

DANIELA GAIGG ja LINDA SYLLABA

ÕIENDAMIS- P A A S T

Seitse sammu
tasakaalustatud suhteni
lapse ja vanema vahel

Saksa keelest tõlkinud Ave-Marleen Rei



Sisukord

Eessõnad	9
Daniela: Miks on vaja õiendamistest paastuda?	11
Linda: „Ma võin sulle öelda, mis tunne on olla laps“	13
Tere tulemast võrdväärse maailma!	15
ESIMENE SAMM	21
Miks teeb õiendamine haiget?	23
Mida tähendab õiendamine lastele?	25
Kuidas lapsed end õiendamise ajal tunnevad?	26
Mida tähendab õiendamine täiskasvanutele?	30
Kuidas tunnevad ennast õiendamise ajal täiskasvanud?	32
Kuidas õiendamine mõjub?	35
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	39
TEINE SAMM	45
Miks me üldse nii palju õiendame?	47
Pole olemas „retsepte“ lapsevanematele	48
Peamised põhjused	50
Täitumata ootused	59
Rollijaotus: Kurjategija, Ohver ja Päästja	60
Õiendamise mõju täiskasvanutele	64
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	69
KOLMAS SAMM	77
Milline ema või isa soovid olla?	79
Milline oli sinu lapsepõlv?	79
Kaitse oma terviklikkust	97
On nagu on	103
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	106
NELJAS SAMM	115
Kehas, hinges ja psüühikas peituvate põhjuste tunnetamine ning nendest vabanemine	117
Keha on siin ja praegu	118
Mida teha füüsilise üлекоormuse korral?	123
Toit, mis toidab	125

Üleligsest vabanemine – miks on minimalism tähtis	134
Teadlikkus & Co.: vabasta vaim	138
Psüühika: tunnete klaviatuur	150
Väga tulised tunded peavad välja pääsema	156
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	166
VIIES SAMM	179
Kohtu oma jõuetusega	181
Kõige tähtsam emaduse osa oled sina ise	182
Jõuetustunde ligilaskmine – töö sisemise vabadusega	188
Oma tunnete juurde jäämine teeb head	191
Kuulata, et mõista	194
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	199
KUUES SAMM	203
Mis mõjub paremini kui õiendamine?	205
Seitse alternatiivi	206
Sa ei ole üks!	216
Sa oled piisavalt hea!	217
SEITSMES SAMM	227
Kasuta oma teadmisi argipäevas	229
Mitteõiendamise meespea pere argipäevas	229
Ütle mis ja mantraid üles riputamiseks	230
Loendid, et leida õige tasakaal	231
Sinu plaan: olgu konkreetne, ja mis põhiline, vii see ellu!	234
Õiendamispäestu päevik	235
Autasud motiveerivad ka täiskasvanuid	236
Vaata teise nurga alt: perspektiivi vahetamine	236
Huumor ravib	238
Empaatiat saab õppida	238
Olla kohal	240
Lahtilaskmine	241
Mida teha, kui ...?	242
Daniela tähelepanekud ema argipäevast	245
JÄRELSÕNAD	249
AUTORID	251
SUUR TÄNU	254
VIITED	255

Pühendusega
Moritzale, Jakobile, Emmale ja Ilvale



EESSÕNAD

Miks on vaja õiendamisest paastuda?

Juba siis, kui me Lindaga sellele raamatule eelnenud töövihikut koostasime, küsiti minult ikka, et miks ma kirjutan raamatut pealkirjaga „Õiendamispaast“. Minu vastus oli: „Ma olen ema.“ Minu jaoks oli see piisav põhjus, et otsida uusi lahendusi. Sellised tunded, selline armastus ja vastutus olid mulle enne laste saamist võõrad. Ma tahtsin oma lastele pakkuda teistsugust lapsepõlvkogemust, kui oli olnud minul, ma tahtsin olla kohal, kättesaadav ja võtta oma lapsi sellisena, nagu nad on. Esimestel kuudel õnnestus see ilma igasuguste probleemideta, laps magas palju ja mina sain „lihtsalt ema olla“, täpselt nagu ma olin ette kujutanud. Ent mida suuremaks ja iseseisvamaks sai mu tütar, seda tugevamalt andsid väljakutsed endast märku.

Teise lapsega kasvasid nõudmised minule kui emale veelgi: mul oli veel vähem võimalust ise oma igapäevast elu juhtida, sellele lisandusid ootamatult ja jõuliselt mu suurema lapse erinevad „faasid“ – iseseisvusdeklaratsioonid ja vabaduseiha –, mis olid ühtaegu nii head ja normaalsed kui ka äärmiselt väsitavad.

Tundsin, kuidas olen peaaegu vastu seina surutud ja põgeneda pole kuhugi. Kuid ühel sellisel hetkel andis üks vestlus mulle tagasi selge pilgu ja vabastas mu mõtted. Ma sain tutvaks Lindaga ja me rääkisime pikalt. Ühele vestlusele järgnes palju uusi vestlusi ja iga kord, kui ma enam ei teadnud, mida teha, või kui oma argipäeva uppununa ei suutnud ma isegi aru saada, milles on probleem, suunasid temalt saadud impulsid mu tagasi kaotatud, kuid ometi kuskil olemas olevale õigele teele.

Nende vestluste jooksul sai mulle selgeks üks oluline asi: kui olen nurka surutud, ei suuda ma kuulda ega näha, mida mu lapsed tegelikult vajavad, ja ma kaldun reageerima kannatamatult ning valjemini, kui ma tegelikult tahaks – ühesõnaga, ma hakkan õiendama. Ma tahan oma lapsi kuulda võtta – see on veel üks põhjus, miks see paasturaamat sündis. Sest just kuulda võtta on kõige raskem siis, kui oma murede, stressi ja kohustustega liiga hõivatud olla ning argipäev üle pea kasvab. Ma tahan paremini kuulata ja rohkem kuulda võtta sellepärast, et tahan olla pigem jälgija kui hukkamõistja, ja sellepärast, et mu lapsed on väärt, et neid tähelepanelikult, hinnanguid andmata ja tingimusi seadmata kuulataks. Raamatu kirjutamine aitas mul selles suunas suure sammu edasi astuda.

„Ma arvan, et sa peaksid oma raamatut veel kord lugema!“ oli tütre reaktsioon mu viimasele vihapurskele. Ja tal on muidugi õigus ...

See raamat kirjeldab ka minu teekonda, sest ega see lihtne ei ole – jätta kõrvale tuttavad ja sissetallatud rajad, ignoreerida vanu arvamustumstreid ning leiutada uut moodi perekonda. Mul on hea meel, kui ka sina julged seda teed koos minuga käia!

Daniela

„Ma võin sulle öelda, mis tunne on olla laps”

Nende sõnadega andis mu poeg märku koostööhuvist, kui rääkisin, et kirjutan raamatut sellest, kuidas kasvatada laps üles ilma karjumata. Ta oli vaimustuses ja hüüatas: „Ma aitan sind! Ma võin nimelt rääkida, mis tunne on olla laps!” Milline suurepärane idee!

Ma esitasin talle küsimusi, millele ta hoolimata oma pelgalt seitsmest eluaastast ootamatult selgelt vastata suutis. Muu hulgas küsisin, mis ta arvab, miks täiskasvanud tema kallal nii palju õiendavad. Ta vastas: „Sest ma olen nii rumal!”

Mul tuleb ikka veel kananahk ihule, kui ma sellele mõtlen. Minu igati terve, intelligente ja armas poiss tegi pidevalt õiendavate vanemate käitumisest kristallselge järelduse, et põhjus on temas. Ta eeldas, et ju siis pole temaga kõik korras, muidu ei oleks ju vanematel põhjust pidevalt korrutada, et „ära seda tee“, „seda tee teisiti“, „ole selline ja selline“ ning lisaks „võta ennast kokku, talitse ennast!”.

On uuringud, mis tõestavad, et suurema osa vanematega koos veedetud ajast tunnevad lapsed, et nendega ei olda rahul. Kas see pole mitte masendav? Jah, meil on kohustus oma lapsi „kasvatada“, aga kas see peab ilmtingimata tähendama, et me lastega õiendame, neid maha teeme, nende väärikust riivame ja ennast moraali-jüngritena esile tõstame eesmärgiga kasvatada n-ö korralikku kodanikku lapsest, kes oli juba sündides ülimalt intelligentne olend? Ma arvan, et me pingutame sellega üle. Olen kindel, et ka teistsugune kasvatamine on võimalik. Keegi

ei ütle, et see on lihtne. Aga keegi ei ütle ka, et lapsi on lihtne kasvatada, kui panustada kuulekuskultusele. Mõlemal juhul võib see olla väga väsitav.

Koos ja üksteisele toetudes kasvamine on protsess, mis kestab kogu elu – ja teha on ju tõesti palju! Ikkagi saame astuda üksnes neid samme, mis on parasjagu võimalikud.

Astume siis mõned sammud üheskoos!

Linda

Tere tulemast võrdväärsuse maailma!

Õnneks on viimaste aastakümnete paljudest kasvatussuundadest sõelale jäänud mõned, mille järgi on laps sündimise hetkest alates väärtuslik ning vajab hoidmist ja kaitset. Meie arvame samamoodi.

Meie jaoks on kasvatus hoiakute küsimus. Me ei „kasvata“ selleks, et muuta ja ümber vormida, vaid me mõistame, et inimesed on erinevad, ka need päris pisikesed. Meie jaoks on perekond ja kasvatus elav ning eluaegne protsess, mis tähendab tööd suhetega. Tahame sellega teadlikult tegeleda. „Siin olen ma inimene, siin tohin ma seda olla,“ kirjutas Johann Wolfgang von Goethe – see peaks olema perede peamine hoiak, mis kehtib kõigile. Meile endile, meie partnerile ja meie lastele. Me oleme inimestena kõik võrdselt väärtuslikud ja tahame, et meisse nii ka suhtutaks. Seda tähendab meie jaoks võrdväärsus või võrdväärikus. Võtame seejuures eeskujuks Jesper Juuli, kes seda mõistet rõhutas ning kes ei väsi selle maailma emadele ja isadele oma sõnumit edastamast.

Me oleme Linda ja Daniela, mõlemad kahe lapse emad. Daniela tütreid on sündinud 2011. ja 2014. aastal, Linda pojad 2006. ja 2010. aastal. Õnneliku juhuse tahtel ei ela me oma meeste ja lastega üksteisest kuigi kaugel. Kohtusime esimest korda 2012. aastal ühes perelaboratooriumi töötoas. Paljude väärtuslike vestluste käigus kujunes välja sõprus ja 2016. aastal ka töösuhe. Oleme koos läbinud pika tee ja nüüd on meil hea meel selle raamatu toel mõnda osa sellest teekonnast ka sinuga jagada.

Raamatu iga peatükk algab Linda kirjutatud teoreetilise osaga, kus on aeg-ajalt kasutatud ka teiste ekspertide panust,

ning lõpeb Daniela praktiliste kogemustega. Peale selle oleme korraldanud küsitlusi, kasutanud teiste vanemate kogemuste kirjeldusi ja pakume sellele kõigele toetudes välja praktilisi lahendusi, kuidas saadud teadmisi iga päev kasutada. Kui soovid, võid panna oma kogemused kirja lehekülgedele, mis on jäetud mõtisklusteks ja eneseanalüüsiks. Nii saad kunagi hiljem raamatut uuesti kätte võttes üle vaadata, mis sind kõnetas ja kuidas oled arenenud.

Mõtteekskursioon: Brokoli ja Banaan

Võrdväärsuse mõiste näitlikustamiseks jutustame loo Brokolist ja Banaanist. Kujutame ette, et härra Banaan tutvub proua Brokoliga ja nad armuvad teineteisesse. Kõik on suurepärane, proua Brokoli on vaimustuses: nad huvituvad samadest asjadest, neil on sarnased unistused ja visioonid, koos on kõik palju kenam; vahel teab härra Banaan, mida proua Brokoli mõtleb – veel enne, kui ta jõuab selle välja öelda ... *Me oleme üks!* Proua Brokoli õnn on mõõtmatu!

Paari kuu pärast, kui hormoonide möll taandub, märkab proua Brokoli äkitselt: härra Banaan on pikk ja kollane, mina olen roheline ja kräsupea. Talle maitseb šnitsel ja õlu, mulle *sushi* ja valge vein. Tema armastab punki, mulle meeldib Star FM. *Me ei ole üldse sarnased!*

Nüüd võiks alata võimuvõitlus – kes on parem, tähtsam, väärtuslikum, mis on ilusam või tervislikum jne. Üks püüaks teist üle mängida ja näiteks öelda: „Sina ja su veider *sushi*, seda ei saa ju süüa!“ Või: „See oigamine on täiesti talumatu, sul pole heast muusikast aimugi!“ Mõlemal on ilmselgelt erinevad arvamused, maitse, ettekujutused ja unistused ... Kui nad mõlemad suudaks mitte ainult taluda fakti, et nad on erinevad, vaid seda ka tunnustavalt teineteisele tunnistada, siis oleks neil päris head võimalused pikaks ajaks kokku jääda. Armastus on selleks hea stardipunkt. On ju olemas säärane naljaga pooleks ütlus:

armastus on see, kui jäädakse kokku *hoolimata* sellest, et teineteist tuntakse.

Härra Banaani ja proua Brokoli jaoks tähendaks see õppimist elama teadmise, et nad on küll erinevad, ent sellegipoolest armastusväärset. See tähendab tööd sellise suhte nimel, kus vaadatakse üksteisele silma võrdselt kõrguselt, ilma võimuvõitluseta, ilma et üks ennast teisele sõna otseses mõttes peale suruks, ennast paremaks, olulisemaks, tugevamaks või milleks iganes peaks.

SINA OLED SINA JA MINA OLEN MINA.

Aga see lugu läheb edasi. Nüüd saavad härra Banaan ja proua Brokoli oma esimese ühise lapse! See on põnev. Kas sünnib Brokoli või Banaan või hoopis Brokoli-Banaan?

Ei! See, mis juhtub, on täiesti ennekuulmatu, eriti kui võtta arvesse, mis me koolis pärilikkuse kohta õppinud oleme: neil sünnib Porgand!

Härra Banaani arvates on laps pärinud tema kehaehituse. Proua Brokoli leiab sarnasusi suures juuksepehmuses. Kõik on õnnelikud ...

Sünnib veel imelisi ödesid-vendi: Maasikas, Ploom ja Redis. Igaüks võib olla just selline, nagu ta on. Aga ettevaatust: kui nüüd üks neist peaks proovima Porgandist Brokolit või Banaani teha, muutuks asi ebamugavaks. Umbes nii: „Sa oled Brokoli-Banaan ja seni, kui su jalad minu söögilaua all on, käitud sa ka nagu üks korralik Brokoli-Banaan!“ Päril dramaatiliseks muutub asi siis, kui Brokoli ja Banaan on selles kõiges väga järjekindlad ning Porgand ka täiskasvanuna ennast Brokoliks või Banaaniks peab. Siis aga ühel päeval avastab, et ta seda ikkagi ei ole – ta on midagi hoopis kolmandat!



Mõtteeeksperimendi kokkuvõte: lapsed on täiesti iseseisvad olendid, oma keha ja oma psüühikaga. Nad õpivad meilt ning kasvavad meie juures üles. Sinu igapäev on nende lapsepõlv. Neil on täiskasvanutega võrreldes palju vähem kogemusi, eelkõige sotsiaalsete ja ühiskondlike normidega. Neid õpivad nad meilt, eeskuju ja kannatliku kohalolu toel.

Naomi Aldort kirjutab: „Üks peamisi sõnumeid, mis ma lapsevanematele kaasa annan, on kaitsta oma lapse iseseisvust, nii et tal säiliks kontakt iseendaga ja ta juhiks oma otsuseid ja elu enda sisemistest vajadustest lähtuvalt. Sõltumine tunnustusest toob lapse käitumisesse ebakindlust ja häireid.“¹

Kehtib ka laste korral, et „mina olen mina ja sina oled sina“. Me vaatame üksteisele silma samalt tasemelt, tunnistades ja tunnistades teise õigust olla teistsugune. See on võrdväärus. Me oleme erinevad, meil on erinevad õigused, kohustused ja vastutused, kuid ometi võrdne väärikus.

On soovitatav arendada endas välja võimalikult uudishimulik, avatud ja hinnanguvaba suhtumine sellesse, kes su laps on ning millised on tema tunded ja vajadused. Selgita see välja, iga päev uuesti! Mõtle väikese Maasikale, Porgandile ja Redisele. Kes oleks uskunud, et sünnivad nii erinevad lapsed vanematele, kes omakorda on omavahel väga erinevad? Kes teab, mis üllatused seal veel ees võivad oodata?

PROOVI

Lase oma kaaslasel rahulikult Banaan olla. Naudi oma Brokoli-elu ning rõõmusta, millise kireva aed- ja köögivilja-korvi su lapsed moodustavad!

Kasvatades võrdväärsuse põhimõtte järgi, võid sa eeldada oma lapselt koostöövalmidust. Koostöövalmidus kaob tavaliselt siis, kui laps on allasurutud või ülekoormatud, vahel ka mõlemat.

Sinu laps vajab su pühendumist, ta vajab päris kontakti – see tähendab tõelist suhet sinuga. Hetkel, mil sa oled tema käitumise suhtes hinnanguline, kaotad sa temaga sideme. Vaevalt jõuad sa enda moraalmajakana esile tõsta, kui algab võimuvõitlus. Laps kas võitleb vastu või annab alla, ta taandub, sest sa tundud talle liiga võimukas. „Võimu on sul vaja siis, kui sa midagi kurja plaanid, kõige muu jaoks sobib armastus,“ kirjutas Charlie Chaplin. Ka meie näeme seda nii, ning selline on maailm, kuhu tahame su kaasa võtta. Maailm täis võrdväärsust ja -väärikust, teadlikku peegeldamist, üksteise aktsepteerimist; maailm täis tunnetamist, tänu ja rõõmu – ka nende asjade eest, mis ei ole kerged ja mille puhul võtab äratundmine, et ka need on meie ühise tee jaoks olulised, kauem aega.



ESIMENE SAMM

Miks teeb õiendamine haiget?

Peab olema kindel põhjus, miks sa haarasid raamatu järele, mille kaanel on kirjas „Õiendamispäast. Seitse sammu tasakaalustatud suhteni lapse ja vanema vahel“. Ilmselt tajud sa mõningates olukordades, et sa ei olnud oma lapse vastu just kõige kenam. Ilmselt tuleb ette olukordi, mida sooviksid lahendada teisiti, kui oled seni teinud. Või siis soovid sa kohe algusest peale teha teisiti kui sinu vanemad, kes ilmselt ei valinud alati kõige leebemaid vahendeid. Küsisime meie õiendamispäastu töötoas osalejatelt, miks nad tulid, miks nad tahavad vähem õiendada. Siin on mõned nende vastustest.

- * Sest see ei tee kellelegi head.
- * Ma tahan oma lapsi teisiti kasvatada.
- * Sest ma otsin rasketele olukordadele teistsuguseid lahendusi.
- * Sest mul on sellest igavesest irisemisest villand.
- * Ma tahan neid negatiivseid emotsioone muuta.
- * Ma tahan ka surve all olles rahulikuks jääda.
- * Ma tahan piiride seadmisel leida väärtuspõhise lähene-mise.
- * Sest ma tahan suhteid oma lastega mitte nõrgendada, vaid tugevdada.

Miks sa tahad vähem õiendada?

Mida õiendamine sinu jaoks tähendab?

Milliseid olukordi sa kirjeldaks sõnadega „sain õiendada“?

Küsi ka oma laste käest, mida nemad „ma sain õiendada“ all mõistavad, mida tähendab nende jaoks õiendamine. Võid ka küsida, kuidas nad ennast tunnevad, kui nendega õiendatakse.

Nii nagu kõik selle raamatu tühjad lehed on eelnev lehekülj mõeldud selleks, et saaksid selgust, mis on sind tegutsema panevad ajendid, samuti aitavad enda märkmed sul oma valikuid kinnistada. Kui alustad suhkruvaba dieeti, peaksid selleks, et saaksid seda vältida, teadma, milles on üldse suhkur sees. Kindlasti on ka hea teada, mida suhkur sinu kehaga teeb – see tugevdab veelgi su motivatsiooni selle kogust vähendada. Samamoodi peaksime me kõigepealt teadma, mis asi on õiendamine – millest see tekib ja kuidas see mõjub –, sest nii saame seda motiveeritult vältida.

Mida tähendab õiendamine lastele?

Küsisime laste käest, mida tähendab õiendamine nende jaoks. Nad vastasid nii.

- * Sõimusõnade kasutamine, nagu näiteks „persevest“, kurjad sõnad, vandumine.
- * Kui keegi saab vihahoo, sest tehti midagi keelatud.
- * Laused nagu „Jäta järele!“, „Ära tee seda!“, „Tee nii, nagu ma ütlen – kohe!“. Kui keegi on minu peale kuri ja vihane.
- * Kõva hääle tegemine.
- * Karjumine.
- * Kuri olemine, kurjalt vaatamine, kurjalt rääkimine.
- * Kui kellegi peale karjutakse või otse midagi näkku öeldakse, nii et see jääb inimese kehasse kajama ja ta väriseb.
- * Ma olin halb ja õiendamine on karistus selle eest.
- * Kui sa mu peale karjud.
- * Kui sa mind hoiatad ja kolmeni loed.
- * Kui keegi mu tundeid riivab.

Siit on näha, et sõna „õiendama“ saab mõista väga erinevalt. Esiteks võib seda pidada vandumiseks, roppuste kasutamiseks, millega väljendatakse oma viha. Sellist õiendamist on sageli kuulda autosõitudel. Mõeldud on pigem umbisikulist, mitte kellegi konkreetse vastu suunatud vandumist, kui miski ei õnnestu või kui keegi saab haiget („Neetud!“, „Kurat!“, „Loll foor!“).

Teist sorti õiendamine on tunduvalt isiklikum – see on sihitud konkreetse inimese pihta, kellega räägitakse. See vahe on väga jõuliselt tajutav.

Kuidas lapsed end õiendamise ajal tunnevad?

Siis küsisime laste käest, kuidas nad ennast tunnevad, kui nendega õiendatakse.

Siin on vastused.

Valu, lein

- * See on nagu torgataks midagi teravat mu kehasse.
- * Ma tunnen ennast puudutatuna. Seestpoolt. Külma tunne on.
- * See on valu.
- * See ajab mu tavaliselt nutma.
- * Ma olen kuri ja solvunud.
- * See on väga nõme tunne minu sees. See ajab mind närvi. Südames on valu.
- * Ei ole hea tunne, kurb.
- * Lutt (väikelaps).

Süütunne ja häbi

- * Ei ole meeldiv tunne, ma mõtlen siis alati, et miks ma nii tegin. Tunnen ennast kuidagi väikesena.
- * Ma usun siis, et tegin midagi valesti.
- * Tunnen ennast halvasti.
- * Piinlik on, mul on häbi.
- * Ma tunnen, et pean ennast pisikeseks tegema, tunnen ennast süüdi.
- * Ma mõtlen: „Kurja küll, miks ta mulle jälle peale sattus!“
Ja ma mõtlen, et loodetavasti unustab see, kes minuga õiendab, selle varsti ära.

Hirm, distants

- * Ma usun siis, et ta ei taha mind enam endale.
- * Mul on hirm, et see ei lõpe kunagi.
- * Kui sa niimoodi karjud, siis ma ei julge su lähedale tulla.
- * Kõige parema meelega jookseks ma siis ära.

Edasi küsisime lastelt, mida nad kõige parema meelega teeksid, kui nendega õiendatakse.

- * Ma saan vihaseks!
- * Ma tahaksin siis lüüa ja väga jõhker olla.
- * Ma tahan aega edasi või siis tagasi kerida.
- * Parema meelega tahaksin voodisse pikali heita ja nutta.
- * Tahaksin patja peksta (aga ma unustan seda alati teha).
Ära minna, minema minna, mitte siia jääda.
- * Kohe pärast seda tahaks ma sind kokku litsuda, et sa oleks väiksem kui mina. Aga natuke hiljem ma tahan ära leppida ja kallistada.

* Lõpeta ära. Mul on mõte: küpsetame koos kooki! Teeme midagi ilusat!

* Ma tahan öelda, et see ei ole okei.

Küsisime lastelt, mis võib olla põhjuseks, et nendega õiendatakse.

* Sest ma olen nii rumal.

* Võib-olla ma tegin midagi, mida ma ei tohtinud teha.

* Sest ma võtsin oma vennalt midagi ära.

* Sest ma ei pannud tähele.

* Sest ma olin halb.

* Sest ma tegin midagi valesti.

* Sest ma ei osanud midagi.

* Sest täiskasvanud on vihased.

* Sest täiskasvanud ei suuda ennast talitseda. (!)

* Sest mulle ei meeldi kodused ülesanded.

* Pole aimugi!

* Õiendamine on nagu karistus: kui me midagi ei oska, peame karistuseks kükke tegema. (!)

Südantlõhestav vastus „Sest ma olen nii rumal“ näitab meile pidavate hoiatuste ja korrale kutsumiste keskel elava lapse loogilist järeltust: ta peab põhjuseks enda küündimatust, eksimusi ja ebakompetentsust. Õiendamist võtavad kõik isiklikult, ka täiskasvanud. Nad näevad iseennast selle põhjustajana: minuga ei ole kõik korras, muidu ei peaks teised minuga nii palju õiendama. Sellepärast räägivad nii paljud lapsed ka süütundest.

Võid nüüd ka oma laste käest küsida, mida nad peavad põhjuseks, et täiskasvanud nendega nii palju õiendavad. Kirjuta vastused üles, siis saad neid lugeda, kui elus raskeks läheb.

Ja lõpuks küsisime lastelt, mis aitaks õiendamist ära hoida. Nende vastused olid sellised.

- * Tuleb sõna kuulata ja tähele panna.
- * Kui ma kiiremini sõna kuulan, siis ei pea emme kolmeni lugema ja pahandama.
- * Kui midagi keelatud ei tehta.
- * Tuleb küsida, mida võib teha ja mida mitte. Mulle see ei meeldi!
- * Kui teine laps millegi naljakaga õpetaja tähelepanu enda peale tõmbab.
- * Vanaema ja vanaisa juurde minek.
- * Vabanduse palumine.

Vastavalt võimalustele valivad lapsed kas koostöö, kohanemise või õiendamist vallandavate olukordade vältimise. Üks võimalikest variantidest on tähelepanu kõrvale juhtimine või siis teeb laps ikkagi seda, mida ise õigeks pidas, ja pärast lihtsalt palub vabandust. Neid variante kasutavad juba natuke vanemad lapsed, sest selline manipuleerimisoskus tuleb elukogemusega. Vastustest näeme, et lapsed saavad väga hästi aru, mida tõeline koostöö tähendab ja mis mõju sellel on: see hoiab ära või siis vähendab võimalust saada õiendada. Nad tegelevad n-ö õiendamisdumpinguga.

Mida tähendab õiendamine täiskasvanutele?

Kui mõelda, kui keeruline on algkoolilastel oma emotsionaalseid läbielamisi sõnadesse panna, siis on nende vastused muljet avaldavad. Esitasime täiskasvanutele samad küsimused mis

Ütlemissi ja mantraid üles riputamiseks

Järgmised lausumised ja mantrad võid paigutada oma korterisse, töökohale, märkmikusse või ükskõik kuhu sulle paremini sobib – nii et need sulle kõige olulisemaid tõsiasju meenutaks.

Kas ma tahan
SEDA?

Kas ma
TAHAN
seda?

Kas **MA**
tahan seda?

Sinu
põhimõtted
ei tee sinust
paremat inimest.
Küll aga
sinu
käitumine.

► **LÕPETAGE** ◀
LASTE
► **KASVATAMINE,** ◀
NAD TEEVAD
NIIKUINII
KÕIKE
► **MEIE** ◀
JÄRGI.
Karl Valentin


Tehita
endale ise
vähemalt üks
meeldiv hetk
igasse päeva!


PARIMAD
ASJAD
elus
ei ole
ASJAD.

► **SA** ◀
PEAD
►► **ELAMA** ◀◀
MUUTUSES.
Rainer Maria Rilke