidas seda edastatakse ja kuidas laps seda võib tajuda.

Teiseks kerkis esile ühiskondlik teravdatud tähelepanu seoses füüsilise puudutusega. Vastustest tuli kõige enam välja puudutamisega kaasnevat segadust ja kartust võimaliku konflikti ees ning teravdatud tähelepanu. Üldiselt pidasid hingehoidjad turvalist puudutust oluliseks elemendiks lapse toetamisel, kuid tõdesid

samas teravdatud tähelepanu selle kasutajale, mistõttu tunti sageli enda töös sellega seonduvat pinget.

Arvati nii:

Teema on ikkagi terav [---] ma nagu hoian seda teadlikult, et ikka kuklas nagu hoiad, et see ei läheks üle mingisuguse piiri. (V12)

Ei julge enam otsagi kellelegi vaadata tead, et siis on kohe niisugune tunne, et äkki keegi paneb pahaks või äkki läks liiale, [---] see on hea, et ühiskonnas mõeldakse selle peale või et selle üle arutletakse, noh kui sellega jõutaks sellesse kohta, et igasugune puudutus on nagu halb, siis lapsed kaotaksid sellest nagu kõige rohkem. (V6)

Kogu see nagu selle puudutusse suhtumine, laste puudutamine, omavaheline puudutamine, on kuidagi nii paranoiline, sest see on minu meelest nii käest ära läinud. (V9)

See on nii kahemõtteliseks muudetud. See mis enne oli loomulik, et keegi võib tulla ja võtta sul kaela ümbert kinni ja nutta su najal, Jah, ma ei tea, hoiad kedagi, kuni ta saab oma suurest nutust üle [---] ja nüüd, nüüd sa pead mõtlema, et kus kohas ja kas keegi veel näeb ja saab olla tunnistaja ja mida pärast võib rääkida. Noh kogu see temaatika seal ümber on nii haigeks tehtud, et ta pärsib tegelikult seda loomulikku inimlikku lohutust, mida tegelikult võiks ja peaks andma. (V1)

Samas oli ka vastajaid, kelle arvates on ühiskond muutunud just avatumaks ja soosivamaks turvalisele füüsilisele puudutusele. Vastajate hinnangul võib suurenenud ettevaatlikkus aidata kaasa küll lapse piiride paremale austamisele, kuid samas võib see mõnikord viia ka olukorrani, kus spetsialistid väldivad puudutust täielikult isegi siis, kui laps võiks sellest tuge saada. See viitab Hangeri (2022) käsitlusele puudutuse kultuurilisest muutumisest COVID-19 pandeemia ajal, mil füüsiline lähedus muutus potentsiaalselt ohtlikuks ning tavapärased puudutusega seotud sotsiaalsed normid muutusid. Vastajate kirjeldused toovad esile, et ühiskondlikud muutused võivad avaldada mõju ka lapse hingehoiule ning spetsialistide enesekindlusele seoses puudutuse kasutamiselega.

Kolmandaks tõusis esile kogudusliku konteksti eripära. Üks vastaja tõi välja, et väljaspool kogudust võib puudutuse kasutamine olla vähem praktiseeritud tegevus ja kaldutakse pigem distantsi hoidma. Samas, koguduses peetakse puudutuse kasutamist vastaja arvates loomulikuks.

Arvati nii:

Kirikus pole üldse küsimustki [---] me oleme siinsamas hoones samade väärtustega. Me oleme juba varasemalt nii õelda mingis mõttes kokku leppinud või

näinud [---] kellega sobib kallistada, kellega kätt anda [---] sellised ühised traditsioonid juba ka füüsilises mõttes ja me tunneme, et see on üks osa nii öelda Jumala ligiolust. (V12)

Antud vastus kirjeldab ka vaimulikku mõõdet, mille kohaselt võib olla füüsiline puudutus kristlikus kogukonnas osa kuuluvuse, hoolimise ja Jumala ligiolu kogemisest, kus meelearanduse või hingelise valu kogemises võidakse vajada sõnade asemel hoopis füüsilist ligiolu. Hangeri (2022) järgi võib puudutus väljendada armastust ja kohalolu viisil, mida sõnad alati ei võimalda. Ka vastaja arvates ei pruugi lapse hingelise valu olukorras olla sõnad piisavad:

Sa näed, et ta nagu karjub selle puudutuse järgi ja siis sa [---] saad aru, et sõnu ei olegi vaja. Tegelikult nüüd on vaja seda puudutust [---] et sõnad on täiesti üleliigsed, aga see, et sa hoiad teda lihtsalt [---] kõik need grupikallid ja kui nad üksteise eest palvetavad [---] see annab talle siukse turvalise mulli või või keskkonna välja nutta, oma emotsioonidega toime tulla [---] see mahalaadimise hetk (V1)

See kirjeldus seob füüsilise puudutuse nii afektiivse regulatsiooni kui vaimuliku toetamisega. McGlone'i jt (2014) käsitluse järgi võib turvaline puudutus toetada rahunemist ja pingetest vabanemist, samas kui Fuller'i (2008) kehastunud spirituaalsuse käsitlus aitab mõista, kuidas kehaline kogemus võib saada osaks vaimulikust tähendusest.

Vastajad tõid esile ka lapse tugivõrgustiku tähtsuse. Üks vastaja pidas oluliseks arendada tugivõrgustiku omavahelist koostööd:

On väga tark teada, kes teda veel toetavad [---] see tugivõrgustik, see on minu arust nii oluline, et nad omavahel toetaksid üksteist ja oleksid ühe, selle lapse eest väljas. Et ei tekiks selliseid nagu möödarääkimisi. (V8)

Antud vastus toetab mõistmist, et lapse hingehoid on seotud laiema peresüsteemi ja tugivõrgustikuga. Lapse turvatunne ei kujune ainult üksiksuhte tasandil, vaid teda toetavate ümbritsevate suhete tervikus.

Olulisena lisandus ka lapse autonoomia ja teadlikkuse teema. Mitmed vastajad tõid esile, et lapse suhtumine puudutusse sõltub sellest, millises keskkonnas ta on kasvanud ja mida ta on harjunud kogema. Samuti viidati täiskasvanutele ning toodi esile vajadus suurendada täiskasvanute teadlikkust puudutamiste teemal.

Seda põhjendati nii:

See teadlikkus, et laps on täpselt samamoodi inimene nagu kõik temast palju suuremad inimesed [---] mille suhtes võiks olla natuke suurem teadlikkus [---] kõik need puudutused, mida peetakse toredaks onju, et noh nunnukene, et noh lapse seisukohast ükski see tegelikult ei ole nagu okei. (V6)

Antud vastus viitab Phelani (2009) ja Ghorban jt (2021) kirjeldatud eetilisele raamistikule, mille järgi peab turvaline puudutus lähtuma lapse autonoomiast, nõusolekust ja piiridest.

Vastajad väljendasid ka arvamust, et ei saa eeldada, et kõik lapsed kogevad puudutust samamoodi või peavad seda automaatselt turvaliseks ja toetavaks. Enamasti oldi teadlikud sellest, et lapse füüsiliste piiride tunnetamine võib olla erinev sõltuvalt tema varasemast suhtluskogemusest ja perekultuurist. Vastajad tõid välja ka selle, et turvalise füüsilise puudutuse teema vajab rohkem avatud arutelu ja teadlikku käsitlemist nii hingehoidjate kui teiste lastega töötavate spetsialistide seas.

Oli ka vastajaid, kes ei olnud eelnevalt kunagi seostanud Jeesuse tegevust puudutamistega:

Ma ei olnud ka kunagi mõelnud, et nüüd [---] suunasid nagu Piibli peale mõtlema. (V4)

Enamus vastajad ei pidanud turvalist füüsilist puudutust tingimata vajalikuks, kuid mitmed hindasid seda väga oluliseks olukordades, kus laps vajab turvatunnet, lohutust või abi emotsioonide reguleerimisel.

Kokkuvõttes ütlesid vastajaid, et peamised teemad said esitatud küsimustega kaetud. Samas lisandusid lõpus teemad, mida põhiküsimused otseselt ei avanud - hingehoidja enda traumakogemus ja eneseteadlikkus, ühiskondliku ettevaatlikkuse, koguduslikud puudutuse praktikad ja puudutuse kultuuri, last ümbritseva tugivõrgustiku koostöö suurema vajaduse ning lapse autonoomia teadlikuma ja oskuslikuma toetamise. Kuigi enamik vastajaid leidis, et põhiteemad said käsitletud, näitavad lisateemad, et turvaline füüsiline puudutus lapse hingehoius on mitmetasandiline nähtus. Seda mõjutavad nii lapse enda kogemused, hingehoidja isiklik valmisolek, kogukondlikud normid, ühiskondlikud hirmud ja teoloogiline arusaam puudutusest kui hoolimise, kuuluvuse ja Jumala ligiolu võimalikust vahendajast.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Töö autor mõistab, et ulatub käesoleva tööga puudutama vaid killukest kogu võimalikust teemade ringist, kuid soovis siiski anda endapoolse panuse nimetatud teema käsitlemisse.

Magistritöö *Turvaline füüsiline puudutus kui element lapse hingehoius* eesmärgiks oli välja selgitada, kas ja kuidas kasutatakse ning mõtestatakse turvalist füüsilist puudutust lapse hingehoidlikus toetamises. Töö esimene ehk teoreetiline osa annab põgusa ülevaate lapse arenguteooriatest, arengupsühholoogilistest teooriatest ja seisukohtadest, füüsilisest puudutusest ning lapse hingehoiu eripäradest. Töö teine pool ehk praktiline osa koosneb empiirilisest uurimisest, mis aitas leida vastused püstitatud uurimisküsimustele. Vastavalt töö eesmärgile on püstitatud peamine uurimisküsimus: kuidas kasutatakse ja mõtestatakse turvalist füüsilist puudutust hingehoidlikus töös lastega?

Peamise uurimisküsimusega seotud kolm alaküsimust on:

- 1) Milline füüsiline puudutus on turvaline ja mis on turvalise füüsilise puudutuse eeltingimuseks?
- 2) Kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega?
- 3) Kas ja kuidas võib füüsiline puudutus olla hingehoidlik element lapse toetamisel?

Uurimuse eesmärgi saavutamiseks kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, mis hõlmas endas poolstruktureeritud ekspertintervjuusid. Intervjuud viidi läbi 12 Eesti erinevates institutsioonides lastega töötavate hingehoidjatega. Valimisse kaasamise tingimuseks oli erialane ettevalmistus hingehoius (hingehoiu erialane kõrgharidus või hingehoiu baaskoolituse läbimine koos tunnistusega või teoloogiline kõrgharidus koos hingehoidja kutsetunnistusega) ning praktiline töökogemus lastega. Saadud vastused analüüsiti suunatud kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil. Intervjuude vastuste analüüs teostati teoreetilisel taustal, mis andis järgmised tulemused.

Töö peamine uurimisküsimus oli: *kuidas kasutatakse ja mõtestatakse turvalist füüsilist puudutust hingehoidlikus töös lastega?* Uurimistulemuste põhjal saab öelda, et püstitatud uurimisküsimus sai vastuse. Intervjuude analüüs näitas, et

lastega töötavad hingehoidjad mõtestavad turvalist füüsilist puudutust eelkõige suhtepõhise, lapse vajadustest lähtuva ja kontekstist sõltuva ning sellega arvestava toetamisena. Turvalist füüsilist puudutust ei peetud iseseisvaks eesmärgiks ega universaalseks meetodiks, vaid üheks võimalikuks hingehoidlikuks elemendiks, mille kaudu laps võib kogeda turvatunnet, kuuluvust, hoolimist ja rahunemist.

Esimene alaküsimus: *milline füüsiline puudutus on turvaline ja mis on turvalise füüsilise puudutuse eeltingimuseks?* andis vastuseks, et turvaline füüsiline puudutus on vastajate hinnangul teadlik, rahulik, hooliv, lapse piire austav ning olukorrast lähtuv. Turvalise füüsilise puudutamise eeltingimusteks pidasid vastajad usalduslikku suhet, lapse nõusolekut ja valmisolekut, konteksti sobivust ja sellega arvestamist ning hingehoidja professionaalset teadlikkust. Saadud tulemused toetavad töö teoreetilist osa, milles rõhutati puudutuse relatsioonilist ja afektiivset tähendust ning lapse turvatunde kujunemist usalduslikus suhtes.

Teise alaküsimuse: *kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega?* puhul ilmnis vastustes suurem mitmekesisus. Osa vastajatest ei näinud otsest seost turvalise füüsilise puudutuse ja lapse usulise kogemuse vahel, kuid mitmed vastajad kirjeldasid puudutust kui võimalikku elementi, mille kaudu laps võib kogeda Jumala ligiolu, hoolimist, õnnistust ja kuuluvustunnet. Antud vastustest saab järeldada, et turvaline füüsiline puudutus ei ole lapse usulise või vaimuliku kogemuse eeltingimuseks, kuid võib teatud olukordades olla selle kogemuse vahendaja, mis toetab töö teoreetilises osas käsitletud kehastunud spirituaalsuse ja Piiblis kirjeldatud puudutuste käsitlusi.

Kolmanda alaküsimuse: *kas ja kuidas võib füüsiline puudutus olla hingehoidlik abivahend lapse toetamisel?* vastustena tuli välja, et turvaline füüsiline puudutus võib olla hingehoidlik abistav element eelkõige olukordades, kus laps vajab lohutust ja rahunemist, emotsionaalset regulatsiooni või turvatunde taastamist. Vastustest tuli esile, et turvaline füüsiline puudutus võib aidata lapsel paremini pingetega toime tulla, rahuneda ja kogeda seda, et ta ei ole üksi. Vastajad rõhutasid seejuures, et puudutust tuleb vältida olukorras, kus laps tõmbub eemale, kangestub, keeldub verbaalselt või tema varasemad kogemused on muutnud füüsilise läheduse tema jaoks ebaturvaliseks.

Teooria ja intervjuude tulemused toetasid üksteist olulisel määral. Arengupsühholoogilised käsitlused, Piaget' ja Vögotski teooriad ning Bowlby

kiindumusteooria aitasid mõista, miks lapse vanus, arenguetapid, ja varasemad kogemused mõjutavad füüsilisele puudutusele antavat tähendust. McGlone'i jt afektiivse puudutuse käsitus toetas antud vastustest välja tulnud vaadet turvalise füüsilise puudutuse rahustavast ja emotsioone reguleerivast mõjust. Hingehoiu teooria kinnitas, et lapse toetamine ei piirdu ainult verbaalse nõustamisega, vaid võib hõlmata ka mitteverbaalset kohalolu, kehakeelt ja turvalist füüsilist puudutust.

Saadud tulemused olid seoses ka töö teoreetilises osas käsitletud erinevate psühholoogia koolkondade vaadetega. Humanistlikust vaatest lähtuvalt tuli antud vastustest esile vajadus austada lapse piire ja vajadus turvalise täiskasvanu kohalolu järele ning vajadus lähtuda lapsest. Vastustest ilmnes ka kogemusliku poole olulisus ehk et turvalise füüsilise puudutuse tähendus ei seisne pelgalt füüsilises kontaktis, vaid selles, kuidas laps kogeb hoolimist, aktsepteerimist ja temaga loodud suhet.

Psühhoanalüütilise vaate kohaselt avaldavad lapse sisemaailmale ja hilisemale suutlikkusele kogeda lähedasi turvalisi suhteid mõju varased suhted ning saadud kehalised kogemused. Antud vastustest tuli samuti esile, et lapse reaktsioonid füüsilisele puudutusele võivad olla seotud tema varasemate kogemuste, traumade ja omandatud kiindumussuhtega, mis kinnitab psühhoanalüütilistes käsitlustes välja toodud varajaste kogemuste mõju lapse emotsionaalsele arengule.

Biheivioristliku vaate käsitlemine töö teoreetilises osas aitas seejuures mõista selle lähenemise piiratusi lapse emotsionaalsete vajaduste tõlgendamisel ja täitmisel. Antud vastused ja saadud tulemused ei toetanud käsitlust, mille järgi lapse toetamine võiks piirduda vaid lapse käitumise suunamise või füüsiliste vajaduste rahuldamisega. Vastajad pidasid oluliseks ja töid tähtsana välja vajaduse täiskasvanu emotsionaalse läheduse, turvalise suhte ja hooliva kohalolu järele, mis kinnitab biheivioristliku käsitluse piiratusi lapse emotsionaalsete vajaduste mõistmisel.

Saadud intervjuud lisasid teooriale praktilise mõõtme ja töid lisateemadena esile: ühiskondliku teravdatud tähelepanu seoses füüsilise puudutusega, hingehoidja eneseteadlikkuse vajaduse, kogodusliku füüsilise puudutusega seonduva kultuuri ja lapse tugivõrgustiku koostöö arendamise olulisuse.

Uurimistöö käigus saadud tulemuste põhjal saab teha järgmised järeldused.

Esiteks on turvaline füüsiline puudutus kui element oluline toetamise viis lapse hingehoidlikul abistamisel, kuid ainult siis, kui see lähtub lapse vajadusest, mitte täiskasvanu harjumusest või soovist.

Teiseks sõltub füüsilise puudutuse turvalisus eelkõige suhte kvaliteedist, lapse valmisolekust, nõusolekust ja kontekstist.

Kolmandaks vajab puudutuse kasutamine lapse hingehoius avatumat käsitlemist teadlikkuse suurendamise eesmärgil. Vastustest tuli välja, et praktikas kasutatakse puudutust nii teadlikult kui ka intuiitiivselt.

Neljandaks võib turvaline füüsiline puudutus toetada lapse usulist või vaimulikku kogemust, kuid see ei ole vältimatu eeltingimus.

Edasiste ettepanekutena võiks turvalise füüsilise puudutuse teema leida hingehoidjate seas teadlikumat käsitlemist, suunates hingehoidjad turvalise füüsilise puudutuse teemat käsitlema avatult ja teaduspõhiselt eesmärgiga tõsta selle läbi teadlikkust eetilistest, traumapõhistest ja erivajaduslikest lähenemistest. Eesmärgiks võiks olla toetada hingehoidjate oskust hinnata, millal võib puudutus olla lapse jaoks toetav, millal mitte, ning kuidas pakkuda lapsele turvalist ja tema vajadusi austavat tuge. Lisaks võiks lastega töötavad hingehoidjad suunata õppe osana läbima eneseterapiat, mis aitaks kaasa füüsilise puudutuse teadlikumale ja oskuslikumale kasutamisele.

Edasistes uurimustes võiks eraldi uurida laste endi arusaamu seoses turvalise füüsilise puudutusega.

Kokkuvõttes saab välja tuua, et antud töö eesmärk saavutati ning kõik uurimisküsimused said vastused. Töö autor peab oluliseks teema edasist uurimist eesmärgiga vahendada laste enda kogemust seoses füüsilise puudutamisega, põhjusel, et praegune töö edastas vaid hingehoidjate vaadet turvalisele füüsilisele puudutusele. Samuti võiks uurida erinevate koguduste hoiakuid ja põhimõtteid füüsilise puudutuse kasutamise osas.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Ackerman, D.** (2005). *Meelte lugu*. Tallinn: Varrak, lk 76-78.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S.** (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Aristoteles.** (2017). *Hingest*. Tartu: Ilmamaa, lk 33-36.
- Bachmann, T., Maruste, R.** (2001). *Psühholoogia alused*. Tallinn: Ilo Kirjastus, lk 100-120.
- Baert, B.** (2010). "Who touched my clothes?": The Healing of the Woman with the Haemorrhage (Mark 5:24–34; Luke 8:42–48 and Matthew 9:19–22) in Early Medieval Visual Culture. *Konsthistorisk Tidskrift / Journal of Art History*, 79(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/00233601003698630>.
- Berk, L. E.** (2013). *Child development* (9th ed.). Pearson. <https://www.scribd.com/document/791018265/Child-Development-9th-Edition-pdf>.
- Bowlby, J.** (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bretherton, I.** (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 3–35. <https://doi.org/10.2307/3333824>.
- Brown, C. G.** (2009). Touch and American religions. *Religion Compass*, 3(4), 770–783. <https://doi.org/10.1111/j.1749-8171.2009.00154.x>.
- Bunge, M. J., Fretheim, T. E., & Gaventa, B. R.** (Eds.). (2008). *The Child in the Bible*. Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Butler, G., McManus F.** (2002). *Psühholoogia. Põgus sissejuhatus*. Tallinn: Kupar.
- Butterworth, G., Harris, M.** (2002). *Arengupsühholoogia alused*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Cascio, C. J., Moore, D., McGlone, F.** (2019). Social touch and human development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 35, 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.04.009>.
- Cekaite, A., Holm, M. K.** (2017). The comforting touch: Tactile intimacy and talk in managing children's distress. *Research on Language and Social Interaction*, 50(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/08351813.2017.1301293>.

- Cekaite, A., Wirzén, M.** (2024). *Social and emotional functions of institutional touch in the relational care of young children*. <https://doi.org/10.1111/cfs.13161>.
- Cherry, K.** (2020). *Biography of Psychologist John Bowlby. The Founder of Attachment Theory*. <https://www.verywellmind.com/john-bowlby-biography-1907-1990-2795514>.
- Chryssides, G. D.** (2021). *Religion and touch*. In C. Welch ja A. R. Whitehead (Eds.), *Religion and touch*. Equinox, 262-263.
- Classen, C.** (2012). *The Deepest Sense: A Cultural History of Touch*. University of Illinois Press. <https://www.scribd.com/document/581139973/Constance-Classen-The-Deepest-Sense-a-Cultural-History-of-Touch>.
- Cooper, M.** (2005). Therapists' experiences of relational depth: A qualitative interview study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(2), 87–95. <https://doi.org/10.1080/17441690500211130>.
- Courtney, J. A., Nolan, R. D.** (2017). *Touch in child counseling and play therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315628752>.
- Davis, I., Rovers, M., Petrella, C.** (2018). Touch deprivation and counselling as healing touch. In M. Rovers, J. Malette, & M. Guirguis-Younger (Eds.), *Touch in the helping professions: Research, practice and ethics* (pp. 13–31). University of Ottawa Press. <https://doi.org/10.1515/9780776627564-003>.
- De Luna, J. E., Wang, D. C.** (2021). Child traumatic stress and the sacred: Neurobiologically informed interventions for therapists and parents. *Religions*, 12(3), 163. <https://doi.org/10.3390/rel12030163>.
- De Witte, M.** (2015). *Touch*. https://www.academia.edu/29713815/Touch_in_Key_Terms_in_Material_Religion_e_d_Brent_Plate_2015.
- Duhn, L.** (2010). The importance of touch in the development of attachment. *Advances in Neonatal Care*, 10(6), 294–300. <https://doi.org/10.1097/ANC.0b013e3181fd2263>.
- Field, T.** (2010). *Touch for socioemotional and physical well-being: A review*. *Developmental Review*, 30(4), 367–383. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>.

- Field, T.** (2014). *Touch*. MIT Press / Cambridge University Press (Google Books preview). https://books.google.com/books?id=_cbGBAAAQBAJ.
- Fuller, R. C.** (2008). *Spirituality in the Flesh: Bodily Sources of Religious Experiences*. Oxford University Press. <https://books.google.com/books?id=vv8GaKn05UAC>.
- Ghorbani, M., Mohammadi, E., Aghabozorgi, R., & Ramezani, M.** (2021). Spiritual care interventions in nursing: An integrative literature review. *Supportive Care in Cancer*, 29(3), 1165–1181. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05747-9>.
- Granqvist, P., Mikulincer, M., Shaver, P. R.** (2020). *An attachment theory perspective on religion and spirituality*. In K. I. Pargament (Ed.), *The science of religion, spirituality, and existentialism* (pp. 178–199). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00014-7>.
- Guest, G., Bunce, A., Johnson, L.** (2006). *How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability*. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>.
- Hanger, J. M.** (2022). The role of touch in comprehending love: Jesus’s foot washing in John 13. *Journal for Interdisciplinary Biblical Studies*, 4(1), 39–55. <https://jibs.hcommons.org/2022/07/26/hanger-role-of-touch/>.
- Hariduskeskus.** (n.d). Inimese elukulgu. <https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulgu/?LAPSEIGA>. Vaadatud 07.04.2023.
- Harlow, H. F.** (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>.
- Hsieh, H. F., Shannon, S. E.** (2005). *Three approaches to qualitative content analysis*. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>.
- Hughes, D. A.** (2017). *8 nurgakivi parimate suhete vundamendis*. Tallinn: Igale Lapsele Pere, lk 15.
- Hunter, M., & Struve, J.** (1997). *The Ethical Use of Touch in Psychotherapy*. Sage.

- Hutmacher, F.** (2019). *Why is there so much more research on vision than on any other sensory modality?* *Frontiers in Psychology*, 10, 2246. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02246>.
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C.** (2017). *Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: A theoretical model and review of the research.* *Personality and Social Psychology Review*, 21(3), 228–252. <https://doi.org/10.1177/1088868316650307>.
- Joseph, S.** (2021). How humanistic is positive psychology? Lessons from Carl Rogers' person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 709789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709789>.
- Juurak, R.** (2007). Lev Vögotski teooria täna. <https://www.yumpu.com/xx/document/read/35933621/lev-vogotski-teooria-tana-peeter-tulviste-jaan-valsiner-haridus>.
- Karlep, K.** (2005). Lev Vögotski ideede aktuaalsus tänapäeval. *Haridus*, (8), 30–35. <https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:12397>.
- Keltner, D.** (2010). *Hands on research: The science of touch.* Greater Good Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research.
- Kettunen, P.** (2016). *Aitav kohtumine I. Hingehoiu alused ja teoloogia.* Tallinn: EELK Usuteaduse Instituut, lk 14-17.
- Kidd, T., Devine, S. L., Walker, S. C.** (2023). Affective touch and regulation of stress responses. *Health Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143854>.
- King, U.** (2013). The spiritual potential of childhood: Awakening to the fullness of life. *International Journal of Children's Spirituality*. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2013.776266>.
- King, P. E., Boyatzis, C. J.** (2015). Religious and spiritual development. In M. E. Lamb & C. G. Coll (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Vol. 3. Socioemotional processes* (7th ed., pp. 975–1021). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy323>.
- Kutsar, D., Kurvet - Käosaar, L.** (2013). *Children and well-being in Estonia: Perspectives from the international survey.*

- Child Indicators Research, 6(2), 343–360.
<https://doi.org/10.1007/s12187-012-9162-5>.
- Kutsar, D.** (2016). *Children's well-being in changing societies*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29936-5>.
- Kutsekoda.** (n.d.). *Hingehoidja kutsesstandard*. <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11251510>. Vaadatud 18.04.2026.
- Krull, E.** (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, lk 45.
- La Rosa, V. L., Geraci, A., Iacono, A., & Commodari, E.** (2024). *Affective touch in preterm infant development: Neurobiological mechanisms and implications for child–caregiver attachment and neonatal care*. *Children*, 11(11), 1407. <https://doi.org/10.3390/children11111407>.
- Lepp, A.** (2013). *Inimese anatoomia. I osa. Liikumisaparaat, siseelundid*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Li, Q., Zhao, W., Kendrick, K. M.** (2022). Affective touch in the context of development, oxytocin signaling, and autism. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967791>.
- Maurer, M. M., Daukantaitė, D.** (2020). Revisiting the organismic valuing process theory of personal growth. *Frontiers in Psychology*, 11, 1706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01706>.
- McLeod, S.** (2018). *Id, ego and superego*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/psyche.html>.
- McGlone, F., Wessberg, J., Olausson, H.** (2014). Discriminative and affective touch: Sensing and feeling. *Neuron*, 82(4), 737–755. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.05.001>.
- Meel, L.** (2018). *Interdisciplinary team based pastoral care model for Estonian healthcare institutions*. *Health and Social Care Chaplaincy*, 6(1), 20–36. <https://doi.org/10.1558/hsc.34896>.

- Moran, J.** (2021). *The Power of Touch: is this the sense we've missed most?* <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/feb/28/the-power-of-touch-is-this-the-sense-we-have-missed-most>.
- Narvaez, D., Wang, L., Cheng, A., Gleason, T. R., Woodbury, R., Kurth, A., Lefever, J. B.** (2019). The importance of early life touch for psychosocial and moral development. *Evolution, Medicine, and Public Health*, 2019(1), 23–33. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0129-0>.
- Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K., Gazzola, V.** (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8>.
- Panksepp, J., Biven, L.** (2022). *Vaimu arheoloogia. Inimemotsioonide neuroevolutsiooniline algupära*. Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus, lk 124-137, 532-533.
- Papalia, D. E., Martorell, G.** (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill. <https://www.scribd.com/document/874423231/Experience-Human-Development-14th-Edition-PDF>.
- Peltomäki, I.** (2019). *Therapeutic turn: Pastoral care in Finnish Lutheranism before and after the 1960s*. *Studia Theologica – Nordic Journal of Theology*. <https://doi.org/10.1080/0039338X.2019.1685592>.
- Phelan, J. E.** (2009). Exploring the use of touch in the psychotherapeutic setting: A phenomenological review. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(1), 97–111. <https://doi.org/10.1037/a0014751>.
- Piaget, J.** (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Piaget, J.** (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Piibel.** (1999). Tallinn: Eesti Piibliselts.
- Purvis, B. K., Cross, D. R., Sunshine, W. L.** (2020). *Teekond lapse südamesse. Tervem ja lootusrikkam kasupere*. Tallinn: Igale Lapsele Pere, lk 41-44.
- Rogers, C. R.** (2013). *Saada iseendaks: Terapeudi vaade psühhoteraapiale*. Tartu: Trükikoda Greif.

- Rowen, J.** (2004). *The Right touch*. Greater Good Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_right_touch.
- Ryan, T.** (2015). Our pathway to God: Touch. *Compass: A Review of Topical Theology*. https://researchonline.nd.edu.au/theo_article/149/.
- Rygaard, N. P.** (2016). *Kiindumushäirega laps. Praktilise teraapia käsiraamat*. Tallinn: Igale Lapsele Pere.
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., Jinks, C.** (2018). *Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization*. *Quality & Quantity*, 52, 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>.
- Skinner, B. F.** (1953). *Science and human behavior*. https://www.behaviorpedia.com/wp-content/uploads/2013/01/Science_and_Human_Behavior.pdf.
- Spitz, R. A.** (1946). Hospitalism: A follow-up report on investigation described in Volume I, 1945. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2, 113–117. <https://doi.org/10.1080/00797308.1946.11823540>.
- Stein, B. E., Stanford, T. R., Rowland, B. A.** (2020). *Multisensory integration and the society for neuroscience: Then and now*. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 3–11. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1159-19.2019>.
- Strömpl, J.** (2024). *The rights and well-being of children of incarcerated parents in Estonia*. <https://doi.org/10.46941/2024.1.8>.
- Surr, J.** (2012). *Peering into the clouds of glory: Explorations of a newborn child's spirituality*. *International Journal of Children's Spirituality*, 17(2), 113–125. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2012.677810>.
- Tankler, M.** (n.d.). *Arenev laps. Arengu mõiste*. <http://haridus.ekn.ee/arengu-moiste-lastetoo/>. Vaadatud 07.04.2023.
- Tankler, M.** (n.d.). „Suured” arenguteooriad. <http://haridus.ekn.ee/arengu-teooriad-lastetoo/>. Vaadatud 08.04.2023.
- Traylor, J., Overstreet, L., Lang, D.** (2022). *Freud's psychodynamic theory*. In *Individual and family development*.

<https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/freuds-psychodynamic-theory/>.

Trevarthen, C., Delafield-Butt, J. (2016). *Intersubjectivity in the imagination and feelings of the infant: Implications for education in the early years*. In E. J. White & C. Dalli (Eds.), *Under-three year olds in policy and practice* (pp. 17–39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2275-3_2.

Uljas, J., Rumberg, T. (2002). *Psühholoogia. Gümnaasiumi õpik*. Tartu: Kirjastus Koolibri.

Võgotski, L. (2014). *Mõtlemine ja kõne. Psühholoogilised uurimused*. Tartu: Ilmamaa, lk 30-107.

Võgotski, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. <https://home.fau.edu/musgrove/web/vygotsky1978.pdf>.

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177. <https://doi.org/10.1037/h0074428>.

Watson, John B. (1928). *Psychological care of infant and child*. W. W. Norton & Company. <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.32106008001312&seq=18>.

Weber, S. (2024). *Jesus loves me this I know, DOES the Bible tell me so?* Yearbook of Contextual Biblical Interpretation. <https://www.aup-online.com/content/journals/10.5117/YCBI2024.002.WEBE>.

Westen, D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. *Psychological Bulletin*, 124(3), 333–371. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.3.333>.

Wijaya, Y. (2022). Revisiting the Healing Narrative of the Gospel in the COVID-19 Pandemic. *Theology Today*, 79(2), 137–148. <https://doi.org/10.1177/00405736221091915>.

Winter, A. L., Granqvist, P. (2023). Where the spirit meets the bone: Embodied religiospiritual cognition from an attachment viewpoint. *Religions*, 14(4), Article 511. <https://doi.org/10.3390/rel14040511>.

LISAD

Lisa 1: Poolstruktureeritud ekspertintervjuu küsimused

1) Milles seisneb teie jaoks lapse hingehoid?

- Millised on teie arvates lapse hingehoiu peamised eesmärgid?
- Milliseid lapse vajadusi peaks hingehoid eelkõige toetama?
- Milline on hingehoidja roll lapse kõrval olemisel ja toetamisel?
- Millist vanusevahemikku teie hinnangul hõlmab lapse hingehoid?

2) Kuidas mõistate mõistet *turvaline puudutus* lapse hingehoiu kontekstis?

- Millised tunnused või omadused teie arvates seda iseloomustavad?
- Mis teeb puudutuse turvaliseks?
- Kas lapse vanus mõjutab teie hinnangul hingehoidlikku lähenemist, sealhulgas turvalise füüsilise puudutuse kasutamist? Kuidas?

3) Kuidas märgata, et laps vajab füüsilist lähedust või toetavat puudutust?

- Millise käitumise või märkide kaudu võib laps seda vajadust väljendada?
- Millele pöörate oma töös selliste olukordade märkamisel tavaliselt tähelepanu ja kuidas reageerite?
- Kas teie töös on olnud olukordi, kus turvaline füüsiline puudutus on lapsele toeks olnud? Kas saate tuua mõne näite?

4) Mis võiks viidata sellele, et puudutus ei sobi lapsele või on tema jaoks ebamugav?

- Milline käitumine või või märgid võivad sellele viidata?
- Kuidas reageerite?
- Millisel puhul vältida lapse füüsilist puudutamist?

5) Kui, siis milliseid põhimõtteid või piire peaks järgima turvalise füüsilise puudutuse kasutamisel lapse hingehoius?

- Kui, siis millistel juhtudel on turvaline füüsiline puudutus lapse hingehoius vajalik või põhjendatud? Miks?

- Kas teie kasutate/kasutaksite enda praktikas turvalist füüsilist puudutust? Kui, siis milliste puhkudel?

6) Kas turvalisel füüsilisel puudutusel võib olla seos lapse usulise või vaimuliku kogemusega?

- Kas teil on mõni näide enda praktikast, mis seda illustreerib?
- Millist rolli võib turvaline füüsiline puudutus teie hinnangul mängida lapse hingehoius?
- Kas on mõni piiblinäide või teoloogiline arusaam, mis on selles küsimuses teie mõtlemist eriti kujundanud?

7) Milliseid soovitusi annaksite lastega töötavatele hingehoidjatele seoses turvalise füüsilise puudutusega?

- Kui teadlikult kasutavad teie hinnangul hingehoidjad turvalist füüsilist puudutust lapse hingehoius?
- Kui olulise rolli teie omistate turvalisele füüsilisele puudutusele lapse hingehoidlikul toetamisel?

8) Kas on midagi, mida ma ei küsinud, kuid mida peate selle teema juures oluliseks veel esile tuua?

Lisa 2: Koodiraam

INTERVJUUDE SUUNATUD SISUANALÜÜSI JAOKS KOOSTATUD TEOORIAL TUGINEV KOODIRAAM

1. LAPSE HINGEHOID

- **Hingehoiu mõiste avamine**

- turvaline keskkond
- suhte loomine
- olemas olemine
- mõistmine
- kuulamine

- **Hingehoiu eesmärkide sõnastamine**

- emotsionaalne tugi
- eksistentsiaalsed küsimused
- usuline/vaimulik tugi

- **Lapse vajaduste sõnastamine**

- turvatunne
- armastuse vajadus
- kuuluvus
- enese väärtustamine
- eneseregulatsioon

- **Hingehoidja rolli sõnastamine**

- turvaline täiskasvnu
- kuulaja
- toetaja

- **Lapse vanuselise raamistatuse määramine**

- varajane lapseiga

- kooliiga
- teismeiga

2. TURVALISE FÜÜSILISE PUUDUTUSE MÕISTE

- **Mõiste turvaline puudutus sõnastamine**

- teadlikkus
- sobivus
- kontekstipõhisus

- **Turvalise füüsilise puudutuse tunnused**

- hoolivus
- inimlik soojus
- rahu
- siirus

- **Turvalisuse tingimuste sõnastamine**

- usalduslik suhe
- nõusolek
- lapse valmisolek/algatus
- põhjendatus

3. TURVALISE FÜÜSILISE PUUDUTUSE KOHASUS JA VAJADUSE MÄRKAMINE

- **Otsesed märgid**

- puudutuse küsimine
- kallistamine
- lähedust otsiv käitumine

- **Kaudsed märgid**

- nutmine
- ärevus
- rahutus

-agressiivsus

- **Eksperdi tähelepanekud**

- kehakeel

- emotsionaalne seisund

- kontekst

- **Reageerimine**

- turvalise füüsilise puudutuse pakkumine

- verbaalne tugi

- **Positiivsed kogemused**

- usalduse kasv

- rahunemine

- turvatunde kasv

- **Vanuse mõju**

- lapseiga - rohkem põhjendatud

- kooliiga - suurem distants

- arenguga arvestamine

4. FÜÜSILISE PUUDUTUSE EBAKOHASUS

- **Ebakohasuse märgid**

- kehaline pingeseisund

- eemaldumine

- verbaalne keeldumine

- negatiivne reaktsioon

- **Traumaga seotud aspektid**

- puudutuse vältimine

- ebasobiv puudutuse otsimine

- väärkohtlemise taust

- **Reageerimine ebasobivale käitumisele**

- puudutamise lõpetamine
- turvalise ruumi hoidmine
- alternatiivse toe pakkumine

- **Puudutamiste vältimise olukorrad**

- puuduv nõusolek
- traumakogemuse taust
- vastupanu

5. EETIKA JA PIIRID

- **Põhimõtete sõnastamine**

- professionaalsus
- austus
- nõusolek

- **Piirid**

- rolli piir
- institutsionaalne piir
- füüsiline piir

- **Kontekstuaalsus**

- keskkond
- nõustamine

- **Riskid**

- valesti tõlgendamine
- süüdistused
- kultuurilised erinevused

- **Praktika**

- millal kasutada
- millal mitte kasutada

6. TURVALINE FÜÜSILINE PUUDUTUS JA VAIMULIK MÕÕDE

- **Vaimulik tähendus**

- armastuse kogemine
- kuuluvuse kogemine
- hoolimise kogemine
- väärtustatuse kogemine
- Jumala ligiolu kogemine

- **Vaimulikud praktikad**

- õnnistamine käte peale panemisega
- palve käte peale panemisega
- jalgade pesemine
- ristimine

- **Piibellik alus**

- Jeesuse tervendamised
- puudutuse roll Piiblis

- **Turvalise füüsilise puudutuse roll hingehoius**

- vaimulik toetamine
- sügavam vaimulik kogemus

7. PRAKTILINE TEGEVUS JA HINNANG SELLELE

- **Puudutuse kasutamine**

- teadlik kasutamine
- intuiitivne kasutamine
- välditakse kasutamist

- **Turvalise füüsilise puudutuse olulisus**

- väga oluline
- väheoluline
- sõltuv situatsioonist

- **Hingehoidjate teadlikkus turvalise füüslise puudutuse kasutamisest**

- vähene teadlikkus

- kõrge teadlikkus

- alateemad ja asjaolud, millest ollakse kas vähem või rohkem teadlikud (n piirid, traumakogemus, kontekst vm)

- **Puudutus kui emotsionaalse regulatsiooni vahend**

- lohutamine

- rahustamine

- ärevuse vähendamine

- **Puudutus kui läheduse väljendus**

- hoituse tunne

- läheduse vajadus

- mitte üksi olemine

8. LISATEEMAD

- **Uued teemad**

- kultuuriline mõju

- ühiskondlikud muutused

- isiklik kogemus