

ALETHA J. SOLTER

Nutt ja jonnihood

ALETHA J. SOLTER



NUTT JA JONNIHOOD

*Kuidas aidata lapsel
oma tunnetega toime tulla*

+ + + + +
Väike Vanker +

Copyright © 1998 by Aletha J. Solter.

Originaali tiitel:

“Tears and Tantrums: What to do when babies and children cry.”

Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute

(www.awareparenting.com).

Tõlkija: Reet Hiiemäe

Toimetaja: Sirje Otstavel

Konsultant: Reet Montonen

Korrektuur: Kristiina Haug

Kujundus: Kalle Müller/MOMO

Tõlke autoriõigus: Reet Hiiemäe 2007

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2007

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehhaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-maili teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute raamatud.print.ee/registreeri

ISBN 978-9985-9792-6-6

Tänuavaldused

Palju tänu kõigile, kes on aidanud korraldada mu töörühmi ja õppeseminare nutu ja jonniga teemal. Neil seminaridel osalenud sadade lapsevanemate ja õpetajate mõtlemisainet pakkuvad kogemused ja intrigeerivad küsimused on lihvinud selle materjali esitust peenekoelisemaks ja selgemaks. Minu eriline tänu kuulub minu abikaasale Kenneth Solterile raamatu käsikirja kõikide mustandite hoolika redigeerimise eest, minu pojale Nicholas Solterile teravmeelse tagasiside eest, minu emale Tonia Jauchile kannatlike ortograafiliste ja grammatiliste paranduste eest, minu õele Eldri Jauchile tema juhiste eest, kuidas muuta mitmed lõigud arusaadavamaks, ning mu sõbrale ja kolleegile dr Mary Galbraithile toimetamisalaste kommentaaride ja väärtuslike soovitude eest. Samuti olen tänu võlgu Gordoni perekooli programmi ja liikumise loojale dr Thomas Gordonile, kelle mõtetest olen innustust saanud. Dr Gordon on mu tööd südamest toetanud ning kirjutanud selle raamatu eessõna.

Sisukord

| | |
|---|----|
| <i>Eessõna Thomas Gordonilt</i> | 11 |
| <i>Esimene osa: faktid nutu ja jonnihogude kohta</i> | 15 |
| ☞ Sissejuhatus: suured väärarusaamad | 17 |
| ☞ Stressi väljaelamise mehhanismid lastel | 21 |
| ☞ Stressi ja nutu füsioloogia | 25 |
| ☞ Nutu psühholoogiline kasulikkus | 30 |
| ☞ Nutt lasteteraapias | 36 |
| ☞ Täiskasvanute mälestused lapsea nutust: kuidas nutmist alla surutakse | 42 |
| ☞ Meeste ja naiste nutu erinevused | 45 |
| ☞ Täiskasvanute kontrollimustrid | 47 |
| <i>Teine osa: imikute nutt (sünnist esimese eluaasta lõpuni)</i> | 51 |
| ☞ Imikuea nutu seletused | 53 |
| ☞ Imikute stressiallikad | 56 |
| ☞ Mida teha, kui imikud nutavad | 63 |
| ☞ Kuidas imikuea stressi ja nutmisvajadust vähendada | 68 |
| ☞ Kuidas imikute nutmist alla surutakse: kontrollimustrite päritolu | 70 |
| ☞ Kuidas aidata imikutel öö läbi magada | 79 |
| <i>Kolmas osa: laste nutt ja raevuhood (teisest kuni kaheksanda eluaastani)</i> | 83 |
| ☞ Laste stressiallikad | 85 |
| ☞ Mida teha, kui lapsed nutavad | 87 |
| ☞ "Katkise küpsise" fenomen | 89 |
| ☞ Kuidas toimida füüsiliste haigetsaamiste korral | 92 |
| ☞ Lahusolekunutt | 94 |

| | |
|---|------------|
| ∞ Kuidas toimida vägivalda korral | 99 |
| ∞ Magamaminekunutt | 105 |
| ∞ Kuidas aidata lastel üle saada spetsiifilistest traumeerivatest sündmustest | 107 |
| <i>Neljas osa: Praktilisi rakendusi</i> | 111 |
| ∞ Laste käitumise tõlgendamine | 113 |
| ∞ Emotsionaalse turvatunde loomine | 115 |
| ∞ Toimetulek oma tunnetega | 119 |
| ∞ Lapsevanemad jagavad oma kogemusi | 123 |
| ∞ Kõige sagedamini esilekerkivad küsimused | 132 |
| ∞ Kuidas toetada nutvate laste vanemaid | 144 |
| <i>Viited</i> | 147 |
| <i>Soovitusi täiendavaks lugemiseks</i> | 155 |
| <i>Autorist</i> | 157 |
| <i>Aletha Solteri raamatuid</i> | 159 |
| <i>Tabelite loend</i> | |
| ∞ Põhipunktide kokkuvõte | 20 |
| ∞ Peamised stressi allikad imikutel ja lastel | 22/23 |
| ∞ Kuidas laste nutmist alla surutakse | 43 |
| ∞ Levinud kontrollimustrid täiskasvanutel | 47 |
| ∞ Kuidas reageerida imiku nutule | 64 |
| ∞ Nippe imikuea stressi vähendamiseks | 68 |
| ∞ Levinud kontrollimustrid imikutel | 71 |
| ∞ Emotsionaalsest traumast ülesaamine | 108 |
| ∞ Juhiseid emotsionaalse turvatunde loomiseks | 115 |
| ∞ Harjutusi nutmisega seotud eneseteadlikkuse tõstmiseks | 120 |

Sama, mis seep ihule, on pisarad hingele.

— Juudi vanasõna

Eessõna dr Thomas Gordonilt

SELLEL RAAMATUL ON LUGEJATELE varuks nii mõndagi uuenduslikku. Esiteks – seda on lihtne lugeda ja järgida. Autor ei püüa meile ette sööta isiklikke seisukohti või lemmiknippe. Pigem on tegemist teadlasega, kes on varase lapseea arengut ja nutmist puudutavate teaduslike uurimuste vallas vaieldamatult pädevam kui ükski teine inimene maailmas.

Dr Solteri soovitusel sunnivad kindlasti mõnevõrra hämmelduma: autori sõnul peaksime laskma lastel rahumeeli meie süles nutta, üritamata teha kõike võimalikku nutu vaigistamiseks.

Käesolev teos suunab lugejat laste paremale tunnetamisele, lahates küsimusi, mis toimub nutmise ajal laste organismis, mis paneb neid käituma just nii, nagu nad käituvad, mida peaksid tegema vanemad ja hooldajad, et aidata lastel pingete ja stressiga konstruktiivselt toime tulla.

Lugejad ammutavad ühtlasi rohkem kindlustunnet lapsevanema või hooldaja rolliks, sest siin kirjutatu õpetab mitmeid spetsiifilisi oskusi, eriti just

konstruktiivseid võtteid nutu ja jonniga toimetulemiseks. Uute oskustega kaasnivad hüved, mida kõik lapsevanemad hindavad – füüsiliselt ja psühholoogiliselt tervemad lapsed. Dr Solter esitab tõendusmaterjali, et raamatu näpunäidete igapäevane praktiseerimine vähendab tublisti pingeid ja stressi pereelus, hoides sel kombel ära vanemate füüsilise ja verbaalse vägivalla oma tihti virilate laste suhtes.

Olen isiklikult tundnud, et imikute nutt on nende ainuke viis vanematele teada anda, et neil on mingi probleem. See on keskne element minu enda lapsevanema/lapse suhte mudelis, millest on juttu mu Gordoni perekooli programmi käsitlevas raamatus ja kursustel, kus rõhutan, kui oluline on see, et vanemad tajuksid, millal nende lastel on mingi probleem. Just see on punkt, milles lapsevanemad peaksid suutma siiralt ja empaatiliselt kuulata, nagu õpetab ka dr Solter. Me mõlemad soovitame lapsevanematel (ja hooldajatel) hoiduda nendepoolsetest meetmetest lapse nutu peatamiseks. Uskuge – lastel on endil

piisavad sisemised jõuvarud probleemi-dega hakkama saamiseks.

Dr Solter soovib vältida reageerimist lapse pisaratele ja jonnihooegadele püüetega leida võimalusi või “nuppe” nutu vaigistamiseks toidu või luti pakkumise, kussutamise, laulmise abiga. Gordoni perekooli mudelis soovitatakse minagi lapsevanematel mitte teha lapse probleemist enda oma, ennetada momente, mida nimetan suhtlemise blokeerijateks. Selle asemel õpetatakse lapsevanemaid aktiivselt kuulama, mis julgustab lapsi oma probleemidele ise lahendusi leidma. Dr Soltergi paneb vanematele südamele, et nad “kuulaksid oma lapsi ja aktsepteeriks nende nuttu”.

Peale selle on dr Solteri ja minu õpetuse ühiseks jooneks igasuguse karistamise tõsine taunimine. Me mõlemad leiame, et nutt ja jonnihood väljendavad mingit reaalselt vajadust ja seda ei tohiks kunagi pidada “halvaks käitumiseks”.

Autor on soovitudele nutikalt lisanud elulisi näiteid, mis illustreerivad ja kinnitavad veelgi tema seisukohti ja nõuandeid vanematele. Lugejatel aidatakse mõista laste nutu erinevaid põhjuseid, jagatakse juhtnööre, kuidas lahendada olukordi üritamata nuttu vaigistada. Üks näide tema soovitustepagasist on hoida lapsi süles, et nad ei saaks oma noorematele õdedele-vendadele haiget teha – selle asemel, et lapsi karistada, mis oleks iseenesest juba vägivald. Mulle avaldas muljet dr Solteri väide, et “lapsed vajavad kõige enam armastust ja tähelepanu siis, kui nad käituvad viisidel, mis selleks kõige vähem põhjust annavad”.

Lisaks kõigele eelöeldule suureneb käesoleva raamatu väärtus märgatavalt tänu tagasisidele lapsevanematelt ja

õpetajatelt, kes on tema raamatuid lugenud või osalenud tema menukatel õppeseminaridel. Lugeja võtab tänuga vastu nii nende lood õnnestumistest kui ka vastused kõige enam korduvatele küsimustele.

Dr Thomas Gordon

Rahvusvahelise Gordoni Koolituse rajaja, raamatu “Tark lapsevanem” autor

Hoiatus

See raamat on õppevahend, mille eesmärgiks ei ole asendada ei psühholoogilisi ega meditsiinilisi nõuandeid (või ravi). Paljud kirjeldatud käitumisviisid ja sümptomid (sealhulgas nutmine ja raevutsemine) võivad viidata tõsistele emotsionaalsetele või füüsilistele probleemidele. Soovitame lapsevanematel ja õpetajatel konsulteerida mõne asjatundliku arstiga alati, kui lastel ilmnevad käitumuslikud või emotsionaalsed probleemid või kui on alust arvata, et laps tunneb valu või põeb mõnda haigust. Nutmine ja raevuhood võivad viidata ka sellele, et laps on tõsise väärkohtlemise ohver. Samuti ei tarvitse mõned soovitatud meetodid sobida kõikides olukordades või laste puhul, kellele esineb teatud füüsilisi või emotsionaalseid probleeme. Spetsiifilisi teraapiaid on käesolevas raamatus mainitud ainult informatiivses mõttes, autor ei propageeri neid. Mõned teraapiavormid võivad läbiviija kasina väljaõppe tõttu ohlikud olla. Kui valite endale või oma lapsele terapeuti, on soovitatav hoolikalt üle vaadata terapeudi tegevustunnistused ja soovituskirjad.

Autoril ja väljaandjal ei lasu raamatu sisuga seotud tegeliku või väidetava kahju korral mingit vastutust ühegi üksikisiku või organisatsiooni ees.



ESIMENE OSA

*Faktid
nutu ja jonnihoogude
kohta*



Sissejuhatus: *suured väärarusaamad*

LASTE NUTT JA JONNIHOOD ON üks käitumisviisidest, millega lapsevanematel on väga raske toime tulla. Tõttõelda esitavad lapsevanemad nutmise kohta rohkem küsimusi kui ühegi teise teema kohta. Nad on sageli jahmunud, kui nende imikud keset ööd nuttes üles ärkavad, kui nende kaheaastastel on jonnihood või nende nelja-aastased lapsed pidevalt vinguvad. Lapsevanemad tahavad teada, kuidas laste nutule reageerida – kas õigem oleks lohutada, ignoreerida, tähelepanu kõrvale juhtida, karistada, “järele anda” või empaatiliselt kuulata. Mõned vanemad kardavad, et lapse nutt näitab kas tema ebaküpsust, vanema eemale tõrjumist, manipuleerivat käitumist või lihtsalt seda, et laps on “ära hellitatud”.

Olen nutmise teemat uurinud kakskümmend viis aastat ning jõudnud mõningate huvitavate avastusteni seoses nutmise rolliga lapse normaalses arengus. Minu kaks varasemat raamatut “Teadlik imik” [The Aware Baby] – sün-

nist teise eluaasta lõpuni – ja “Aidakem lastel kasvada” [Helping Young Children Flourish] – teise eluaasta lõpust kuni kaheksanda eluaastani – kirjeldavad lähenemist, mida ma nimetan “teadlikuks lastekasvatuseks”. See kombineerib kiindumussuhetel põhineva lastekasvatuse, karistusevaba distsiplineerimise ja emotsioonide (eriti nutmise) väljaelamise aktsepteerimise. Neid raamatuid on tõlgitud mitmetesse keeltesse. Samuti olen läbi viinud õppeseminare lapsevanematele ja spetsialistidele kümnes eri riigis. Minu uued ideed nutmise kohta on pärvinud märkimisväärset huvi, selle teabe põhjal koostasid ka raamatu, mida käes hoiate.

Nutu ja jonnihooegade tähendust ja põhjuseid on ümbritsenud suured väärarusaamad. Keskaegses Euroopas arvasid paljud, et sageli nutvad või jonnivad lapsed on demonist või kuradist vaevatud. Probleemi püüti lahendada sellega, et preester üritas kuradi lapsest välja ajada.

Kaheksateistkümnendal sajandil hakkasid hoiakud muutuma. Pisaraid ja jonnimist peeti endiselt taunitavaks, kuid järk-järgult kandus hukkamõist üle lapsevanematele, keda süüdistati liiges kannatlikkuses ja laste “ärahellitamisest”. Valitses arvamus, et lapsi tuleb nende “halva käitumise” eest karistada või siis vähemalt hoiduda neile “järele andmast”. Alates 18. sajandist peaaegu 20. sajandi teise pooleni ilmunud kasvatusjuhendites räägitakse “laste tahte murdmisest” eesmärgiga muuta nad kuulekateks ja alluvateks.

Järgmine näide pärineb ühest 1748. aastal Saksamaal ilmunud raamatust:

Mis puutub kangekaelsusse, siis avaldub see loomupärase reaktsioonina juba kõige õrnamas lapseas niipea, kui lapsed soovist millegi järele näoilmega märku anda suudavad. Nad näevad midagi, mida nad tahavad saada, kuid ei saa; – nad saavad vihaseks, nutavad ja väänlevad. Või siis antakse neile midagi sellist, mis neile ei meeldi – nad viskavad selle eemale ja hakkavad nutma. Need on ohtlikud eksimused, mis takistavad kogu nende arengukulgu ja soodustavad ebasoovitavate omaduste väljakujunemist. Kui kangekaelsust ja jonnakust lapsest välja ei aeta, siis on võimatu teda hästi kasvatada. Kui need puudused lapse juures ilmnevad, on ülim aeg sellele pahele vastu astuda, et see harjumuseks ei kujuneks ja lapsed ei saaks täielikult rikutud.¹

Tänapäeval annab üllatavalt suur hulk raamatuid lapsevanematele jätkuvalt samasuguseid nõuandeid. Autorid kirjeldavad jonnihooget peatükkides, milles on juttu sellistest “käitumisprob-

leemidest” nagu löömine, hammustamine, valetamine ja varastamine, ning paluvad vanematel lapsi selliste hoogude korral ignoreerida või karistada. Paremal juhul soovitatakse lapsevanematel ja õpetajatel aidata lastel väljendada oma soove ja tundeid sõnade, mitte pisarate ja jonniga, kuna seda peetakse ebaküpseks ja lubamatuks käitumiseks. Imikuid süüdistatakse jätkuvalt selles, et nad oma vanematega tõnnides “manipuleerivad”. Paljud psühholoogid ja arstid annavad ikka veel vanematele nõu oma imiku nuttu trotsida, et beebi sellest harjumusest vabaneks ja ise rahunema õpiks.

Teise äärmuse moodustab hiljuti esile kerkinud liikumine, mis soovib igale nutuhäälele reageerida hoolitsemise ja lohutamise – näiteks kussutamise – , et lapse nuttu vaigistada. Sellise “tagasi looduse juurde” liikumise pooldajad vastanduvad täiesti õigustatult aastasadu ülekaalus olnud kahjutoovatele näpunäidetele. Paraku jätab see lähenemine – nii hooliv, kui see ka ei tundu – tähelepanuta nutmise ühe olulise funktsiooni. Veelgi enam, see paneb vanemate õlule ilmvoimatu ülesande – sisendades, et nende kohus on imikute ja laste nutuluksumised lõpetada.

Käesolev raamat näitab nutmist ja jonnimist täiesti uuest vaatenurgast – see on läbimurre laste vajaduste ja emotsioonide mõistmisel. Parim oleks, kui nutvaid imikuid ja lapsi mitte kunagi ei eirataks – nende nutule tuleks alati hoolivalt reageerida. Samas aga pole iga nutuhoog veel tõend vältimatust vajadusest või soovist – paljud neist kujutavad endast loomulikku stressi väljaelamise mehhanismi, mis võimaldab lastel üle saada

nutule eelnenud hirmutavate ja masendavate kogemuste mõjust. Lapsed kasutavad pisaraid ja jonnimist selleks, et üle saada traumadest ja vabaneda pingetest. Seega pole nutu või jonnini lõpetamine hooldaja ülesanne, nende käitumisviiside puhul on tegemist põhivajadustega, mis avalduvad juba lapse sünnist saati.

Pisarate ja jonnini tervendava toime mõistmine võib osutada väga tulutoovaks. Peale selle, et aitame lastel üle saada traumadest ja välja elada stressi, võib nutmise ja viha aktsepteerimine mängida olulist rolli distsipliiniprobleemide ennetamisel, samuti hüperaktiivsuse ja teistele suunatud kahjustava käitumise (vägivalla) vähendamisel. Ühtlasi võib nutmine mõjuda soodsalt füüsilisele ja emotsionaalsele tervisele, tähelepanu- ja õppimisvõimele. Selle lähenemise lisaväärtuseks on asjaolu, et see lahendab lapse uneprobleemid teda ignoreerimata. Ja lõpuks aitab last toetav kuulamine hetkedel, mil tal on vajadus nutta, tugevdada täiskasvanu ja lapse vahelist suhet.

Minu eesmärk selle raamatu kirjutamisel on aidata lapsevanematel ja teistel väikeste lastega tegelevatel inimestel mõista ja õigesti tõlgendada laste nuttu ja viha ning reageerida viisidel, mis soodustavad laste optimaalset arengut. Vaatlen stressi allikaid, mis nutmisvajaduse põhjustavad, viise, kuidas täiskasvanud tavaliselt laste nutmist alla suruvad, ning pakun välja hoolivaid lähenemisi nutu käsitlemiseks emotsionaalse väljaelamise ühe olulise vormina. Olen kogunud teavet väga erinevatest allikatest, sealhulgas psühholoogilistest, biokeemilistest, füsioloogilistest ja kultuuridevahelistest uurimustest, samuti lapsevanemate ja õpetajate isiklikest kogemustest.

Laste nutt ja jonnimine kutsuvad täiskasvanutes esile tugevaid tundeid. Ühe Ameerika Ühendriikides läbiviidud küsitluse käigus paluti vastsetel emadel kirjeldada tundeid, mis neid valdavad, kui nad ei suuda oma nutvaid imikuid vaigistada. Emad märkisid, et nad tunnevad end meeleehteile viiduna, hirmununa, ärevana, mittearmastavana, pahasena ja segaduses. Paljudel oli vähe eneseusaldust. Mõned tundsid oma imiku vastu koguni äärmist vaenulikkust.² Sarnaste tulemusteni jõuti ka ühe Inglismaa ja Austraalia emade hulgas läbi viidud küsitluse käigus. Selle järgi tundis 80% küsitletud emadest, kelle lapsed kaldusid rohkelt nutma, end masendatuna ja 50% tundis tugevat kihku oma last lüüa.³

Pole sugugi üllatav, et nutmist on seostatud laste väärkohtlemisega.⁴ Ühest füüsiliselt karistatud imikute kohta läbi viidud küsitlusest selgus, et 80% lapsevanemate väitel vallandas nende vägivaldse käitumise imiku rohke nutt.⁵ Ka pärast lapse esimest eluaastat lähevad paljud lapsevanemad oma lapse nuttu või jonnimist kuuldes tõsiselt endast välja. Eriti juhtub seda siis, kui nutu põhjus jääb neile ebaselgeks või lapse tunde puhang näib neile antud olukorras õigustamatu. Mõned vanemad tunnevad sellistel hetkedel tugevat soovi oma lapsi karistada.

Lapsevanemad vajavad korrektset informatsiooni, kartuste hajutamist ja konstruktiivseid mooduseid oma laste tundetulvaga toimetulemiseks. See aitab tuntavalt vähendada laste väärkohtlemist ja muuta pereelu harmoonilisemaks. Sellealane teave tuleb kasuks ka õpetajatele ja hooldajatele.

Käesolevas raamatus on neli osa. Esimene osa annab mõningaid põhiteadmisi nutmise ja jonna stressimaandava funktsiooni kohta. Selles esitatakse ülevaade nutmise füsioloogilistest ja psühholoogilistest plussidest, nutmisest lasteteraapias, naiste ja meeste nutu erinevustest, kaitsemehhanismidest ja kontrollimustritest.

Teises osas keskendutakse kuni üheaastaste laste nutmisele ning kolmandas osas ühe- kuni kaheksa-aastaste laste nutmisele ja raevuhoogudele.

Neljandas osas kirjeldatakse mõningaid praktilisi lahendusi tagamaks laste emotsionaalset turvatunnet. Siin keskendutakse ka emotsioonidele, mida täiskasvanutes äratavad laste pisarad ja jonnihood, ning sammudele, mida

astuda oma suhtumise tolerantsemaks muutmisel. Järgnevad lapsevanemate minavormis jutustused ning vastused küsimustele, mida minu õppeseminaridel osalenud lapsevanemad ja õpetajad on mulle kõige sagedamini esitanud, ning raamat lõpeb nõuannetega professionaalidele, kellel tuleb oma töös lapsevanematele toetust pakkuda.

Loodan, et siin esitatud informatsioon ärgitab inimesi oma lapsi ja iseennast paremini tundma õppima ning muutma seda maailma õnnelikumaks ja rahumeelsemaks paigaks.

Põhilised punktid on kokku võetud allpool.

PÕHIPUNKTIDE KOKKUVÕTE

Kõik lapsed kogevad teataval määral stressi sõltumata sellest, kui armastavad vanemad neil on. Üks nutmise olulisi funktsioone on stressi väljaelamine ja tervenemisele kaasa aitamine.

Täiskasvanud püüavad vääritimõistmise tõttu tihti laste nuttu alla suruda. Neis vallanduvad maandamata pinged ja nende endi nutmisvajadus. Selline surutis kandub põlvest põlve edasi.

Vastusena keskkonnale, milles nutmist ei aktsepteerita, kujunevad lastel välja jäigad käitumismustrid, mis aitavad neil nutmist vältida.

Nutmise allasurumine võib põhjustada emotsionaalseid ja käitumuslikke probleeme – hiljem ka stressist tingitud haigusi – ja piirata lapse tegelike võimete täielikku rakendamist.

Negatiivsetest mõjudest saab hoiduda, kui täiskasvanud teadvustavad nutmise kasutegureid, suudavad ületada tõkkes, mis pärsivad nende endi tundeid, ning pakuvad lastele emotsionaalset turvatunnet, mida nad vajavad nutmiseks ja stressi mõjudest tervenemiseks.



Stressi väljendamise mehhanismid lastel

SELLEKS, ET NUTTU JA JONNI-HOOGE mõista, peame teadma, milliste stressiliikidega lapsed oma elus kokku puutuvad. “Stress” on populaarne sõna – igaüks meist tunneb end aeg-ajalt stressis olevat. Samas kipume aga unustama, et nii on ka imikute ja lastega.

Psühholoogid defineerivad stressi kui midagi, mis paiskab organismi normaalsest tasakaalust välja. See tasakaal on organismi seisund rahuolekus, kui ei toimu midagi hirmutavat ega ebatavalist. Tavakasutuses nimetatakse sellist seisundit homöostaasiks (see tähendab sõna-sõnalt “samaks jäämist”). Stress on seega miski, mis paiskab organismi homöostaasi segamini.

Stressi põhjustavad stressorid. Neid on kahte liiki – füüsilised ja psühholoogilised. Füüsiline stress tuleb stressoritest, mis tekitavad inimesele otsese vigastuse (näiteks käeluumurd või löikehaav sõrmes). Samuti võivad füüsilist stressi tekitada keskkonnast lähtuvad stressorid (näiteks näljahäda).

Psühholoogilist/emotsionaalset stressi kutsuvad esile sellised stressorid nagu rahaprobleemid, tüli abikaasaga või eesseisev eksam. Laste psühholoogilise stressi allikad erinevad täiskasvanute omadest märgatavalt. Oma õppeseminaride käigus palun osavõtjatel mõtiskleda üksnes lastele omaste stressiallikate üle. Need on välja toodud järgnevatel lehekülgedel asuvas loendis. Need stressorid tekitavad lastes hirmu, ärevust, segadust, masendust, viha, kurbust, pettumust, tunnet, et neid on reedetud.

Tuleks teha kõik, et stressi laste elus vähendada. See ei ole sugugi kerge, kuna stressiallikad ei ole alati üheselt samased ning selged. Mõned lapsed on tundlikumad kui teised ning üks ja seesama sündmus, näiteks tavapärase elurütmi muutumine, võib ühe lapse täiesti endast välja viia, kuid teisele üldse mitte mingit mõju avaldada. Täiskasvanud peavad olema teadlikud iga lapse mõtlemisprotsessidest, tunnetest ja vajadustest ning tegema kõik endast oleneva, et

**PEAMISED STRESSI
ALLIKAD IMIKUTEL
JA LASTEL**

Ümbritsevate inimeste tegevused:

- ◆ füüsiline, seksuaalne, verbaalne või emotsionaalne väärkohtlemine;
- ◆ lugupidamatu kohtlemine (nt solvangud, valetamine);
- ◆ autoritaarne distsiplineerimine (sh kõik karistused);
- ◆ õppima, saavutama või võistleva sundimine;
- ◆ täiskasvanute ebareaalselt kõrged ootused;
- ◆ valulike emotsioonide allasurumine või mittetunnistamine;
- ◆ armastuse või tähelepanu jagamine lapse käitumisest sõltuvalt;
- ◆ rassism, seksism.

Ümbritsevate inimeste tegevusetus (rahuldamata vajadused):

- ◆ füüsiline või emotsionaalne eiramine;
- ◆ puudulik füüsiline kontakt (süleshooldmine);
- ◆ mingi vajaduse hilinenud rahuldamine või väärtõlgendamine;
- ◆ võimaluste puudumine kiindumussuhete loomiseks;
- ◆ tähelepanu, empaatia või taktitundelise reageerimise puudumine;
- ◆ ergutamise puudumine;
- ◆ iseseisvuse puudumine;
- ◆ täitmata lubadused;
- ◆ informatsiooni puudumine, vastamata küsimused.

muuta laste elu nende jaoks talutavaks ja mõistetavaks.

Samuti ei tohi unustada tõsiasja, et mõningane stress on paratamatus. Te ei saa kaitsta lapsi elu enda eest, õppimine ja kasvamine aga sisaldab endas alati teatavat hulka valu ja pettumusi. Kui ma esimest korda emaks sain, arvasin, et minu ülesanne on kaitsta oma poega kogu maailmas leiduva halva eest. Kuigi see vastab teatud piirini isegi tõele, jõudsin peagi äratundmiseni, et see on ebarealistlik eesmärk. Ma sain aru, et kurnaksin end peagi nõrkemiseni ära, kui ma seda teha üritaksin! Minu ülesanne emana ei olnud tingimata laste kaitsmine valu, raskuste ja pettumuste eest, vaid pigem neile kõige sellega kaasnevate emotsioonidega toimetulemise õpetamine.

Õnneks teavad lapsed väga hästi, kuidas teatud stressi väljaelamise mehhanisme kasutades stressist üle saada. Lapsed kasutavad stressiga toimetulemiseks nelja põhilist moodust: rääkimine, sümboolne mäng, naer ja nutt (kaasaarvatud jonn).

Rääkimine

Kui keegi on valmis neid kuulama, siis on lapsed alati rääkima sündmustest, mis neile muret valmistavad. Sama teevad ka täiskasvanud. Igaüks tunneb endas vajadust jutustada mõnest traumeerivast sündmusest ja me kõik vajame selleks kuulajaid. Mida noorem on aga laps, seda vähem kasutab ta tõenäoliselt stressi väljaelamiseks rääkimist ja ilmselgelt on see meetod üpris kasutu imiku puhul.

Sümboolne mäng

Sümboolne mängimine algab umbes kaheaastaseks saamisel.¹ Sellise mängu käigus mängivad lapsed lelude ja muude vahenditega uuesti läbi tegeliku elu sündmusi. Mida vanemaks laps saab, seda keerulisemaks sellised mängud muutuvad.

Lapsed kasutavad sümboolset mängu sageli traumeerivatest elusündmustest vabanemiseks. Näiteks kui väikese poisi isa satub autoavariisse ja viiakse haiglasse, võib laps juhtunu mänguautodega uuesti läbi mängida, üritades selle käigus toimunust paremini aru saada ning sel moel murettekitavat sündmust paremini omaks võtta.

Kui laps elab läbi mingi traumeeriva sündmuse, on suureks abiks see, kui mõni tähelepanelik täiskasvanu teda jälgib ja kuulab, näitab üles kaastunnet ja mõistmist ning suhtub lapse tunnetesse poolehoiuga. Mängu teraapilist väärtust mõisteti juba mitukümmend aastat tagasi. Paljud terapeudid kasutavad mänguteraapiat, et aidata lastel traumadest üle saada ning tegeleda süvitsi hirmu, leina ja vihaga.

PEAMISED STRESSI ALLIKAD IMIKUTEL JA LASTEL

Olukorrast tingitud haigetsaamine (kaudne haigetsaamine, mille põhjustavad mitmesugused elusündmused):

- ◆ sünnieelsed traumad või sünnitraumad;
- ◆ haigused, vigastused, meditsiinilised protseduurid;
- ◆ püsiv kiindumussuhetest ilmaolek (lahutus või surm);
- ◆ lühiajalised lahusolekud (sõltuvalt lapse vanusest);
- ◆ liigne tegelemine (ülierutatuse seisund);
- ◆ arengupõhised frustratsioonid ja hirmud;
- ◆ mõõdapääsmatud piirangud;
- ◆ suured elumuutused (nt uus õde või vend, kodu või kool);
- ◆ vanemate stress (nt ärevus, lein, viha, haigus);
- ◆ vanemate tülid, lahkukolimine või lahutus;
- ◆ vanemate alkoholism või narkosõltuvus;
- ◆ puudulikult toimiv peresüsteem;
- ◆ loodusõnnetused (nt tulekahjud, üleujutused, maavärinad);
- ◆ kokkupuude vägivallega (tegelikus elus või meedia kaudu);
- ◆ teised hirmutavad sündmused;
- ◆ pettumised või ootamatud elusündmused;
- ◆ tülid õdede-vendadega või teiste lastega.

Naer

Naermine algab umbes viiekuuselt. Lapsed kasutavad naeru põhiliselt hirmudest, ärevusest ja piinlikkusest vabanemiseks. Näiteks mäng “Kus on beebi? – Siin on beebi”^{*} toimib imikute puhul teraapiliselt, see toetab neid lahusolekuhirmudega tegelemisel. Imik hakkab naerma, kui ta näeb täiskasvanut uuesti ilmumas, ületades nii lahusolekuhirmust tingitud pinged. Mäng “Kus on beebi?” on kõige tõhusam pärast imiku kuuekuuseks saamist – seega vanuses, kui enamasti ilmnevad esimesed märgid lahusolekuhirmust.

Teadlased on avastanud, et naer on väga kasulik ja avaldab organismile positiivset mõju. Sellesse olulisse ravi-mehhanismi suhtuvad täiskasvanud üsna soosivalt, kuigi enamik inimesi ei oska omistada naerule teraapilist funktsiooni.

Nutt ja jonn

Nutt ja jonn on olulised stressi väl-jaelamise mehhanismid, mis on meie käsutuses sünnist saadik. Kui laps kogeb mingit emotsionaalset valu, on tema loomulikuks reaktsiooniks nutt. Näiteks

kui lapse lemmiknukk läheb katki, siis puhkeb ta spontaanselt nutma. See nutt on oluline ja eluterve enese väljaelamisviis, millel on positiivne füsioloogiline ja psühholoogiline mõju. Paljud inimesed suudavad seda mõista ning on võimelised pakkuma nutvale lapsele niisuguses olukorras armastust ja toetust.

Kuid on ka keerulisemaid olukordi. Näiteks hakkab laps jonnima, kuna talle ei osteta jäätist, või siis ärkab imik öösel korduvalt nutuga üles. Lapsevanemad ja õpetajad on üldiselt tänuhulgid, kui neil aidatakse niisuguseid olukordi tõlgendada ja nendega toime tulla. Just sellest käesolev raamat ka räägib.

Alati on olemas võimalus, et nuttev laps tunneb füüsilist valu. Kui on alust oletada, et tegemist on valuga, on soovitatav pöörduda arsti poole.

Samuti võib nutt viidata tõsisele stressile. Soovitan lapsevanematel ja õpetajatel alati tungivalt püüda välja selgitada võimalikke stressiallikaid laste elus. Samas peetakse nutmist sageli vaid stressi ebavajalikuks kaasnähtuseks ning paljudel inimestel on väärkujutelm, et lapsed tunnevad ennast kohe paremini, kui nad vaid nutmast lakkavad. See ei vasta tõele. Sõltumata sellest, mis täpselt stressi põhjustab, *ei hakka lapsed ennast paremini tundma enne, kui neil on lubatud nutta ja jonnida nii kaua kui vaja.*

On veel teisigi viise stressi väljaelamiseks, nende hulgas haigutamine, värise-mine ja higistamine. Need on vaiksed ja vähem märgatavad stressi väljaelamise mehhanismid, kuid need on ometi sama olulised kui näiteks naer või nutt. Mõnikord ilmnevad need ka naermise või nutmisega samaaegselt.

^{*} Originaaltekstis on mängu nimeks “Peek-a-boo”. Mäng seisneb selles, et täiskasvanu peidab ennast, ilmub siis uuesti imiku vaatevälja ja ütleb: “Peek-a-boo! Ma näen sind!”
– Tlk.