

## **Kuulamine on suhtlemise võlusõna**

**Meelike Saarna**

**Paari ja pereterapeut**

**Ilmunud ajakirjas Eesti Naine juulis 2016**

Üksteise piiridega arvestamine peaks kuuluma kõigi suhete juurde. On vanemlik ülesanne õpetada lapsele sotsiaalselt aktsepteeritavat suhtlemisviisi, mille põhitõde on, et me peame üksteise vajadustest lugu, oleme valmis üksteist toetama ja mõistma ning see, kes tunneb, et tema „sabale on astunud“, peab seisma enda eest sellisel moel, et ei riiva teise väärikust ega piiri.

Need on üldisemad inimlikud reeglid, ja kui vanemad neid järgivad, nii omavahel kui ka lastega, õpib lapski suhtlema teisi arvestavalt. Seejuures on loomulik, et püütakse saada aru lapse ealistest eripäradest ja ka lapse käitumise eripäradest üldisemalt. Laps ei ole miniatuurne täiskasvanu, tal on oma vanusele vastav elukogemus ja teadmised, tema aju on teatavas arengujärgus – neid tõsiasju ei saa eirata.

### **Lapsi kasvatades kujundame nende tulevast elu**

Kõige lihtsam oleks öelda, et laps lihtsalt teeb oma lapse-asju, ja täiskasvanu peab seega omakorda tegema täiskasvanu-asju, mis tähendab, et vanema psühholoogiline suurus on piisav, et säilitada mõisteid ja toetav hoiak, olgu olukord milline tahes. Mida keerukam ja tunderikkam on olukord lapse jaoks, seda enam vajab ta kindlat pinda, millele toetuda. Karistav vanem on tihti see vanem, kel seda toetuspinda pakkuda ei ole, ja nii need olukorrad eskaleeruvadki.

Lapse karistamine ei ole kohane mitte üheski olukorras. Karistades tekitame lapses vaid hirmu ja alaväärsustunnet ning paratamatult loome eeskuju, mille kohaselt on OK, kui suurem teeb väiksemale haiget ja et lähedastes suhetes on karistav ja alavääristav käitumine lubatav. Kuid ei ole ju. Last karistades õpetame me talle mittekohast käitumist, kohase käitumise õpetamine jääb aga tähelepanu alt välja nagu ka lapse vajadus, mis käitumise põhjustas.

Mis aga kõige olulisem: see viis, kuidas me lapsega ringi käime, mõjutab oluliselt seda, milline inimene temast kasvab ja mil moel tema tulevikus elama ja suhteid looma hakkab. Ei ole ju mingit kahtlust selles, et just inimese varajased suhted mõjutavad seda, kas ta tulevikus mõtleb endast hästi, usaldab teisi, hoiab positiivse poole, kasutab probleemide lahendamiseks nii oma ratsionaalset kui ka tunnete tarkust... või on see kõik hoopis vastupidine loetletule. Vanema enda isiksusel ja tema kasvatus- ja mõjutusviisidel on siin kahtlemata võtmeroll.

### **Piir on nii lapsel kui ka vanemal**

Kindlasti on võimalikud head variandid, et reageerida ka kõige kuumemas arusaamatuse, tüli või pahanduse olukorras nii, et hoida alles lapse eneseväärtustunne ja anda talle eluks kaasa head mudelid.

Laps on selle poolest eriline, et ta käitub oma tunde impulsiivselt välja, oma tunnetest

arusaamine ja enda valitsemine saab rohkem võimalikuks alles pikkamisi. Aju küpsemine võtab aega (u 20 aastat!), seega ei maksa laste võimet oma tunnetega hakkama saada üle hinnata. Ühendused ratsionaalse uusajukoore ja emotsionaalse aju vahel ei tööta veel hästi, lihtsustades võiks öelda, et laps elabki põhiliselt seljaaju ja tundeaju tasandil. Selleks, et laps õpiks oma tunnetega toime tulema, on vajalik lapse tundeid mõista ja peegeldada - just selle kaudu õpib ta mõistma (ja reguleerima) ennast ning aru saama ka teiste tunnetest. Nii et piiritlemine peaks käima ikka sama rada pidi: enne tunde ja vajaduse peegeldamine (sa said kurjaks, sest..., sulle ei meeldinud..., sind pahandas, et ma ei lubanud..., sa oleks tahtnud praegu...) ja alles siis vanemlik piir (kuid minu arusaam on... , ja seetõttu ...).

Säilitades rahu, mille sees ei tohiks olla varjatud kurjust, kuid peaks olema empaatia, annab vanem lapselegi võimaluse rahuneda, olles arusaav ka ses osas, et rahunemine ei käi nipsust, see võtab aega.

Põhiline, mida laps teeb ja mida peaks nägema enne lapsega pahandamist: ta seisab oma MINA arengu eest, seisab oma vajaduste eest olla kontaktis ja mõistetud, ta püüab maailmast aru saada, ja ta püüab oma arusaama klappima saada tegelikkusega. Lapse EI, või EI TAHA või EI TEE, EI TULE ei tähenda tingimata ei'd, seda võib proovida võtta ka kui kommentaari või arvamust, öeldes: ahah, sa arvad, et sa ei taha, ah soo, sulle see ei meeldi, nii-nii, sa tahaksid, et see oleks teisiti. Laps seisab oma arengu ja mina eest teinekord päris raevukalt, ja tihti ta ei taha mitte niivõrd seda asja, mida ta väljendab end tahtvat või mittetahtvat, vaid tahab olla kuulda võetud. See on oluline vahe.

Suurem laps on juba selgesti selle peegel, kuidas temaga enne on käitunud. Kui suures piires enne 10. eluaastat on monoloogiline kasvatus mõneti paratamatu, siis sealt edasi peaks suhe kindlasti muutuma dialoogiliseks. Mida laps tunneb, mõtleb ja vajab, mida kindlasti ei soovi? Mida vanem tunneb, mõtleb ja vajab ning kindlasti ei soovi? See peaks olema dialoogi sisu ning selle kaudu on lapsel lihtne mõista suhete vastastikkuse printsiipi: mõlemad on tähtsad, kummalgi on omad piirid.

### **Tundeid tuleb tõsiselt võtta**

Pettumus seoses ebaõnnestumisega, soovitu mittesaamine - need on tavapärased olukorrad, kus lapse käitumise järgi võib aru saada, kui võimsad on teda parajasti vallanud emotsioonid. Tihti on neis olukordades tegu keeruka tundeseguga, lapsel on selles olukorras raske iseendaga toime tulla, psüühiline pinge on väga suur. Vanemad näevad neis olukordades tihti, justkui probleemi ei olekski, või nagu oleks probleem võrreldes reageeringu suurusega vähene.

Siin on mõistlik püüda probleemi suurus/väiksus hindamata jätta ja pigem püüda mõelda, et kui laps sel moel reageerib, siis ju on selleks põhjust. Samuti on tihti ilmne, et probleemi algne käivitus on kuskil mujal, ja lapse äge reageerimine on pinge kogumise tagajärg. See, millele laps lõpuks reageerib, võib olla n-õ viimane piisk karikas.

Neis olukordades on vaja rahulikku vanemat, kes lapse tundeid mõista püüab ja samas on kindel lapse piiritlemises. See tähendab, et laps peab saama tunda, et tema tundeid võetakse tõsiselt. Õpetades lapsele tundesõnavara ja ka ise erinevates olukordades oma tundeid väljendades õpib laps tasapisi oma tundeid ära tundma ja neid sõnades väljendama (mitte neid välja käituma). Kui tundepuhang on möödas, saame koos lapsega arutleda selle üle, mida

abistavat enda heaks saab teha vihasena, kurvana, pettununa jne. Võtab päris palju aega, et laps õpiks oma viha ja pettumust väljendama sotsiaalselt aktsepteeritaval moel - meie kohus vanematena on lastele seda õpetada või miks mitte ka õppida eneseregulatsiooni koos lapsega, kui ka enda tunde kasvatus on mingil põhjusel puudulikuks jäänud.

### **Piisav piir on märk hoolivusest**

Ikka on olukordi, mil vanemal pole võimalik lapse piiri või sooviga arvestada, kuid siin on vanemalgi vaja enda sisse vaadata, et aru saada, kas too piir on seotud vanemliku vastutustundliku otsusega või muuga. Eks on täiskasvanugi lihtsalt inimene, kel võib samuti olla tuju jonnida või oma võimu näidata. Laps ületab vanema piiri tihti kahel põhjusel: kas ta ei tea, kus piir on, sest vanem pole seda näidanud või on lapse mingi vajadus nii kõikehõlmav, et ta teab üll piiri, kuid ei saa/ei jaksa sellega arvestada.

Suhtlemises on lihtne reegel: probleemi omaja vajab kuulamist. Kuulamine ongi kõige olulisem suhteid hoidev suhtlemisoskus, sest kui laps tunneb, et ka tema avamust on kuulnud, on tal hõlpsam arvestada vanema soovi või piiriga.

Lapse areng toimub enesekesksuselt teistega arvestamise poole. Lapse kasvades peaks tasapisi looma arusaama sellest, et maailm ja inimesed lapse ümber ei ole loodud vaid selleks, et tema soove täita. Täiskasvanud aina kasvava lapse ümber peavad üha rohkem andma märku, et elus on peab-asjad ja tahan-asjad, et ka teistel inimestel on omad soovid, tunded ja piirid.

Kindlasti tuleks normaliseerida pinget, stressi, ebameeldivuse kuulumist elu sisse - ja loomulikult sedagi, et hea ja halb, võit ja kaotus vahelduvad elus, et see on loomulik. Ka see on oluline osa vanemaks olemisest: õpetada last taluma frustratsiooni, mis paratamatult kuulub paljude eluolukordade juurde (kui teatav karastus on olemas, on lapsel kergem eluga toime tulla).

Vanemluses on kohti, kus vanem kehtestab reeglid ja need ei kuulu läbirääkimiste alla, nagu on ka kohti, kus läbirääkimised ja kompromissid on igati omal kohal. Esindatud peaksid kindlasti olema mõlemad suhtlemisviisid, sest ei autoritaarne kasvatusviis, kus vanem seab kõik reeglid, ega ka kõikelubav, kus vanem järgib lapse reegleid, ei anna head tulemust. Tihti on nähtav, et lapsed jätavad oma „jauramise“ ja vastutöötamise, kui tunnetavad, et vanema hoolivus ei avaldu mitte vaid lubamises, vaid ka mittelubamises ehk siis piiride panekus mõjusel moel. Kui vanem võtab vastutuse – ja kõigis emotsionaalsetes olukordades lasub vastutus täiskasvanul –, on ka lapsel võimalik rahuneda just selle vanemliku kindla ja turvalise piiri toel. Kõigil meil on kergem kuulata ja mõista seda inimest, kes ka meid on kuulanud ja mõistnud, ja see tasakaal on kindlasti vajalik ka lapse ja vanema suhetes.