



Nicola Marshall

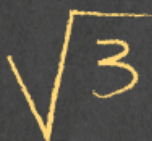
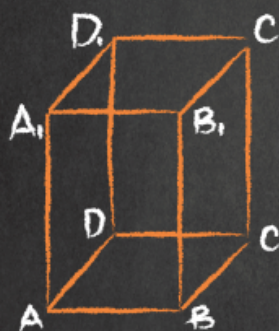
$$\begin{array}{r} 84 \\ -48 \\ \hline 36 \end{array}$$

Kiindumussuhe

KÄSIRAAMAT ÕPETAJATELE



Aa



Bb



Praktilised põhitõed õpetajatele,
hooldajatele ja koolide tugispetsialistidele

Nicola Marshall

KIINDUMUSSUHE

Käsiraamat õpetajatele

*Praktilised põhitõed õpetajatele,
hooldajatele ja koolide tugispetsialistidele*



Copyright © Nicola Marshall, 2014
Foreword copyright © Phil Thomas, 2014

First published in the UK in 2014 by Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK
www.jkp.com
All rights reserved

Esmatrükk 2014. Suurbritannia Jessica Kingsley kirjastus
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK
www.jkp.com

Kõik õigused kaitstud. Trükitud Eestis. Mitte ühtegi osa sellest raamatust ei tohi paljundada, välja arvatud lühikesed tsitaadid, mis avaldatakse retsensioonides ja arvustustes. Informatsiooni saamiseks pöörduge MTÜ Igale Lapsele Pere poole.

Tõlkinud Jane Snaith, Elen Kinnep
Keeleliselt toimetanud Elen Kinnep, Margit Raias
Kaane kujundus Annika Mai Kreitsman
Sisu kujundus Janek Saareoja
Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

© MTÜ Igale Lapsele Pere
Tallinn 2018
www.kasupered.ee
info@kasupered.ee

ISBN 978-9949-9975-1-0

Sisukord

Eessõna	9
Tänuõnad	11
Sissejuhatus	13
Esimene osa Kiindumusteooria ja trauma	17
1. peatükk Mis on trauma?	19
2. peatükk Mis põhjustab traumasid?	23
3. peatükk Mis on kiindumussuhe?	33
4. peatükk Kiindumusteoreetikud	37
5. peatükk Kiindumusmustrid	41
6. peatükk Aju areng	47
7. peatükk Häiritud kiindumuse sümptomid	55
Teine osa Tegutsemise põhimõtted	75
8. peatükk Esimene põhimõte: Eelista suhteid programmidele	77
9. peatükk Teine põhimõte: Emotsionaalne vanus on olulisem kui kronoloogiline vanus	83

10. peatükk	Kolmas põhimõte: Rohkem struktuuri, mitte kaost	89
11. peatükk	Neljas põhimõte: Lisa aega aja mahavõtmise asemel	93
12. peatükk	Viies põhimõte: Vähem emotsioone	99

Kolmas osa Murekohad..... 103

13. peatükk	Mürgitav häbi.....	105
14. peatükk	Identiteet.....	115
15. peatükk	Empaatia.....	123
16. peatükk	Usaldus.....	127
17. peatükk	Kontroll ja endast sõltumine.....	133
18. peatükk	Eneseregulatsioon	139
19. peatükk	Põhjus-tagajärg mõtlemine	145
20. peatükk	Mälu ja organiseerimine	153
21. peatükk	Muutused ja üleminekud	157

Neljas osa	Mõned viimased mõtted	163
22. peatükk	Päästikud	165
23. peatükk	Ennetada on lihtsam kui ravida.....	171
24. peatükk	Võti on suhtlemises	175
25. peatükk	Kõige olulisem, mida me õpime.....	181
26. peatükk	Mis on koolis autasude ja preemiate jagamise juures valesti?	187
27. peatükk	Sisemised ja välimised ressursid.....	193
28. peatükk	Hoiatused	197
Autorist: Nicola Marshall ja BraveHeart Education		203
Bibliograafia		205

*Suivi Helen Võsu
Annika Mai Kreitsman*

Ilma teieta ei oleks see raamat lugeja käes!

Südamlikud tänusõnad!

Eessõna

Olen õpetaja ja koolidirektorina kokku puutunud väga paljuden raskesti ligipääsetavate lastega. Õpetajad oma oskuste ja strateegiatega mitmekesisusega kasutavad kõikvõimalikke käepäraseid vahendeid – ja ka selliseid, mida nad kes teab kust välja võtavad – selleks, et hallata lapsi, kes esitavad väljakutseid või ei käitu kuulekalt. Kuid ükskord saabub aeg, kui sa oled proovinud kõiki võimalikke trikke ja tunned, et oled läbi kukkunud. Mitte ainult sina ise – sa tunned, et oled alt vedanud ka last.

Düsfunksionaalse või pettumust valmistava käitumisviisi taga on sageli veel midagi enamat. Selline laps, kelleni on raske jõuda, kas püüab ennast kaitsta, kisendab sisemiselt abi järele või mõlemat. Liiga sageli võib see meil märkamata jääda ja võimalus last aidata läheb luhta ning nende haiget saamise tunne muutub veelgi sügavamaks, kui me neid ei mõista.

Ma soovin, et oleksin Nicola raamatut lugenud siis, kui ma alles õpetajaks õppisin. Lapsed, keda me õpetajatena hiljem mäletame, on üsna sageli need, kes esitasid kõige enam väljakutseid. Kas poleks suurepärane, kui me saaksime tagasi vaadata öelda, et lõime iga viimse kui lapse jaoks positiivse muutuse? Pean siiski häbiga tunnistama, et vähemalt minu puhul pole see alati nii olnud.

Nicola raamat keskendub eriti just varase lapsea traumad kogenud lastele. Olgu see siis tingitud kodusest vägivallast ja tervest reast hooldajatest või teistest kogemustest, mis varjutasid nende esimeste eluaastate hädavajalikkude hoolitsust. Ta juhatab meid läbi tõestatud ja tõenduspõhistest strateegiatest, et oleks võimalik jõuda selle raskesti ligipääsetava lapse tuumani ja alustada tema elu katkiste tükide parandamist ja uuesti üles ehitamist.

Ma pean seda raamatut ülimalt kasulikuks ja samuti rahustavaks. See vooderdas mu ressurside tööriistakasti, et mõista ja aidata neid haavatavaid lapsi, kellega ma kokku puutun – ja kinnitas mulle, et ma olen varustatud selliselt, et saan aidata: need lapsed, kelleni on minu arvates raske jõuda, on tegelikult minu käeulatuses ja mina võin olla see inimene, kes neid aidata saab.

Ma soovitan Nicola raamatut siiralt: adoptiivvanemana on Nicolal rikkalik kogemustepagas ja palju lugusid jutustada ning ta jagab seda kõike kaastundlikus ja intelligentses stiilis, muutes selle raamatu mõistetavaks kõigile.

Phil Thomas

*Õpetaja, koolidirektor ja
vastupidavuse treener
(ThinQ Education)*

Tänu sõnad

Minu teekonnal selle raamatu kirjutamise juurde on olnud palju inimesi, kes on selle valmimisse panustanud; tahaksin neist välja tuua mõned.

Esmalt minu kolleeg, sõber ja toimetaja Phil Thomas, kes on ise samuti haridusspetsialist. Minule oli väga oluline, et keegi vaatas selle raamatu üle praktilisuse poole pealt, et lugejad saaksid neilt lehekülgedelt võimalikult palju. Aitäh Sulle, Phil, Sinu väsimatu keelelise toimetamise ja jätkuva julgustuse eest minu tööle selles valdkonnas ja muidugi Sinu suurepärase eesõna eest.

Minu perekond (eelkõige minu kolm lapsendatud last) pole mind mitte ainult julgustanud ja toetanud kirjutamisel, nad on minu muusad. Nende järeleandmatu vaprus inspireerib mind ja igatsen näha, kuidas nad navigeerivad läbi järgmise väljakutseid esitava perioodi nende elus.

Minu viimased tänu sõnad on paljudele õpetajatele, abiõpetajatele, koolidirektoritele, hariduslike erivajadustega laste õppekoordinaatoritele ja -mentoritele, kes on viimase kolme aasta jooksul minu kursustel käinud. Kui poleks nende pühendumist õppimisele, oleks sadu lapsi, kes heitlevad sellega, et meie piiratud haridussüsteemiga suhestuda. Minu unistus on, et ühel päeval pakub meie süsteem õppimisel piisavalt paindlikkust *kõigi* õpilaste jaoks, mis iganes moel nad seda vajavad, et nad oleksid võimelised elus toime tulema ja et neist saaksid tublid ja lahked täiskasvanud.

Sissejuhatus

Tahan teile tutvustada Puuviljahiirt 1, 2 ja 3. Need on meie kolme armsa lapsendatud lapse hellitavad hüüdnimed. Nemad on selle raamatu kirjutamise põhjus. Sellest ajast saadik, kui nemad meie ellu tulid, on nad avanud meie silmad kiindumuse ja trauma maailmale. Nende vastupidavus käsikäes nende haavatavusega on puudutanud mu südant ja andnud mulle missiooni, et püüda aidata ka teistel mõista trauma mõju lastele.

Kuna sa oled selle raamatu kätte võtnud, eeldan, et ka sinul on selle valdkonna vastu huvi. Ükskõik, kas sa siis töötad lastega, kes on oma elus traumas kogenud, elad koos haavatava lapsega või oled professionaal, kes püüab neid lapsi aidata mingil muul moel, on ilmselge, et kui sa selle raamatu avanud oled, siis tahad teemast rohkem teada saada.

Võti enamiku asjadeni elus on teadlikkus ja mõistmine.

Kui oled need saavutanud, on kerge leida strateegiaid.

See raamat on elulähedane, praktiline ja teostatav lähenemisviis kiindumuse ja trauma maailmale, eriti just hariduskeskkonnas. Muidugi avame ka natuke teooriat, et sa mõistaksid emotsionaalse ja füüsilise trauma põhjanevat mõju lapsele. Samas ma loodan, et sa näed, kuidas see tuleb reaalsest elulisest kogemusest – südame tarkusest, mitte ainult mõistlikust teadmisest.

Raamat on jagatud neljaks osaks. Esimene osa keskendub kiindumusteooriale, mida on kujundanud kiindumuse valdkonna ekspertide tööd. Ma loodan, et selle lugemine inspireerib sind rohkem teada saama ja selleks leiad ka raamatu lõpust lisamaterjalide nimekirja.

Teine osa keskendub mõnele põhimõttele, mida nende lastega töötamisel järgida. Selles osas toon välja strateegiad, aga ka väga laiapõhjalised põhimõtted ja juhised nii, et sa saad neid kohandada enda keskkonnale ja olukorrale sobivaks. Sul juba on lastega töötamise ulatuslik kogemus ja teadmistepagas, millele toetuda, ja kui sa näed elu ka läbi nende laste silmade, kelle mõtlemine ja arusaamine maailmast on uperkuuti lennanud, siis ma usun, et oled võimeline nendega ehedal ja sobivamal moel kontakti saavutama.

Kolmas osa selles raamatus vaatab lähemalt teatud üldiseid murekohti nende laste puhul, kes on kogenud traumat. See osa on sulle seoste tekitamiseks, sest lapsed, kellega sa töötad, käituvad üllataval moel ja hämmastavad sind. Vahel on see varjatud, vahel rohkem avalik, aga igasugune käitumine, mida sa näed, edastab sulle infot mingist vajadusest.

Kui sa õpid rääkima kiindumuse keeles, hakkad nägema hirmu ja valu, milles need lapsed päevast päeva elavad.

Kui nad ennast sinuga juba turvaliselt tunnevad, võivad nad hakata veel enam oma ärevust ja raskusi väljendama.

Neljandas osas on veel viimased mõtted: mõned asjad, millest peame teadlikud olema ja mida on vaja nende lastega suheldes läbi mõelda. Ausalt öeldes on need lihtsalt teemad, mida ma tahtsin kindlasti lisada, aga mis ei sobinud eelnevasse osadesse!

Sellest ajast, kui ma hakkasin uurima kiindumuse ja trauma maailma, ja ka elama selle igapäevases mõjus, olen aru saanud, et see on lõputu teadmiste ja arusaamise otsimine ning uute strateegiatega avastamine. Minu eesmärk on, et seda raamatut lugedes sütitab see ideid ja avab sulle huvipakkuvaid valdkondi, kui sa sellel miiniväljal teekonda jätkad. Sa võid lugeda selle raamatu kohe algusest lõpuni läbi, aga võid ka vaadata osade kaupa kasutatud kirjandust ja viiteid selles järjekorras, kuidas lapsed, kellega sa töötad, toovad sinu ette keerukamaid olukordi.

Ja üle kõige tahan ma sind tänada sinu pühendumise ja panustamise eest nendesse lastesse.

Lapsevanemana olen ma lõputult tänulik nendele, kes tegelikult ka tahavad minu lastega tegeleda ja kontakti saavutada sellisel viisil, mis neid alatiseks mõjutab. Ükskõik, kas sa oled teadlik sellest, millist mõju sa nendele lastele avaldad – *sul ON neile mõju*. Iga hetk, mille nad veedavad oma kodusest keskkonnast eemal teiste täiskasvanute keskel, on võimalus arendada oskusi, mis aitavad neil tulevikus toimida tugevate ja võimekate täiskasvanutena. Mida rohkem on inimesi, kes aitavad neil välja murda sellest ebaõnnestumiste nõiaringist, kust nad tulevad, seda parem. Meie kõik, ühiskonnana, peame mõistma vastutust, mis meil on oma laste ees, et õpetada neid olema vastupidavad ja olema osa neid ümbritsevast maailmast. Kui palju me ka ei sooviks neile akadeemilisi tarkusi õpetada – kui nad ei õpi seda, kuidas saada kontakti, kuidas olla empaatiline ja vastupidav –, ei õpi nad, kuidas oma kogukonda ja ühiskonda panustada, kuidas hoida töökohti, kuidas säilitada tugevaid ja terveid suhteid ja olla ise tulevikus piisavalt head lapsevanemad.

Seega – naudi seda raamatut ja ma loodan, et see viib sind suurepärasele avastustekonnale, kui sa püüdlid kiindumuse ja trauma maailma mõistmise poole. See on pikk teekond, ja siin on alles algus, aga see on kaasaseiklemist väärt!

Esimene osa

KIINDUMUSTEORIA JA TRAUMA

1. peatükk

Mis on trauma?

Mõne lapse käitumine klassiruumis võib olla väga veider ja segadusse ajav: lapsed, kes pidevalt otsekui otsivad negatiivset tähelepanu; tavapäraselt rahulike laste plahvatuslikud raevuhood; laua alla peitmine või oma riietel varrukate närimine. Kas teie teate lapsi, keda pole algkooli ajal kordagi ühegi lapse sünnipäevale kutsutud? Lapsi, kes on õpetaja või mõne koolitöötaja suhtes niivõrd klammerduvad, et hakkavad nutma, kui peavad neist lahkuma? Või tunnete näiteks muidu intelligentset last, kes aga ei suuda aru saada teiste laste peale sülitamise tagajärgedest või olete kohanud last, kes on kutsutud kooli kantseleisse ja kellele soovitatakse koduõpet tema väga väljakutsuva käitumise tõttu?

Mis on juhtunud keskkoolitüdrukuga, kes loeb oma märkusi ette – ja on uhke selle üle, et tal on neid rohkem kui kellegi teisel kogu klassis? Kas oled märganud seda väga tundlikku kümneaastast poissi, kes puhkeb kohe nutma, kui ta on oma pliiatsi ära kaotanud või kui keegi tema poole teistmoodi vaatab? Mis on lahti 15-aastasega, kes tundub pidevalt olevat see ainus, kes varastamisega vahele jääb – kuigi ta “sõbrad” teda selliselt käituma ajendavad? Kas sa oled märganud

väikest viiendikku, 11-aastast tüdrukut, kes ei suuda kaastega kontakti luua ja keda tõmbab teiste haavatavate laste poole?

Kõik need näited on reaalsest elust. Lapsed, keda ma tunnen. Lapsed, kellel on haridussüsteemis raske toime tulla. Nad ei usalda inimesi, nad ei loo kestvaid suhteid. Nad ei tule kooli selleks, et õppida. Nad tulevad, sest meie nõuame seda. Kogu koolis veedetud aja jooksul on nende peamine eesmärk päeva jooksul ellu jääda, elada vaevaliselt üle veel üks päev. See võib tunduda liialdusena, aga ma tean, et see kehtib väga paljude haavatavate laste kohta.

Mis on selle käitumise taga? Mida need lapsed meile oma tegudega püüavad öelda? Peame astuma pika sammu tagasi ja vaatama, mis võis juhtuda nende elus enne, kui nad kooliteed alustasid, et mõista, millised emotsioonid peituvad nende tänase käitumise taga?

Selleks, et astuda see samm tagasi, pead sa enne mõistma trauma mõju.

Traumaatiline kogemus tekib kahe elemendi koosmõjul. Esimene on mingi väline sündmus, õnnetus või oht, mis inimest mõjutab. See võib olla otsene rünnak, näiteks koduvägivald, kus last reaalselt pekstakse. Samas võib see toimuda ka ähvardavas õhkkonnas, kus täiskasvanut lüüakse, tema peale karjutakse või teda emotsionaalselt väärkoheldakse – ja kus laps tunneb pidevalt hirmu.

Teine element on sisemine reaktsioon konkreetsele ohule. Olenevalt mitmetest teguritest, nagu meie isiksus, paindlikkus ja olukorra tajumine, on see sisemine reaktsioon erinev ja võib vallandada laia emotsioonide tulva. Selle tõttu võivad ühe perekonna õed-vennad kogeda sama ähvardavat õhustikku, aga reageerida sellele väga erinevalt.

Traumat võib määratleda välise sündmuse ja sisemise kogemuse koosmõjuna. (Clairns 2002)

Traumat saab jagada veel kaheks vormiks. Esimene vorm (I tüüp) on see, kus väline sündmus on ühekordne: selleks võib olla vägivaldne rünnak, raevuhoog, millegi kohutava tunnistajaks olemine või suure õnnetuse kogemine. Teine vorm (II tüüp) on korduv trauma, kus väline sündmus või oht on järjepidev – sellest me siin raamatus peamiselt räägimegi. Samas on oluline märkida, et lapsed, kes on kogenud trauma esimest vormi, võivad siiski kogeda trauma pikaajalist mõju, mida selle raamatu järgmised peatükid kirjeldavad. Märksõnaks on sisemine reaktsioon. Ka ühekordne episood võis lapsele nii laastav olla, et selle mõju on väga pikaajaline.

Traumast rääkides on oluline mõista, millised need välised tegurid tegelikult on ja kust need tulevad. Traumaga seotud tegurid ja see, kuidas need last mõjutavad, võivad olla keerukad. Mõned nendest riskiteguritest on välja toodud teises peatükis.