

Barbara C. Unell ja  
Jerry L. Wyckoff, Ph.D.

# Armastuse ja piiridega

## DISTSIPLINEERIMINE

Praktilised lahendused  
enam kui sajale tavapärasele  
laste käitumisprobleemile

Inglise keelest tõlkinud Madis Vodja



# Pühendus

Kui sa suudad sellest unistada, suudad sa seda ka teha.

*Walt Disney*

Kui meie lapsed olid väikesed, kuulsime sageli ütlust „Aeg lendab ... Su lapsed kasvavad suureks ühe silmapilgu jooksul ... Väärtusta seda koos veedetud aega!“ Me tegime seda ... ja teeme endiselt. Ning unistame päevast, mil meil kõigil on väärtuslikku aega – samal ajal, kui meid kistakse nii paljudes eri suundades.

Seda unistust meeles pidades pühendame selle raamatu oma hindamatutele perekondadele: Robertile, Milliele, Amyle, Justinile, Leah'le, Noah'le, Allisonile, Christopherile, Alexanderile, Julianile, Hieronymusele ja Samirale. Ja sulle, nende ohvrite ja aja eest, mida oled andnud, et hinnata oma aega laste ja lastelastega.

Lapse jaoks on sõna A-R-M-A-S-T-U-S kirjapildiks A-E-G.

Täna, et oled leidnud aega rääkida oma lapsega, isegi kui sa ei uskunud, et ta su sõnadest aru saab ... luua oma lapsele rutiine ja piire, et ta saaks olla terve ning tunda end turvaliselt ... kuulata oma last ... mõelda, et kõik tema tunded on olulised ... aktsepteerida ja eeldada, et su laps teeb vigu ... püüelda oma lapse tunnete mõistmise ja neile vastamise poole ... mõelda, mida su laps vajab, enne kui mõtled enda vajadustele ... vaadata oma lapsele silma, kui temaga räägid ... proovida teda lohutada, kui ta tundub olevat hädas ... püüda jõuda lapsega koostööni, mitte tema kontrollimiseni ... hoida oma hääletoon rahulik, kui lapsega räägid ... kiita last tema saavutuste eest ... mõista, et sinu väärtus inimesena ei sõltu su lapsest ... teada, et su laps on indiviid, kes erineb kõigist teistest ... mõista, et su laps õpib teiste lastega läbi saama nendega läbi käimise teel ... uskuda, et parem on õpetada lapsele uusi oskusi, kui teda karistada ... Et rahustasid end, kui ärritust tundsid ... ning ütlesid lapsele, et teda armastatakse ja ta on armastust väärt.

# Sisukord

<i>Pühendus</i>	5
<i>Eessõna</i>	9
<i>Sissejuhatus. Miks on laste kasvatamine nii stressirohke?</i>	11
1. <b>Mida teha:</b> kuidas tervislik mõtteviis väldib mürgist stressi	17
2. <b>Mida mitte teha:</b> kuidas ebaterve distsipliin loob mürgist stressi	26
3. <b>Loodud sulle kiirelt vastuseid andma</b>	31
4. <b>Julgestavad meeldetuletused</b>	34
5. <b>Õpetamise tööriistad, mis loovad emotsionaalselt tugevaid lapsi</b>	36
6. <b>Käitumisprobleemid ja lahendused</b>	40
Ei jaga oma asju	40
Ei jää tasa, kui talt seda palutakse või seda on vaja teha	46
Ei kohane muutustega	51
Ei korista oma tuba, mänguasju, riideid, toidu või kunstiga seotud segadusi	57
Ei lähe voodisse või ei tee uinakuid	63
Ei püsi voodis	70
Ei söö	76
Ei tee kooli- või majapidamistöid	84
Ei tee, mida palutakse, ei kuula, ignoreerib vanemaid	90
Ekraaniaeg ja ekraanisõltuvus	99
Eridieedid	109
Halvad kombed	114
Hävitab vara	120
Jonnib	126
Klammerdub vanemate külge, äng eraldatuse ees	132

Kompab piire	138
Konfliktid autosõitudel	145
Käitub agressiivselt, teeb teistele haiget: lööb, hammustab ja kiusab	151
Käitub häbelikult	161
Lennureiside stress	167
Liigkasutab ei-d	173
Mängib toiduga	177
On armukade	181
On üliaktiivne	187
Probleemid potil käimisega	194
Protestib autoistme ja turvavöö vastu	200
Ronib	205
Segab vahele	210
Soovib kõike ise teha	214
Surub oma tahet peale, on kannatamatu	219
Sõimab	224
Sööb liiga palju	229
Topib oma nina igale poole	237
Uimerdab	242
Uitab ringi	247
Vaidleb vastu	252
Valetab	258
Vannub ja ropendab	265
Varastab ja võtab asju	270
Viriseb, näägutab ja kurdab	274
Võistleb ja tülitseb õdede-vendadega	281
Võitleb hügieenirutiini, vannitamise, mähkmete vahetamise vastu	289
<i>Tänuõnad</i>	297
<i>Autoritest</i>	299

# Eessõna

## Kallis lugeja!

Mis oleks, kui teaksid, et on olemas ravimid, mida saaksid anda oma lastele, et vähendada kogu nende eluea jooksul vaimsete ja füüsiliste häirete, sealhulgas rasvumise, depressiooni, ärevuse, uimastite kuritarvitamise, tähelepanuhäirete ja kontrollimatu impulsiivsuse, seksuaalse, kehalise ja vaimse väärkohtlemise, südamehaiguste, diabeedi, kopsuvähi ning paljude muude hädade väljakujunemise ohtu?

Ja kui neid ravimeid saaks anda sadu kordi päevas, need oleksid TASUTA ja apteegis ei peaks käima? Ja kui lisaks kõigele muule heale oleksid need kasulikud igas vanuses lastele JA sulle, kui neid kasutad?

Me kirjutasime selle raamatu, et jagada sinuga neid „ravimeid“ – mida me nimetame „mida teha“ ja „mida *mitte* teha“ nimekirjaks – koos vägagi tõendus põhiste tulemustega. Nüüd on need sulle kättesaadavad!

Uuemad uuringud on näidanud, et täiskasvanud hooldajate teadmiste ja oskuste suurendamine aitab tugevdada suhete keskkonda, mis on laste elukestva õppe, tervise ja käitumise seisukohast hädavajalik, nagu on kinnitanud Harvardi ülikooli laste arengu keskus (The Centre on the Developing Child). Toetavad ja tundlikud suhted hooliva täiskasvanuga võimalikult varasest elueast alates võivad vähendada stressi sedavõrd, et see ei muutu mürgiseks, ning kahan-dada elu jooksul eespool loetletud tervise- ja käitumisprobleemide tekke riski.

See informatsioon on KÕIGE OLULISEM just nende jaoks, kes toetavad perekondi nende kõige tähtsamas töös – laste kasvatamises.

Oleme rõõmsad, et meil on siinkohal võimalus edastada uuringutulemusi, et aidata sul iga päev ehitada toetavaid, tundlikke suhteid. Seetõttu kujundasime oma menuki „Distiplineeri karjumata ja laskudeta“ ümber selleks raamatuks, mis on kaks korda paksem ja kus on neli korda rohkem ravimeid – „mida teha“ ja „mida mitte teha“.

Lõpmatu tänutundega kõigi uurijate, teadlaste, haridustöötajate, lapsevanemate ja laste vastu, kes meile need õppetunnid andsid, edastame need mõõtmatu imetluse ja elevusega sulle.

*Barbara ja Jerry*

*2018. aasta oktoobris*

# S issejuhatus.

## Miks on laste kasvatamine nii stressirohke?

Sõbralik ja alati liikuv peaaegu kolmeaastane Jack ja tema särav viieaastane õde Ellie armastasid ujumistunde kogukonna basseinis kuni ühe saatusliku juulipäevani. Sel päeval otsustas Jack, et ei soovi vette minna. Ega isegi selle lähedale.

Kogenud ujumisõpetaja Sally andis kõigile ülesande basseini äärelle istuda, prillid pähe panna ja sisse hüpata, täpselt nagu ka varasema nelja tunni jooksul.

„Ei!“ karjatas Jack, visates prillid kogu jõust ema Sara ja vanaema Wendy poole, kes oli pikaajalise kogemusega lastehariduse spetsialist ja appi tulnud, nagu ka varasemate tundide ajal.

Ja siis hakkas Jack nutma ... ning aina nuttis ja nuttis. See oli pigem läbilõikav kui vali jonnihoo, mille käigus ta basseinist eemale jooksis.

Sara ja Wendy vaatasid üksteisele õudusega otsa. Mida? Ah? Ujumine on lõbus! Miks näib Jack nii pahane? Nende süda hakkas kiiremini taguma. Nad tundsid häbi, mure ja paanika segu.



Selline ongi hulluksajavalt stressirohke igapäevane laste kasvatamine – tuhat korda päevas –, mille käigus tunned end eksinuna, häbistatuna, murelikuna ja absoluutses pimeduses selle osas, mida peaks tegema, et oma lapse käitumine tagasi õigele rajale suunata. Sara ja Wendy peas tekkisid hetkega küsimused. Mida me nüüd teeme? Kas treener teeb midagi või on meie asi talle järele joosta?

Ja siis? Kas me peame sundima teda basseini minema? Kas läheme koju? Ja mis saab Ellie'st? Kas jätame ta lihtsalt siia maha? APPI!

Ainuüksi selle loo kirja panemine pani meilgi südame kiiremini põksuma, meenutades isiklikke hetki lapsevanematena ning tundes stressi Sarale ja Wendyle kaasa elades.

Jah, on tõsi, et väikesed lapsed on oma elu parimates füüsilises ja emotsionaalses vormis ning vabadusearmastuse aastates. Nad on uudishimulikud ja loovad ning soovivad iga hingetõmbega oma tiibu sirutada. Samamoodi on siis, kui lapsed on vihased, kurvad või ärritunud, muutuvad jonnakateks, kinnisteks, klammerduvateks ja nõudlikeks. Lapsed avastavad iga päev maailma väljakutsuvat, põneva ja segadusse ajavat loomust, mis muudab nende õpetamise – mida distsiplineerimine ju tegelikult on – mõnikord sarnaseks viljaka maa harimisega, ent teinekord hoopis kaljule aia rajamisega!

Meie laste kameeleoni meenutav iseloom ja võimetus kasutada täiskasvanulikkude loogikat muudavad nende distsiplineerimise vahel vägagi keerukaks! See hõlmab piiride ja rutiini kindlaks määramist ja õpetamist, et tuleb koristada tube, olla viisakas ning teiste vastu lahke ja lugupidav. Meie lapsed vajavad ja soovivad neid õppetunde, nagu me juba varem mainisime, alates imikueast.

Miks? Sest kui nad õpivad, mis on reeglid ja kuidas järgida rutiini, tunnevad nad end turvalisemalt ja teavad, mida oodata. See muudab elu etteaimatavamaks ja vähem stressitekitavaks ning kui lapsed pole stressis, siis on nad väiksema tõenäosusega ärevad ja masenduses ning alati alkoholi ja narkootikumide kuritarvitama. Madalam stressitase võimaldab lastel arendada emotsionaalset tugevust, enesekontrolli, enesedistsipliini ja pingetaluvust.

Kui lastel pole reegleid ja rutiini ning neil lubatakse teha, mida iganes nad soovivad, siis elavad nad impulsside ajal ega tea, mida maailmalt oodata ning kuidas endaga hakkama saada. Seetõttu on neil sagedamini jonnihooe, nad esitavad ebamõistlikke nõudmisi ja neil pole oskust ennast juhtida, mida on vaja edukaks hakkamasamiseks. Nad ei tea, mida teha, sest neil pole välja arenenud selleks



vajalikke oskusi. Kui nad lahkuvad kodust ning lähevad reeglite ja struktuuri maailma, siis ei oska nad midagi teha ega asjakohaselt reageerida, sest nad pole kunagi pidanud täitma reegleid ega järgima struktuuri. See tõstab nende stressitaset veelgi.

Just nii tähtsad ongi need distsipliini õpetamise hetked. Me peame seda võrdlemisi tähelepanuväärseks.



***Kuidas saaksime hoida vanemaks olemise stressi nii-öelda hea stressi kategoorias, kus see motiveerib meid laste halvale käitumisele reageerima hooliva, toetava ja kaitsva õpetamisega? Me näitame sulle, kuidas sa saad ka tulistel hetkedel meeles pidada, et distsipliin tähendab lapsele soovitud käitumise õpetamist, mis viib omakorda enesedistsipliini, iseseisvuse, enesekindluse ning isikliku vastutuseni enda öeldu ja tehtu eest.***

Me kõik proovime rakendada stressi vähendavaid reaktsioone – vandudes lastele alla, kui nad näägutavad, kurdavad ja virisevad, neid ära ostes, karjudes või lakse andes. (Vaata 2. peatükki.) Sellised distsiplineerimismeetodid võivad peatada lapse käitumise, mis meile sel hetkel ei meeldi, kuid nad ei tee seda pikas perspektiivis. Need mitte ainult ei suurenda meie stressi, vaid loovad ka lapses mürgise stressireaktsiooni, mis on kahjulik. Need ei õpeta lastele eluks vajalikke oskusi ega seda, kuidas argumenteerida, probleeme lahendada ja ärritusega toime tulla, mis on vanemaks olemise ülimald eesmärgid. Need ülimald eesmärgid, mis meil leiduvad laste jaoks, on samal ajal *kohesed* eesmärgid meile endile – olla emotsionaalselt tugevad probleemilahendajad, kes suudavad toime tulla, kui elu muutub keerukaks.



## ÕPETLIKUD HETKED

*Selle raamatu abil sa õpid, kuidas muuta jonnihood õpetlikeks hetkedeks.* Tegelikult õpid sa lausa seda, kuidas muuta kõik lapse normaalsed, kuid ärritavad igapäevased teod õpetlikeks, positiivseteks hetkedeks, mis juhivad teda olema vastutustundlik, kannatlik, viisakas ja leidlik. On ennustatav, normaalne ja täiesti mõistetav, et meie laps tunneb end mõnikord kurva, pahase või murelikuna ... ja mõnikord suunab ta selle viha või pettumuse meile, sest me ei lase tal teha soovitud asju soovitud ajal. Nagu kadunud Fred Rogers, auhinnatud telesaate „Härra Rogersi naabruskond“ juht ütles: „Mis on välja öeldav, on ka ületatav.“ Ta soovis, et lapsed teaksid, et kõik tunded on loomulikud ja normaalsed ning et õnnelikud ajad ja kurvad ajad on igaühe elu osa. Seega hoolitses ta selle eest, et tema töö lastega televisioonis ja mujal annaks edasi, et lastel on sügavaid tundeid, mida nende vanemad peavad mõistma ja millele vastama. Hirmud, ärevused ja tunded – need kõik panevad lapsi end haavata-vana tundma, nii et kõige olulisem on kuulata.

Ta ütles: „Ma olen veendunud, et kui me aitame oma lastel leida tervislikke viise oma tunnetega toime tulla moel, mis ei tee haiget ei neile endile ega ka kellelgi teisele, aitame me muuta maailma turvalisemaks, paremaks kohaks.“ Me nõustume sellega kogu südamest. Nagu Rodgers oma töös lastega, peame ka meie ülioluliseks lapsi kuulata ja aidata neil end ise rahustada, kui nende elu stressirohkeks muutub.

„Lapsed ei suuda end ise kokku võtta,“ ütleb dr Jack Shonkoff, Harvardi laste arengu keskuse direktor. Seega, kui me näiteks õpetame oma lapsele, kuidas end rahustada ja uuesti magama jääda, kuidas koristada ära maha aetud piim ja kuidas lahendada probleeme, kui teda koolis kiusatakse ... siis need on õpetlikud hetked. Me armastame seda. Ja me armastame fakti, et sa loed seda raamatut, et õppida neid ka sinu ja su lapse jaoks positiivseteks hetkedeks muutma.

Siit tuleb meelde jätta lihtne asi: lapsed käituvad nagu lapsed ning kuigi see käitumine on sageli ärritav ja tüütu, siis proovikivi on mujal. *Proovikivi peitub selles, kuidas reageerida, kui nad virisevad, vastu hauguvad, mööblile ronivad, ei söö või ei lähe magama ning ignoreerivad meid, sellisel viisil, et meie vastustest saaks õpetlikud hetked, mis aitavad neil omandada meie soovitud käitumist, mitte seda, mille lõpetamist me soovime.*



Võtame siis asja kokku, nagu me armastame öelda. Kui me peame tegelema oma lapse jonnihooegade, nagu seda pidid eespool kirjeldatud loos tegema Wendy ja Sara, saame me kõige paremini hakkama, kui me mitte ainult ei proovi taastada rahu, vaid ka õpetame oma lapsele, kuidas pinget ja vihaga sobilikumal moel toime tulla. Ja oma laste õpetajatena oleme me nende jaoks kõige olulisemad eeskujud. Me anname iga päev edasi oma isiklike väärtushinnanguid selle kohta, kuidas me lapsi kasvatame, eriti siis, kui reageerime laste normaalsele, kuid ärritavale „väärkäitumisele“.

Selle raamatu keskmes on nõuanne, mida üks meie sõpradest armastab pidevalt jagada: „Jääge kõik rahulikuks.“ Tegelikult on see talle endale suunatud sisekõne hetkedel, mil on vaja rahuneda.

Kui suudame end stressiolukorras maha rahustada, mõtleme me selgemalt ja vastame teistele – nii lastele kui ka täiskasvanutele – kannatlikuma sisekõne, empaatia ja õpetamisega. Me suudame nõu ja toetust vajades abi paluda, ilma et kardaks hukkamõistu ja tunneks piinlikkust või seda et oleme halvad vanemad, kuna meil pole kõiki vastuseid. Me kõik õpime töö käigus!

Loodame, et sa käsitled seda raamatut kui teatavat navigatsiooni-süsteemi, kaarti, mis aitab sul jõuda soovitud sihtpunkti ning millel on lihtsad juhtnöörid, et sa ära ei eksiks. Hakkame sinuga jagama teadmisi, kuidas saada õpetavaks lapsevanemaks, kes suudab jääda rahulikuks ka hetkedel, mil su lapsed on kõike muud kui rahulikud

ja sa pole kindel, milline peaks olema järgmine samm. Jäädes rahulikuks ja pidades stressiolukordades meeles tervislikku mõtteviisi, suudame me vältida ebatervisliku distsipliiniga vastamist, mida käsitleme 2. peatükis.

# 1 Mida teha: kuidas tervislik mõtteviis võidib mürgist stressi

Mõttele hetkest, kui sa oled just käskinud oma lapsel kiirustada, sest sa pead ta kooli viima ja te hakkate hiljaks jääma. Kuid *kiirustama* ei kuulu tema sõnavarasse, nii et ta venitab oma jalatsite jalga panemisega, venitab endamisi lauldes ja siis lihtsalt jõllitab enda ette. See on tema tavaline tempo.

Selleks momendiks paistab see olukord sulle juba potentsiaalselt katastroofilisena. Sa kordad endale ilmselt umbes midagi sellist: „Me ei jõua mingil juhul õigeaks ajaks kohale. Kõik arvavad, et ma pole hea lapsevanem. Mu tütar uimerdab alati ja me jääme tema tõttu hiljaks. Ma ei suuda seda taluda.“ Olles ette kandnud sellise sisekõne, siis mida sa tunned? Stressi? Ärevust? Masendust? Oh, ja ei tasu unustada ka viha?

Siinkohal on võtmesõnadeks kõik, mis olukorda võimendab: *mitte kunagi, kõik, alati, ei suuda seda taluda*. Loogikat kasutades näeme, et *mitte kunagi*, mis tähendab „ei mingil ajal ei minevikus ega ka tulevikus“, ei ole täpne. Samamoodi tähendab sõna *alati* kõike minevikus ja tulevikus või igavesti. See pole ju tõsi, kas pole? Näed, kuidas sedasorti liialdamine toimib?

Pehmendame siinkohal sinu negatiivset sisekõnet, muutes selle positiivseks: „Mu tütar uimerdab, aga me saame hakkama. Kui me hiljaks jääme, siis pole sellest midagi ja mind ei huvita, mida teised arvavad. Ma annan endast parima. Ja ma saan sellega hakkama, nagu olen saanud ka varem. Peaksin arstilt küsima, kas tema käitumine on normaalne ja kas ma saan sinna midagi parata.“

Kuidas sa nüüd ennast tunned? Võib-olla veidi stressis, kuid mitte selle alla mattununa, ja on palju vähem tõenäoline, et sa hakkad karjuma, ähvardama või ärritusest oma väikest tüdruku lööma, mis on 2. peatükis käsitletud ebatervislik distsiplineerimine.

Meie rohkem kui 50 aasta töö laste ja peredega ning nende aastate jooksul tehtud stressialased teadusuuringud on selgelt näidanud, et kõige olulisem on mõtlemine. Sissejuhatuses kirjeldasime, miks **meie jaoks on stressirohke** väikese lapse eest hoolitseda ja teda kasvatada. Selles peatükis vaatleme, mis juhtub, kui **laps on pidevalt ebatervisliku pinge all**, ja kuidas vältida, et see stress muutuks lapse jaoks „mürgiseks“.

Et mõista seda fundamentaalset bioloogilist mürgise stressi reaktsiooni „ohule“, kujuta ette, et sa oled just roninud toolile, et võtta midagi kapi ülemiselt riiulilt, ja hakkad tasakaalu kaotama. Su aju karjatab: „Oht!“ ja keha võtab end kokku, et sind selle ohu eest **kaitsta**. Kehalised muutused, mis on seotud sinu aju vastusega ohule, on hästi teada. Kui su aju tunnetab ohtu, ujutab su keha üle valvsust tõstev stimulant kortisool. Seesama kortisool kiirendab pulssi, vallandab makku hapet ja paneb veresooned kokku tõmbuma, piirates verevoolu su kättesse ja jalgadesse. Need füüsilised muutused on vajalikud, et valmistada keha ette põgenemiseks või võitlemiseks ohuga, milleks antud juhul on toolilt alla kukkumine.

Kui kortisooli tase tõuseb piisavalt kõrgele või kortisool jõuab piisavalt sageli ajju ja kehasse (pidevas ohuseisundis olles), muudab see mõtlemise keeruliseks. Probleemi lahendamise võimaluste hulk aheneb väga väikeseks, piirdudes vaid nendega, mis on mõeldud selle algpõhjuse likvideerimiseks.

Sama protsess toimub laste ajus. Põhjalikud uuringud stressi bioloogia kohta on näidanud, et laste tervisliku arengu saab rööbastelt maha juhtida „mürgise“ stressiga – mis on keha ja aju stressireaktsiooni liigne või pikaajaline aktiveerumine. Sedasorti stress võib jätta püsivad kahjustused, põhjustades eluaegseid õppimis-, käitumis- ja terviseprobleeme.

Meie aju mõjutab stress kõige enam prefrontaalset korteksit ehk eesajukoort, aju otsuste langetamisega tegelevat osa. Selle tulemusel kogevad lapsed, kes kasvavad üles pidevalt vaenulikus, stressirohkes keskkonnas – sealhulgas keskkonnas, kus neile pidevalt antakse laksu, neid ähvardatakse või ignoreeritakse –, eespool kirjeldatud normaalse stressireaktsiooni rikkumist, mis on nende ajule ja kehale mürgine. See toksiline stressireaktsioon muudab üldjuhul keerulisemaks keskendumise, paigal püsimise, pettumustest taastumise ja juhtnööride järgimise. Ja mis kõige olulisem: mürgist stressi kogenud lastel on keerulisem ennast ise reguleerida ehk ennast kontrollida. Nende aju on alati kõrgendatud valmisolekus, nad ei tea, kas mõni täiskasvanu pakub neile pidevat, hoolitsevat tuge.

Uuringud on näidanud, et toetavad, tundlikud suhted hoolivate täiskasvanutega, mis tasandavad lapse stressi võimalikult varases nooruses, võivad mürgise stressi kahjulikku mõju vältida või tagasi pöörata. See on üks tähtsamaid põhjuseid, miks me kõik peame keskendumise, et oleksime distsiplineerimisel hoolitsevad, toetavad, kaitsevad vanemad, kes õpetavad püsival ja positiivsel moel lastele meie soovitud asju, hoides neid seeläbi eemal psühholoogiliselt kahjulikust mürgisest stressist. Me pakume sulle selle jaoks kohe kasutatavaid vahendeid käitumise lahenduste peatükis, mis algab leheküljel 40. Alusta kolme tervisliku mõtteviisi sammuga: sisekõne, empaatia ja õpetamine.

## **Sisekõne, empaatia ja õpetamine. MÕTTEVIIS**

### **SISEKÕNE ...**

... on sõnad, mida me kasutame olukorra endale kirjeldamiseks. Kognitiiv-käitumuslike uurijate jaoks on olnud pikka aega teada, et meie sõnad loovad meie emotsioone. Seetõttu tuleb emotsioonide muutmiseks kõigepealt leida meie tundeid ajendavad sõnad ja siis neid

sõnu muuta. See tundub küll lihtne, kuid on keerukam, kui arvata võiks. Me langeme tagasi rämpakatesse mõtteharjumustusse, mis tekitavad ebameeldivaid tundeid.

Me võime enda kasutatud sõnad jagada kahte rühma: positiivne sisekõne ja negatiivne sisekõne. Positiivne sisekõne aitab stressitasemel madalana püsida, hoiab eemal depressiooni ja aitab meil teha selgeid otsuseid. Negatiivne sisekõne üksnes suurendab stressi ning annab hoogu meie ärevusele ja masendusele.

Järgnev on näide sellest, kuidas võime muuta negatiivse sisekõne positiivseks. Kui meie laps ajab oma piima ümber ja meie sisekõne on automaatselt: „See on kohutav! Milline segadus!“, võiksimme selle asemel kasutada positiivset sisekõnet ja öelda valjult: „Pole hullu. Toome lapi ja koristame piima ära.“

Oma sisekõne rahuliku ja konstruktiivsena hoidmine annab lapsele eeskuju vältida koledate õnnetuste korral sündmuste liialdamise halba kommet ning selle asemel käsitleda neid realistlikult kui midagi, mis on talutav ja parandatav. On niigi halb, et peab tegelema probleemide endiga, pole vaja olukorda veel halvemaks muuta sisekõnega, mis soodustab stressi, suurendab ärevust ja masendust ning võib meid viia lapse jaoks ebatervislike kasvatusotsusteni.

## **EMPAATIA ...**

... on meie võime panna end kellegi teise kingadesse, et näha maailma nii, nagu tema seda näeb. Tunda sama, mida laps, ja võtta omaks tema vaatenurk võib aidata meil mõista, miks ta käitub nii, nagu käitub.

Näiteks kui su laps lööb teist last, siis vaata asja kõigepealt läbi tema silmade. Kuidas tunneksid end ise selles olukorras olles? Ehk käituksid samamoodi? Siinkohal on aeg empaatiaks, nii et ütle: „Mul on kahju, et sa otsustasid Ericut lüüa. Ma tean, kui pettumust valmistav see on, kui tahad midagi, mis on teise oma.“ Sel moel anname edasi oma mõistmist ja arusaamist lapse seisukorrast ning pakume talle näite, mida tulevikus kasutada. Seejärel jätka õppetundi, keskendudes ohvrile: „Mis sa arvad, kuidas Eric end tundis, kui sa teda



lõid? Mida sina tunneksid, kui Eric sind lööks?“ Need küsimused võivad aidata agressiivsel lapsel mõista, mis tunne valdab vägivalda ohvriks langenud poolt.

Kahjuks võime olla ka halvaks empaatia eeskujuks, kui ütleme midagi säärast: „Kuidas sa võisid nii teha? Ma arvasin, et sa oskad paremini käituda. See oli õel tegu.“ Selline avaldus pole just väga empaatiline ega õpeta, kuidas teiste suhtes empaatiat tunda. Pannes end oma lapse kingadesse, mõistad sa, kuidas ta võib end sellise vastuse korral tunda.

## **ÕPETAMINE ...**

... on uute käitumismudelite näitamine, et need asendaksid käitumise, millest lapse jaoks kasu ei tõuse. Meie õpetamisstrateegia põhineb rakenduslikul käitumisanalüüsil – teadusel, mida kasutatakse käitumise muutumise põhjuste leidmiseks. Õpetamise sammud on väga lihtsad. Kõigepealt kirjeldame käitumist, mida soovime, siis näitame lapsele, kuidas seda teha, ja lõpuks muudame selle käitumisviisi tema jaoks kasulikuks.

Õpetamismudel on vastand karistamismudelile, mis on mõttes meist enamiku jaoks varuvariant olukorras, kus soovime, et käitumine muutuks. Oleme õppinud uskuma, et mingi käitumisviisi eest karistades see kaob ega tule kunagi tagasi. Selles uskumuses on mõned põhimõttelised vead. Esiteks keskendub karistamine ainult käitumisest vabanemisele, kuid ei õpeta uut, asendavat käitumist. Igaüks meist on kogunud manitsust „Ära tee seda!“ ja küsinud: „Kui ma ei saa teha seda, siis mida ma tegema peaks?“ Õpetamine ütleb: „Tee selle asemel hoopis nii.“

Karistamise käitumuslik uurimine on näidanud, et karistamise järel muutub tegevus salajaseks. Teisisõnu, see ei lõpe, vaid lihtsalt kaob silme alt. Käitumine muutub ainult nii palju, et karistaja seda enam ei näeks. Radaridetektorite tootmise ja müümise õitsev äri on selle fakti kinnituseks.

Lõpetuseks hõlmab karistamisstrateegia sageli kiusamise meetodeid ja eeldab, et oht valu ees hoiab ära soovimatu käitumise. Selle

asemel saabub aga hoopis kõrgendatud stressitase, mis võib lapse jaoks muutuda mürgiseks, nagu me selle peatüki alguses rääkisime.

## **KES VÕIB SELLIST MÕTTEVIISI KASUTADA?**

Meilt on tihti küsitud, kas sellist mõtteviisi saavad kasutada ka üksikvanemad, vanavanemad, varasele lapseeale või eelkoolile mõeldud programmid. Me vastame: „Jah!“ Mida rohkem on hoolivaid, toetavaid, kaitsvaid täiskasvanuid, seda parem!

## **ÜSIKVANEMAD JA KOOS LAPSE KASVATAMINE**

**K: Mida teha kui mu abikaasa, eksabikaasa või teine lapsevanem ei kasuta oma kodus õpetamisega distsiplineerimist? Kas ma võin seda lahendust enda juures siiski kasutada?**

Üksi väikese lapse kasvatamine, kas mõnel päeval nädalas või kogu aeg, on keeruline isegi kõige osavama lapsevanema jaoks. Laste kasvatamine pole mitte ainult tähelepanu ja kannatlikkust nõudev, kakskümmend neli tundi ööpäevas ja seitse päeva nädalas kestev töö, vaid see on mõeldud olema meeskonnatöö. Nii et kui vanemad on lahutatud või elavad eraldi, olgu see kasvõi paariks päevaks töö või reisimise tõttu, on parem, kui nad töötavad ühiselt, et planeerida strateegiaid, jagada kohustusi ja leppida kokku reeglites, mis aitavad neil kujundada iseseisvaid, ise hakkama saavaid, armastavaid, empaatilisi lapsi. Ja selle asemel, et keskenduda teise lapsevanema käitumise kontrollimisele, peaks iga vanem kasutama strateegiaid, mida selles raamatus kirjeldame.

Pealegi on lapsed võimelised mõistma ja järgima eri keskkonnades erinevaid reegleid, sest reeglid on keskkonnaga seotud. Samal ajal on oluline tähele panna, et vanemate pidev sõdimine kasvatusstrateegia üle viib selleni, et tahtmatult saab pihta ka laps. Sõjast ei pääse keegi kaotusteta, nii et kui vanemad ei suuda reeglites kokku leppida, peavad nad aitama lapsel mõista, et kodused reeglid võivad olla erinevad olenevalt sellest, kus laps parajasti elab, ja et see on normaalne.

## LAPSI KASVATAVAD VANAVANEMAD

**K: Mis siis, kui mu lapse vanavanemad elavad mu lastega koos või on meil külas? Mida teha, kui nad ei tunne neid lahendusi?**

Vanavanemate, vanemate ja laste emotsionaalsete suhete tugevus võib viia võimu- ja kontrollialaste konfliktideni küsimustes, kes võib langetada distsipliini ning kasvatamist puudutavaid otsuseid.

Vanavanemad võivad arvata, et nemad peaksid olema „bossid“, sest nad olid alati selles rollis oma laste puhul. Nad võivad ka uskuda, et nende täiskasvanud lapsed peaksid laste kasvatamist puudutavaid otsuseid tehes järgima nende eeskju, sest nad on „vanemad ja targemad“.

Konfliktid põlvkondade vahel võivad esile kerkida ka kultuuriliste erinevuste tõttu, sealhulgas näiteks seoses sellega, mida tähendab tervislik toitumine. Lapselaste vanemad võivad olla kursis toiduvalikuga seotud terviseküsimustega, nõudes, et nende lapsed sööksid ainult orgaanilist toitu, GMO-vaba toitu, kohalikes taludes kasvatatud liha ja köögivilju, gluteeni- või laktoosivabu toite. Nad võivad nõuda oma lastele kõike alates paleo- ja lõpetades vegandieediga.

Vanavanemad jällegi võivad järgida kindlaid toitumisnõuandeid (madal rasva- või suhkrusisaldus jne), mida nende lapselaste vanemad oma järeltulijate söögiharjumustesse kaasata ei soovi. Mõlemal juhul on lapselaste vajaduste rahuldamiseks ilma vanemate võõrandamiseta tarvis õhkkonda, kus valitseks üksteist austav kompromissisoo, tahe dialoogi pidada ja empaatiavõime, et ületada erinevused teadmistes ja hoiduda toidukordade muutumisest kriisideks.

Armukadedus ja võistlemine võivad tekitada hõõrumisi vanavanemate ja nende täiskasvanud laste vahel ning ka kummagi vanema poolsete vanavanemate vahel. Kuigi vanavanemad ei pruugi isegi taibata, et neil on enesekesksed ootused selle kohta, kuidas nende täiskasvanud lapsed neid kohtlema peaksid, peavad paljud arvet, kui palju aega lapselased nendega veedavad ning milliseid kingitusi teevad nad neile ja milliseid teistele vanavanematele.

Nad võivad öelda endale umbes järgmist: „Mu poeg peaks mind sagedamini külla kutsuma. Tema abikaasa palub oma emal last hoida, kuid minul mitte. Ja on kohutav, et mu tütar ei helista mulle pärast lapse saamist enam üldse. Ja miks mu tütar ning tema abikaasa minu küllatulekul iga kord lahkuvad, eeldades, et jään lapsi hoidma?”

Nii et kui sa oled vanavanem, kes on end oma täiskasvanud laste ja lastelastega suhtlemise teemal üles ärritanud, siis mõtle, kuidas mõjub see armukadedus ning punktiarvestuse pidamine sinu suhetele nendega, rääkimata su enda stressitasemest.

Küsi endalt:

- kuidas see mind aitab?
- kuidas aitab see mu lapsi?
- milline on mu stressitase, kui ma endale selliseid haiget tegevaid asju ütlen?
- kuidas mõjutab see mu suhteid laste ja lastelastega?
- kas see aitab mul olla õnnelik või õnnetu?
- mis on selle vaene-mina-mängu eesmärk?
- kas see aitab mul võimalikult hea vanavanem olla?

Just sõnumid, mida vanavanemad endale edastavad, on need, mis neid ärritavad. Kui nad aga muudavad oma sisekõnet nii, et see ei väljenda vanavanemaks ja vanemaks olemise võistluslikkust, siis nihkub mõtteviis negatiivsest positiivseks. Nad ei ütle enam: „Ma tahan olla nende lemmik,“ vaid: „Ma olen õnnelik, et mu lapselastel on palju suhteid hoolivate täiskasvanutega.”

Kõiki neid probleeme saab hallata, kuni vanavanemad on oma lapselaste vajaduste osas paindlikud ja avatud. Lõppude lõpuks on nende jaoks kõige olulisem just isiklik side ja positiivne suhe täiskasvanud laste ning nende lastega. Sõjad toitumise, formaalsuste ja ootuste üle ainult takistavad neid olemast pidevalt hoolivad vanavanemad, keda lapselapsed vajavad.

## LASTEAEED, EELKOOL, VARASE LAPSEPÕLVE HARIDUS, KOOLIDISTSIPLIIN

**K: Mida teha, kui mu lapse lasteaed ja eelkool ning mu vanema lapse kool ei kasuta neid lahendusi? Kas ma saan neid ikkagi kodus kasutada?**

Kuna lapsed ei saabu siia maailma sisseehitatud navigatsiooni-süsteemiga, siis avastavad vanemad koolis, laagris, lasteaias jne palju erinevaid positiivset käitumist loovaid distsiplineerimisstrateegiaid. Lapsele erinevate distsipliiniplaanide tutvustamine pole probleem. Lapsed õpivad kogu aeg erinevaid reegleid, näiteks vanaema juures ei lubata Charlie'l mööblile ronida, nagu ta seda kodus teha võib. Kõige olulisem reegel on, et distsipliiniplaan ei tohi kasutada mingit vägivalda – emotsionaalset, füüsilist ega seksuaalset, sealhulgas laksu andmist. Meie esitatud mõtteviisi kolm sammu ehitavad vastutustunnet, kannatlikkust, lugupidamist ja leidlikkust, mida laps kasutab oma ülejäänud elu igal päeval, ja ta omandab need ilma kahjuliku stressita, mis võib muutuda mürgiseks ning tuua kaasa probleeme tervise, õppimise ja käitumisega.

# 6 Käitumisprobleemid ja lahendused

Olgu nende nimi reeglid või piirangud, headel nendest on minu arvates järgnevad ühised tunnused: nad täidavad mõistlikku eesmärki, nad on praktilised ja lapse võimetele vastavad, nad on püsivad ja nad väljendavad armastavat muret.

*Fred Rogers „Härira Rogersi naabruskonnast“*

---

## EI JAGA OMA ASJU

- Ei oota oma korda
- Ei suuda jonnimata mänguasja ära oodata
- Ütleb pidevalt: „Minu oma!“
- „Mina esimesena!“
- Lükkab inimesi oma teelt ära
- Trügib järjekorras ette
- Ei lase mänguasjast või raamatust lahti

„Minu oma!“ on üks väikeste laste lemmikfraase, mis tuleb teistele lastele (ja täiskasvanutele) meelde nende territoriaalseid õigusi. Vaatamata sõdadele, mida see lause põhjustab, ei kao laste enesekeskne omanikuinstinkt kahjuks selle hetkeni, mil nad on arengus jõudnud ikka, kus nad suudavad jagada ja oma korda oodata. Aita luua vundament rahule, õpetades pidevalt oma lapsele maailma anna-ja-võta-reegleid. Kasuta neid jagamisreegleid kodus, kuid ole kannatlik. Ära oota, et neid õiglaselt järgitakse, kuni oled näinud

oma last jagamas ilma sinu sekkumiseta – see on suurepärane märk, et ta on valmis oma piire avardama.

### TERVISLIK MÕTTEVIIS

**Sisekõne.** Hoia oma sisekõne positiivsena. Ütle endale: „Kuigi mu lapse võimetus jagada on ärritav, tean ma, et suudan talle näidata, kui hea tunde see tekitada võib ja kuidas seda tegema peaks.“

**Empaatia.** Pane end oma lapse kingadesse, mõeldes: „Me kõik soovime tunda end iseseisvana ja olukorda kontrollida ning mu laps soovib täpselt sama. Ta usub ka, et kõik kuulub talle ja ta peaks olema kõikjal esimene, mistõttu ta ei mõista, et teistega läbisaamine tähendab jagama õppimist – olgu selleks mänguasjad, armastatud inimeste tähelepanu või esimene olemine. Ma annan talle eeskuju, kuidas seda teha.“

**Õpeta.** Õppimine nõuab aega, kannatust ja harjutamist. Näita või selgita oma lapsele, kui mõnusa tunde jagamine tekitab.

### PROBLEEMI LAHENDAMINE

#### MIDA TEHA

- **Õpeta oma last kasutama empaatiat**

Laps pole kunagi liiga noor, et õpetada teda teiste suhtes empaatiat kasutama. Tee väike mäng, mille abil su laps saab väljendada, mida ta tunneb, kui keegi midagi temaga jagab – rõõmu ja tänu – ning kui keegi temaga ei jaga – viha ja pettumust. Siis mängige temaga andmise ja võtmise mängu, et ta näeks, kui palju pakub talle rõõmu sinuga jagamine, nagu ka see, kui keegi temaga midagi jagab.

- **Muuda esimese koha jagamine oluliseks**

Soov alati esimene olla on osa lapsepõlve enesekesksest perioodist. Lapsed lihtsalt ei mõista, et esimese koha jagamine on hea viis teistega läbi saada. Kiida jagamise eest, öeldes näiteks: „Sinust oli nii

kena, et lasid oma sõbral esimesena kiikuda. Ma tean, et ta on sulle selle eest tänulik.“

- ***Kasuta taimerit***

Kui su väikseke ütleb: „Minu! Minu! Minu!“, siis aita tal õppida asju kordamööda kasutama. Ütle: „Ma panen oma telefoni taimeri käima. Kui telefon heliseb, siis on õige aeg mänguasi sõbrale (või õele või kellelegi teisele) anda.“ Kasuta seda jagamismängu, kuni nad sellest lelust või mängust väsivad ja soovivad teha midagi muud.

- ***Kiida jagamise eest***

Kui sa märkad jagamist, siis juhi sellele käitumisele tähelepanu ja ütle naeratades näiteks: „Mulle meeldib, et te seda lillat rasvakriiti üksteisega nii ilusti jagate.“

- ***Jälgi lapse mängimist***

Püsi lähedal ja pööra tähelepanu, kui su laps teistega mängib. See aitab sul lahendada jagamiskonflikte, millega toime tulemiseks ta liiga noor on.

- ***Kasuta mänguasi puhul rahunemisaega***

Kui mõni mänguasi põhjustab probleeme, sest lapsed ei jaga seda ja võitlevad selle pärast, eemalda see olukorrast. Kui mänguasi pole kättesaadav, ei saa see probleeme põhjustada. Ütle: „Selle mänguasi kasutamisse tuleb teha paus. Paneme ta ära, et ta probleeme ei põhjustaks. Hiljem võime uuesti proovida seda jagada.“ Siinne õppetund? Mitte jagamine eemaldab mänguasi. Kui lapsed jätkavad lelu pärast võitlemist, kui selle tagasi tood, siis võta see uuesti ära, et nad mõistaksid – mitte jagamine tähendab, et keegi ei saa sellega mängida.

- ***Kasuta vanaema reeglit***

Jagamise ergutamiseks (olgu siis tegu mänguasi või esimene olemisega), kasuta vanaema reeglit. Ütle näiteks: „Kui sa lased sõbral kuni kellahelinani vankriga mängida, siis saad ise sellega sama kaua mängida.“ Sedasorti leping ütleb lapsele, et jagamine tasub ära.

- ***Kasuta rahunemisaega***

Kui su laps hakkab jonnima, sest ta ei taha mänguasi ära anda või ei saanud esimesena suupistet, siis kasuta rahunemisaega. Ütle: „Mul



on kahju, et sa ärritusid, sest pidid oma vankrit Sarah'ga jagama. Kui sa end paremini tunnend, siis võid tagasi mängima tulla. Mõttele selle peale, kuidas oma vankrit jagada, et teil mõlemal tore oleks.”

## MIDA MITTE TEHA

- ***Ära ärritu***

Pea meeles, et su laps õpib jagamisreegli ära siis, kui on selleks oma arengus valmis, mitte siis, kui sa teda selleks sunnid. Kui sa näed oma last jagamas, siis tead, et ta on selleks valmis!

- ***Ära karista mitte jagamise pärast***

Kui su lapse jaoks on jagamine raske, siis eemalda pahanduse esile kutsunud mänguasi, mitte ära karista oma last. See paneb vastutuse mänguasjale, mitte lapsele.

- ***Ära sildista last***

Kui su laps keeldub jagamast, paneb tema isekaks nimetamine teda just seda endast arvamagi. See ei õpeta jagamist ja kui ta usub, et on loomuldasa isekas, siis miks ta üldse peakski jagamisega vaeva nägema.

### PROBLEEMI ENNETAMINE

- ***Veendu, et mõned mänguasjad kuuluvad ainult sinu lapsele***

Enne, kui väikesed lapsed suudavad lahti lasta sõnapaarist *minu oma* ja kõigest, mis on sellega seotud, peavad nad saama võimaluse midagi omada. Pane lapse lemmikmänguasjad või tekid ära, kui külalised temaga mängima tulevad, et ta ei oleks sunnitud neid jagama.

- ***Juhi lapse tähelepanu sellele, kuidas sa oma sõpradega asju jagad***

Näita oma lapsele, et ta pole selles maailmas ainus, kellelt oodatakse jagamist. Too neutraalsel ajal näiteid, kuidas sa oma sõpradega asju jagad. Ütle: „Marie laenas täna mu kääre“ või „Ma laenasin Charliele oma muruniidukit.“

- **Räägi, mida jagamine tähendab ja kui väga see sulle meeldib**

Räägi oma lapsele, kui kenasti ta oma asju jagab, kui on lubanud teisel inimesel tema mänguasjadega mängida või neid katsuda. Näiteks ütle: „Mulle meeldib, et sa jagad oma asju, lastes sõbral klotsidega mängida.“

- **Kaksikute, kolmikute või väikese vanusevahega laste jaoks pane sarnastele mänguasjadele sildid**

Veendu, et sa ei aja oma tütre kaisukaru segi tema venna või õe omaga. Lisa igale mänguasjale nimesilt või nõõrijupp, et su laps tunneks end kindlalt teatud asjade omamise suhtes.

- **Kehtesta jagamisreeglid**

Enne, kui sõbrad mängima tulevad, anna oma lapsele teada, mida sa temalt seoses jagamisega ootad. Näiteks ütle: „Kui sa paned mänguasja maha, võib igaüks sellega mängida. Kui see on sul käes, võid sa sellega ise mängida.“

- **Mõista, et su laps võib sõbra juures paremini jagada**

Kuna mänguasjad ja muud esemed, millega su laps kodust eemal kokku puutub, ei ole ainult tema omad, siis ei pruugi ta külas olla sama omandihimuline kui oma territooriumit kaitstes.

- **Pea meeles, et jagamine oleneb arenguetaapist**

Jagama õppimine on saavutus ja sellega ei saa kiirustada.

## Lugu juhtumist: jagama õppimine

Kolmeaastane Liam Smith teadis, mida sõna *jagama* tähendab: seda, et ta ei saa istuda ja süles hoida kõiki mänguasju, mida tahab, kui tema sõber Jason mängima tuleb.

„Sa pead oma asju jagama!“ ütles Liami ema Nora oma pojale pärast järjekordset päeva, mil Liam oli mänguasjad endale krabanud ja öelnud „Minu oma!“, kui ema oli teda jagama utsitanud. Ühel päeval hakkas Nora karjuma: „Kui sa oma asju ei jaga, annan ma kõik su mänguasjad lastele, kes neid hinnata oskavad!“ ja Liam loovutas nuttes oma mänguasjad.

Sel õhtul ütles Nora pärast Liami magama panemist oma abikaasale: „Liam lihtsalt ei oska asju jagada.“ See lihtne väide seadis probleemi uude valgusse. Smithid mõistsid, et nad peavad Liamile selgitama, mida jagamine tegelikult tähendab. Kui Liami nõod järgmine kord külla tulid, pidas Nora temaga maha ühe vestluse. „Liam, meil on uued jagamisreeglid. Kõik võivad meie juures mängida mänguasjadega, mida teine inimene parasjagu käes ei hoia. Kui sul on mänguasi käes, siis ei tohi keegi seda ära võtta. Ja igaüks võib mängida korraga ainult ühe mänguasjaga.“ Nora ütles Liamile ka seda, et poisi lemmikmänguasi pannakse ära, sest see kuulub ainult talle.

Järgmised paar tundi olid Nora jaoks pingelised, kuid Liam paistis olevat rahulikum. Ta teadis, millised on reeglid ja mida oodata, kui nõod tema mänguasjadega mängivad. Ta võttis kätte ainult ühe lelu ja lasi teistel oma mänguasjakastist asju valida. „Ma olen sinu üle nii uhke, et sa oma asju jagad,“ kiitis ema, kes kõike hoolikalt jälgis. Aga kui ema lõunat tegema läks, tõi tuttav hüüatus „Minu oma!“ ta tagasi mängutuppa. Alexis ja Liam sikutasid uut „isekrooksvat“ nukku kätest eri suundades. „See mänguasi tekitab probleeme,“ ütles Nora möödaminnes. „Ma panen ta rahunema.“

Lapsed ei uskunud oma silmi, kui nägid vaest Krooksvat Betsyt istuma rahunemistoolis, paistes seal üksikuna nagu halvasti käitunud kutsikas. Kahe minuti möödudes tõi Nora mänguasja tagasi lastele, kes olid juba selle unustanud ja mängisid hoopis klotsidega. Nädalate möödudes mängis Liam oma nõbudega kõrvuti ja mänguasjad veetsid üha vähem aega rahunemistoolis. Liam oli avatum, lastes mängu ajal „oma“ mänguasjadel muutuda „meie“ mänguasjadeks. Ta hakkas mõistma rõõmu, mida teistega jagamine pakkuda võib.