

## **Paha last ei ole olemas**

Pereterapeut Meelike Saarna soovitusel lapsevanemale kampaania „Karistamine ei kasvata“ raames, kevad 2016

## **Lapse käitumise taga on palju erinevaid ealisi ja keskkondlikke mõjutajaid.**

### **Käitumist mõjutab lapse**

- suutmatust kontrollida oma impulsse ja oma tundeid juhtida
- vähesest elukogemusest tulenev oskamatus ja teadmatus
- puudulik oskus oma vajadusi mõista ja neid selgesti väljendada
- vanemast erinev arusaam olukorrale sobivast lahendusest või käitumisest

### **Karistamine annab soovitud vastupidise tulemuse, sest**

- lapsel ei võimaldata õppida soovitatavat käitumismudelit ega sobivaid lahendusi
- lapse käitumise tegelik tagamaa, peidus olevad sügavamad vajadused jäävad tähelepanuta, mistõttu käitumine võib jääda korduma
- laps võtab omaks korduva sildi enda kohta ja asub seda käitumuslikult kinnitama
- laps kujundab enesehinnangu vastavalt ümbritsevate inimeste suhtumisele temasse
- tulevane käitumismudel toetub talletatud kogemustele: karistatud lapse arusaam lähisuhetest kujuneb temaga suhtes olemise viisi põhjal
- lapse teo või tegematajätmise motiiviks saab hirm karistuse ees, mitte inimlikud põhiväärtused

### **Miks on oluline piiritlemist vajavates olukordades liikuda lahenduste poole ja vältida karistamist?**

- kui vanem karistab, ignoreerib, riidleb, tänitab, sildistab, jääb laps oma emotsioonidesse kinni ja liikumine lahenduse poole on raskendatud
- kui vanem püüab mõista, näidata respekti, empaatiat, leida lahendusi, õpib laps vanema toel reguleerima oma tundeid ja liikuma lahenduste poole
- täiskasvanu esmane ülesanne on aidata lapsel rahuneda, sest lapse ülekuumenenud aju ei suuda mõelda, kuulata ega räägitavast aru saada
- rahustuse, mõistmise ja kuulamise kaudu lahenduste poole liikudes annab vanem lapsele hea mudeli toimetulemiseks neis olukordades ka tulevikus
- lahenduskeskne lähenemine säilitab eneseväärikuse nii lapsele kui ka vanemale
- jääb alles lapse loomulik lootus vanema abile, mõistmisele ja toele, mille kaudu saab kasvada lapse eneseusaldus ja seega ka usaldus maailma vastu

### **Meelespea vanemale**

- Kõigis emotsioonidest laetud olukordades lasub vastutus lapsevanemal. Laps ei pea oma tunnetega hakkama saama – täiskasvanu peab.
- Õpi oma tundeid märkama ja juhtima, see aitab igas olukorras säilitada täiskasvanuliku mõistvuse, kannatlikkuse ja rahu.
- Igal tundel on tõusujoon, tipp ja langus. Kui juhtub, et oled väga ärritunud (tipus), peaksid olukorrast eemalduma, sest ka sinu ülekuumenenud aju ei suuda selgelt mõelda. Täiskasvanud inimese füsioloogiline ja psühholoogiline rahuolek taastub täielikult u 1,5 h pärast emotsionaalset kõrgpunkti.
- Kui oled juba pikemat aega kergesti ärrituv, süvene endasse: mis sinu elus väljaspool lapsi võib vajada tasakaalustatust: paarisuhe? teised tähtsad suhted? töö? rahaasjad?

- Ole oma lapse jaoks päriselt olemas. Laste kõige levinum põhjus hakata „pahaks“ on vanema emotsionaalne kättesaamatus: oskamatus luua kontakti ja olla dialoogis.

### **Nippe ja ideid**

**Kui märkad, et emotsioonid on tõusuteel, saad seda takistada ja mõtlemisvõime säilitada. Vanema rahunemise strateegiaid on alati eeskujuks ka lastele.**

- Tuleta meelde korrutustabel, nimeta mõttes kujundeid, värve – ratsionaalne ülesanne hoiab mõtleva aju töös
- Keskendu teadvalt mõnele detailile (pilv, kohvilõhn, linikumuster)
- Hinga sisse-välja sügavalt ja aegamisi
- Võta mullitaja või tee paberipall – puhumine, väljahingamine rahustab närvisüsteemi
- Tee eriti suure ulatusega liigutusi, nt käteringe
- Tee endale (salajane) rahukoht, pesa, kuhu veidikeseks eemalduda
- Ütle, et oled närvi minemas ja lähed natukeseks ära (õue, tualetti, rahukohta)
- Jookse vannituppa ja pane vesi jooksuma – pahin lõõgastab
- Joo aeglaselt klaas vett, või hoi a suutäit suus, lugedes aeglaselt 10ni
- Viska mõni nali, vali uus tegevus, esita paradoksaalne (imelik) küsimus
- Tee endale valgusfoorikaardid – punane=stopp
- Pinguta ja lõdvesta keha
- Küsi kallistust või kallista end ise