

MÕISTMISE LUGU XIV

Mida teha, kui laps sõna ei kuula

Kätlin Konstabel, psühholoog ja pereterapeut – lihtsalt ja selgelt reeglitest

Koolid-lasteaiad on alanud ja pered on juba harjunud või alles harjumas tõise rutiiniga. Paratamatult käib sinna juurde ka see, et lastele tuletatakse meelde vanu nõudmisi (hommikul kindlal kellaajal ärgata, koolitööd ära teha jne) ning tehakse uusi kokkuleppeid. Ja pole vist lapsevanemaid ega ka õpetajaid, kel pole peas väiksemat või suuremat nimekirja sellest, mida laps võiks kõik teha, mida on temalt ka palutud – aga ta miskipärast ei tee.

Kui vanemat või õpetajat valdab tunne, et laps üldse sõna ei kuula, kõike peab sada korda meelde tuletama ning sellest ka abi pole, siis võib peale tulla tõeline masendus ja abitus. Et reeglite ja kokkulepete meeldetuletamine ning uute paikasaamine natuke lihtsamalt kulgeks, võiks selle juures pidada mõningaid põhilisi... jah, reegleid.

Võtmesõna on püsivus. Vanem ja ka õpetaja peab alati jääma kindlaks, reageerima reeglite täitmisele alati positiivselt ja mittetäitmise korral neid rahulikult meelde tuletama. Mõistame lapse tundeid ja anname talle sellest ka teada, kui tal mõne kokkuleppega raskem on, aga jääme endale alati kindlaks. Samamoodi peab laps alati saama ühtemoodi tagasisidet selle kohta, mis juhtub, kui reegleid ei täideta (nt kui kodus on reegel, et õhtul on arvutimängu aeg, siis kui eelnev kokkulepe – õppida koolitükid ära – on täitmata, jääb arvutimäng ära).

Oled Sa vanem või õpetaja, **olgu Sul endal selge, mida sa tahad, et su laps või õpilane teeks, millal ja kuidas** – mõtle kõik läbi, ka võimalikud erandjuhud ja takistused. Kirjapanemine on siin kõvasti abiks. Mida paremini oled ise valmis, seda kindlamalt mõjud lapsele ja ta saab aru, et mõtled kõike tõesti tõsiselt.

Reeglid olgu võimalikult konkreetset, lühidad ja ka kindlasti kirja pandud. Mida ähmasemalt neist on räägitud, seda suurem on tõenäosus, et neist saadakse valesti aru ja tekivad uued arusaamatused. **Uusi reegleid olgu pigem vähe kui palju.** Mida uudsem käitumisviis vaja sisse viia, mida ebakindlam on vanema enda kehtestamisoskus ja mida stressirohkem aeg peres või koolielus on, seda väiksem muutus plaani võta. Ideaalid – kuidas võiks laps käituda – võivad olla suured, aga ole realist. Laps peaks saama enesekontrolli suurenemisega kaasneva eduelamuse. **Kui laps aga kogeb, et kunagi pole lapsevanem või õpetaja temaga rahul (sest üks kokkulepe sajast ikka ununeb), siis on tulemuseks trots ja masendus.** Lapse paremaks mõistmiseks mõtle, kui raske oleks sul endal täiskasvanuna mitut täiesti uut käitumisviisi katsetama hakata ja seda olukorras, kus kardad, et unustamise või valestitegemise korral saad kallilt või autoriteetselt inimeselt alati pahandada.

Kaasa laps reeglite loomisse. Selgita, mida soovid saavutada ja mis on reeglite mõte (et see pole lihtsalt lapsevanemavõi õpetaja kius, küsi lapse arvamust. Tuleta meelde näiteid täiskasvanute elust ja reeglitest (liiklus, seadused, spordiga seotud reeglid) ning arutlege, milleks on reeglid üldse vajalikud. Et olla kindel, kas laps ikka sai aru, palu tal kuuldu oma

sõnadega ümber sõnastada. Kui ta on ise kaasa mõelnud ja tunneb, et tema arvamus läheb korda, siis on tema motivatsioon reegleid järgida ka suurem.

Eriti hea, kui laps saab aru, kuidas toimivad kokkulepped teevad ka tema elu kergemaks - olgu või selles mõttes, et ema ja isa ja õpetajad õiendavad siis vähem. Kui vähegi saab, paku talle valikuid (nt kui pole vahet, kas koju jõudes teeb laps esmalt ära õppida antud asjad või sööb, võib selle ju tema otsustada jätta). Kogu kaasamise ja arutamise juures pea aga meeles, et lõplik otsus peab alati olema sinu teha.

Ära küsi lapselt, et kas talle mingi reegel sobib, kui tegelikult on sul asi endal selgeks mõeldud ja otsus tehtud. Selline küsimus eeldab, et laps saab ka vastata «ei, ei sobi». Kui ühelt poolt justkui pakud lapsele võimalust valida, tegelikult sa aga seda ei luba, saab laps sõnumi, et vanem on alati kõik ära otsustanud ja tema mõtteid küsitakse vaid möe pärast.

Võimalusel tuleb püüda leida tasakaalu lapse ja vanema vajaduste vahel. Muidu võib laps saada kodus kroonilise tunde, et ta on lihtsalt üks alluv. Ole aga valmis, et laps pole sinuga nõus. Kõigis asjades ei saa lastele järgi anda ja kompromisse teha (nt et magama peab öösel, kooli peab minema täis kõhuga, vägivald on lubamatu ja suhtlema peab viisakalt). Kindlasti peaksid lapse soove kuuldes püüdma mõista ja küsima lapselt, miks ta just sellist asja soovib. Millised vajadused on tema ühe või teise tahtmise taga? Miks ei saa ta näiteks lahti kombest pärast kooli ikka sõpradega lobisema jääda või miks on talle nii tähtis, et vanem alati tema toa uksele koputaks? Loomulikult peaksid oskama vastata ka küsimustele, millised vajadused on sinu soovide taga.

Kokkuleppeid tuleb vahel üle vaadata. On selliseid, mis kehtivad ja sobivad kõigile alati (kodus ja koolis ollakse üksteisega viisakad, ei lööda, täis suuga ei räägita) ja on selliseid, mis sobivad just konkreetsele lapsele kindlas vanuses. Lapse kasvades suureneb ka tema vajadus iseseisvuse järele. Magamaminekuaeg võib viie-ja viieteistaastasel olla erinev, nutiseadme kasutusaeg ja -viisid samuti. Sõimelapsele ei pea rõhutama, et sõpradega ei tohiks alkoholi või narkootikume katsetada, teismeliseas on need vestlused hädavajalikud.

Reegleid võib muuta, kui mõni asi ei tööta – aga muutuste vajalikkust peab lapsele selgitama. Kui algne kokkulepe oli, et koolist antud kodutööd tuleb ära teha kohe peale kojusaabumist, siis võib asja ümber mõelda, kui selgub, et enne huviringi jõuab laps vaid midagi süüa ampsata.

Kindlasti ei peaks reegleid muutma lapse pealekäimise ja diplomaadioskuste tulemusel või kui ollakse väsinud kuulmast, et «sõbra peres küll nii ei ole». Kui arvad, et sõprade vanemad on mõistlikud inimesed ja mitmelt poolt kostab signaale, et seal tõesti toimitakse teisiti, siis peaksid enne nende vanemate käest asja uurima.

Mõtle hoolega läbi, millised reeglid on olulised, eakohased ja mida suudad päriselt kehtestada ning ka jälgida. Kui kehtestad reegli, millest laps vanuse või keskkondlike olude tõttu ei saagi kinni pidada, tunneb ta end lõksus olevana. Kindlasti pea meeles, et eri vanuses laste ajaplaneerimise ja enesereguleerimisvõimekus on erinev. Kõik asjad pole ka võrdse olulisusega. «Ära noki nina», «Koolitööd tuleb ära teha enne arvutis mängimist» ja «Õde ei tohi lüüa» on väga erineva tõsidusega reeglid. Alkohol, narkootikumid, vägivald, varastamine, valetamine on asjad, kus paindlikkust demonstreerida ei saa.

Aga kui reeglid ei tööta?

Kui olete varem proovinud mingi käitumise muutmiseks reegleid kehtestada ja need pole töötnud, siis peaks nüüd midagi uuesti proovides muutma. Katsetada uuesti täpselt samamoodi asjaga, mis varem pole toiminud ja on peresuhteid ja koolisuhteid ainult närvilisemaks teinud, pole mingit mõtet.

See, et laps kohe reegleid ei järgi, katsetab piire jne on täiesti normaalne – seda normaalsem, mida vähem tal endal on reeglite mõttest aimu. Loomulikult ajab see lapsevanemat või õpetajat närvi. See ongi koht, kus endale kindlaks jäämist ja rahulikku meelt praktiseerida. Tihtipeale laps kogemata lihtsalt unustab kokkulepitu, sinu reaktsioon vanemana või õpetajana peab aga olema alati rahulik.

Vanemad omavahel ja kõik õpetajad koolis peaksid kindlasti olema põhilistes asjades ühel meelel.

Mõttele ka sellele, kas oled ikka lapsele talle välja käidud reeglite osas eeskujuks. Kui pole, siis analüüsi põhjuseid ja mõtle, kuidas seda lapsele selgitada. Seda, et täiskasvanud peavad magama vähem kui lapsed, on lihtsam selgitada kui seda, miks laps peab oma tuba ise korras hoidma, aga üks vanematest mitte kunagi kodus ei korista, ka mitte enda asju. Võta ise ka vastutus oma vigade ja kokkulepete rikkumise eest, ära vabanda end kogu aeg välja. Mõned reeglid võiksid olla üldised, nõ perereeglid, üldised koolireeglid – mida peavad järgima kõik, ka külalised.

Vanemana ja õpetajana **ole kindel, et sul on reeglitest rääkides lapse täielik tähelepanu ja et suudad ka ise vestlusele keskenduda.** Supikeetmise kõrval, autoroolis, supermarketis või kui lapsel mängib taustal tema lemmik-YouTube'i kanal või sinul jookseb lemmikseriaal... nii seda teha pole hea mõtet. Kui võtad ise eraldi aega vestluseks, näeb ka laps, et võtad asja tõsiselt ja tegemist pole ühe järjekordse noomiva kõnega. Sellele peaksid mõtlema ka õpetajad. **Vestlus õpilasega ei saa olla läbi viidud vahetunni ajal jalutuskoridoris, teiste õpilaste pilkude all ja sumin taustal**

Kui võimalik, sõnastage reeglid positiivses võtmes. «Ära ütle inetusi» asemel võiks reegel olla, et üksteisega räägitakse viisakalt. Seda, mis on viisakas jutt, peaks siis eelnevalt arutama. Sõpradega ei või minna sinna või teise kohta asemel võiks arutada, mida just nende sõpradega koos teha võiks. Kui on mingid konkreetsed asjad, mida kindlasti ei tohi teha, siis tuleb need selgelt välja öelda.

Kuidas kinni pidada?

Mõttele kindlasti sellele ja aruta lapsega läbi, kuidas saaksid tal aidata kokkulepetest kinni pidada. **Mida impulsiivsem ja väiksem laps või mida suurem soovitatav muutus või mida raskem on lapsel reeglit täita, seda rohkem tuge ta vajab ja seda rohkem peaks keskkond muutust toetama.**

Kui tuletad lapsele uuesti meelde mingi asja tegemist, mida tuleks teha kohe (kooliasjad pakkida, telefon ära panna), siis ole lapse juures seni, kuni asi tehtud – mitte ära mine kõrvaltuppa või eemale, et minut hiljem pea uuesti sisse pista või läheneda ja õiendada. Kui ootad lapselt mingit uut käitumist, aita alguses sellega.

Kui laps reeglitest kinni peab, tunnusta teda. Mida suurem muutus, seda rohkem. Isegi siis, kui sul on tunne, et tegemist on sinu, täiskasvanu mõttes primitiivse asjaga. Kui laps pole kokkuleppes kinni pidanud, siis tuleta talle seda rahulikult meelde. Hädaldamine ja õiendamine («Jälle sa ei kuulunud sõna», «Sa oled nii ja naasugune», «Milline täiskasvanu sinust küll kasvab» jne) näitab lapsele, et vanem ei suuda oma emotsioone kontrollida ning paraku näitab ka seda, et vanem tühistab teda inimesena täielikult või võrdleb pidevalt teistega.

Ühel hetkel muutub vanema või ka õpetaja õiendamine taustmüraks, millest laps end lihtsalt emotsionaalselt välja lülitab. Halvustamine («Sa käitud jälle nagu tita») või agressiivsus, karjumine näitavad lapsele, et nii aetaksegi suurte inimeste maailmas asju. Ähvardamine «Hakka normaalseks, muidu taskuraha ei saa» või ironiseerimine «Kas peaks jõuluvanalt paluma sinu toa koristamist» ei vii samuti kunagi edasi.

Välidi väljendeid nagu «Palun püüa / ürita seda teha». Lapsele võib jääda nii segaseks, kas tähtis on üritamine või mingi asja päriselt ära tegemine. Kui ta üritab ja ei õnnestu, aga saab vanema või õpetaja käest ikka pahandada, on segadus ta peas seda suurem.

Kui sul lapsevanemana või õpetajana (või ka elus üldse) on piiride ja reeglite kehtestamisega raskusi, on see paras koht eneseanalüüsiga tegeleda. Võib-olla on sul tohutu hirm olla halb lapsevanem või õpetaja ja see teeb sind ebakindlaks? Võib-olla mõjutavad sind oma lapsepõlvkogemused? Kui kardad üldse oma vajadusi ja soove välja öelda, siis miks? Või miks ei sobi sulle näiteks lapse kontrollimine? Ega sul ole sisimas soovi, et sinuga seostuks inimestel igal hetkel vaid positiivsed emotsioonid või et lapsed peaksid sinust kogu aeg hästi mõtlema – ja soovides, et teised peaksid sinu vajadustega arvestama, kardad neid eemale peletada?

Refereerinud ja täiendanud Ene Paadimeister, VG psühholoog

Soovitus lisalugemiseks: „Pubeka kasvatamine on nagu tuulelohe lennutamine“ - *Lapse teismee saabumine ajab vanemad ja õpetajad tihti ärevile. Kuidas anda lapsele arenguks vajalikku otsustamisvabadust ja säilitada temaga südamlik lähedus, aga tagada ühtlasi tema turvalisus? Vanemad ei peaks paaniliselt vigu kartma, soovitab Ameerika pereterapeut professor James Furrow.*

https://arvamus.postimees.ee/6433125/pubeka-kasvatamine-on-nagu-tuulelohe-lennutamine?_ga=2.44979233.481875726.1538857691-954608138.1511472221&fbclid=IwAR2sM3-1A6FrH1aXpxDVLRI5dL87qM6ed8GIKIWY2aGDtmRUThlZ0PZemBk