

Bo Hejlskov Elvén ja Tina Wiman

# PAHURAD LAPSED

*Miks lapsed tujutsevad  
ja kuidas sellega toime tulla?*



Originaal:  
*Barn som bråkar*  
*Att hantera känslostarka barn i vardagen*  
Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman

Copyright © Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman, 2015  
First published by Natur & Kultur Akademisk  
Published in the Estonian language by arrangement with Bo Hejlskov Elvén  
and Tina Wiman

Tõlge eesti keelde © Evelyn Raju ja Kirjastus Pegasus 2017

Toimetaja Jana Kuremägi  
Kujundaja Jan Garshnek

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

ISBN (trükis) 978-9949-593-57-6  
ISBN (e-pub) 978-9949-593-58-3

[www.pegasus.ee](http://www.pegasus.ee)

# Sisukord

Sissejuhatus • 7

## ESIMENE OSA

---

1. Tee alati kindlaks, kellel on probleem • 13
2. Kui võimalik, käitub laps alati hästi • 18
3. Lapsed teevad igas olukorras seda, mis on kõige enesest mõistetavam • 29
4. Kes võtab vastutuse enda kanda, sel on võimalik midagi muuta • 34
5. Ebaõnnestumisest ei õpi lapsed midagi • 48
6. Koostöö õnnestumiseks on vaja enesekontrolli • 54
7. Igaüks teeb enesekontrolli säilitamiseks kõik, mis võimalik • 63
8. Tunded nakkavad • 68
9. Konfliktid koosnevad lahendustest ja läbikukkumine nõuab plaani • 79
10. Esitame nõudmisi, mida lapsed ise endale ei seaks – ent nii, et need toimiksid • 85
11. Võrdne kohtlemine ei ole õiglane • 95
12. Juhiks saadakse siis, kui keegi järgneb • 98

## TEINE OSA

---

13. Me elame autoremonditöökojas • 107

14. Näidisolukorrad • 111

15. Leebe hoiaku põhimõte • 144

16. Kokkuvõte • 152

Õppematerjal • 155

VIITED • 163

# Sissejuhatus

Lapsevanemaks saamine on uus ja põnev teekond. Uus ja mitte alati kerge. Sinu ja su laste soovid sageli erinevad. Ja mida teha, kui imik ei taha süüa, koolilaps keeldub koduseid ülesandeid tegemast või teismeline saabub koju alles varajastel hommikutundidel? Alates imikueast kuni täiskasvanuks saamiseni saavad konfliktid sind käsikäes rõõmudega.

Lahkhelid ja vaidlused pole midagi erandlikku, need kuuluvad igapäevase pereelu juurde. Anname lapsevanemadena endast parima, et probleeme lahendada, ja enamasti see õnnestub. Suurema osa laste puhul piisab kõige tavalisematest meetoditest, ka neist, mis teadusuuringute järgi tegelikult ei toimi. Torm vaibub ja juhtunu ununeb. Mõnikord jääme aga kinni käitumismustri-tesse, mis täidavad igapäevaelu ebaproportsionaalselt suure hulga tülidega. Sel juhul tuleb üle vaadata, kuidas me oma lapsi kohtleme ja milliseid meetodeid tegelikult kasutame. Võib-olla need ei toimi. Või muudavad olukorra suisa hullemaks.

Tülid avalduvad mõistagi erinevalt. Väike laps nutab, kriimustab või lööb, teismeline karjub, paugutab uksi ja vannub. Üks laps laseb käed käiku. Teine jookseb minema. Kolmas loobib toas toole ringi. Osa lapsi satub teistest sagedamini konflikti, nii vane-

mate, õdede-vendade kui ka sõpradega. Sellised lapsed vajavad eriti häid vanemaid ja iseäranis tõhusaid meetodeid. Tihti juhtub aga vastupidi. Just neid lapsi noomitakse, saadetakse oma tuppa või karistatakse mõnel teisel viisil. Ehkki see ei aita.

Kerge on leida, et vanemad peavad saavutama kontrolli oma laste üle. Eriti juhul, kui lapsed ei kipu korraldustele alluma. Tegelikult ei ole sellel mingit mõtet. Lapsevanem peab saavutama kontrolli hoopis iseenda üle. Suuremaks saades laste enesekontroll paraneb, kuid väiksena on see neile raske. Seetõttu võivad nad vajada sellega toimetulekul pisut rohkem meie abi.

Sellest see raamat räägibki. Kuidas lapsevanemana aidata väikelapsel, suuremal lapsel ja teismelisel iseenda üle kontrolli saavutada ja säilitada. Kuidas luua toimivaid struktuure, meetodeid ja olukordi, et lapsed saaksid teha, mida nad tegema peavad, kogedes samal ajal turvalisust, ühtekuuluvust ja iseseisvust ning harjutades enesekontrolli ja koostööd. Et neist kasvaksid omakorda täiskasvanud, kellel on enda üle kontroll.

Pikemas perspektiivis ei taha ükski vanem sõnakuulelikke lapsi. Vähemalt meie pole küll kunagi kohanud vanemaid, kes loodaksid, et nende lastest kasvavad sõnakuulelikud täiskasvanud. Sõnakuulelikkus ei ole kuigi hea omadus, mida täiskasvanuella kaasa võtta. Vanemad soovivad hoopis, et lapsed õpiksid langetama arukaid otsuseid, vastutama oma elu eest ja tegema koostööd. Seega peame lastega harjutama just neid oskusi.

Raamat käsitleb keerulisi olukordi ja lapsi, kellega vanematel on raske toime tulla.

Küll aga ei käsitle raamat preemiaid, karistusi ega tagajärgedega hirmutamist. Ega ka tahet või motivatsiooni, või seda, et lapsed panevad meid proovile või et nad suudavad küll, kui vaid tahavad. Need kõik on vaeleusaamad, mis tuginevad ekslikele ootustele laste võimete kohta. Lähtume hoopis eeldusest, et kõik lapsed tahavad olla edukad. Ka need, kellega rohkem tegemist on.

Meie eesmärk on aidata vanematel muuta laste argipäev seda võrd lihtsaks ja kergesti juhitavaks, et neil oleks võimalik kasvada ja areneda.

Käsitletavad meetodid ja kohtlemisviisid on välja arendatud töös laste ja täiskasvanutega, kellel on diagnoositud autismi-spektri häire (ASH). Meetodid põhinevad vähese stimulatsiooni meetodil (*low arousal approach*). Esialgu rakendati seda vägi-valdsete inimestega toimetulekul, et vältida vigastusi ja vähendada vägivaldsust. Aeg-ajalt viitame meetodiga seotud teadusuuringutele. Neile, kes soovivad teema kohta rohkem lugeda, on raamatu lõppu kogutud viited ja lugemissoovitused.

Meil on pikaajaline töökogemus lastega, kellel on diagnoositud ASH – Bo Hejlskov Elvénil psühholoogina ja Tina Wimanil erivajadustega laste IT-toe spetsialistina. Kuid meil on ka lapsevanema kogemus. Meil on nii ASH-ga kui ka terved lapsed ja oleme näinud, et kirjeldatavad meetodid toimivad ühtviisi hästi mõlema puhul. Paljud ekstravertsed lapsed reageerivad vahel lärmitsemise, löömise või mööbli loopimisega. Selles olukorras pole tähtis, kas lapsel on diagnoos või mitte, seetõttu me seda raamatus ei käsitle. Oluline on hoopis, et täiskasvanu teaks, mida teha, kui midagi sellist juhtub. Ja teaks, kuidas vältida sarnaste situatsioonide kordumist.

## Raamatu ülesehitus

Raamatu esimene osa on jagatud 12 peatükiks ja iga peatükk käsitleb üht printsiipi, üht põhiideed. Mõni neist on üsna kaugel sellest, kuidas me lapsevanematena tavaliselt lastest mõtleme. Iga põhimõtte kohta esitame vähemalt ühe argitüli näite. Eesmärk on selgitada, kuidas ja miks arenevad konfliktid tülikks ja mida saaksime meie kui täiskasvanud muuta, et seda takistada. Loodetavasti saad raamatust uusi ideid ning oled uudishimulik ja piisa-

valt avatud, et neid järele proovida. Sest seda, millise muutuse sinu lähenemisviis võib tuua, saad näha vaid omaenda argielus.

Teisest osast leiad veel näiteid igapäevaelust. Esimese osa põhimõtetele tuginedes vaatame lähemalt, mis nendes situatsioonides tegelikult juhtub ning milliseid strateegiaid ja meetodeid saaks lapsevanem kasutada. Sealt leiad ka veel viimase printsiibi, mis puudutab leebet hoiakut.

Raamatu lõpus on viited, et saaksid soovi korral lugeda meetodi aluseks olevate uuringute kohta. Lisaks leiad sealt õppematerjalid, mille üle arutleda näiteks elukaaslase või teiste täiskasvanutega.

Lapsevanemaks olek on põnev teekond, mis paneb sind proovile. Selle käigus tuleb sul aeg-ajalt seista silmitsi iseenda ja oma mõtteviisiga. Pead järele mõtlema, millised sinu teguviisidest toimivad ja mida tahaksid muuta.

Loodetavasti aitab see raamat avastada sul teekonnal uusi radu. Ja muuta argipäeva lihtsamaks, rahulikumaks ja paremaks – nii sinu enda kui ka laste jaoks.

*Lomma ja Borlänge 2015  
Bo Hejlskov Elvén ja Tina Wiman*



**ESIMENE OSA**



# 1. Tee alati kindlaks, kellel on probleem

Astrid

ASTRID TEAB, ET TA ON TÜDRUK. See on tema jaoks väga tähtis. Ta teab ka, et tüdrukud kannavad kleiti. Seega on tal selge põhimõte: ta tahab kanda kleiti.

Sel hommikul äratab Astridi isa Jonas. Kui on aeg end riidesse panna, leiab tüdruk kapist kleidi ja paneb selga. Isal pole selle vastu midagi, juhul kui tütar ka sukkpüksid jalga paneb. Õues on nimelt 12 kraadi külma. Astrid nõustub ja tõmbab rõõmsalt jalga oma lemmikud, triibulised sukkpüksid.

Kui on aeg minna lasteaeda, ulatab Jonas tüdrukule kombinesooni. See aga teeb Astridi õnnetuks. Ta ei taha seda selga panna. Kleidi peale ei panda ju kombinesooni. Isa ei anna alla, ta soovib, et tüdruk paneks selle selga. Astrid karjub „ei!”, jookseb minema ja peidab end ära. Kui Jonas ta leiab, lööb tüdruk teda ja ütleb: „Loll issi!”

Nüüd saab Jonas vihaseks. Astrid ei tohi teda lüüa. Ta peab tegema, mis talle öeldakse. Seega haarab isa Astridist kinni, veab tütre esikusse ja paneb talle kombinesooni selga. Tüdruk võitleb

vastu ja tal õnnestub üks käsi välja saada. Jonasel ei jää lõpuks muud üle kui ta kätt jõuga kinni hoida, et kombinesoon selga saaks. Seejärel lähevad nad autosse ja asuvad lasteaia poole teele. Astrid nutab terve tee. Ta on pahur ega taha head aega öelda, kui isa tööle sõidab.

## Astridi ja Jonase probleem

Kellel on selles olukorras tegelikult probleem? Kui sinu eesmärk ei ole mitte ainult käimasolevat tüli lõpetada, vaid ka tagada, et sarnane olukord järgmisel hommikul ei korduks, siis on tähtis see küsimus endale esitada.

Eeltoodud näites pole algul probleemi kummalgi. Esimesena tekib see Jonasel. See juhtub siis, kui Astrid äkitselt keeldub kombinesooni selga panemast. Ent Astridil pole jätkuvalt mingit probleemi. See tekib siis, kui isa jääb oma nõudmisele kindlaks. Ta lahendab oma probleemi peitupugemisega. Jonase probleem aga ei lahene.

Astridi tegutsemisruum on selles olukorras piiratud, kuid ta leiab, et tal on õigus reageerida teguviisile, mida peab ebaõiglaseks. Tema käsutuses olevad vahendid on nutt, enda peitmine, isa lolliks nimetamine ja löömine. Astrid tuleb raske situatsiooni toime temale võimalikul viisil. Ta püüab oma probleemi lahendada nii, nagu saab.

Kui Jonas lähtub seisukohast, et Astrid on mässumeelne ja tekitab probleeme, muutub olukord keeruliseks. Isa tahab, et Astrid end muudaks. Tüdruku meelest aga ei ole probleem tema käitumises. Ta ei suuda näha teist lahendust. Jonas on täiskasvanu. Astrid on nelja-aastane. Seetõttu peavad nii Jonase motivatsioon kui ka võime olukorda muuta olema tütre omadest suuremad.

Ühtlasi peab Jonas kindlaks tegema, kuidas tagada, et sama asi ei korduks. Kombineesooni jõuga selgapanek pole hea lahendus. Sellega kasutab ta ära osa vanemakapitalist ja tütre usaldust tema vastu tuleb hakata uuesti üles ehitama. Astrid õpib olukorrast vaid seda, et tema arvamus ei ole midagi väärt ja et isa võib temaga teha, mida tahab. Seda ei taha Jonas küll õpetada.

## Laps ei pea sinu probleeme lahendama

Kirjeldame raamatus meetodeid, mille abil saaks lapsevanem lahendada probleeme ja konflikte, mis tal oma lastega igapäevaelus esile kerkivad. Olgu aga kohe märgitud, et äärmiselt oluline on vahet teha, mis on sinu probleemid ja mis laste omad.

Lapsed püüavad üldjuhul lahendada oma probleeme kõigi vahenditega, mis nende käsutuses on. Vahel see neil õnnestub, teinekord mitte eriti. Nad on ikkagi lapsed ega oska oma argipäeva, tunnete ja eluga sama hästi toime tulla nagu täiskasvanud. Teame, et meil on suurem vastutus kui lastel ja et nad vajavad meie abi.

See võib küll kõlada enesestmõistetavana, kuid tegelikult eeldame alata, et lapsed peaksid suutma end kokku võtta ja olukorda muuta. Iseäranis siis, kui ilmnevad probleemid.

Ent lapsed käituvad enamasti nagu lapsed. Seetõttu on tähtis, et täiskasvanud käituksid nagu täiskasvanud. Probleeme, mis lastega igapäevaelus ette tulevad, saame lahendada üksnes siis, kui võtame vastutuse enda peale.

## Oscar

OSCAR ISTUB ARVUTI TAGA. Magamaminekuaeg läheneb ja ema Lisa palub poisil arvuti kinni panna. „Ma mängin selle taseme lõpuni,” ütleb poiss. Lisale see aga ei meeldi: „Pane arvuti kohe kinni. Kell on kümme ja sul on aeg hambad ära pesta ja magama minna.”

Lisa läheb tagasi elutuppa. Oscar mängib edasi. Veidi aja pärast saab tal tase läbitud, kuid siis alustab ta uut. Kümne minuti pärast naaseb Lisa: „Ma ütlesin, et pane kinni. Muidu ma lülitan interneti välja.” Lisa ei tea, et Oscar ei mängi internetis. Seega mängib poiss edasi. Mõne aja pärast tõmbab Lisa võrgukaabli välja. Oscar aga jätkab mängimist. Siis Lisa plahvatab: „Nüüd aitab! Sa oled lootusetu! Mine kohe hambaid pesema! Või ma tirin sind ise vannituppa!”

Oscar peseb hambad ära. Seejärel soovib ta head ööd, võtab arvuti voodisse kaasa ja mängib edasi.

Oscari käitumine on igati põhjendatud. Tal on raske arvutit keset mängu kinni panna, täpselt nagu enamikul täiskasvanuil oleks raske kinost poole filmi pealt lahkuda, kui keegi seda käsiks. Kui tase läbitud saab, ei suuda poiss vastu panna kiusatusele edasi mängida. Ema ei võta Oscari põhjendust tõsiselt ja poiss jätkab mängimist.

Lisa probleem on, et Oscar ei sule arvutit. Oscari probleem on, et Lisa palub tal seda teha. Seega on neil kaks eri probleemi ja nad näevad kahte eri lahendust. Küllap ei ole realistlik oodata, et Oscar mõistab Lisa probleemi ja lahendab selle. Seetõttu peab Lisa ise leidma oma probleemi lahendamiseks viisi, mis ei olene sellest, mida Oscar tahab või teeb.

Eeltoodud olukorras arvab Lisa, et tema probleemi peaks lahendama Oscar. Kui poiss ei tee aga nii, nagu ema tahab, kaotab ema oma võimu. Ja see on kõige kehvem tunne üldse. Seda ei soovi ükski lapsevanem. Seetõttu uurime raamatus, kuidas saaksid lapsevanemana vältida sellistesse olukordadesse sattumist.

## KOKKUVÕTE

Täiskasvanud kirjeldavad laste käitumist tihti tülinorimisena. Vanemad tunnetavad probleemi, aga lapsed mitte. Ja laps, kes ei näe probleemi, pole ka valmis oma käitumist muutma. Seetõttu on täiskasvanu kohustus olukorda muuta, nii et tüli ei tekiks.

## 2. Kui võimalik, käitub laps alati hästi

Ludvig

LUDVIG ON KAHEKSA-AASTANE. Ta on koos vanemate ja õega Legolandis. Poiss on Legolandi-külastust juba kaua oodanud. Ta on pidevalt manguvad, et nad sinna sõidaksid, ja viimaks see juhtubki. Tema isa Erik võtab kohe suuna minilinnadele, millest nad kodus rääkisid ja mida Ludvig näha tahtis. Aga nüüd, kui nad on lõpuks kohal, huvitavad poissi vaid lõbususpargi atraktsioonid. Veidi aja pärast hakkab ta nuruma: „Lähme juba Ameerika mägedele. Siin on igav.” Erik vastab, et kõigepealt vaatavad nad rahu ning vaikusel linnu ja maastikke. Sellepärast nad ju ometi sinna sõitsid. „Ameerika mägedel võime ükskõik kus sõita,” ütleb ta, „aga Lego klotsidest ehitatud linnu mujal ei ole. Sa oled ju tükk aega luninud, et neid vaatama tuleksime.”

Ludvig muutub järjest kärsitumaks ja ütleb isale: „Aga kui me kohe ei lähe, siis pärast ei ole meil võib-olla enam aega.” Erik vastab, et nad jõuavad kindlasti kõike teha. Päev on pikk. Lõpuks sõnab Ludvig: „Siis ma lähen sinna ise.” „Ei, sa jääd siia!” ütleb



Erik ja haarab poja käsivarrest kinni. Ent Ludvig tõmbab end lahti ja tormab minema. Ühe hetkega on ta kadunud.

Erik jookseb Ameerika mägede juurde, kuid seal poissi pole. Veerand tunni pärast läheb isa infopunkti ja palub neil Ludvigit valjuhääldi kaudu kutsuda. Ent sellest pole abi – Ludvig ei kuule seda. Pere leiab Ludvigi alles mõne tunni pärast. Poiss on õnnetu ja endast väljas, sest ei suutnud omakorda vanemaid leida.

## Võimed, nõudmised ja ootused

Põhimõtte „Kui võimalik, käituvad lapsed hästi” on sõnastanud Ameerika psühholoog Ross W. Green. Iseenesest on see väga lihtne: laps käitub hästi seetõttu, et saab seda teha. Kui laps ei käitu hästi, siis sellepärast, et see pole võimalik – ja sel juhul peavad teda ümbritsevad täiskasvanud järele mõtlema, kas nende ootused lapse võimetele on liiga suured.

Vanemad esitavad Ludvigile Legolandi-külastuse ajal suuri nõudmisi, olemata ehk ise sellest teadlikud. Esiteks ootavad nad, et Ludvig suudaks teha vahet vajaduste ja impulsside vahel. Ta tahab näha Lego-linnu, seda võime nimetada vajaduseks. Reisi eel rääkisid nad sageli, kui hästi need linnad on ehitatud. Aga lõbusparki sisenedes muutub impulss kohe Ameerika mägedel sõita nii suureks, et Ludvig ei ole võimeline sellele vastu seisma. Vanemad ootavad, et ta suudaks oma käitumist kontrollida ja jääda kindlaks plaanile, mille nad koos enne tulekut paika panid. Nad ootavad temalt ka kuuletumist, kuigi ta on uues kohas ja tema ümber on palju inimesi.

Stress, mida Legolandis viibimine Ludvigile põhjustab, muudab enda kontrollimise raskeks. Ta annab endast parima, ent see ei õnnestu siiski kuigi hästi. Ta hakkab manguma. Tekkinud olukorras ei taha Ludvigi isa, et tema autoriteeti vaidlustataks.

Ta süvendab konflikti, haarates pojast kinni. See vaid suurendab Ludvigi abitustunnet ning poiss kisub end lahti ja jookseb minema.

Kokkuvõttes võime konstateerida, et Ludvigil on raske oma ootusi muuta, näha asju üldisemas plaanis, päeva plaanida, aega arvestada ja oma tegude tagajärgi ette näha, eriti veel uues ja teistsuguses keskkonnas. Ta annab kogu situatsiooni jooksul endast parima. Sellest lihtsalt ei piisa.

Ludvig pole mitte mingil juhul ebatavaline laps. Enamikul lastest on mõningaid raskusi igapäevaeluga toimetulekuga, aga veelgi enam kõigea, mis jääb argirutiinist väljapoole. Mis täpselt raskusi valmistab, on iga lapse puhul erinev. Ludvigi näites on ilmne, et tema võimetele esitatavad nõudmised on lihtsalt liiga suured.

### *Mis on nõudmine?*

Räägime selles raamatus palju nõudmistest. Nõudmiste all ei pea me silmas üksnes, mida lastel teha käsime, näiteks et nad teeksid voodi ära või tuleksid sööma. Peame silmas ka sõnatuid nõudmisi ja ootusi, mis olenevad näiteks sellest, kuidas me lapsevanemana mingis olukorras käitume, mida teised teevad ja ütlevad, või ümbritsevatest oludest.

Hea näide sõnatute nõudmiste kohta on see, kui kasutame millegi selgitamiseks pikki lauseid. Sõnarohkus esitab üsna suuri nõudmisi lapse keelelistele võimetele ja mälule, ükskõik kas räägime millestki igavast, näiteks koristamisest, või pakume midagi maitsvat, näiteks jäätist. Väga väikeste laste puhul on enamik sellest teadlikud ja seetõttu räägime imikutega palju lühemalt ja lihtsamalt kui kümneaastastega. Kümneaastased suudavad lihtsalt palju paremini mõista, mida me räägime. Vähemasti niikaua, kuni nad on rahulikud.

Ka ümbritsevad olud esitavad lapse võimetele nõudmisi. Helide-, sündmuste- ja inimrohke lõbustuspark nagu Legoland nõuab oskust sortida ja tõlgendada paljusid meelelisi muljeid korraga. Ja ärritunud õde või vend, kes karjub või nutab, nõuab oskust jääda rahulikuks ja segavaid helisid ignoreerida.

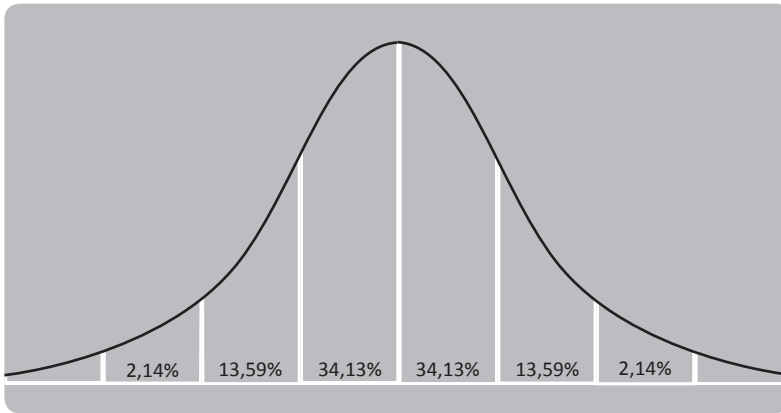
Lapse võimetele esitatavad nõudmised koosnevad niisiis osaliselt sellest, mida vanemad soovivad, et lapsed teeksid, ja teisalt kõigest, mida neil on mingis olukorras vaja endasse haarata, tõlgendada ja millega toime tulla.

Käsitleme selles peatükis võimeid, millega lastel on mõnikord veidi raskusi. Kui vanemad neid võimeid üle hindavad, puhkeb sageli tüli. Paar võimet on sedavõrd olulised, et pühendame neile eraldi peatükid. Ent esmalt räägime veidi, millised lapsed tujutsevad.

## Omadused ja normaaljaotus

Inimomadused jagunevad rahvastikus sageli nn normaaljaotuse alusel. See puudutab selliseid omadusi nagu pikkus, kaal, andekus, tähelepanelikkus, liigendamis-, õppimis- ja ootamisvõime, sotsiaalsed võimed jpt. Inimese omaduste normaaljaotust illustreeritakse sageli nii, nagu näha järgmisel leheküljel oleval joonisel.

Joonist tuleks vaadelda kui rühma inimesi, kes on pandud ritta ühe tunnuse, näiteks pikkuse alusel. Lühikesed on vasakul ja pikad paremal. Väga lühikesi ega väga pikki pole kuigi palju. Keskel asuvad need, kes on keskmise pikkusega. Neid on nii palju, et nad peaksid seisma üksteise kukil, et joonele ära mahtuda. Teisisõnu näitab joonis, et enamiku inimeste omadused paiknevad ümber keskmise. Mida kaugemale keskmisest liikuda, ükskõik kummas suunas, seda vähem inimesi seal on. Pikkuse puhul on seda lihtne mõista, kuid sama kehtib ka võimete kohta, mida nõudis Legolandis juhtunu Ludvigilt.



Normaaljaotus tähendab, et enamik paigutub ümber keskmise ja mida kaugemale keskmisest väärtusest liikuda, seda vähesemaid see puudutab.

Kõik lapsed on head eri asjades. Rühmas, kuhu kuuluvad täiesti tavalised perekonnad, on seega mõni üksik laps, kes saab kõrvalekaldega argiritiivist väga hästi hakkama, palju lapsi, kes saavad hästi hakkama, mõned, kes ei saa kuigi hästi hakkama, ja mõni üksik, kellele igapäevaelu uued nõudmised tekitavad suuri probleeme. Mõju avaldab ka hetkeseisund. Enamik lapsi tuleb ootamatute olukordadega toime paremini, kui nad tunnevad end turvaliselt ega ole stressis.

Kui laps paikneb mitme võimega keskmisest liiga kaugel, suureneb risk (või võimalus), et ta saab diagnoosi. Piir diagnoosi ja normaalväärtuse vahel on siiski muutuv. Lastel on nii tugevused kui ka nõrkused, mõni asi on neile lihtne, teine valmistab raskusi. Ja see on tegelikult ka üks, mida oma laste juures kõige enam armastame: et nad on erinevad ja neil on oma väikesed veidrused.

## Laste eeldused on erinevad

Selle raamatu keskne teema on laste erinevad eeldused. Kui räägime tülidest ja konfliktidest, mis meil lastega ette tulevad, räägime tegelikult, millistel lastel on eeldused vastata tingimustele, mida täiskasvanumaailm neile esitab. Põhjuseid, miks osa lapsi ei suuda nõudmistele ja ootustele vastata, võib olla palju. Näiteks võib see tuleneda ebapiisavatest võimetest, stressist, keerulistest suhetest või turvatunde puudumisest argielus. Seetõttu ei räägi me selles raamatus laste soovist hästi käituda ega nende eesmärkidest. Uuringud näitavad, et parema tulemuse saavutamise hoopis siis, kui lähtume Greene'i põhimõttest „Kui võimalik, käituvad lapsed hästi“.

## Tülid on igapäevaelu osa

Lapsevanemad räägivad laste tujukusest vahel nii, nagu oleks see midagi erakordset. Aga ei ole. See on igapäevaelu osa. Lastega tuleb alati ette olukordi, kus kõik ei lähe nii, nagu plaanisime või soovisime.

Ent iga kord, kui situatsioon laheneb kehvasti, peaksime maha istuma ja juhtunu sammhaaval läbi mõtlema. Mis tegelikult juhtus? Millal esitasime lapsele liiga suuri nõudmisi? Millega ta toime ei tulnud?

Kui me juhtunu üle põhjalikult järele ei mõtle, valitseb oht keskenduda vaid sellele, mida lapsed pidanuks tegema, mitte sellele, mida tegid. Ja sel juhul seisame järgmine kord sarnases olukorras jälle probleemiga silmitsi.

Laste käitumises iseenda rolli näha võib tunduda raske. Et situatsioon ei korduks, on siiski hädavajalik mõista, kuidas me oma lapsi mõjutame.

Peame niisiis järele mõtlema, kuidas me lapsevanemana käitume ja millised ootused on meil laste võimetele, ning seejärel

võrdlema oma ootusi tegelike võimetega. Nii on meil kergem mõista, milles probleem seisneb. Igast olukorrast, kus lapsed ei käitunud piisavalt hästi, leiame midagi, mis meil kui täiskasvanutel konfliktsituatsioonis ebaõnnestus. Nii see lihtsalt on. Sellega võib olla raske leppida, kuid see on tõsi.

Meil lasub vastutus ka nõudmiste eest, mida olukord ise lastele esitab.

Kõik inimese teod on seotud ümbritsevaga. Käitumist võivad mõjutada teised inimesed, näiteks oma tegudega või viisiga, kuidas nad midagi teevad, või lihtsalt juuresolekuga. Käitumist mõjutavad ka ümbritsevad olud. Keskkond võib olla turvaline või ohtlik, vaikne või kärarikas, rahulik või ähvardav. Ja kuna meil kui täiskasvanuil on suuremad võimalused muuta omaenda käitumist ja keskkonda, on meie ülesanne reguleerida laste suhet neid ümbritsevate oludega.

## Liiga suured ootused

Tülid tekivad siis, kui olukord esitab lapse võimetele liiga suuri nõudmisi. Paljugi võib valesti minna. Võib-olla esitasime liiga suuri nõudmisi lapse struktureerimisvõimele, impulsside kontrollimise võimele või sotsiaalsetele võimetele? Võttes konflikt-situatsiooni tagantjärele samm-sammult läbi, on oluline järele mõelda, millistele lapse võimetele olid meil liiga suured ootused. Alles seda mõistes saame juhtunu kordumist vältida.

*Ehk oli see lapse:*

- **VÕIME MÕISTA KEERULISES OLUKORRAS PÕHJUSE JA TAGAJÄRJE SEOST.** Seda võimet vajame, et ennustada oma tegude tagajärgi ja luua endale üldpilti sellest, mis juhtuma hakkab. Need lapsed, kellele see on raske, vajavad palju enam korda

ja prognoositavust kui teised. Enamikul areneb see võime vanuseks 8–10, kuid mõni ei omanda seda kunagi. Kui midagi läheb valesti, süüdistavad nad sageli kedagi teist. Kahjuks ei ole abi selgitamisest, sest põhjus seisneb võime puudumises, mitte selles, et laps ei saaks aru.

- **VÕIME TEGEVUSI LIIGENDADA, PLAANIDA JA ELLU VIIA.** Paljud lapsed ei suuda luua endale näiteks hommikupoolikust ülevaadet. Nad ei oska plaanida, mida ette võtavad, ega tea, kui palju aega on veel alles. Osa lapsi on hädas üksnes seetõttu, et on alles liiga väikesed, teistel on raskusi veel kaua aega pärast seda, kui eakaaslased on selle ära õppinud.
- **VÕIME MÕTLEMISE AJAL MEELDE JÄTTA.** Seda nimetatakse töömäluks. Ükski väike laps ei suuda uut teavet korraga nii meelde jätta kui ka läbi töötada. Töömälu kujuneb enamikul välja teismeeaks, osal on aga probleeme isegi täiskasvanueas. Kehva töömäluga lapsele ei saa anda suulisi juhtnööre mitme sammu kohta, vaid tuleks näiteks üles kirjutada või joonistada, mida ta tegema peab. Teine võimalus on anda vaid üks tegevusjuhised korraga. Võib-olla peame olema hoopis kogu aja lapse kõrval ja talle asju meelde tuletama, et need tehtud saaksid.
- **VÕIME IMPULSSE TALITSEDA.** Paljud lapsed reageerivad vahetult ega suuda impulsse tagasi hoida. Alla kuueaastased lapsed võivad näiteks kõik otse välja öelda, haarata põneva asja kohe endale või kedagi lüüa. Isegi täiskasvanutel on raske oma impulsse täielikult juhtida. Näiteks mõtled sa lugejana punasele värvile, kui kirjutame, et sa ei tohiks seda teha. Sul on keeruline oma mõtteimpulsse kontrollida. Ent on lapsi, kes tegutsevad impulsside ajal ka pärast kuueaastaseks saamist. Seetõttu peame meie kui täiskasvanud vaatama, milliseid

impulsse me neis tekitame. Millised reeglid on meie peres? Kuidas me lapsi kohtleme? Peame vältima reegleid ja manitsusi selle kohta, mida lapsed ei tohi teha, sest need tekitavad neis impulsi seda teha. Väikesed lapsed teevad seda, mida me ütleme, et nad ei tohiks teha. Kui ütleme näiteks kolmeaastasele, et ta ei taoks trummi, peab ta natuke veel trummi lööma. Ta ei saa sinna midagi parata. Manitsus andis talle impulsi.

- **PÜSIVUS.** Mõnel lapsel on oodata märksa raskem kui teistel. Ka pikaajalist keskendumist nõudvad tegevused on neile sageli keerulised.
- **PAINDLIKKUS JA VÕIME KIIRESTI KOHANEDA.** Enamikule lastest meeldib, kui kõik on nii nagu harilikult, aga mõnel on erakordselt raske muutustega toime tulla. Ka siis, kui muudatused on vältimatud ja meile tundub, et lapsed niisama lolitavad. Sellised lapsed peavad saama aegsasti teada, mis toimuma hakkab. Arvame tihti, et nad on lihtsalt kangekaelsed, kuid tegelikult on neil raske muuta oma ettekujutust sellest, mis juhtuma hakkab.
- **SOTSIAALSED VÕIMED, NAGU TEISTE MÕTETE, TUNNETE JA TEGUDE ARVESTAMINE.** Osa lapsi ei suuda konfliktsituatsioonis näha oma rolli ega taipa, kuidas teised olukorda ja tema käitumist tajuvad ning tõlgendavad. Neil võib olla raske mõista ka teiste kavatsusi. Seetõttu on neil sõprade ja õdede-vendadega tülisid teistest lastest sagedamini.
- **STRESSITALUVUS.** Inimeste stressitaluvus on erinev. Mõni laps läheb kergesti endast välja ja kaotab kontrolli olukorra üle, millega teised raskusteta toime tulevad.
- **VÕIME ÖELDA JAH.** See võib kõlada kummaliselt, kuid osa üle kolmeaastaseid lapsi ütleb enamikule elus jah ning osa ütleb



ei. See on isikuomadus, mida on raske muuta. Küll aga on võimalik seda kompenseerida. Kui lapsel on raske öelda jah, tuleb suurendada tema kaasatust, pakkudes näiteks rohkem valiku võimalusi. Kui alla kolmeaastased lapsed ütlevad enamasti ei, on põhjus tavaliselt selles, et meie nõudmised tulevad neile ootamatult. Nad ütlevad ei lihtsalt igaks juhuks. Seega pole tegu jonniga, ehkki nimetame seda iga jonnieaks. Kui natuke oodata, tuleb sageli lõpuks vastuseks jah.

- **VÕIME RAHUNEDA VÕI RAHULIKUKS JÄÄDA.** Seda nimetatakse afekti reguleerimise võimeks ja see kirjeldab, kui hästi me suudame rahu säilitada. Võime erineb inimeseti ja suureneb enamikul vanusega. Oluline on meeles pidada, et see on võime ega ole seotud tahtega. Mitte keegi ei taha kaotada kontrolli oma tunnete üle. Tugevate tunnetega lapsed on tihti need, kellel on raskusi afekti regulatsiooniga.

Iga kord, kui lastel on olnud oma vanemate või teiste lastega konflikt, mis vajab lahtiharutamist, tuleb teha plaan, kuidas olukorra kordumist vältida. Kuidas peaks argipäev välja nägema, et tüliohht väheneks? Mõnikord piisab sellest, kui igapäevaharjumused uuesti üle vaadata.

Kas lapsed peavad hambaid pesema tingimata ühel ajal? Kas me saaksime sättida nii, et toitu ei hakataks valmistama alles siis, kui kõik on väsinud ja näljased? Kas pere täiskasvanuil oleks võimalik töid jagada nii, et üks hoolitseks, et lastel oleks tegevust, ja teine lahendaks samal ajal praktilisi küsimusi? Kas saaksime väljasõite ja reise paremini plaanida ja ette valmistada, et Ludvigi-sugune laps teaks, mis toimuma hakkab, ja tal oleks päevast parem ülevaade?

## Korrigeeri nõudmisi

On tohutult palju asju, mida meie, täiskasvanud, saame teha, aga lapsed mitte. Vahel on meil keeruline seda meeles pidada. Preemiad, karistused ja tagajärgedega hirmutamine lähtuvad oletusest, et lapsed suudavad küll, kui vaid tahavad. See on valearuusam, mis põhineb ekslikel ootustel lapse võimetele. Seetõttu need sageli ei toimigi. Pealegi muudab selline lähtepunkt armastuse tingimuslikuks: „Kui sa hästi ei käitu, ei saa sa ka minu armastust, tunnustust, preemiaid ega kiitust.” Sellised meetodid muudavad lapsed ebakindlaks ja elu õnnetuks.

Me ei tea, kas Greene'i põhimõte „Kui võimalik, käituvad lapsed hästi” kehtib alati. Teame aga, et see on tõhus. Sellest meile piisab. Sel viisil mõeldes esineb konflikte vähem. Lapsed tunnevad end mõnusalt ja arenevad ning täiskasvanud saavutavad oma eesmärgi sagedamini. Võidavad kõik.

## KOKKUVÕTE

Kui võimalik, käituvad lapsed hästi. Asi pole tahtes. Kui laps ei käitu hästi, on põhjuseks tõenäoliselt meie liiga suured nõudmised ja ootused tema võimetele. Mõeldes järele, millised ootused on meil konflikt-situatsioonides, saame ootusi korrigeerida ja argitülide hulka vähendada.

### 3. Lapsed teevad igas olukorras seda, mis on kõige enesestmõistetavam

#### *Amelie*

AMELIE JA ISA ANDERS hakkavad lasteaiast koju minema. Neil on kiire, seetõttu kasutavad nad tavapärase asemel väljapääsu, mis jääb selle tänava poole, kuhu Anders auto parkis. Otse ukse ees on peaaegu detsimeetrisügavune veelomp. Nagu paljud teised lapsed armastab ka Amelie vees pladistada, seega jookseb ta kohe lombi juurde ja hüppab nii, et vett pritsib igasse kaarde.

„Ei!” hüüatab isa tütart lombis nähes. „Sul ei ole ju kummikuid jalas! Mitu korda ma pean sulle ütlema, et sa ei hüppaks lompidesse, kui sul kummikuid jalas pole?”

#### Enesestmõistetavad teod

Enamik meist püüab igas olukorras teha seda, mis on parajasti kõige enesestmõistetavam. Selle kohta on palju näiteid. Vahet pole, millist kiirust lubab liiklusmärk, kitsal teel sõidame ikka aeglasemalt kui laial. Ja veelgi aeglasemalt, kui tee on väga käänuline. Kui tee kitseneb, on kõige enesestmõistetavam vähendada

kiirust. Samamoodi on lasteaialapse jaoks täiesti loogiline ja enesestmõistetav hüpata teda meelitavasse lompki. Teistsuguse valiku tegemine nõuaks aktiivset kontrolli impulsside üle.

Küsimus ei ole mõistmises, vaid selles, mida teeme siis, kui me asja üle järele ei mõtle. Vanemad arvavad alatasa, et parim viis laste käitumist muuta on nendega rääkida. Meie seda ei usu. „Sa saad ju ometi aru, et ...” ei aita, kui lapsel puudub võime mõista põhjuse ja tagajärje seost keerulistes olukordades nagu Amelie ja lombi puhul. See võime kujuneb aja jooksul ja areneb lõplikult välja alles umbes kümneaastaselt. Kuni viiendikul inimestest puudub see võime aga terve elu ning stressiseisundis kaob see meil kõigil.

Väga paljud tülid tekivad olukorras, kus nii vanemad kui ka lapsed on stressis ega suuda oma tegude tagajärge ette näha. Sellises situatsioonis ei saa me mõistagi kasutada strateegiaid, mis nõuavad lastelt võimeid, mis neil puuduvad.

## Arusaamatud reeglid

Üks tavalisim tülide põhjus on see, et lapsed ei järgi vanemate reegleid. Kui vanematega sellest räägime, näib enamik pidavat enesestmõistetavaks, et lapsed peavad järgima reegleid. Probleemi tekkides kehtestatakse sageli kohe järjekordne reegel. Oleme neilt vanemalt küsinud, kas nad ise järgivad kogu aeg kõiki ühiskonna reegleid. Alati selgub, et sugugi mitte. Järgime reegleid, mida mõistame ja mis tunduvad mõistlikud. Arusaamatutele reeglitele on meil raske alluda.

Hea näide on reegel, et toas ei kanta mütsi. Enne 1975. aastat sündinud täiskasvanute meelest on see enesestmõistetav. Teismelised aga pole sellega nõus. Teine levinud reegel on, et kõike peab vähemalt maitsma. Osale lastest on see puhas piinamine. Nad teavad, et brokoli maitseb vastikult, kuid peavad seda ikkagi

proovima. Kolmas reegel on, et lapsed peavad istuma niikaua laua taga, kuni kõik on söömise lõpetanud. Mõnes peres põhjustab see palju konflikte.

Oluline on mõista, et kui lapsed ei järgi reegleid, on asi peaaegu alati enesestmõistetavuses. Kui mütsi kandmine on osa laste identiteedist, ei ole neile enesestmõistetav, et tupp sisenedes tuleb müts peast võtta. Keegi meist ei loobu oma identiteedist üksnes seetõttu, et viibime juhtumisi toas. Enesestmõistetav ei ole ka kohustus vastikuid toite maitsta või laua taga istuda ja tülitseda, kui mujal oleks rahulikum olla.

Kui nõuame lastelt, et nad ei kannaks toas mütsi, istuksid laua taga, kuni kõik on söömise lõpetanud, ja maitseksid kõike, tuleb meil iga päev tänitada ja reegleid meelde tuletada, vähemasti mõnele lapsele. Ja sellel on oma hind. Lapsed hakkavad arvama, et oleme idioodid, kes mõtlevad välja totraid reegleid. See hävitab usalduse, mida nad peaksid meie vastu tundma, et nende elu oleks hea.

## Kiireim tee enesestmõistetavuseni

Enesestmõistetavuse põhimõte sobib paljudel juhtudel. Mida enesestmõistetavamaks me olukorra muudame, seda lihtsam on lastel teha, mida neilt oodatakse.

Kui soovime igapäevaelus enesestmõistetavust parandada, on selleks mõned otseteed. Kõige lihtsam on muuta füüsilist keskkonda. Mõnes keskkonnas käitume hästi, sest see on kõige enesestmõistetavam, teises halvasti, sest olud kutsuvad meid seda tegema. Omavahel ühtelugu tülitsevad lapsed jagelevad harvem, kui igaühel on oma tuba. Konflikte vähendavad ka kindlad istumiskohad autos. Rahu ja kaose vahe seisneb mõnikord vaid pisiasjades.

Seetõttu on hea mõte alustada kodu füüsilistest parameetritest. Rahulikud toonid, vaikse akustikaga toad, hinged, mis või-

maldavad kapiukski vaikselt sulgeda, selle asemel et neid pauguga kinni lüüa – kõik see annab häirimatu keskkonna ning pakub rahu ja vaikust. Mürarikas keskkond, kus on palju heli- ja nägemisaistinguid, lisab igapäevaellu konflikte. Nii lihtne asi nagu pliividiventilaatori väljalülitamine enne sööma asumist võib aidata perekonna stressitaset alandada ja õhtusöögilauas tülisid vähendada.

Teine kiire viis, kuidas kodus enesestmõistetavust suurendada, on muuta lapse päev ennustatavaks. Paljude laste päev kulgeb rahulikult, kui neil on ülevaade, mida ja kui kaua nad teevad. Tülisid võib märkimisväärselt vähendada nähtaval kohal rippuv päevaplaan. See võib olla lihtne piltide või tekstiga tabel (kui lapsed oskavad lugeda) või märkmepaberitel joonistused selle kohta, mis päeva jooksul toimuma hakkab. Ülevaadet parandab veelgi see, kui lõpetatud tegevused maha kriipsutada. Enamik lapsi vajab päevaplaani vaid lühikest aega või siis, kui asjad on teisiti kui tavaliselt, ent mõnele lapsele võib sellest abi olla iga päev.

Vabast ajast võib olla keeruline ülevaadet saada. Mõnele lapsele sobib etteantud ja arusaadav tegevus paremini kui lihtsalt niisama olemine. Tänu sellele on neil päevast parem ülevaade. Kui neil on raske tegevusi ise välja nuputada, võib olla abi konkreetsetest soovitustest, näiteks joonistada või ehitada. Või isegi mängida arvutiga või vaadata filmi.

Nagu öeldud, on lapsed ja nende võimed erinevad. See mõjutab ka nende tegusid. Mis on ühele lapsele kõige loogilisem ja enesestmõistetavam, võib teise meelest olla täiesti mõeldamatu, sest nende võimed on erinevad.

## KOKKUVÕTE

Lapsed teevad igas olukorras seda, mis on kõige enesestmõistetavam. Laste protestimisest aitab meil paremini aru saada see, kui süveneme, miks on mõni käitumisviis neile mingis olukorras enesestmõistetav. Miks nad nii teevad? Kui tahame laste käitumist muuta, peame muutma tingimusi nii, et soovitud käitumine oleks laste jaoks enesestmõistetav.