

Sisukord

<i>Eessõna</i>	11
<i>Tänuavaldused</i>	14
1. Vahejuhtum vahvliga	19
2. Lapsed käituvad hästi, kui nad oskavad	26
3. Puudulikud oskused ja lahendamata probleemid	35
4. Pealehakkamine	56
5. Tõde tagajärgede kohta	86
6. Kolm plaani	95
7. Plaan B	105
8. Tõrvatilgad meepotis	134
9. Kas on küsimusi?	154
10. Perekonnaasjad	179
11. Iganenud kool	210
12. Paremuse poole	234
<i>Puudulike oskuste ja lahendamata probleemide hindamise tabel</i>	240
<i>Lisalugemist</i>	242
<i>Indeks</i>	244
<i>Autorist</i>	255

Eessõna

Tere tulemast lugema „Plahvatusohtliku lapse” viiendat trükki, mis on ilmunud viisteist aastat pärast 1998. aastal avaldatud esmaväljaannet. Need aastad on olnud tõeliselt viljakad. Raamat on tõlgitud väga paljudesse keeltesse. Nendel lehekülgedel kirjeldatud mudelit on kasutatud lugematutes peredes, koolides, psühhiaatriahaiglates, rehabilitatsioonikeskustes ja noortevanglates üle kogu maailma. See kasvatusmeetod põhineb uurimistööl ja on teaduslikult tõestatud. Olen seda mudelit kasutajate tagasiside põhjal edasi arendanud ja katsunud selle põhimõtteid ja tehnikaid selgitada nõnda, et need oleks võimalikult arusaadavad ja kergesti rakendatavad. Käesolev väljaanne kajastab selle meetodi uusimaid arenguid.

Sageli küsitakse: „Kust ma tean, et mu laps on plahvatusohtlik?” Vereanalüüs seda mõistagi ei näita. „Plahvatusohtlik” on üksnes termin, millega kirjeldatakse neid lapsi, kes ärrituvad tavaliste lastega võrreldes palju kergemini ja sagedamini ja väljendavad nendest oluliselt ägedamalt oma pahameelt. Ausalt öeldes pole ma seda terminit eales eriti pooldanud. Esiteks viitab lapse plahvatusohtlikkus sellele, nagu oleks tema viha- hood äkilised ja ootamatud, ent see – mis võib esiti tunduda pisut uskumatu – ei vasta enamasti tõele. Teiseks: kui paljud käitumisraskustega lapsed kipuvad pingeseisundis *plahvatama* (karjuvad, söimavad, peksavad, löövad, hammustavad, sülitavad jne), siis mõned *tõmbuvad* hoopis *endasse* (nutavad, mossitavad, nukrutsevad, saavad paanikahoo, langevad masendusse,

hoiavad eemale, torisevad ja ärrituvad). Nii et hoolimata raamatu pealkirjast sobivad siin kirjeldatud tehnikad nii nendele lastele, kes plahvatavad, kui ka nendele lastele, kes tõmbuvad endasse või teevad ühteaegu mõlemat. Kasutan nendest rääkides terminit „käitumisraskustega lapsed”. Ehkki seegi mõiste pole ideaalne, aitab see neid vahest kõige paremini kirjeldada.

Raamatu esimestest peatükkidest saad teada, et mõisted, millega käitumisraskustega lapsi tavaliselt iseloomustatakse – näiteks isepäisus, manipuleerimine, tähelepanuvajadus, piiride katsetamine, tõrksus, järeleandmatus ja motivatsioonipuudus –, on ebatäpsed ja vastuolulised. Loed ka seda, et paljud asjad, mida öeldakse selliste laste vanemate kohta – näiteks et nad on distsipliini kehtestades osavõtmatud, järeleandlikud, järjekindlusetud, paindumatud ja oskamatud –, pole samuti sugugi täpsed ega edasiviivad. Peale selle saad teada, või ehk teadki juba, et käitumisraskustega laste tavalised psühhiaatrilised diagnoosid ei anna vajalikku infot selleks, et lapse muredest täpselt aru saada ja teda edukalt aidata.

Võib-olla kõlab see veidi kummaliselt, kuid praegu on käitumisraskustega lastega elamiseks ja tegelemiseks parim aeg. Selle põhjus on käitumisraskustega laste kohta viimase nelja-viiekümne aasta jooksul tehtud mahukad uurimused, tänu millele mõistetakse inimkonna varasemate teadmistega võrreldes palju paremini, miks käituvad need lapsed halvasti ja kuidas neid aidata. Uurimused pakuvad laste murede käsitlemiseks uue vaatenurga, mis aitab kasvatajatel lapsega osavõtlikumalt, edasiviivamalt ja edukamalt suhelda ja teda aidata. See on hea uudis. Halb uudis on see, et uus mõtteviis nõuab pisut harjumist (sest küllap on sul siiani olnud täiesti teistsugused seisukohad) ja asjade nägemiseks uue pilguga tuleb olla avatud. Lisaks on selles raamatus kirjeldatud tehnikaid (algukses) raske rakendada, need võivad erineda meetoditest, mida oled harjunud kasutama, ega pruugi minna kokku sellega,

kuidas on kasvatatud sind ennast. Nii et õppides lapsega teistmoodi suhtlema ja ühiselt probleeme lahendama, tuleb olla (nii iseenda kui ka oma lapsega) avatud ja kannatlik.

Kui oled käitumisraskustega lapse vanem, aitab see raamat suhtuda lapse muredesse optimistlikumalt, nendega julgemalt tegeleda ja säilitada perekonnas terve mõistus. Kui oled lapse vanavanem, õpetaja, naaber, treener või terapeut, aitab see raamat sul vähemasti last mõista. Imerohtu ei ole. Kuid lootust ei maksa kindlasti maha matta.

Ross W. Greene, PhD

Portland, Maine

PUUDULIKUD OSKUSED JA LAHENDAMATA PROBLEEMID

Eelmisest peatükist lugesid, et mõnel lapsel ilmnevad käitumiskeskused kergemini, sagedamini ja äärmuslikumalt kui ülejäänud inimestel, *sest* nende oskused on puudulikud; et käitumiskeskused väljenduvad siis, kui lapsele esitatud nõudmised ületavad tema oskusi nende nõudmistega kohaneda; et see juhtub tingimustes, mida nimetatakse lahendamata probleemideks, ja et laps tahab alati käituda pigem hästi kui halvasti. Selles peatükis vaatame kaugemale üldistest oskustest olla paindlik, kohaneda, taluda pinget ja lahendada probleeme ja uurime konkreetsemaid võimeid, mille puudumine ei lase lastel toime tulla elu proovikividega. Samuti võtame üksikasjalikumalt ette lahendamata probleemid.

Kuna selle peatüki teema on tõesti oluline – iseäranis siis, kui soovid paremini aru saada, *miks* ja *millal* käitub sinu laps halvasti –, proovisin seda kirja panna võimalikult kaasaharavalt. Ometi ei pea mõned lapsevanemad seda juttu sugugi huvitavaks. Sellegipoolest julgustan sind seda lugema. Kui täiskasvanud saavad aru, et keerulised vahejuhtumid tulenevad lapse puudulikest oskustest, ei võta nad tema käitumist enam nii isiklikult, suhtuvad sellesse osavõtlikumalt ja hakkavad mõistma, kuidas nende mõtlemine ja tegutsemine lapse keeruliste vahejuhtumite ajal on asja hoopis hullemaks ajanud. Kui nad taipavad, millised lahendamata probleemid vallandavad

keerulisi vahejuhtumeid, teavad nad täpselt, mida tuleb teha selliste juhtumite ärahoidmiseks.

Esmalt toome näiteid puudulike oskuste kohta ja seejärel pöörame tähelepanu lahendamata probleemidele.

PUUDULIKUD OSKUSED

> Suutmatus teha üleminekuid, lülituda ümber ühelt käitumisviisilt või ülesandelt teisele

Selleks et liikuda ühest keskkonnast, näiteks õuemängude juurest, täiesti teistsugusesse keskkonda, näiteks tuppa koolitööd tegema, on tarvis lülituda ümber ühelt käitumisviisilt (õues mängides võin ringi joosta, lärmata ja teistega suhelda) teisele (koduülesannete tegemiseks pean istuma laua taga ja keskendumata). Kui lapsel jääb sellest oskusest vajaka, juhtub tõenäoliselt see, et suure osa koduülesannete tegemise ajast mõtleb ja käitub ta ikka nii, nagu mängiks õues. Mõistagi võib olukord hullemaks minna, kui lapsel *kästakse* ümber lülituda. See seletab, miks satub sellise puuduliku oskusega laps segadusse, kui ema palub tal näiteks teleri vaatamise või arvutis mängimise *jalamaid* lõpetada ja tulla kööki sööma.

Jah, juba *lapsele ütlemine, mida ta tegema peab*, tähendab käsku lülituda ümber ühelt käitumisviisilt teisele. Huvitaval kombel hakkavad täiskasvanud just siis, kui lapsel on käikude vahetamisega raskusi, nõudma temalt seda üha tungivamalt ja viivitamatult, mis üksnes vähendab sujuva ümberlülitumise tõenäosust ja võib vallandada keerulise vahejuhtumi.

Kuidas aru saada, et laps ei suuda ühelt käitumisviisilt või ülesandelt teisele ümber lülituda? Ta ütleb seda meile ise. Jälgime tähelepanelikult.

LAPSEVANEM: „Thomas, aeg on magama minna. Palun pane telekas kinni.”

THOMAS: *(Ei mingit vastust.)*

LAPSEVANEM: „Thomas, ma ütlesin, et aeg on magama minna. Pane telekas kinni.”

THOMAS: „Mu saade pole veel läbi.”

LAPSEVANEM: „Su saade pole kunagi läbi, kui aeg on magama minna. Palun pane telekas kohe kinni.”

THOMAS: „See lõpeb viie minuti pärast! Milles asi on?!”

LAPSEVANEM: „Asi on selles, et mul on kõrini, et sa ei pane telekat eales kinni, kui ma seda palun!”

THOMAS: „Sa palud mul selle alati siis kinni panna, kui saade käib!”

LAPSEVANEM: „Thomas, kui sa telekat kohe kinni ei pane, läheb hulk aega, enne kui tohid seda jälle vaadata!”

THOMAS: *(Plahvatab.)*

Kas tõsiasi, et sinu laps ei suuda ühelt käitumisviisilt või ülesandelt teisele ümber lülituda, tähendab seda, et sa ei tohi talle enam öelda, mida ta tegema peab? Ei, see pole nii. Aga kui see ütlemine võib vallandada keerulise vahejuhtumi, kaalu teistsugust lähenemist. Kas see tähendab, et sa ei tohi talt enam midagi oodata? Ei, sinu ootused jäävad paika. Aga sa võiksid vähem panustada nõudmisele, et laps vahetaks käiku, ja karistusele, kui ta seda ei tee, sest ilmselgelt ei pane see teda sugugi paremini ümber lülituma. Õigupoolest paistab see olevat kindel moodus, kuidas asju hullemaks ajada. Kui oled seni lootnud, et kõik need vihahood, mida oled pidanud taluma, nõudes lapselt käikude vahetamist, viivad ükskord selleni, et laps tuleb ümberlülitumisega paremini toime, oleks nüüd aeg see lootus maha matta. Hea uudis on see, et käiguvahetus ei valmista su lapsele kogu aeg raskusi – üleminekud, millega ta

hakkama ei saa, on tegelikult üpris ennustatavad, näiteks õuest mängimast tuppataulek, teleka kinnipanemine söömatulekuks, videomängu lõpetamine magamaminekuks, hommikune tõusmine. Nii et mõelge koos lapsega välja plaan, kuidas nende olukordadega järgmine kord paremini hakkama saada.

- > **Suutmatus kaaluda probleemi võimalikke lahendusi**
- > **Suutmatus praegusi tegevusi kavandades lähtuda varasematest kogemustest**
- > **Suutmatus ette näha lahenduste ja tegude tõenäolisi tulemusi või tagajärgi (impulsiivsus)**

Mis on sinu aju ülesanne, kui oled pingeseisundis? Lahendada pinget tekitav probleem. Enamik meist pole pidanud juurdlema probleemide lahendamise seotud mõtlemisprotsesside üle, sest meil käivad need võrdlemisi automaatselt, ent käitumisraskustega lapse vanemal tasub neile kindlasti tähelepanu pöörata, sest lapsel need nii automaatselt ei käi. Esiteks tuvastatakse probleem, mida on tarvis lahendada (väga raske on otsida lahendust, kui sa ei tea, milles on probleem). Seejärel leitakse probleemile võimalikud lahendused (enamasti lähtuvad need kogemusest). Järgmisena mõeldakse võimalike lahenduste tõenäolistele tulemustele ja valitakse lahenduste seast sobivaim.

Paljude laste mõttemaailm on nii korrapäratu, et nad ei suuda selgusele jõuda, millist probleemi tuleks lahendada. Samuti ei oska nad kaaluda võimalikke lahendusi ega ette näha, kuidas need välja kukuvad. Paljud impulsiivsed lapsed teadvustavad küll mitut lahendust, aga valivad ikkagi selle, mis esimesena pähe torkab. Halb uudis on see, et mõne lapse esmane lahendus on sageli kõige nigelam, sest selle üle on laps jõudnud *kõige* vähem mõelda. Küllap seletab see, miks näitavad mõned käitumisraskustega lapsed end just oma halvimast

küljest. Veel enam, paljud käitumisraskustega lapsed ei suuda ise ühtki lahendust välja mõelda. Tihti peale pakub siis täiskasvanu välja oma lahenduse või surub selle lausa peale. Kahjuks ei lähe lahenduste kehtestamine enamasti kuigi libedalt, sest paljud käitumisraskustega lapsed ilmutavad selle peale käitumismustrit, mida ma nimetan *refleksiivseks negatiivsuseks*: lapsed kalduvad otsekohe ütleva „ei”, kui keegi tuleb välja uue mõtte või lahendusega.

Õnneks on võimalik aidata käitumisraskustega lastel probleemidele läheneda seostatumalt, arukamalt ja rahulikumalt. Lahenduste kehtestamine või pealesurumine aga selleni ei vii. Sellega ajad lapse ainult rohkem pingesse ega õpeta teda ennast lahendusi otsima. Kleepsudest ja nurkapanemisest pole samuti kasu (pole kunagi olnudki). Hea uudis on see, et kuna sinu lapse keerulisi vahejuhtumeid vallandavad probleemid on tegelikult üpris ennustatavad, saab neid *ennetavalt* ja ühiselt lahendada. Usu või ära usu, sinu laps on arvatavasti varmselt valmis selles protsessis kaasa lööma, sest vaidlemine ja tülitsemine on talle sama vastukarva kui sinule.

> Suutmatust sõnastada oma muresid, vajadusi ja mõtteid

Jumal tänatud, et ammustel aegadel õppisid inimesed sõnu kasutades suhtlema. Keel eristab meid teistest liikidest. Keel on süsteem, mille kaudu vahetame infot oma mõtete, ideede, murede, arvamuste ja emotsioonide kohta. See on süsteem, mille abil me *mõtleme*. Vähesed meist on mõtisklenud, et keel on ühtlasi esmane abivahend probleemide lahendamisel. Ilma keeleta lahendaksime lahkkelisid nii, nagu liigid, kelle keeleliised võimed on vähem arenenud – häälitsetes, hammustades, ära joostes. Tegelikult laskume meie, inimesed, teiste liikide tasemele sagedamini, kui tahame endale tunnistada, ja jätame oma oskused kasutamata.

Paljude laste keelelised võimed ja suhtlusoskused pole piisavalt arenenud. Nad ei pruugi omada põhisonavara, mille abil mõista anda, et tahavad aega maha võtta, et midagi on viltu, et nad ei suuda mõnest asjast parasjagu rääkida, et neil on tarvis hetk aega mõtete kogumiseks või ümberlülitumiseks või et miski ei meeldi neile. Kuna lastel puuduvad asjakohased vahendid oma mõtete, ideede, murede, arvamuste ja emotsioonide väljendamiseks, annavad nad neid edasi ebaviisakate sõnadega, mille leebemad näited on „mine metsa”, „ma vihkan sind”, „jää vai” ja „jäta mind rahule”. Mõni laps ei suuda leida ühtki sõna ja hakkab selle asemel jorisema, karjuma, sülitama või peksma. Ta ei oska sisekõne abil otsida ja kaaluda võimalikke lahendusi (*Võib-olla ei tahagi ma homme hommikul vahvleid süüa ... pealegi saan paluda ema, et ta neid juurde ostaks ... nii et sellest polegi lugu, kui vend praegu kõik vahvlid ära sööb.*).

Võtame näiteks Gusi.

LAPSEVANEM: „Gus, mulle tundub, et sa olid täna koolis päris tujust ära.”

GUS: „Jep.”

LAPSEVANEM: „Mis juhtus?”

GUS: „Sammy tahtis minu asjadega mängida, aga ma ei tahtnud, et ta seda teeks.”

LAPSEVANEM: „See ajas su üpris vihaseks?”

GUS: „Jah.”

LAPSEVANEM: „Mis sa ette võtsid?”

GUS: „Lõin teda.”

LAPSEVANEM: „Lõid Sammyt?”

GUS: „Jah.”

LAPSEVANEM: „Mis edasi sai?”

GUS: „Ta läks kaebama.”

LAPSEVANEM: „Ja edasi?”

GUS: „Mind pandi nurka.”

LAPSEVANEM: „Kas see ajas sind vihaseks?”

GUS: „Jah.”

LAPSEVANEM: „Mis sind tegelikult pahandas?”

GUS: „See, et Sammy võttis minu mänguasju.”

LAPSEVANEM: „Kas sa olid ka sellepärast pahane, et sind nurka pandi?”

GUS: „Pisut. Kuid ma olen sellega suht harjunud, sest pean sageli nurgas olema.”

LAPSEVANEM: „Kas Sammyt tohib lüüa?”

GUS: „Ei.”

LAPSEVANEM: „Miks sa Sammyle ei öelnud, et sa ei taha, et ta sinu asjadega mängiks?”

GUS: „Ma ei teadnud, mida öelda.”

LAPSEVANEM: „Kas sina ja Sammy tülitsete mänguasjade pärast esimest korda?”

GUS: „Ei, Sammy tahab alati minu asjadega mängida.”

Kui Gus teab, et Sammyt ei tohi lüüa, siis pole teda tarvis selle meenutamiseks nurka panna ... ta teab küll. Tema probleem pole see, et ta ei tea, millist käitumist talt oodatakse. Kui aga Gusil on tõesti raske leida sõnu, millega Sammyle mõista anda, et too enam tema asjadega ei mängiks, on meie ülesanne aidata tal seda probleemi lahendada (nurkapanekuga ei saavuta seda ealeski). Kuni Gus pole leidnud sõnu, lööb ta Sammyt ka edaspidi. Kui Gusi väide on tõene ja see pole esimene kord, mil Gus ja Sammy mänguasjade pärast tülitsevad, on tegu suuresti ennustatava lahendamata probleemiga, mida on võimalik ennetavalt lahendada. Isegi kui probleem pole varem esile kerkinud, on see nüüdsest ennustatav (sest see on juba korra juhtunud). Kas Sammyle polegi siis vaja näidata, et täiskasvanud võtavad probleemi tõsiselt? On küll, aga Gusi nur-

kapanek pole selleks kõige õigem moodus. Kõige parem oleks probleem lahendada nõnda, et Gus ja Sammy jõuaksid mänguasjade jagamise kokkuleppele ja Gus õpiks uusi sõnu, mida sellistes olukordades (löömise asemel) tarvitada.

> Suutmatus valitseda pingeseisundis tekkinud emotsioone, mis takistavad selgelt mõtlemist

Nagu tead, on probleeme palju lihtsam lahendada, kui oskad lahendused läbi mõelda. Pingeseisundis tekkivad emotsioonid segavad selget mõtlemist. Need emotsioonid ei ole aga läbinisti halvad: nad sunnivad inimest end probleemi lahendamiseks kokku võtma ja annavad talle selleks jõudu. Ent lahenduste objektiivsemaks, arukamaks ja loogilisemaks läbimõtleamiseks on väga oluline suuta emotsioonid kõrvale jätta. Lapsed, kes seda üpris hästi oskavad, tuginevad probleemide või pingete korral pigem mõistusele kui emotsioonidele ja see on hea. Lapsed, kellel selles vallas oskusi pole, kipuvad probleemide või pingete korral lähtuma pigem emotsioonidest ja see pole üldsegi hea. Nad võivad küll tajuda, et lähevad keema, ent ei suuda sageli oma emotsioonitulva pidurdada; alles hiljem, kui emotsioonid on vaibunud, võtab mõistus taas juhtimise üle. Sageli tunnevad lapsed siis oma halva käitumise pärast süümepiinu. Võib-olla nad isegi teavad, kuidas probleeme edukalt lahendada, ja rahulikumates tingimustes oskaksid oma teadmisi kasutada. Ent pingeseisundis ei võimalda tugevad emotsioonid neil oma teadmistele ligi pääseda ega neid rakendada. Mõistagi ei tule mõnel lapsel mõtleminegi kuigi hästi välja, nii et ta lähtub probleemidega tegeledes üksnes emotsioonidest. Emotsioonid aga probleeme ei lahenda. Küllap tead, kuidas see välja näeb.

LAPSEVANEM: „Philip, tule söö munaputru, mis ma hommikusöögiks tegin.”

PHILIP (LÄHTUB PIGEM EMOTSIOONIDEST KUI MÕISTUSEST, ENT RÄÄGIB TÕTT): „Ma vihkan munaputru! Sa teed alati asju, mis mulle ei maitse!”

LAPSEVANEM: „Tegin seda ka sinu õele! Tegin piisavalt palju, et teile mõlemale jätkuks!”

PHILIP: „Aga ma ei taha seda toitu!”

LAPSEVANEM: „Mul ei ole siin restoran! Ja ma ei lase sul tühja kõhuga kooli minna! Söö munad ära!”

PHILIP (VISKAB MUNAD KRAANIKAUSSI): „Ei, ma vihkan mune!”

LAPSEVANEM (PAISTAB, ET LÄHTUB SAMUTI PIGEM EMOTSIOONIDEST KUI MÕISTUSEST): „Poiss, oma Xboxist võid edaspidi und näha!”

PHILIP: (*Plahvatab.*)

Kui surud lapsele, kes ei suuda lahenduste läbimõtlemiseks emotsioone kõrvale jätta, tungivalt peale oma tahet ja näitad talle, kelle sõna maksab, ei aita sa tal oma emotsioone valitseda. Tõtt-öelda teed sa risti vastupidist. Eelmisest dialoogist tuleb välja, et Philipi lahendamata probleem – suutmatuse süüa seda, mida ema oli talle hommikusöögiks teinud – oli tegelikult suuresti ennustatav, mis tähendab, et selle oleks saanud eelnevalt ära lahendada.

Siiani oleme rääkinud üksnes hetkeemotsioonidega tegelemisest. Ent mõned lapsed on oma emotsioonidega pidevalt hädas. Nad ärrituvad, muutuvad rahutuks, lähevad tujust ära ja väsivad palju sagedamini ja kiiremini kui teised. Paha tujuga on enamikul meist raske taluda pinget ja lahendada probleeme. Kuid need lapsed on väga tihti pahas tujus, niisiis neil on väga tihti ka raskem pinget taluda ja probleeme lahendada.

EMA: „Mickey, miks sa nii mossis oled? Täna on ilus ilm. Miks sa toas istud?”

MICKEY (KÖSSITAB PAHASELT TOOLIL): „Väljas on tuuline.”

EMA: „Tuuline?”

MICKEY (LÄHEB VEEL PAHASEMAKS): „Ma ütlesin, et väljas on tuuline! Ma ei kannata tuult!”

EMA: „Mickey, väljas saab korvpalli mängida või ujuda ... miks sa väikse tuule pärast nii endast väljas oled?”

MICKEY (VÄGA PAHASELT): „Väljas on liiga tuuline, kurat võtaks! Jäta mind rahule!”

EMA: „Kas mõtleme midagi muud välja, mis sa teha võiksid?”

MICKEY: „Siin pole midagi muud teha.”

Kuna ärevus segab mõtlemist, avaldab see samasugust mõju nagu ärritatus. Kui laps on millegipärast – voodi all oleva kolli, kontrolltöö või uue ja ootamatu olukorra pärast – ärevil, on tähtis suuta selgelt mõelda. Kerge ärevus võib tegelikult kasuks tulla, sest see innustab tegutsema. Ent ülemäärase ärevuse korral on mõtlemine kõvasti raskem, mis omakorda suurendab ärevust.

Kui laps on juba endast väljas, valavad ähvardamine, lahen-duste pealesurumine ja nurkapanek sageli üksnes õli tulle. Ja kui laps ei ole veel endast väljas, on ähvardamine, lahenduste kehtestamine ja nurkapanek kindel viis tema endast välja ajamiseks. Niisiis on probleemide lahendamiseks tarvis teisiti läheneda. Ja teisiti ajastada.

- > **Suutmatus näha halle toone: konkreetne, sõnasõnaline ja mustvalge mõtlemine**
- > **Suutmatus kalduda kõrvale reeglitest ja harjumustest**
- > **Suutmatus tulla toime ootamatuse, mitmetähenduslikkuse, ebaselguse või uudsusega**

- > Suutmatus lülituda esialgselt ideelt või lahenduselt ümber teisele
- > Suutmatus kohaneda plaanimuutuse ja uute reeglitega
- > Suutmatus arvestada asjaolusid, mis viitavad vajadusele plaani muuta

Väga väikeste laste mõtlemine kipub olema üsna jäik, must-valge ja sõnasõnaline. Põhjuseks on, et nad alles loovad maailmas seoseid ja neil on kaht asja kergem kokku panna, kui nad ei pea mõtlema eranditele või teistsugustele vaatenurkadele. Arengu käigus õpivad lapsed, et enamik asju elus on õigupoolest hallid, reeglitel *on* erandid ja asju võib tõlgendada mitut moodi. Me ei tule vanaema juurest koju alati ühtviisi, me ei söö õhtust iga päev samal ajal ja ilm ei soosi alati meie plaane.

Hallides toonides mõtlemine pole mõnel lapsel kahjuks kuigi hästi arenenud. Vahel diagnoositakse neil autismispektri häire. Ent diagnoosist hoolimata on neid lapsi kõige parem nimetada *hallis maailmas elavateks mustvalgelt* mõtlejateks. Paindlik kohanemine maailmaga ei tule neil sugugi hästi välja ja nad lähevad väga pingesse, kui asjad arenevad oodatust teisiti. Need lapsed eelistavad ennustatavat ja harjumuspärast ega tule toime ootamatute, ebaselgete või mitmetähenduslike sündmustega.

Sellised lapsed satuvad kimbatusse, kui peavad oma ootusi kohandama ja ümber kujundama. Nad kipuvad ülemäära keskendumata faktidele ja pisiasjadele, ei suuda sageli teadvustada ilmselget ega näha suuremat pilti. Näiteks võib laps tahta teatud päeval ja teatud kellaajal vahetunniks välja minna, sest sel ajal on klassis alati vahetundi peetud, ent ta ei oska arvestada oma teguviisi tõenäolisi tagajärgi (näiteks seda, et ta oleks vahetunnis üksinda) ega tähtsaid asjaolusid, mis on viidanud vajadusele plaani muuta (näiteks ootamatu klassikoosolek).

Püüd ebareeglipärases maailmas konkreetseid reegleid rakendada ajab need lapsed tohutult pingesse.

LAPSEVANEM: „Courtney, täna me parki ei lähe ... väljas sajab.”

COURTNEY: „Aga pidime ju minema!”

LAPSEVANEM: „Ma tean. Nii kahju, et sajab, aga praegu ei saa minu meelest küll minna. Me saame väga märjaks.”

COURTNEY: „Ei, lähme ikka! Meil oli see plaanis!”

LAPSEVANEM: „Me saame ehk minna homme, kui ilm läheb paremaks.”

COURTNEY: „Pidime täna minema!”

LAPSEVANEM: „Aga lähleks õige hoopis kinno?”

COURTNEY: „Ei! Pidime parki minema!”

LAPSEVANEM: „Vaata, Courtney, väljas sajab. Saame läbi-märjaks. Ma ei lähe parki, kui vihma kallab!”

COURTNEY (TORMAB UKSE POOLE): „Mina lähen!”

LAPSEVANEM (EI LASE COURTNEYT UKSEST VÄLJA): „Sa ei lähe kuhugi!”

COURTNEY: (*Plahvatab.*)

Kui torm on möödas, võiks lapsevanem esitada lapsele küsimuse.

LAPSEVANEM: „Courtney, miks sa endast nii välja läksid, kui me ei saanud vihma pärast parki minna?”

COURTNEY: „Ma ei tea.”

See vastus sisaldab rohkem infot, kui pealtnäha paistab. Täiuslikus maailmas vastaks laps midagi niisugust:

„Vaadake, sõbrad, mul on väike mure. Tegelikult läheb see mure üha suuremaks. Ma ei oska eriti hästi olla paindlik, taluda pinget ja lahendada probleeme. Aga teie ja paljud teised ootate mult, et tuleks teiste laste kombel toime muutuvate plaanidega, sellega, et mulle öeldakse, mida teha, ja sellega, et asjad ei lähe nõnda, nagu olen oodanud. Kui te mult seda ootate, lähen pingesse, mul on raske selgelt mõelda ja lähen veel rohkem närvi. Siis lähete teie omakorda närvi ja see ajab asja üksnes hullemaks. Seejärel teen asju, mida soovin, et poleks teinud, ja ütlen asju, mida soovin, et poleks öelnud. Aga vahel teete ka teie asju, mida soovite, et poleks teinud, ja ütlete asju, mida soovite, et poleks öelnud. Te karistate mind ja kõik läheb täitsa käest ära. Kui tolm maha langeb – no siis, kui suudan jälle selgelt mõelda –, kahetsen südamest kõike seda, mida ütlesin ja tegin. Tean, et see ei valmista teile mingit rõõmu, kuid uskuge mind, ka minu jaoks on asi naljast kaugel.”

Käitumisraskustega lapsed suudavad harva nii selgelt oma muresid väljendada. Teile võib abiks olla see lihtne võrrand:

paindumatus + paindumatus = katastroof

Õnneks saame aidata Courtney-sugustel lastel maailma paindlikumalt ja varjundirikkamalt tajuda ning koos nendega lahendada keerulisi vahejuhtumeid põhjustavaid probleeme. Mõistagi ei maksa meil ootama jääda järjekordse keerulise olukorra tekkimist. Me tahame probleeme hoopis ennetada.

Oleme nüüd teinud ülevaate puudulikest oskustest. Muidugi tõime vaid mõned näited. Siin on nendest põhjalikum, ehkki kaugeltki mitte täielik nimekiri, mis sisaldab ka äsjakäsitletud teemasid.

- > **Suutmatus teha üleminekuid ja lülituda ümber ühelt käitumisviisilt või ülesandelt teisele**
- > **Suutmatus teha asju loogilises või nõutud järjekorras**

- > Suutmatus näha vaeva keeruliste või üksluiste ülesannetega
- > Puudulik ajataju
- > Suutmatus keskenduda
- > Suutmatus ette näha tegude tõenäolisi tulemusi või tagajärgi (impulsiivsus)
- > Suutmatus kaaluda probleemi võimalikke lahendusi
- > Suutmatus sõnastada muresid, vajadusi ja mõtteid
- > Suutmatus öeldust aru saada
- > Suutmatus valitseda pingeseisundis tekkinud emotsioone, et selgelt mõelda
- > Pidev ärritus ja/või ärevus, mis segavad märgatavalt probleemide lahendamist või suurendavad pinget
- > Suutmatus näha halle toone: konkreetne, sõnasõnaline ja mustvalge mõtlemine
- > Suutmatus kalduda kõrvale reeglitest ja harjumustest
- > Suutmatus tulla toime ootamatuste, mitmetähenduslikkuse, ebaselguse või uudsusega
- > Suutmatus lülituda ümber esialgselt ideelt, plaanilt või lahenduselt teisele
- > Suutmatus arvestada asjaolusid, mis viitavad vajadusele plaani muuta
- > Jäigad ja alusetud tõlgendused / kognitiivsed kõrvalekalded (nt „kõik tahavad mulle liiga teha”, „ma ei meeldi kellelegi”, „sa mõistad mind alati hukka”, „see on ebaõiglane”, „ma olen loll”)
- > Suutmatus taibata või õigesti tõlgendada sotsiaalseid vihjeid / sotsiaalsete nüansside puudulik tajumine
- > Suutmatus alustada vestlusi, liituda gruppidega, luua inimestega sidet / põhiliste sotsiaalsete oskuste puudumine
- > Suutmatus asjakohaselt tähelepanu otsida

- > Suutmatus hinnata oma käitumise mõju teistele
- > Suutmatus tunda teiste vastu empaatiat ning väärtustada nende vaatenurki ja seisukohti
- > Suutmatus hinnata, kuidas teised teda tajuvad ja mis mulje ta neile jätab
- > **Sensoorsed/motoorsed häired**

Kui jõudsid pärast nimekirja lugemist järeldusele, et sinu käitumiskustega lapsel on õige mitu puudulikku oskust, on see tore. Tore pole mitte see, et sinu lapsel need oskused puuduvad, vaid hoopis see, et oled nende puudumist nüüd teadvustanud. Puudulikud oskused on kõige selle taga, mida on sinu lapse käitumiskuste kohta öeldud ja mille hulgas on tõenäoliselt mõni alljärgnevaist väidetest.

Ta tahab lihtsalt tähelepanu

*Sageli seletatakse laste käitumiskusti just selle levinud klišeega ... aga kuna **kõik** inimesed vajavad tähelepanu, ei aita see väide mõista lapse käitumise tegelikke tagamaid ega anna vastuseid järgmistele olulistele küsimustele. Kui laps tegelikult teab, kuidas asjakohaselt tähelepanu otsida, miks ta siis teeb seda nii kohatult? Kas tõsiasi, et ta otsib tähelepanu kohatult, ei näita mitte seda, et ta ei teagi, kuidas teha seda asjakohaselt?*

Ta tahab üksnes oma tahtmist saada

Kõik inimesed tahavad oma tahtmist saada – mõni oskab selle nimel asjakohaselt tegutseda, mõni mitte. See kliše e ei aita mõista, miks nõuab laps oma tahtmist kohatult. Selleks et oma tahtmise nimel asjakohaselt tegutseda, on tarvis palju oskusi, mida käitumiskustega lastel sageli pole.

Ta manipuleerib meiega

See on järgmine levinud, kuid ekslik väide, millega iseloomustatakse käitumisraskustega lapsi. Osavaks manipulatsiooniks on tarvis mitut oskust – ettenägelikkust, planeerimisvõimet, impulsside kontrollimist, organiseeritust –, mida käitumisraskustega lastel sageli pole.

Tal pole motivatsiooni

Kui vastab tõele, et **lapsed käituvad hästi, kui nad seda oskavad**, siis on laps nagunii motiveeritud ja vajab meilt midagi muud kui tasustamist ja karistamist. Pea meeles, et kui laps oskaks hästi käituda, teeks ta seda, nii et tõenäoliselt pole motivatsioonipuudus tema halva käitumise tegelikuks põhjuseks. Tasustamine ja karistamine ei õpeta lapsele puudevaid mõtlemisoskusi ega lahenda probleeme, mis kutsuvad esile keerulisi vahejuhtumeid.

Ta teeb halbu valikuid

See väide eeldab, et laps oskab juba teha häid valikuid. Aga kui ta seda oskaks, ei murraks me praegu pead, miks tema valikud nii tihti halvaks osutuvad!

Tal on negatiivne hoiak

Tõenäoliselt pole ta hoiak algusest peale selline olnud. Negatiivne hoiak kipub lapsel tekkima täiskasvanute mõjul, kes pole taibanud, et lapsel on olulistest mõtlemisoskustest vajaka, ja on pikki aastaid temast valesti aru saanud, teda ülemäära parandanud, õpetanud ja karistanud. Ent lapsed kohanevad: kui hakkame õigesti käituma, muudavad nemadki oma suhtumist.

Ta teab täpselt, millistele nuppudele vajutada

See väide tuleks täpsuse huvides ümber sõnastada: **kui laps ei oska olla paindlik, kohaneda pingega ja lahendada probleeme, teeb ta väga kohatuid asju ja käitub täiskasvanute arvates äärmiselt ebameeldivalt.**

Ta on vaimselt haige

Ma pole selle väite tähenduses enam sugugi kindel. Kui vaimuhaigus tähendab üksnes seda, et lapsele on pandud psühhiaatriline diagnoos, pean ennast kordama ja rõhutama, et diagnoosid ei anna infot lapse puudulike oskuste ja lahendamata probleemide kohta, mis põhjustavad kaheldamatult ja ennustatavalt lapse keerulisi vahejuhtumeid. Mõiste „vaimuhaigus” asemel eelistan öelda „toimetulekuraskused” (mõiste, mille võttis tükk aega tagasi käibele dr Thomas Szasz), sest see kajastab seda, mida käitumisraskustega lapsed tegelikult vajavad – abi nende probleemide lahendamises, mis kutsuvad esile keerulisi vahejuhtumeid.

Paljud täiskasvanud, kellele need ideed on uudiseks, on mulle öelnud, et nad tunnevad ennast süüdi: nii sellepärast, mida nad varem ei teadnud, kui ka sellepärast, kuidas nad on oma last kohelnud. Miks pole ükski vaimse tervise asjatundja, kelle poole oled pöördunud, rääkinud sulle puudulikest oskustest? Ilmselt seetõttu, et neid on teisiti koolitatud. Mis puutub süütundes, siis seda ma mõistan. Aga sa ju ei saanud teada seda, mida sa ei teadnud. Nüüd tead, et mõned oskused ei tule kõigil lastel loomulikult. Kiputakse arvama, et laste võimed on teatud valdkondades võrdsed, ja seda oletades usuvad paljud täiskasvanud, et käitumisraskustega lapsed ei *tahagi* hästi käituda. Sina tead nüüd paremini.

Peale selle on suur vahe, kas pidada puudulikke oskusi käitumise õigustuseks või *seletuseks*. Kui lapse käitumist õigustatakse puudulike oskustega, lüüakse üks kinni mõtete ees, kuidas last aidata. Aga kui lapse käitumist seletatakse puudulike oskustega, on üks pärani lahti ja sealt paistab suur hulk võimalusi lapse abistamiseks.

LAHENDAMATA PROBLEEMID

Nüüd pöörame tähelepanu sellele, *millal* ilmnevad sinu lapse käitumiskeskkonnad. Ära lase end heidutada asjaolust, et seda teemat käsitletakse selle peatüki lõpus, sest lahendamata probleemid on keeruliste vahejuhtumite vähendamise juures veel tähtsamad kui puudulikud oskused.

Nagu lugesid, ei käitu käitumiskeskustega lapsed terve oma ärkveloleku aja halvasti. Nad teevad seda üksnes *vahetevahel* – olukordades, kus neile esitatud nõudmised ja ootused ületavad nende oskused nende nõudmiste ja ootustega kohanedada. Nagu juba tead, nimetatakse neid olukordi lahendamata probleemideks. Kuidas keerulisi vahejuhtumeid märkimisväärselt vähendada? Probleemid tuleb ära lahendada.

Kuid ennekõike tuleb jõuda selgusele, mida need probleemid endast kujutavad. Toome mõned näited (järgmises peatükis on neid veel rohkem). Alustame koduülesannete tegemisest, sest see paistab olevat peamine probleem, mis vallandab Põhja-Ameerika kodudes keerulisi vahejuhtumeid. Kui koduülesannete tegemine kaheldamatult ja ennustatavalt põhjustab keerulisi vahejuhtumeid, ongi tegu probleemiga, mida peate koos lapsega lahendama (järgmisest peatükist loed, et sul tuleb täpsemalt kindlaks teha, millised koduülesanded valmistavad su lapsele raskusi). Kui sinu laps ei suuda teha majapidamistöid ja see vallandab keerulisi vahejuhtumeid, on jällegi tegu probleemiga, mida pead koos lapsega lahendama (taas tuleb sul väga täpselt kindlaks teha, millised majapidamistöid on

lapsele rasked). Kui sulle tundub, et su laps veedab ülemäära palju aega mõne ekraani taga (telekas, arvuti, videomängud), kui ekraani taga veedetud aeg häirib ülejäänud tegevusi ja sinu pingutused last ekraani tagant ära saada vallandavad keerulisi vahejuhtumeid, on tegu probleemiga, mida pead koos lapsega lahendama. (Ka siin pead täpselt teadma, milliseid tegevusi ekraani taga istumine segab – näiteks pereringis söömist või magamaminekut.)

Järgmise peatüki lõpus antakse sulle ülesanne tuvastada oma lapse puudulikud oskused ja lahendamata probleemid. Kui keerulisi vahejuhtumeid vallandavad lahendamata probleemid on tuvastatud, muutuvad keerulised vahejuhtumid *suuresti ennustatavateks*. Suurem osa käitumisraskustega lastest lähevad iga päev või nädal närvi ühtede ja samade probleemide peale, mida on viis-kuus (või kümme-kaksteist). Nagu tead, usutakse sageli, et lapse keerulised vahejuhtumid tekivad ootamatult nagu välk selgest taevast. Ilmselt seletab see, miks oodatakse probleemi (järjekordset) esilekerkimist, et proovida sellega (järjekordselt) tegeleda. See tehnika töötab harva. Õnneks on keerulised vahejuhtumid ja neid vallandavad probleemid ennustatavad (see tähendab, et tegelikult ei saabu need nagu välk selgest taevast) ja neid saab ennetavalt lahendada. Selle raamatu tähtsamaid eesmärke ongi õpetada, kuidas lahendada probleeme ennetavalt, mitte pingelise olukorra käigus. Sul tuleb kriisi *ennetada*, mitte sellega *võidelda*.

Veel üks oluline asi enne peatüki lõppu – ilmselt ei tule muuta üksnes probleemide lahendamise *ajastust*, vaid samuti seda, kuidas kavatsed neid lahendada. Enamik täiskasvanuid pooldab probleemide ühepoolset lahendamist: nad leiavad lahenduse, suruvad selle lapsele peale ja annavad talle selle järgimiseks ajendi – tasu või karistuse. Suurem osa inimesi ongi nõnda kasvatatud. Aga niisugune probleemide lahendamine *põhjustab* sinu lapsel sageli keerulisi vahejuhtumeid (sellest

saad rohkem lugeda viiendast peatükist). Nii et ka see meetod vajab pisut muutmist. Alates kuuendast peatükist on raamat pühendatud sellele, et õpetada sulle, kuidas lahendada probleeme ühiselt, mitte ühepoolset.

Kui õpid ühiselt ja *ennetavalt* probleeme lahendama, märkad keeruliste vahejuhtumite tunduvat vähenemist. Jah, see teekond on vaevaline (sest raske on õppida, kuidas probleeme ühiselt ja ennetavalt lahendada). Aga sa oled juba esimese kolme peatüki lugemisega kõvasti edasi arenenud.

SINA

Miks peaks puudulikke oskusi ja lahendamata probleeme kirjeldava peatüki lõpus olema juttu *sinust*? Sellepärast, et sinu laps on üksnes pool võrrandist. Arvestada tuleb ka teist poolt: millised on sinu ootused oma lapsele, kas need on tegelikult põhjendatud, kuidas üritad saavutada seda, et laps nendele vastaks ja kuidas lahendab probleeme, kui ta nendele ei vasta. Nagu hästi tead, ilmnevad pingeseisundis, mida koged, kui katsud oma käitumisraskustega last mõista ja temaga suhelda, mõnikord *sinu* kõige halvemad küljed. Selleks, et asjad paraneksid, pead lapse heaks andma endast parima. Selle raamatu eesmärk on sulle seda õpetada. Nii et edasi lugedes näed, et *sinul* on siin pildil järjest tähtsam roll. Keerulised vahejuhtumid ei teki vaakumis. Tangot tantsitakse kahekesi.

Siin on selle peatüki olulisimad mõtted.

- Mitmesugused puudulikud oskused ei võimalda lapsel elu proovikividega mõistlikult toime tulla.
 - Üks tähtsamaid asju, mida on võimalik käitumisraskustega lapse heaks teha, on tuvastada tema halba käitumist tingivad puudulikud oskused, et nii sina kui ka teised mõistaksite lapse käitumise tagamaid.
 - Teine tähtis asi, mida on võimalik käitumisraskustega lapse heaks teha, on tuvastada lahendamata probleemid, mis põhjustavad kaheldamatult ja ennustatavalt lapse keerulisi vahejuhtumeid. Kui lahendamata probleemid on tuvastatud, muutuvad keerulised vahejuhtumid suuresti ennustatavateks.
 - Keerulised vahejuhtumid hakkavad sinu kodus märkimisväärselt vähenema, sest muutub sinu arusaam sellest, kuidas lahendada probleeme koos lapsega.
-

Tabeli, kuhu märkida oma lapse puudulikud oskused ja lahendamata probleemid – seda nimetatakse **puudulike oskuste ja lahendamata probleemide hindamise tabeliks** (*Assessment of Lagging Skills and Unsolved Problems*) –, leiad raamatu lõpust. Inglisekeelne tabel on kättesaadav veebilehel www.livesinthebalance.org (alajaotuses *Resources* > *The Paperwork*).