

Tekst: Isabelle Filliozat
Pildid: Anouk Dubois

“See on HULLEM, kui ma kartsin!”

Kuidas läbida uste prõmmimise
periood vanuses 12–17



Otto
Wilhelm

Algupärand:

“On ne se COMPREND plus!”

© Éditions Jean-Claude Lattès, 2017

Tõlge eesti keelde:

© Otto Wilhelm OÜ

Tõlkijad Kadi Jõesaar, Kristiin Lääts, Helene Kristiina Reisner,

Kadri Raudsepp ja Kreete Kaljumäe

Toimetaja Anu Jõesaar

Kujundaja Aila Utsu-Püttsepp

Kirjastus Otto Wilhelm, 2018

Print Best Trükikoda OÜ

ISBN 978-9949-7223-1-0

Minu teismelistele,
kellest on saanud noored täiskasvanud.
Tänan teid kõige eest, mida olete mulle õpetanud
ja meie kvaliteetse suhte eest.
Armastan teid.
Isabelle

Minu inspiratsiooniallikatele –
Éric, Salomé ja Juliette.
Anouk

Ei enam poegi nüüd sünni, kes on isa moodi, ei sõpra,
kes läbi sõbraga saaks, kõik võõrustuslahkus on lakand.
Vennad ei armasta üksteist, nii nagu kord oli enne.
Varsti ka ei vanemaid enam keegi nüüd austada soovi:
kurjalt ja hoolimatult neid laidavad nurjatud lapsed
solvavail lauseil; ei karda nad taevaste nuhtlust. Ja keegi
ei lausu head vanemaile, mis kasvades saanud ta neilt on.

„Tööd ja päevad“
Vanakreeka poeet Hesiodos, 7. sajand e.m.a
(tõlkinud August Annist ja Karl Reitav)

SISUKORD

Eessõna	13	• Kas teismelist saab usaldada?	48
Isabelle Filliozat	13	• Võtmepunktid	50
Anouk Dubois	17		
Lugemisjuhend	19	3. Hüpersotsiaalsus, kuuluvus	
Sissejuhatus	21	ja sotsiaalne staatus	51
<u>1. Raske ajajärk vanemale</u>	<u>25</u>		
• Temal on puberteet, minul keskeakriis	26	• Ta on võimeline tegema kõike, mis sõbranna välja pakub!	52
• Ta lukustab oma ukse	27	• Ta on kleepunud oma nutitelefoni külge	54
• Ta ei vaja mind enam	28	• Ta „tahab“ brändirõivaid	56
• Ta ei kuula mind enam	30	• Talle justkui meeldiks karistada saada	58
• Ma olen murest hullumas	32	• Ta ei ole populaarne	59
• Tema ülbust nähes keevad mul tunded üle	34	• Ta narrib koolikaaslast	60
• Mõnikord ma liialdan oma reaktsioonidega	36	• Teda kiusatakse koolis	61
• Ma kõnnin õhukesel jääl	38	• Teda kiusatakse sotsiaalvõrgustikes	62
• Me ei ole ühel nõul, kelle sõna maksab	40	• Tal pole sõpru	64
		• Kiusamise vastu võitlemine	66
		• Toetada empaatiat	68
<u>2. Keha, süda ja aju ehitusplatsil</u>	<u>43</u>		
• Territooriumi ümberkorraldamine	44	4. 11–12 eluaastat ehk kõige algus	69
• Tal on raske oma impulsse kontrollida	46	• Külmast hoolimata läheb ta kooli T-särgis	70
• Kiirreageerijad	47	• Ta kurdab, et jalad valutavad	72
		• Ta rinnad kasvavad	73
		• Ta tahab alati kõike ja kohe	74
		• Ta tahab rinnahoidjat	76

• Seks? Ma ei taha sellest midagi kuulda!	77	• Ta ei kuula!	114
• Talle ei meeldi, kui temast räägitakse	80	• Karistamine ei mõju talle üldse	116
• Tüdrukud on mõttetud!	82	• Ta pööritab pidevalt silmi	118
5. Kolmeteistaastane	85	• Ta ei osale kodustes töödes	120
• Ta on tujukas	86	• Ta vaidleb igas asjas ja viimane sõna peab talle jääma	122
• Ta ei meeldi iseendale	88	• Ta räägib minuga inetult	123
• Ta ütleb mulle kohutavaid asju	90	• Ta on kohmakas	124
• Ta ei suuda paigal püsida	92	• Ta kaotab õpinguis järje	126
• Ta ei suuda õppimisele keskenduda	94	• Ta unustab kõike	128
• Ta valetab	97	• Ta on põlglik	129
• Tal hakkab ruttu igav, ta niheleb ja mängib juustega	98	• Ta tahab mind enda juurde ja siis ajab mu ära	130
• Ta on hüperaktiivne	99	• Teda on võimatu hommikul üles saada	132
6. Neljateistaastane	103	• Tal on koolist täiesti ükskõik	134
• Tal on kriis!	104	• Talle tuleb pidevalt koolitööd meelde tuletada	136
• Tema tuba sarnaneb lahinguväljaga	106	7. Viieteistaastane	139
• Ta ei austa teisi ja jätab oma asju vedelema ühistesse tubadesse	108	• Ta paneb mind riidesse	140
• Ta nägu kattub aknega	109	• Ta ei talu teiste pilke	142
• Ta ei taha duši all käia	110	• Ta arutleb lõputult, kuid ei vii plaane ellu	143
• Ta lubab ... ja murrab oma sõna	112	• Ta postitab sotsiaalvõrgustikku pidevalt selfisid	144
		• Ta kritiseerib mind	146
		• Ta mässab minu väärtushinnangute vastu	148

• Nad veedavad kogu päeva sõpradega	150	8. Kuueteistaastane	187
• Ta ei oska organiseerida ja loodab meie peale	152	• Ta tahab maailma muuta	188
• Ta häbeneb mind ja käitub sõbrannade ees ründavalt	154	• Ta liitub rokkansambliga	190
• Ta keerab oma muusika põhja	156	• Ta unustab oma arstiajad	191
• Ta veedab elu ekraani ees	158	• Ta võtab arutuid riske	192
• Ta on pinges	160	• Ta ei kutsu kunagi kedagi külla	194
• Tal on ärevus	162	• Ta veedab aega telerist rumalusi vaadates	195
• Ta on apaadne	163	• Stringid ja ripsmetušš	196
• Ta veedab aega unistades	164	• Ta tahab end augustada või tätoveerida	198
• Ta on buliimik	165	• Ta lõigub ennast	201
• Tal on halb kehahoid	166	• Ta ei söö muud kui kokat, burgereid ja pitsat	202
• Ta on anorektik!	167	• Ta joob alkoholi	204
• Ta suitsetab	170	• Ta on vägivaldne	206
• Ta väidab, et üritab lõdvestuda	172	• Ta on videomängudest sõltuvuses	208
• Ta suitsetab kanepit	173	• Ta ei oska ohu suurust hinnata	210
• Ta tarbib uimasteid	176	• Ta on depressiivne	212
• Ta on üleseksualiseeritud ja ropendab	178	• Ta radikaliseerub	214
• Esimesed armuvalud	179	• Ta ei harrasta alati turvaseksi	216
• Ta käib poistega väljas	180	9. Vanema tõeline vägi	217
• Mu pojalt pole tüdrukusõpra	182	• Olla lennuki usaldusväärne emalaev	218
• Ta saadab seksisõnumeid või seksivideoid	184	• Armastuse vägi: tankimine	219

• Jõuetuse ja aususe vägi	222
• Vabaduse vägi	223
• Reeglite vägi	224
• Näite ja eeskju vägi	226
• Valmiduse vägi	227
• Kuulamise vägi	228
• Meelerahu vägi	230
• Empaatia vägi	232
• Arutelu vägi	234
• Õige hetke vägi	236
• Ümberraamimise vägi	237
• Tunnustamise vägi	238
• Lepituse vägi	240
• Tänuikkuse vägi	241
Kokkuvõte	243
• Süvendatult uurimiseks	248

EESSÕNA

Isabelle Filliozat



Sõidutasin poega gümnaasiumi. Äkki ütles ta: „Hämmastav, et ma näen nüüd kolmemõõtmeliselt! Vaata, näiteks meie ees sõitev auto võis jõuda siia mitmetelt teedelt ja varsti võib ta jälle keerata vasakule või paremale ... Ja kui tema ära pöörab, siis mõjutab see tema taga sõitjat ...“

Ma vaatasin samuti seda autot ja tõesti, ma mõtlesin samamoodi. Minule tundus asjade nõndaviisi teadvustamine ilmselge ja normaalne. Aga kui temale oli see mõte avastuseks, kuidas ta siis varem oli mõelnud?

„Oh ... varem oli kõik lihtne. Asi oli lihtsalt asi. Ma ei näinud ümberringi kõiki neid seosed.“

Mu poeg oli avastanud abstraktsuse ja kompleksuse. Ja ta kirjeldas seda erakordselt selgesti. Kõik, mis ma olin seni oma psühholoogiaõpingute käigus teada saanud ja raamatutest lugenud, omandas nüüd ootamatu sügavuse. Jean Piaget' intellekti etapilise arengu teooria! See Šveitsi psühholoog oli mulle tudengina nii palju peavalu põhjustanud ja avanenud minu ees alles päeval, kui mul paluti meditsiiniõdedele lugeda tema kohta kursus – mis, muide, tegi mulle selgeks, et õpetamine on parim viis õppida, mis suunas mind kirjutama ja esinema. Et teistele õpetada, pead haarama teemat väga sügavuti. Sealtpeale sai oma teadmiste jagamine minu viisiks järgida oma kirge – õpihuvi.

Jean Piaget on selline bioloog ja psühholoog, geneetilise epistemoloogia paavst (kognitiivse

arengu teooria looja), kelle meelest teaduslik teooria pidi põhinema katsete käigus püstitatud faktide tõendamisel. Teaduslik psühholoog! Kuigi ma otsustasin varakult bioloogiaõpingute asemel psühholoogia kasuks, jäid bioloogia, füsioloogia, biokeemia ja üldse loodusteadused endiselt mu kireks. Iseäranis vaimustab mind bioloogilise, füsioloogilise, psühholoogilise ja sotsiaalse vastastikune toime. Seda tunnistab juba mu esimene raamat „Le corps messenger“ („Keha sõnumid“) haiguste psühhosomaatilise dimensioonist. Mu poeg oli viieteist aastat vana ja Piaget' järgi oli ta jõudnud hüpoteetilisededuktiivse arutluseni. Ta suudab nüüd üheaegselt arvesse võtta mitmeid muutujaid ja lahendada keerukaid probleeme. Tagasi jõudes süüvisin ma teadusuuringutesse noorukite aju kohta.

Kui Piaget'l olid kasutada üksnes katsed ja välise käitumise

vaatlused, siis praeguseks on teadlaste käsutuses palju avaram valik tööriistu. Ainuüksi funktsionaalne MRI ehk magnetresonantskuvamine on revolutsiooniliselt muutnud ettekujutust ajust, visualiseerides elavalt, mis kolba all juhtub. Aju plastilisus, peegelneuronid, progressiivne müeliniseerumine, opioidid ajus – see kõik heidab uut erutavat valgust aju võimetele ... aga ka käitumisele, eriti laste omale.

Olla lapsevanem tähendab imelist seiklust! Ma olen armastanud kõiki oma laste vanuseid, iga etapp pakkus omi rõõme ja üllatusi. Mind oli hoiatatud: „Väiksed lapsed, väiksed mured, suured lapsed, suured mured.“ Aga me ei ole tegelikult kunagi valmis selleks, mis juhtub. Mind üllatasid minus eneses esile kerkinud uued emotsionaalsed reaktsioonid, ma polnud varem kunagi tundnud sellist murelikkust, abitust ja jõuetust. Oma suureks häbiks kogesin

impulssi halvustada ja domineerida, soovi nutma puhkeda, ära minna ja kõik sinnapaika jätta ... Ma elasin läbi emotsioone, pingeid, närvilisi reaktsioone, mida ma ei oleks endast mingil juhul, mitte iialgi uskunud. Samuti kogesin kummagi oma teismelisega palju armastust ja rõõmu, ühiseid pingeid ja tähendusrikkaid olukordi, silmast silma hetki, mil ma kuulasin ja jagasin nende emotsioone. Mõned nende muutused leidsid aset minu eemal olles, mõned minu nähes. Kõik see andis mulle teadmisi minust enesest, nendest, elust ja arengust. Ja ma uurisin teaduskirjandust, et seda paremini mõista. Avastas, et ka nende soolestik ja seal pesitsevad bakterid võivad dikteerida nende meeleolusid ja isegi mõningaid reaktsioone. Iga kord, kui ma pörkusin oma lapse mõne probleemiga, avanes mulle põnev universum. Selles raamatus jagan teiega seda, mida olen saanud

teismeliste kohta teada tänu neile endile, aga ka tänu rohketele küsimustele, mida vanemad on esitanud mulle konverentsidel ja töötubades, tänu raamatutele ja internetile, mis on avanud meile tee teaduspublikatsioonideni ning nii paljude mõtlejate ja uurijateni kogu maailmas.

Teismeliste kultuurid muutuvad kiiresti. Kui sa seda raamatut loed, võib osa infot olla juba aegunud. Kuid kultuurikihi all on aju universaalne, muutumatu areng.

Me oleme psühho-sotsio-bioloogilised olendid! Meie teismeliste käitumisel on nii bioloogilised kui ka psühholoogilised alused, mis on osa sotsiaalsest dünaamikast. Siin esitatud ideed on mõistagi kokkuvõtlikud, sest on selge, et iga lehekülg, iga teema võiks olla eraldi raamatu aines. Kui aga leiata siit pidepunkte, on raamat oma eesmärgi täitnud.

Pärast raamatuid „Minu mõistus on otsas!“ ja „Ta teeb seda

meelega!“, kus me uurime ühe- kuni viie- ja kuue- kuni üheteist- aastaste laste käitumist, on nüüd teie ees „See on hullem, kui ma kartsin!“ Ma esitlen teile raama- tut, millesarnasest oleksin ise hea meelega abi otsinud, kui minu lapsed olid teismeeas. Sa võid siit leida raputavaid ideid, aga ka mõtteid, mis on juba tuttavad, ehkki võib-olla veidi teisest vaa- tenurgast; infot, mida on pakku- nud neuroteadused, ja praktilisi nõuandeid, kuidas elu koos oma teismelistega oleks rikkam ja rõõ- muküllasem. Mõned soovitatud kasvatusvalikud võivad tunduda idealiseeritud või isegi lihtsusta- tud. Tõrjuva teismelise stereotüüp ei lase meil uskuda, et nendega on võimalik koostööd teha, eriti veel nii lihtsalt. Kui keegi on harjunud ust jõuga lahti suruma, siis võib teda segadusse ajada avastus, et piisab kergest tõmbamisest. Osalt peitub selles ka meie raamatu mõte: otsida lahendusi pigem avatuses kui jõu kasutamises.