

Marie Pärkma

KORRASTADES
LAPSE ELU KORDA

Meieelu viisil



*Korrastamine on eluviis, mille võib igäüks omaks võtta.
Pühendan selle raamatu kõikidele lastevanematele
ja lastele-noortele, kes soovivad
rohkem korrastatud, lihtsamat ja selgemat elu.*

SISUKORD

SISSEJUHATUS	11
I OSA. ASJAD	
KORRASTAMINE TEEB ELU LIHTSAKS!	15
KORRASTAMISE VÕLU	16
Millal alustada?	17
Miks korrastada?	18
Kust alustada?	22
Mida alles hoida?	24
Teeme korrastuspeo!	27
Enne korda tuleb kaos!	30
Kus asju hoida?	32
Kuidas korda säilitada?	37
RIIETE MAAILM	41
Teeme elu lihtsaks!	41
Liiga suur? Liiga väike?	44
„Emme, kus mu sokid on?”	52
Võta lapsed pesumajandusse appi!	55
Varbad rõõmsaks!	62
Pisikesed asjad	69

PABERIMAJANDUS	73
Raamatud	73
Kooliasjad	77
Kirjatarbed	79
ENESE EEST HOOLITSEMINE	83
Milliseid tooteid on vaja ja kui palju?	83
Kui kaua tooted säilivad?	86
Kuhu panna vajalikud asjad?	
Mida teha üleliigsetega?	89
MÄNGUASJADE MAA	94
Kas väikelaps ikka vajab seda kõike?	94
Tüdrukute ja poiste asjad – või lihtsalt asjad?	100
Eakohasuse arvestamine	101
Mängukannid korda	103
Jälle uus hobi?!	109
DIGIMAAILM	114
Mis on digiprügi?	114
Milliseid seadmeid on mõistlik omada?	121
Minu digikodu	126
Ninanips küberkurjamatele	133
ELUMUUTUSTE KEERISES	137
Suureks kasvamine	137
Reisikott kokku!	139
Kolimine uude kodusse	142
Kahe kodu vahel	143
Kallid mälestusasjad	147

II OSA. MINA ISE

VALITSEN OMA ELU! 151

Hinda iga sekundit! 152

Harjumused mõjutavad saatust 156

Mõttele positiivselt! 165

Kuidas saada aina paremaks 169

LÕPPSÕNA 174

TÄNUSÕNAD 176

MEIEELUILU VIISI LISAD 179

LISA 1. ASJADE RÜHMAD 180

LISA 2. UNEJUTUD PERE PISEMATELE 184

Hüüsilik lahendab üksikute sokkide saladust 184

Tuuli ja tark pliiats Pliitsu

avastavad paberimajandust 188

Tõnis katsetab koos hambapasta Patsuga 192

Tuuli mänguasjad otsivad uut kodu 194

Ekraaniaeg näkitseb Tõnise mälu kallal 197

Tuuli mälestusasjad muutuvad rahutuks 200

Korrastades saab elu korda 203

LISA 3. MEIEELUILU VIISI

JÄRGIJATE NIPID 204

I OSA ASJAD

KORRASTAMINE
TEEB ELU
LIHTSAKS!



Mida alles hoida?

Korrastamine ei tähenda, et vabanema peab paljudest asjadest. Ei, see ei ole kohe kindlasti korrastamise eesmärk. Kui on soov asjade hulka vähendada ja järgida minimalistlikku elustiili, siis jah, seda on võimalik korrastamisega saavutada. Ent minu kui korrastaja eesmärk ei ole inimesi korrastamise kaudu minimalismini viia. Ütlen alati nii enda kursustel, loengutel kui ka klientidega töötades, et korrastamise eesmärk ei ole võimalikult paljudest asjadest vabanemine. **Oluline ei ole äravisatavate asjade hulk, vaid allesjäävate asjade väärtus.** Õpeta ka enda lapsele, et kõik need asjad, mis asuvad tema toas, peavad ta elule väärtust juurde andma, sest neil on oma kindel eesmärk või tähendus.

Pärast mõistmist, et korrastada tuleks rühmade järgi, tuleb hakata tegelema lapse asjade sortimisega. Vanemana ei näe me ilmselt paljude asjade säilitamisel mõtet. Tõepoolest, kas ikka on vaja alles hoida igat joonistatud pilti, mis pigem näivad kui kiired kritseldused; ning kas lapsel peavad alles olema need aastast aastasse kapi peal tolmu koguvad kiirtoidurestoranist kingituseks saadud mänguasjad, millega ta isegi enam ei mängi.

Kui aga võtta siia juurde hoopiski teismeline või kohe täiskasvanuks saav nooruk, siis ka sellises vanuses laste puhul võib meil vanematena olla nende asjade kohta lapsest erinev suhtumine. Millised mälestusasjad on alleshoidmiseks vajalikud ja väärtuslikud? Kohe puudutan seda teemat täpsemalt, kuid ennetavalt ütlen, et las laps ise otsustab. Ära võta vastutust ega õigust teha ise otsuseid – need asjad ei kuulu ju sulle!

Meieeluilu viisist lähtuvalt on korrastamise eesmärk enda jaoks väärtust omavate asjade hoidmine enda elus ja kodus. Ent laste jaoks on ilmselt väärtus igal väiksemalgi ajal. Emanal saan sellest aru ja arvan, et see on okei. Lapsed seostavad asju mälestustega. Kuna lapsepõlv on üldjuhul kihvt, rõõmus ja arengut täis aeg, siis on loogiline, et selliseid hetki tahavad lapsed asjade alleshoidmisega taas läbi elada ja mäletada.

Samamoodi võivad pehmed mänguajad või muud mälestus- esemed pakkuda kurbadel hetkedel turva- ja kindlustunnet. Ka seepärast on oluline, et laps saaks neid asju säilitada. Täiesti arusaadav, et kodud ei ole kummist, ja ruumipuuduse tõttu tahaks paljudest asjadest lahti saada. Ent **anname vanematena maksimaalse panuse, et säilitada kõik, mis on lapse jaoks oluline ja väärtuslik.**

Mina olen väga tänulik enda emale Enele, kes minu lapsepõlvest nii palju asju suure hoolega säilitas. Mõnel mu sõbrannal pole lapsepõlvest alles ei fotosid, koolipäevikuid ega isegi lasteaia tehtud joonistusi. Minu ema aga hoidis nii minu kui ka mu õe tuleviku jaoks alles väga palju tähendusrikkaid asju. Mul on mälestuskarp, mille sees on näiteks sünnist saati ehk aastast 1990 säilitatud kasutamata ehk täiesti uus klaasist lutipudel, roosa tekike ja tolleaegne kärükõristi, mis on räsitud, kuid mille alleshoidmisel oli väärtus nii mu ema kui ka minu jaoks.

Emal leidis meie kahetoalises korteris ruumi selleks, et hoida alles kõik mu koolipäevikud, osa vihikuid, joonistusi ja muud väärtuslikku või ka vähem väärtuslikku kraami, mille ma täiskasvanuna

pesast välja lennates kaasa sain. Umbes kuus aastat tagasi võtsingi kõik need kastid põhjalikuks korrastamiseks ette ja sortisin ära, lähtuvalt enda tunnetest ja mõtetest. Alles jäid need asjad, mis on mulle tõeliselt väärtuslikud.

Kui täiskasvanutel soovitan „Igaks juhuks hoian alles, äkki läheb kunagi tarvis” loogika järgi säilitatavate asjade puhul kriitiliselt peeglistse vaadata ja enda elu selliste asjadega mitte koormata, siis **laste puhul ma ei soovita sortimist teha väga põhjalikult**. Selline lähenemine, et ükskõik millises eas laps peab otsustama, kas mingi asi jääb alles, võib temas trotsi tekitada ja ta võib korrastamisest üldsegi keelduda.

Loo lapsevanemana võimalus säilitada neid asju, mida laps parasjagu soovib alles hoida. Hiljem, kui ta on iseseisvasse ellu minemas, anna talle need mälestusasjad kaasa. Võimalda lapsel võtta vastutus parasjagu enda asjade keskel elamise ja oma toa korrashoidmise suhtes. Mälestusasjade puhul on tal samamoodi oluline vastutus – tegeleda sinu alles hoitud asjade põhjaliku sortimisega pärast pesast välja lendamist.

NÄIDE. *Mu korrastuskursustel osalenud paljude naiste murekohaks on laste joonistused. Nii need, mida väike kunstnik lasteaiast koju toob, kui ka need, mida iga päev kodus loob. Kui paljusid neist alles hoida? Mida nendega teha? Olen andnud erinevaid nõuandeid, kuid põhiline on lähtuda sellest, et hoia alles kõik, mille säilitamine tundub väärtuslik ja mille hoiustamiseks sul ruumi jagub.*

Üks osaleja lasi enda lapse joonistused näiteks skannida ja teha raamatuks, just sel moel nagu fotoraamatuid tehakse. Samamoodi saad sellise joonistustest koostatud raamatu ka ise meisterdada.

Mina hoian aga enda laste joonistusi ühes A3-suuruses kaanega plastkarbis, kus need on paberikottides aastate kaupa. Võimaldan lastele joonistuste ja ka muude meisterduste alleshoidmist, olgugi et need võtavad ruumi.

Kokkuvõtvalt, kui aitad väikesel lapsel korrastada või kui vanemat last sel teel juhendad ja suunad, siis ära anna asjade sortimisel talle hinnanguid või nõu, mida alles hoida, vaid ole lihtsalt olemas. Mälestusasjade alleshoidmisest räägin täpsemalt peatükis „Elumuutuste keerises”. Ent soovitan juba korrastusprotsessi alguses anda lapsele eraldi suurem kast kõikide selliste asjade ajutiseks hoiustamiseks, mida ta tahab mälestusasjadena säilitada ning millel on eriline väärtus. Leia võimalus, kuidas luua parim süsteem allesjäävate ja kasutuses olevate asjade jaoks. Mälestusasjade jaoks aga leia koht, kus on võimalik neid pikaajaliselt säilitada, kuni laps on saanud täiskasvanuks.

Teeme korrastuspeo!

Sõna „pidu” tähendab sündmust, mida peetakse millegi tähistamiseks või lihtsalt meelelahutuseks. Pidutseda võib üksinda ja mitmekesi ning erineval moel. Mäletan enda lapsepõlvest, kuidas vanaema ja vanaisa juures elutoas kaeti tohutult pikk laud kas siis

sünnipäeva või pulma-aastapäeva tähistamiseks ning kui kohale tulid pidulikult riietunud sugulased ja sõbrad, siis oli korter täis nalja ja naeru. Lapsena olid sellised kogunemised minu ja mu vanema õe jaoks ülimalt toredad. Rõõm tekitab õnehormoone ja lapsele jäävad niisugused head sündmused alatiseks meelde.

Laste jaoks on peod ülimalt kihvtid. Aastaid tagasi, kui mu lapsed olid veel päris väikesed, otsisin ka ise viise ja võimalusi, kuidas neisse koristamisindu süstida ja neid heameelega koristamisele suunata. Siinkohal jagangi sulle nippi, mis päriselt toimib.



Tee koristuspidu

Hea nipp saada lapsi koristama on teha koristuspidu. See tähendab, et paned lapsele tema enda toa koristamiseks mängima tema lemmikmuusika, mis teebki koristamise justkui peoks. Niimoodi laabub lapsel koristamine suurema tõenäosusega heatujuliselt ja positiivselt.

Vahet ei ole, kas su lapsel on vanust kaks, kaheksa või kuusteist eluaastat, võta kasvõi kohe täna aeg, mine tema tuppa ja proovi see nipp järele. Mida vanem on laps, seda üllatavam ja huvitavam võib sul vanemana olla avastus, mis on tema lemmikmuusika. Näiteks 16aastase puhul alusta sellest, et pöörad tähelepanu tema huvidele muusikamaailmas. Sealt edasi saad suunata teda seda muusikat näiteks kõvemini mängima panema ning paluda tal enda tuba muusika saatel rohkem korda seada. Vaata, kas ja kuidas see su lapsele meeldib ja mõjub. **Huvi ülesnäitamine lähendab vanemat ja last ning tekitab usaldust.** See ehk kutsub ka



lapses esile heasoovlikku abistamise ja vastutulelikkuse tunnet, et teha vanemale enda toa koristamisega head meelt.

Kui koristuspeo nipp toimis ja on nüüdsest kasutusele võetud, siis äkki on korrastamispidu viis, mille abil saad last ka parema meelega korrastama. Las ta paneb muusika valjult mängima või kuulab seda sinult laenatud kõrvaklappidest – anna talle võimalus tunda korrastamisest rõõmu. Siinkohal muusika valjuks keeramise loa andmine või enda asjade laenamise žest võib teid samamoodi lähendada ning aitab kaasa ka teie omavahelisele suhtlusele ja usaldusele.

Mida väiksem on laps, seda lihtsam on korrastamispidu tema jaoks vägevaks teha. Ent proovi see lihtsalt järele, olenemata tema vanusest. Paku lapsele näiteks välja, et teed talle – või kui te koos tegutsete, siis teile – korrastamispeo tarbeks popkorni, võikuseid ja limonaadi; nii et pidu oleks ikka päriselt pidu, koos hästi kaetud lauaga.

Enne korda tuleb kaos!

Korrastamise alguses võib last tabada stressirohke olukord – tekib kaos! See on kiire tulema, sest kui lapsel on vaid üks ruum ehk oma tuba ja võib-olla pole tal sedagi, sest ta jagab tuba vanema või teise lapsega, siis korrastamiseks ettevõetud rühma kuuluvate **asjade kogumine ühte kohta võib müstiliselt kiiresti muutada kaoseks**. Kokku kogutud asjade hulk võib olla meeletu. Nende nägemine ühes ruumis ja ehk ka hunnikus võib omakorda mõjuda rusuvalt ja tekitada masendust. *Kuidas nüüd edasi?*

Millest ma alustan? Selle kaose kõrvaldamiseks kulub ju nii palju aega! Säärased mõtted võivad lapsele pähe tulla ja see on täiesti loomulik.

Soovitan sul vanemana jälgida korrastavat last ning juba alustuseks teda hoiatada, et enne korda tuleb kaos! Oluline on, et laps oleks juba enne korrastamisega pihtahakkamist teadlik võimalikust kaose tekkimisest, ning et ta kas ise leiaks lahenduse või sina vanemana oskaksid tal ennetavalt aidata seda teha. **Kõige parem viis selleks on asjade ühte kohta kogumise ajal need juba alamrühmadesse sortida.**

Mänguasjad saab liigitada näiteks järgmiselt: pehmed kaisukad, legod, pusled, üllatusmuna mänguasjad, mängukonsooliga seonduv, barbinukud jms. Riided näiteks nõnda: seelikud, pikad püksid, lühikesed püksid, sokid, sukkpüksid, pikkade varrukatega pluusid, kampsunid, T-särgid jms. Kaose tekkimise vältimiseks tehke suuremad rühmad alati võimalikult väikesteks. Niimoodi saab edaspidist asjade sortimist teha palju edukamalt ja vähema stressiga, sest asjade hulk igas sortimist vajavas alamrühmas on selgemalt piiritletud ja koguseliselt väiksem.

Soovitan stressi tekkimisel ja motivatsiooni langemisel vanemana kohe sekkuda ning seda kõige paremas mõttes. Lapse tuju võib sekundiga muutuda 180 kraadi ning seega võib vanema positiivne ja lahendusele orienteeritud suhtumine olla suureks abiks. Ürita aru saada, mis võiks last innustada ja aidata. Ehk oleks vaja teha lühiajaline paus või üldsegi päevaks-paariks see protsess pooleli jätta. Viimasel puhul aita leida lahendus laialiolevate asjade

paigutamiseks, nii et need saaks kiiresti eest ära ja pooleliolevalt hoiule. Päeva või paari pärast saab siis jätkata samast kohast.



Kasuta karpe ja kaste

Nii asjade hoiustamiseks kui ka pooleliolevate hunnikute lühiajaliseks paigutamiseks võta kasutusele kõikvõimalikud karbid ja kastid. Ei, sa ei pea minema poodi neid ostma. Lase käiku kõik kodus olemasolevad kasutult seisvad hoiutarvikud. Pane näiteks ühte kasti veel sortimata asjad, teise allesjäävad, kolmandasse säilitamiseks mõeldud mälestus-asjad, neljandasse need, mida laps on otsustanud mitte alles jätta jne. Nende kastide abil saad aidata lapsel kiiresti ja ka süsteemselt kokku panna pooleliolevad hunnikud ning need kõrvale tõsta. Nõnda asjade ajutine hoiulepanek näiteks kuskile toanurka aitab kaasa kaose ja stressi leevendamisele.

Igale takistusele on olemas lahendus. Seega vanemana ole lapse jaoks olemas ja aita tal takistuste tekkimisel otsida vabanduste asemel võimalusi.

Kus asju hoida?

Kui asjad on sorditud ja on selge, mis jääb alles, on vaja luua lapse jaoks kõige paremini toimivad süsteemid, mis oleksid lihtsad, loogilised ja ligipääsetavad. **Lihtne ja loogiline tähendab seda, et asjade kasutusala ja asukoht peaksid olema seostatud, ning need olgu kättesaamiseks ligipääsetavas kohas.** Näiteks kaheaastasele lapsele vajalikud asjad pane talle sobivale

kõrgusele, et ta ei peaks millegi kättesaamiseks kõrgel toolil kõõluma. Samas 12aastane saab ilusti asju ise kõrgemalt kätte ja ka tooli kasutamine ei ole sellises vanuses enam kuigi ohtlik, kui ta peaks seda asjade kättesaamisel vajama.

Ligipääsetavuse põhimõtet kasuta vanemana ka mujal kodus. On ju tavapärane, et ravimid ja kodukeemia pannakse lastele kättesaamatusse kohta, ning vastupidi: asjad, mida lastel on vaja kätte saada, tuleks panna just neile kättesaadavasse kohta.



Tee kööki lastesahtel või -riiul

Proovi võtta köögis kasutusele järgmine nipp. Loo lapsele köögis koht, kus on tema jaoks vajalik alati kättesaadav – näiteks nõud ja näksid. Niimoodi ei pea ta tooli või töötasapinna peal turnides püüdma nõusid kuskilt kõrgemalt kätte saada. Tänu lastesahtli olemasolule saad lapsi kaasata ka lauakatmisesse või nõudepesumasina tühjendamisesse. Eks igas peres on oma põhimõtted ja reeglid just näkside ja maiustustega. Ent kui toiduaineid ei soovi lastesahtlisse panna, siis vähemalt katseta järele lapse jaoks vajalike nõudega sahtli tekitamine.

Hoiukoha ja süsteemide loomisel on hea võimalus hoiustada asju vertikaalselt ehk püstiselt. Seega kõikvõimalikud asjad, mida saad hoida püstiselt, võiks just niimoodi ka hoiule panna. See annab võimaluse luua lihtsad, loogilised ja ligipääsetavad süsteemid, mille sassimineku tõenäosus on palju väiksem kui horisontaalsel hoiustamisel (laiemat külge pidi ehk lapiti).

II OSA
MINA ISE

VALITSEN
OMA ELU!



Peale füüsiliste asjade tasub korrastada ka teised valdkonnad: harjumused, mõtteviis, ajaplaanimine, suhted, rahaasjad jms. Võib juhtuda, et asjade korrastamise kõrval hakkavad nendes valdkondades muutused toimuma iseenesest. Ent ei tasu sellele lootma jääda. Parem haara ise härjal sarvist ning Meieeluilu korrastusviisi põhimõtteid järgides võta süsteemide loomine teadlikult ette ka järgmistes valdkondades.

Hinda iga sekundit!

Aeg on minu jaoks ülimalt väärtuslik vara, millega tuleb maksimaalselt hästi ümber käia. Sekundid, minutid ja tunnid on osa meie igapäevaelust. Aeg ei peatu ja seda ei ole võimalik tagasi kerida. **Oma ajakasutusest tuleb olla teadlik ja aega ei tohiks raisata.** Eriti tähtis on minu kui ema jaoks see, et lapsed õpiksid väikesest peale aega väärtustama – nii enda kui ka teiste puhul, kellega on tehtud ajalised kokkulepped.

Näiteks järgin mõtteviisi „buss ei oota mind, vaid mina ootan bussi” ning annan seda edasi ka enda lastele. Õpetan neid kohale jõudma pigem varem, selle asemel et paanitsedes kiirustada ja hilineda. **Ajaline arvestamine on viisakusreegel, mille teadvustamine ja kasutamine on vajalik igas vanuses inimesele.**

Aja hindamise juures tulevad mängu eesmärgid ja ajaplaanimine. Mis on sinu lapse eesmärgid elus ja kuidas ta saab need saavutada? Kuidas ta enda aega plaanib? Kuulen pidevalt, kuidas täiskasvanud ütlevad, et neil pole aega üht või teist asja teha.

Tegelikult aga ei ole probleem aja puudumises, vaid selles, et teatud asjade tegemiseks ei võeta aega.

Meil kõigil on päevas 24 tundi. Mida me nende tundidega pihta hakkame, on meie endi teha. Kui me midagi väga teha tahame, siis me ju võtame selle tegemiseks aja. Seega kui keegi ei võta aega millegi tegemiseks, võib see olla sellepärast, et ta tegelikult ei taha või ei viitsi seda teha. Oluline ongi endale teadvustada, kas sa tahad ja viitsid. Kõike ei peagi ju tahtma ja viitsima, kuid tähtis on see välja öelda.

Ajaplaanimine on minu jaoks olnud tähtis terve elu. Korrastajameti kõrvalt hakkasin seda süvenenumalt õppima NAPOs (National Association of Productivity and Organizing Professionals), mis on rahvusvaheline produktiivsuskonsultantide ja elukutseliste korrastajate liit. Veebi vahendusel õppisin NAPO koolis erinevaid viise ja meetodeid nii korrastamise kui ka produktiivsuse kohta. Olen NAPOs läbinud mitu kursust ja jätkan seal õppimist siiani.

Meil kõigil on mingid eesmärgid ja soovid, mille järgi me tahame elada. Lapsel võivad eesmärkideks olla näiteks kunstikoolist arhitektiks saamine, jalgpalli harrastustreeningust elukutselise sportlase karjääri poole pürgimine, põhikoolist minek soovitud gümnaasiumi ja sealt edasi ülikooli.

Lapse jaoks on eesmärgid enamasti võrdsed unistustega, mille poole nad soovivad liikuda. **Siinkohal ongi eesmärkide saavutamiseks väga oluline ajaplaanimine.** Millal enda eesmärkide saavutamiseks tegeleda? Kust võtta aega? Kõik ju sõltub koolist, huviringidest ja trennidest, sõpradest ning kodustest jms ülesannetest-kohustustest. Aega ei pruugi olla lihtne leida, kuid nagu ütlesin, seda tuleb lihtsalt võtta.

Kui lapse eesmärk on saavutada midagi, mis on tema jaoks väga oluline, siis tuleb võib-olla sõpradega ajaveetmine või mõni muu meelelahutuslik tegevus ära jätta või edasi lükata. Vahel tuleb midagi ohverdada. Unistuste ja eesmärkide nimel tasub ju ohverdusi teha, või kuidas?

Mina olen täiskasvanuna nüüd iseenda tööandja ning võiks ju arvata, et saan iga päev teha seda, mida hing ihaldab. Tegelikult teen iga päev otsuseid, mille tõttu valin meelelahutuse asemel esmalt tööasjad. Varem ohverdasin ka õhtuse pereaja enda eesmärkide saavutamiseks, ent mõistsin üsna ruttu, et töö- ja pereajad peavad olema selgelt eristatud, ning tõstsin pere tagasi esikohale.

Asjad peavad olema tasakaalus. **Kui mingi asi on ülekaalus, on mõni teine asi saanud vähem tähelepanu ja kannatab.** Tihti juhtub seda näiteks unega. Vahet ei ole, kas oled täiskasvanu, laps või nooruk – uneajal energiavarusid täiendada on vaja kõigil. Jah, igaühel küll eri koguses, kuid vajaliku unehulga täis saamine on väga oluline, sest sellest sõltuvad meie emotsioonid, vaimne ja füüsiline tervis ning kokkuvõtvalt see, kuidas meie päev möödub.

NÄIDE. *Mina olen kasvatanud enda mõlemat last beebiajast peale sedasi, et tekitasin neile kindlad uneajad – nii päeval kui ka öösel. Kuigi nad ei olnud päevasel ajal eriti head magajad, hoidsin ma loodud unerutiini võimalikult samasugusena iga päev. Õhtuti hakkasin neid vannitama kella 18.30 paiku ja panin kell 19 juba voodisse. Praegu on lapsed tublisti suuremad, kuid ikkagi soovin, et nad saaksid kooli- ja lasteaiapäevadel voodisse vähemalt kella 20ks.*

Näen, et mu kümneaastane poeg vajab und umbes kümme tundi, ja pean seda talle koolipäevadel võimaldama. Vaid niimoodi on ta enda energiavarud täis laadinud, mõte töötab koolipäeval ilusti ning ta on positiivne ja ergas. Elli aga vajab vähem und, nii kaheksa tundi.

Nädalavahetustel ei ole laste magamamineku aeg nii rangelt paigas ja viskamegi nalja, et reedel nad ütlevad „täna võime üleval olla nii kaua, kuni suudame”. Siiski juhtub nii, et juba õhtul kella kümne-üheteistkümne paiku lapsed haigutavad või kustuvad näiteks telekat vaadates ära. Minuga oli lapsepõlves täpselt samamoodi.

Lapsele on vaja selgeks teha tasakaal une, õppimise ja vaba aja vahel. Tuleb õpetada teda seda tasakaalu tekitama ja hoidma. Õppeaeg on enamasti koolipäevaga paika pandud. Ent kodus õppimine, huviringid, trennid ja vaba aeg tuleb samuti tasakaalu saada. Kui just mitte võrdselt, siis tuleks tekitada parim balanss, mis on võimalik.

NÄIDE. *Mina olen vabel Erkile mitu korda päevas autojuhiks juba seetõttu, et ta saaks oma aega bussisõidu pealt kokku hoida. Tema teekond koolist koju võtab kahe eraldi bussiga sõites umbes 45 minutit. Kui tean, et õhtul on tal veel jalgpallitrening ning järgmiseks päevaks palju õppida, siis annan võimalusel endast kõik, et saaksin lapsele aja kokkuhoiuks abiks olla. Ma ei taha, et laps õpiks hilisõhtuni, kui pea enam ei võta ja motivatsiooni tegutsemiseks napib.*

Kuna Erki unevajadus on suur, siis ei ole temast ka hommikust õppijat. Pigem muudan enda päevaplaani selliselt, et saaksime päevased toimetused ajaliselt teha nii, et laps saab rahulikult õhtul ära õppida, järgmiseks päevaks koolikoti valmis panna ja magama minna teadmiselega, et hommikul on vaja vaid riidesse panna, hambad pesta ja autosse istuda, et kooli sõita.

Igal perel on erinevad võimalused ja harjumused, aga kui vanevana näed enda lapses väsimust, motivatsiooni langust, negatiivset suhtumist kooli või trenni, siis uuri, kas asi võib olla tasakaalu puudumises une, õppimise, trenni ja vaba aja vahel. Proovi leida talle – ning vajadusel ka sulle, kui saaksid teda aidata – parim lahendus, et saavutada tasakaal.

Harjumused mõjutavad saatust

Harjumused on kordamise ja õppimise teel tavaks ja kombeks saanud tegevused. Neil on tohutu jõud, sest need mõjutavad meie elu iga päev ning suures plaanis suunavad meie tulevikku ja