Dr. Thomas Gordon

Tark lapsevanem

Kuidas luua ja säilitada
oma lapsega terviklik suhe

Dr. Thomas Gordon

Tark lapsevanem

Kuidas luua ja säilitada
oma lapsega terviklik suhe

Väike Vanker

Originaali tiitel:
PARENT EFFECTIVENESS TRAINING.
THE PROVEN PROGRAM FOR RAISING RESPONSIBLE CHILDREN.
Copyright © 1970, 1975, 2000 by Thomas Gordon
English-language edition copyright (c) 1970 by Gordon. All rights reserved, including the right to reproduce this book, or parts thereof, in any form, except for the inclusion of brief quotations in a review.

Tõlkija: Liisa Kiik, Liis Riikoja
Toimetaja: Monica Kiik
Konsultant: Ave Eero, Viive Einfeldt
Kujundus: Kalle Müller
Kaanekujundus: Liina Leinberg

Tõlge eesti keelde
© OÜ Väike Vanker, 2003, 2007, 2026
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 978-9916-9784-9-8

Tänusõnad

Tahan tänada oma esimest tütart Judy Gordon Verretit. Just tema andis mulle võimaluse katsetada oma perekonnas Vanemate Efektiivsuse Treeningu võtteid ning veenduda nende paikapidavuses. Noore täiskasvanuna intervjueeris ta PETi* koolitusel osalenud vanemaid. Tema uurimustöö varustas mind näidetega selle kohta, kui palju kasu on PETi oskustest perekonnas. Ning tänu Judyle saan ma tänasel päeval nautida tema kahe imetoreda ja armastava PETi lapse vanaisaks olemist.

Tahan tänada oma teist tütart Michelle Adamsit, kes võttis enda kanda suure osa vastutusest, mis kaasnes PETi raamatu kolmeteistkümnenda, juubeliväljaande toimetamise ja kaasajastamisega. Ka tema on PETi laps, kelle abil leidsid kinnitust PETi positiivse suhtlemise ja konflikti lahendamise oskused. Judyt ja Michelle'i ei karistatud kunagi. Michelle'i sõbrad küsisid temalt sageli, kuidas ta kodune elu välja näeb, ja tema vastas: "Meie peres ei ole ülemust. Me koostame reegleid üheskoos." Minu kui vanema jaoks on meeldiv näha, et tal on nii palju lähedasi ja pikaajalisi sõprussuhteid.

Ma tahan tunnustada ka oma abikaasa Lindat. Kuigi ta on pärit perekonnast, kus lapsi sageli karistati, võttis ta omaks PETi

* PET – *Parent Effectiveness Training*, e. k. Vanemate Efektiivsuse Treening. Eestis on antud programmi nimi Gordoni suhtlustreening.

kasvatusstiili ja on suurepärane kuulaja. Ta on armastatud inimene paljude oma sõprade seas, ja nii armastame teda ka mina ja Michelle.

Linda on kirjutanud kaks raamatut – üks neist on mõeldud naistele, kes soovivad oma elu eest ise vastutada ja teises, pealkirjaga *Be Your Best*, näidatakse, kuidas PETi mudelit saab kasutada ükskõik millises suhtes.

Hindan kõrgelt kõiki Ühendriikides ja ka mujal maailmas töötavaid PETi juhendajaid, kes on pühendunud sellele, et aidata lapsevanematel õppida neid rahumeelseid, demokraatlikke ja karistusest hoiduvaid lapsekasvatuse viise.

Lõpetuseks tahaksin tänada Elizabeth Rapaporti, minu raamatu toimetajat *Crown Publishers*'is, kes jutustas mulle, kui tähtis on PET tema enda perekonnas, ja andis märku, et on aeg välja anda selle raamatu uuendatud köide.

Sisukord

1. VANEMAID SÜÜDISTATAKSE, AGA EI KOOLITATA 17

2. VANEMAD ON INIMESED, MITTE JUMALAD 29

Heakskiidu mõiste / Vanemad ei ole alati ühesugused / Vanemad ei pea moodustama ühisrinnet / Heakskiidu teesklemine / Kas on võimalik hinnata last, kui te ei hinda tema käitumist? / Meie definitsioon vanemaile, kes julgevad olla nemad ise / Kellel on probleem?

3. KUIDAS KUULATA LAPSI NII, ET NAD TEIEGA RÄÄGIKS: HEAKSKIITEV KEEL 49

Heakskiitva keele jõud

Heakskiitu tuleb välja näidata

Mittesõnaline heakskiidu väljendamine

Väljendage heakskiitu sellega, et te ei sekku / Passiivne kuulamine kui heakskiidu väljendus

Heakskiidu väljendamine sõnades

Kuidas toimivad 12 suhtlemistõket?

Lihtsad ukseavajad / Aktiivne kuulamine

Miks peaksid vanemad aktiivset kuulamist õppima? / Hoiakud, mida aktiivne kuulamine eeldab / Aktiivse kuulamise riskid

4. KUIDAS AKTIIVSE KUULAMISE OSKUST RAKENDADA 83

Millal on probleem lapsel? / Kuidas saavad vanemad aktiivset kuulamist kasutada

Danny: laps, kes kartis magama jääda

Millal otsustab lapsevanem aktiivse kuulamise kasuks / Levinumad vead, mida aktiivsel kuulamisel tehakse

Lastega manipuleerimine "suunamise" kaudu / Uks tehakse lahti ja virutatakse jälle kinni / Papagoi-vanem / Kuulamine ilma empaatiata / Aktiivse kuulamise vale ajastatus

5. KUIDAS KUULATA VÄIKSEID LAPSI, KES EI OSKA END VEEL SÕNADES VÄLJENDADA 117

Millised on imikud? / Häälestumine imiku vajadustele ja probleemidele / Kuidas kasutada aktiivset kuulamist imiku aitamiseks / Andke lapsele võimalus rahuldada ise oma vajadusi

6. KUIDAS RÄÄKIDA NII, ET LAPSED TEID KUULAKSID 125

Kui probleem on vanemal / Ebaefektiivsed viisid laste käitumisse sekkumiseks

Lahendussõnumi saatmine / Alandava sõnumi saatmine

Efektiivsed viisid laste käitumisse sekkumiseks

Sina-keel ja mina-keel

Mina-sõnumi kõige olulisemad osad

Vastuvõetamatu käitumise kirjeldamine / Vanema tunded, mis seostuvad selle käitumisega / Kuidas lapse käitumine vanemat mõjutab? / Miks mina-sõnumid on paremad kui sina-sõnumid?

7. MINA-SÕNUMITE KASUTAMINE IGAPÄEVAELUS 147

Varjatud sina-sõnum / Ärge rõhutage negatiivset / Sõnum olgu tunnetega kooskõlas / Vulkaanipurse / Mida tõhusate mina-sõnumite abil teha saab / Kuidas saata mitteverbaalseid mina-sõnumeid väga väikestele lastele / Probleemid mina-sõnumitega

Mina-sõnumite teised kasutusalad

Kiituse asemel / Kuidas ennetada mõningaid probleeme / Kuidas mina-sõnumid aitavad probleeme lahendada

8. VASTUVÕETAMATU KÄITUMISE MUUTMINE KESKKONNA MUUTMISE ABIL 169

Keskkonna rikastamine / Keskkonna vaesustamine / Keskkonna lihtsustamine / Lapse eluruumi piiramine / Keskkonna muutmine ohutuks / Ühe tegevuse asendamine teisega / Lapse ettevalmistamine muutusteks keskkonnas / Plaanide tegemine suuremate lastega

9. MÖÖDAPÄÄSMATUD KONFLIKTID VANEMA JA LAPSE SUHETES: KES PEAKS PEALE JÄÄMA? 177

Vanema ja lapse võimuvõitlus: kes võidab, kes kaotab?

Kaks "võit või kaotus"-lähenemist / Miks pole I meetod hea? / Miks pole II meetod hea? / Veel mõned I ja II meetodiga kaasnevad probleemid

10. VANEMLIK VÕIM: VAJALIK JA ÕIGUSTATUD? 193

Mis on autoriteet? / Vanemliku võimu piiratus

Ajapikku saab vanemate võim otsa / Teismeliseiga / Võimu abil kuulekusele sundimine eeldab kindlaid tingimusi

Vanema võimu mõju lapsele
Vastupanu, mäss, risti vastupidise tegemine / Pahameel, viha, vaenulikkus / Agressiivsus, kättemaks / Valetamine, tunnete varjamine / Teiste süüdistamine, pealekaebamine, luiskamine / Valitsemine, peremehetsemine, türanniseerimine / Vajadus võita, hirm kaotada / Vanematevastaste liitude sõlmimine / Alistumine, kuuletumine, järeleandmine / Lipitsemine ja pugemine / Mugandumine, loovuse puudumine, hirm kõige uue ees / Tagasitõmbumine, põgenemine, fantaseerimine
Mõned olulisemad küsimused vanemliku võimu kohta
Kas lapsed siis ei tahagi autoriteete ja piiranguid? / Kas võim on omal kohal, kui vanemad kasutavad seda järjekindlalt? / Kas laste mõjutamine ei ole vanemate kohus? / Miks on võim lastekasvatuses seniajani püsinud?

11. ILMA KAOTAJATETA KONFLIKTI LAHENDAMISE MEETOD 221

Miks on III meetod nii efektiivne?
Laps on huvitatud lahenduse elluviimisest / Rohkem võimalust leida hea lahendus / III meetod arendab laste mõtlemisvõimet / Vähem vaenu, rohkem armastust / Nõuab vähem pingutust / III meetodiga kaob vajadus kasutada võimu / III meetodi abiga jõuab tegeliku probleemini / Kohtleme lapsi võrdsena / III meetod kui teraapia lapsele

12. KAOTAJATETA MEETODIGA SEOTUD HIRMUD JA MURED 243

Tuttav perekoosolek uue nimega? / III meetodis nähakse vanema nõrkust / "Rühm ei saa otsuseid teha" / "III meetod võtab liiga palju aega" / "Kas I meetodi kasutamist ei õigusta see,

et vanemad on targemad?" / "Kas III meetod toimib ka väikeste laste puhul?" / "On ju ometi selliseid olukordi, kus kasutada I meetodit?" / "Kas ma ei kaota lapse austust?"

13. TÖÖ KAOTAJATETA MEETODIGA 263

Kuidas pihta hakata? / Kaotajateta meetodi kuus tegevussammu

III meetodiks valmistumine / 1. samm: konflikti määratlemine ja sõnastamine / 2. samm: võimalike lahendusvariantide väljapakkumine / 3. samm: erinevate lahendusvariantide hindamine / 4. samm: parima lahendusvariandi väljavalimine / 5. samm: otsustamine, kuidas lahendus ellu viia / 6. samm: hilisem hinnang sellele, kuidas asi toimib / Aktiivse kuulamise ja minasõnumite tähtsus / Esimene katse

Probleemid, millega vanemad kokku puutuvad

Esialgne usaldamatus ja vastupanu / "Mis siis, kui me sobivat lahendust ei leiagi?" / I meetodi juurde tagasipöördumine ebaõnnestumise korral / Kas karistusel on otsuses kohta? / Kui kokkulepet murtakse / Kui lapsed on harjunud võitma

Kaotajateta meetod laste konfliktide lahendamiseks / Kui mõlemad vanemad on vanema-lapse konflikti haaratud

Igaüks iseenda eest / Kui üks vanem kasutab III meetodit, aga teine mitte

"Kas on võimalik kasutada kõiki kolme meetodit?" / "Kas kaotajateta meetod on täiesti töökindel?"

14. KUIDAS VANEMANA MITTE TÕRJUTUD SAADA 291

Küsimus väärtustest / Inimõiguste küsimus / "Kas ma ei tohi õpetada lastele oma väärtusi?"

Vanem kui eeskuju / Vanem kui konsultant / "Leppida sellega, mida ma muuta ei saa"

15. KUIDAS SAAVAD VANEMAD KONFLIKTE VÄLTIDA, MUUTES ISEENNAST 307

Kas te suudate ennast rohkem väärtustada? / Kelle lastega on tegu? / Kas lapsed tõesti meeldivad teile – või ainult teatud tüüpi lapsed? / Kas teie väärtused ja veendumused on ainuõiged? / Kas teie peamiseks suhtluspartneriks on abikaasa? / Kas vanemad saavad oma hoiakuid muuta?

16. TEIE LAPSE MUUD VANEMAD 319

LISA 327

1. Tunnete kuulamise harjutus / 2. Ebaefektiivsete sõnumite äratundmise harjutus / 3. Mina-sõnumite saatmise harjutus / 4. Vanema võimukasutuse hindamise harjutus / 12 suhtlemistõket: vanemate vastuste tagajärjed lastele

AUTORIST 350

EESSÕNA

Peter Wyden käis mulle peale, et ma selle raamatu kirjutaksin. Kui ma vastu hakkasin, tegi ta tõsist müügitööd ja rääkis mulle, kuidas selline raamat võiks muuta lapsevanemate elusid, aidates neil kasvatada vastutustundlikumaid ja parema enesedistsipliiniga järglasi, ning kui see ei peaks kõlama veel piisavalt ahvatlevalt, lubas ta mind isiklikult aidata, võttes enda kanda käsikirja toimetamise. Ta oli kirjutanud mitmeid ja välja andnud sadu raamatuid, seepärast uskusin, et ta teab, millest räägib. Ja ta teadiski. Raamatust sai bestseller. See aitas muuta miljonite inimeste elu, sünnitas sadu teisi raamatuid lapsevanemaks olemisest ning *Pew Foundation*'i andmetel lähtuvad sellest paljud vanematele suunatud treeningprogrammid, mida Ameerika Ühendriikides on kokku 50 000 ja mujal maailmas kes teab kui palju.

Minu poolt välja töötatud mudel, mida ma ka selles raamatus kirjeldan, on aastate jooksul saanud osaks sellest, kuidas me suhtlemisest ja konfliktide lahendamisest räägime. Tänapäeval on peaaegu igaüks kuulnud aktiivsest kuulamisest, mina-sõnumitest ja kaotajateta konflikti lahendamise meetodist. Kogesime juba varakult, et mudel, mida tuntakse Gordoni mudeli nime all, ei kehti mitte ainult vanema-lapse suhtes, vaid kõigis suhetes – kodus, tööl, koolis ja maailmas üldse. Selle mõisteid võib kohata psühholoogiaalastes artiklites,

raamatutes ja ärijuhtidele mõeldud kursustel, täiskasvanute täiendõppel ning õigupoolest kõikjal, kus on olulisel kohal inimestevaheline suhtlemine ja konflikti lahendamine.

Aastate jooksul olen mõistnud, et kasutades nimetatud meetodeid ja oskusi, muutuvad inimestevahelised suhted aina demokraatlikumaks. Niisugused suhted mõjuvad tervendavalt ja suurendavad heaolu. Kui inimesi võetakse sellistena nagu nad on, kui nad võivad end vabalt väljendada ja saavad osaleda iseennast puudutavate otsuste vastuvõtmisel, tõuseb nende enesehinnang. Nad on enesekindlamad ning neil kaob võimetuse tunne, mis iseloomustab alati autoritaarsetest perekondadest pärit inimesi.

Need oskused on vajalikud ka selleks, et säilitada maailmas rahu. Demokraatlikud perekonnad on rahumeelsed, ja kui leidub piisavalt palju rahumeelseid perekondi, tekib ühiskond, mis ei tunnusta vägivalda ega nõustu sõjategevusega.

Üks asi, mille peale ma seda raamatut kirjutades ei mõelnud, on elu järjepidevus. Ma lihtsalt ei vaadanud piisavalt kaugele tulevikku, et näha – lastest, keda on kasvatatud PETi oskuste abil, ei saa mitte ainult tervemad ja õnnelikumad täiskasvanud, vaid neist saavad ka demokraatlikud lapsevanemad, kes jätkavad vägivallata elu oma lapsi kasvatades. Mul on põhjust rõõmu tunda, kuna olen elanud nii kaua, et olen saanud rääkida noorte inimestega, kelle perekonda tuli PET juba vanavanemate kaudu.

Üks mu sõber ütles kunagi, et iga inimene saab elus vähemalt ühe suure ja meeldiva üllatuse osaliseks. Ma arvan, et minu elu kõige suurem üllatus on olnud see, et Peter Wydenil oli õigus. PET on levinud üle kogu Ameerika, raamat on ilmunud kolmekümnes keeles enam kui neljamiljonilise tiraažiga ja programmi on tutvustatud neljakümne kolmes riigis. See ei ole mitte ainult suur üllatus, vaid pakub ka ääretut rahuldust.

Oleme avastanud, et PETi põhimõisted ja -oskused toimivad praegu niisama hästi kui neli aastakümmet tagasi, mil korraldasin esimese PETi kursuse seitsmeteistkümnest lapsevanemast koosnevale rühmale ühes Pasadena (California) kohvikus. Muutunud on ainult nõudlus koolituse järele – see on oluliselt tõusnud, kuna aina enam uurimusi kinnitab, et löömine, peksmine ja muud vägivallavormid kodus põhjustavad vägivalda ühiskonnas. Raamat, mida te käes hoiate, sisaldab abinõusid koduvägivalla vastu ning toob asemele rahu ja demokraatia.

Esimesest PETi rühmast on möödas aastaid ning selle aja jooksul on avalik arvamus märkimisväärselt muutunud. 1975. aastal pooldas peaaegu 95% ameeriklastest laste kehalist karistamist nii kodus kui koolis. Hiljutised küsitlused näitavad, et praegu peab seda vastuvõetavaks vähem kui pool elanikkonnast, ja kehalise karistuse pooldajate hulk väheneb jätkuvalt – olen seepärast tõesti põnevil.

Soovin siiralt, et selle raamatu lugemine on teile rikastavaks kogemuseks ja tasub end ära.

Dr Thomas Gordon
Solana Beach, California

1.
Vanemaid süüdistatakse, aga ei koolitata

Vanemaid süüdistatakse noorte hädades ja ka neis probleemides, mida noored väidetavalt ühiskonnale tekitavad. See kõik on vanemate süü, kurdavad vaimse tervise asjatundjad, olles uurinud hirmuäratavat statistikat selle kohta, kui kiiresti kasvab nende laste ja noorte hulk, kellel on tõsiseid emotsionaalseid probleeme, kes hakkavad pruukima narkootikume või sooritavad enesetapu. Poliitikud ja ametnikud süüdistavad vanemaid selles, et nood kasvatavad üles põlvkondade viisi kambas jõlkujaid, teismelistest mõrvareid, vägivaldseid kooliõpilasi ja kurjategijaid. Ja kui lapsed ei saa koolis hakkama või kukuvad ühest kohast teise järel välja, väidavad õpetajad ja koolijuhid, et selles on süüdi vanemad.

Ning samas – kes aitaks vanemaid? Kui palju pingutusi tehakse selleks, et aidata emadel-isadel saada parematekst lapsevanemateks? Kust saavad vanemad teada, mida nad valesti teevad, ja mida võiksid teha teisiti?

Vanemaid süüdistatakse, aga ei koolitata. Igal aastal võtavad miljonid vastsed emad-isad endale ülesande, mis on üks raskemaid üldse – nad hakkavad hoolitsema imiku eest, tillukese inimese eest, kes on algul täiesti abitu. Nad võtavad enda peale täieliku vastutuse tema füüsilise ja psühholoogilise heaolu eest ning püüavad olla head

vanemad, et temast saaks töökas ja koostöövalmis kodanik, kes annab ühiskonda oma panuse. Kas on olemas tööd, mis oleks veel raskem või esitaks suuremaid nõudmisi? Ja samas – kui paljusid vanemaid selleks ette valmistatakse? Tänasel päeval igatahes palju rohkem kui 1962. aastal, kui ma otsustasin Pasadenas (Californias) koostada vanemate treeningprogrammi. Minu esimesel kursusel osales ainult seitseteist vanemat, kellest enamikul oli oma lastega juba tõsiseid probleeme.

Praeguseks oleme koolitanud üle pooleteise miljoni lapsevanema ja näidanud, et sellel kursusel, mis kannab nime Vanemate Efektiivsuse Treening, või lihtsalt PET, võib enamik vanemaid ära õppida oskused, mis aitavad neil lapse kasvatamisega paremini hakkama saada.

Selle vaimustava programmiga oleme tõestanud, et koolituse abil võivad vanemad kasvatada oma lapsi tunduvalt tõhusamalt. Nad võivad õppida oskusi, mis aitavad laste ja vanemate vahelisi suhtlemiskanaleid mõlemat pidi avatuna hoida. Nad võivad omandada enda ja laste vaheliste konfliktide lahendamiseks uue meetodi, mis pigem tugevdab kui rikub suhet.

See programm on veennud meid selles, et vanemate ja laste vahel on võimalik luua soe ning lähedane suhe, mis põhineb vastastikusel armastusel ja lugupidamisel. Programm on näidanud ka seda, et perekondades ei pea ilmtingimata esinema lahkarvamusi.

Kui ma töötasin kliinilise psühholoogina, olin nii nagu enamik teisi vanemaid veendunud, et teismeliste mässumeelne periood on normaalne ja vältimatu – et see tuleneb noorte loomuomasest soovist vastanduda oma vanematele ja saavutada iseseisvus. Olin kindel, et lapse teismeliseiga on perekondadele paratamatult tormi ja stressi aeg, millele viitab ka suurem osa uurimusi. Meie PETi kogemus on aga näidanud, et ma eksisin. Ikka ja jälle on PETi koolitusel vanemad rääkinud, et üllataval kombel pole nende perekonnas vastuhakke ja mässamist.

Praegu olen veendunud, et *noored ei mässa vanemate vastu*. Nad mässavad laostavate distsiplineerimismeetodite vastu, mida vanemad peaaegu kõikjal kasutavad. Rahutused ja lahkhelid perekonnas võivad olla erandid, mitte reeglid, kui vanemad õpivad tarvitama uut konfliktilahendamise meetodit.

PETi programm on heitnud valgust ka karistuse rollile lastekasvatuses. Paljud PETi vanemad on kinnitanud meile, et laste distsiplineerimisel võib karistusest igaveseks loobuda – ja ma pean silmas *igasugust karistust*, mitte ainult füüsilist. Vanemad võivad kasvatada vastutustundlikke, hea enesekontrolliga ja koostööalteid lapsi, kasutamata selleks hirmutamise-relva; nad võivad õppida lapsi mõjutama nii, et nood arvestavad vabatahtlikult vanemate vajadustega, mitte ei lähtu hirmust karistuse või privileegidest ilmajäämise ees.

Kõik see kõlab liiga hästi, et olla tõsi? Võib-olla tõesti. See tundus mullegi uskumatuna, kui ma polnud veel vanemaid PETis koolitanud. Nagu enamik professionaale, olin minagi vanemaid alahinnanud. PETis oli mul võimalik kogeda, mida vanemad suudavad, kui anda neile võimalus harjutada. Olen nüüd veendunud emade ja isade võimes omandada uusi teadmisi ja oskusi. Vähesed erandid välja arvata, on PETi vanemad olnud varmad õppima uusi lastekasvatusmeetodeid, kuid enne seda tahavad nad olla kindlad, et need tõepoolest toimivad. Enamik juba teab, et nende vanad meetodid ei tööta. Nii on tänapäeva vanemad valmis muutuma ja PETi programm on näidanud, et nad suudavad seda.

Põhjust rõõmu tunda annab ka üks teine PETi programmi tulemus. Meie esimesi eesmärke oli õpetada lapsevanematele mõningaid oskusi, mida kasutavad elukutselised nõustajad ja terapeudid, kes on läbinud koolituse, et aidata lastel vabaneda emotsionaalsetest pingetest ja vastuvõetamatust käitumisest. Meie püüdlused võivad näida kummalised või lausa jultunud. Kuigi mõnele vanemale (ja nii mõnelegi professionaalile) võib see tunduda naeruväärsena, teame nüüd,

et neid äraproovitud oskusi saab õpetada isegi vanematele, kes pole kunagi ühelgi psühholoogiakursusel osalenud, ja nad võivad õppida, kuidas ja millal neid laste abistamiseks kasutada.

PETi edenedes oleme hakanud arvestama reaalsust, mis meid mõnikord heidutab, ent mida veelgi sagedamini võtame põneva väljakutsena: peaaegu kõikjal kasutavad praegused vanemad laste kasvatamiseks ja pereprobleemide lahendamiseks samu meetodeid, mida tarvitasid nende endi vanemad, nende vanemate vanemad ja nende vanavanemate vanemad. Peaaegu kõik teised sotsiaalsed kooslused on muutunud, ent paistab, et seda ei saa öelda vanema-lapse suhte kohta. Tänased vanemad on kinni kasvatusviisides, mida kasutati kaks tuhat aastat tagasi!

Mitte et inimkond poleks vahepeal saanud uusi teadmisi suhete kohta. Otse vastupidi. Psühholoogid, lapse arengu uurijad ning teised inimkäitumisele keskendunud teadlased on kogunud kokku muljetavaldava hulga teadmisi laste, vanemate, inimestevaheliste suhete, teise inimese kasvatamise ja psühholoogiliselt tervistava õhkkonna loomise kohta. Palju teatakse ka tõhusast näost-näkku suhtlemisest, võimu mõjust inimsuhetele, konstruktiivsest konflikti lahendamisest ja muust sellisest.

Käesolev raamat sisaldab terviklikku filosoofiat sellest, kuidas saavutada ja säilitada lapsega ükskõik millises olukorras *terviklik suhe*. Vanematel on võimalus omandada meetodid ja oskused ning ka see, millal, mis eesmärgil ja kuidas neid kasutada. Esitame vanematele *kogu süsteemi* – nii põhimõtted kui tehnikad. Olen veendunud, et lapsevanematele tuleb ära rääkida kõik, mida me teame hea suhte loomise kohta vanema ja lapse vahel, alustades mõningatest põhitõdedest, mis toimub kahe inimese suhetes üldse. Nii on ka paremini mõistetav see, miks tasub PETi meetodeid kasutada, millal seda teha ja millised on nende tulemused. Vanematele antakse võimalus saada *ise eksperdiks* selles, kuidas hakkama saada probleemidega, mis vanema-lapse suhtes paratamatult tekivad.

Sellesse raamatusse oleme kirja pannud *kõik*, *mida me teame*, mitte ainult valitud kilde. Kirjeldame üksikasjalikult, milline vanema-lapse suhte mudel on kasulik, ning illustreerime seda eluliste näidetega omaenda praktikast. Paljud lapsevanemad leiavad, et PET on revolutsiooniline, kuna erineb tugevasti traditsioonilisest lähenemisest. Ometi on sellest abi olnud nii väikeste laste kui ka teismeliste vanematel, nii puuetega kui ka "normaalsete" laste vanematel.

PETi tutvustamisel oleme püüdnud vältida erialast keelt ning kirjeldada seda igapäevase sõnavara abil. Vanemad võivad mõningate ideedega algul mitte nõustuda, küll aga ei tohiks tekkida probleeme esitatu mõistmisega.

Kuna lugejal puudub võimalus meile näost-näkku küsimusi esitada, toome ära mõned küsimused ja vastused, millest võib alustuseks abi olla.

KÜSIMUS: Kas see on järjekordne leebe lastekasvatusviis?
VASTUS: Ei, kindlasti mitte. Üleliia leebetel vanematel on oma lastega sama palju probleeme kui liiga rangetel vanematel – nende lapsed on sageli isekad ega kuula sõna, nad ei taha koostööd teha ega vanemate vajadustega arvestada.

KÜSIMUS: Kas üks vanem saab uut lähenemist tõhusalt kasutada ka siis, kui teine otsustab jääda vana kasvatusviisi juurde?
VASTUS: Jah ja ei. Kui ainult üks lapsevanem hakkab seda lähenemist kasutama, paraneb märkimisväärselt tema ja lapse vaheline suhe. Ent teise vanema suhe lapsega võib hoopiski halveneda. Seega on parem, kui mõlemad vanemad õpivad selgeks uued meetodid. Pealegi, kui vanemad püüavad omandada uue lähenemise koos, saavad nad teineteisele toeks olla.

KÜSIMUS: Kas seda kasvatusviisi järgides kaotavad vanemad mõju oma lapse üle? Kas nad ütlevad lahti lapse elu suunamisest?

VASTUS: Esimesi peatükke lugedes võib vanematel küll selline mulje jääda, ent raamat ei saa süsteemi tutvustada muul moel kui samm-sammult. Esimesed peatükid käsitlevad seda, kuidas aidata lastel *oma probleemidele ise lahendusi* leida. Sellistes olukordades tundub efektiivse vanema roll teistsugune – hoopis passiivsem ja vähem suunav kui see, millega vanemad on harjunud. Hilisemates peatükkides räägitakse aga sellest, kuidas muuta laste vastuvõetamatut käitumist ja teha nii, et nad arvestaksid ka teie kui vanemate vajadustega. Selliste olukordade puhul näidatakse teile, kuidas olla veelgi vastutustundlikum lapsevanem – saada veelgi mõjukamaks, kui te praegu olete. Et saada parem ülevaade hilisemate peatükkide sisust, soovitan heita pilk sisukorrale.

See raamat õpetab lapsevanematele, kuidas julgustada lapsi vastutust võtma ning oma probleemidele ise lahendusi otsima. Samuti näitlikustatakse viise, kuidas seda üsna kergesti õpitavat meetodit kodus kasutada. Kes selle meetodi (mida nimetatakse aktiivseks kuulamiseks) selgeks saab, võib kogeda midagi taolist, mida on kirjeldanud PETis osalenud vanemad:

"On tohutu kergendus mõelda, et ma ei pea teadma lahendusi kõikidele lapse probleemidele."
"Tänu PETile olen veendunud, et mu lapsed suudavad oma probleemidele ise lahendusi leida."
"Kasutanud aktiivse kuulamise meetodit, olin hämmastunud. Mu lapsed leiavad oma probleemidele hoopis paremaid lahendusi, kui mina oleksin osanud välja pakkuda."
"Olen end alati ebamugavalt tundnud, kui olen pidanud Jumala rolli täitma – kui olen arvanud, et pean igal hetkel teadma, kuidas mu lapsed probleemide korral tegutsema peavad."

Tänapäeval hakkavad tuhanded noored oma vanematele vastu. Kui küsimus puudutab neid endid, on selleks ka põhjust.

"Mu ema ei mõista minuvanuseid lapsi."
"Ma lausa vihkan seda, et igal õhul, kui ma koju lähen, loetakse mulle sõnad peale."
"Ma ei räägi oma vanematele mitte kunagi mitte midagi; kui ma seda teeks, ei mõistaks nad nagunii."
"Ma soovin, et isa jätaks mu rahule."
"Ma lähen kodust ära nii ruttu kui võimalik – nad virisevad minuga iga asja pärast ja ma ei suuda seda taluda."

Selliste laste vanemad teavad väga hästi, et nende kasvatustöö on ebaõnnestunud. Seda tõendavad ka järgnevad laused, mida on öelnud PETi kursusel osalenud.

"Ma ei saa oma kuueteistaastast poega enam kuidagi mõjutada."
"Annie puhul oleme lihtsalt alla andnud."
"Ricky ei söö kunagi meiega koos, ja ta peaaegu ei räägigi enam meiega. Nüüd tahab ta välja garaaži oma tuba saada."
"Mark ei ole kunagi kodus. Ja ta ei ütle mulle, kuhu ta läheb või mida ta teeb. Ükskõik, millal ma seda küsin, teatab ta, et see ei ole minu asi."

Minu arust on ääretult kurb, et suhe, mis võiks olla üks lähedasemaid ja rahuldust pakkuvamaid üldse, tekitab sageli paksu verd. Miks hakkavad nii paljud noored oma vanemates vaenlast nägema? Miks on vanemate ja laste vahel selline kuristik? Miks on lapsevanemad ja teismelised meie ühiskonnas sõna otseses mõttes sõjajalal?

Nende küsimustega tegeleb 14. peatükk, kus selgitame, miks lastel ei ole tegelikult vaja oma vanemate vastu võidelda ja mässata.

PET *on küll revolutsiooniline, aga see ei ole meetod, mis revolutsiooni esile kutsuks.* Pigem on see meetod, mis aitab vanematel ennetada laste rünnakuid ja ära hoida kodusõda. Vaenulikesse leeridesse jagunemise asemel võimaldab see vanematel ja lastel üksteisele läheneda.

Lapsevanemad, kes kalduvad algul meie meetodeid nende revolutsioonilisuse tõttu põlgama, leiavad ehk indu asjasse süveneda, kui loevad katkendit loost, mille saatsid üks ema ja isa pärast PETi kursusel käimist.

> Kui Bill oli kuueteistaastane, tekitas ta meile tõsist peavalu. Ta oli meist võõrandunud. Ta muutus metsikuks ja oli täiesti vastutustundetu. Koolis hakkas ta saama *D*-sid ja *F*-e[*]. Ta ei tulnud kunagi kokkulepitud ajaks koju, öeldes vabanduseks, et autol olid kummid tühjad, kütus sai otsa või läks kell katki. Me luurasime tema järel, tema aga valetas meile. Võtsime talt juhiload ja kärpisime taskuraha. Meie vestlused kubisesid vastastikustest süüdistustest, millest polnud tuhkagi kasu. Pärast üht raevukat tüli viskus ta köögipõrandale pikali, vehkis jalgadega ning röökis, et ta läheb hulluks. See oli viimane piisk karikasse – ja me läksime dr Gordoni kursusele, mis oli mõeldud lapsevanematele. Muutused ei tulnud üleöö. ... Me polnud kunagi tundnud end üksmeelse, sooja ja armastava perekonnana. See juhtus alles pärast suuri muutusi meie hoiakutes ja väärtussüsteemis... Murdepunktiks oli uudne idee inimeseks olemisest – kuidas olla tugev, iseseisev inimene, kes väljendab oma väärtusi, ent ei suru neid teisele peale. Me muutusime hoopis mõjusamaks. ... Mässumeelsest ja raevukast, koolis mitte toime tulevast Billist sai avatud, sõbralik ja armastav inimene, kes nimetab meid nüüd "oma lemmikinimesteks". Lõpuks ometi on ta tagasi perekonnas. ... Ma poleks kunagi uskunud, et mul võib temaga olla

[*] Eesti koolisüsteemis kolmed ja kahed.

selline suhe – täis armastust, usaldust ja sõltumatust. Tal on tõsine motivatsioon, ja kui ka meil abikaasaga on tugev tahe, siis me tõepoolest elame ja kasvame kui perekond."

Kui vanemad õpivad ära uued viisid, kuidas oma tundeid väljendada, pole nende laps tõenäoliselt selline nagu üks kuueteistaastane poiss, kes istus mu kontoris ja teatas täiesti tõsisel ilmel:

"Mina ei pea kodus mitte midagi tegema. Miks ma peaksingi? Mu vanemad on kohustatud minu eest hoolitsema. Seadus käsib neil seda teha. Mina ju ei palunud ennast sigitada, või kuidas?"

Kui ma kuulsin, mida see noormees ütles ja ilmselgelt ka uskus, siis mõtlesin tahtmatult: "Milliseid inimesi me loome, kui lubame lastel üles kasvada suhtumisega, et maailm peab nende heaks tegema nii palju, ehkki vastu annavad nad nii vähe? Millise kodaniku saadavad vanemad laia maailma? Missuguse ühiskonna ehitavad üles need isekad inimolendid?"

Vanemaid saab peaaegu eranditult jaotada kolme rühma – "võitjad", "kaotajad" ja "pendeldajad". Esimesse gruppi kuuluvad vanemad kaitsevad tuliselt oma õigust kasutada lapse suhtes mõjuvõimu ja -jõudu. Nad usuvad keelamisse, piirangute seadmisse, teatud käitumismustrite nõudmisse, käskude jagamisse ja kuulekuse eeldamisse. Nad ähvardavad last karistusega, ja kui laps ei kuuletu, siis saabki ta karistada. Kui vanema ja lapse vajaduste vahel tekib konflikt, lahendatakse see nii, et *vanem võidab ja laps kaotab*. Tavaliselt õigustavad vanemad oma "võitu" selliste trafaretsete väljenditega nagu: "Minu vanemad kasvatasid mind ka nii ja mul pole väga vigagi", "Ma teen seda lapse pärast", "Lapsed tahavad tegelikult, et vanemad oleksid võimukad." Vahel on neil aga lihtsalt ebamäärane arusaam, et "vanemad peavadki lapse heaolu huvides võimukad olema, sest nemad teavad kõige paremini, mis on õige ja mis vale".

Teise rühma kuuluvad vanemad, keda on mõnevõrra vähem kui "võitjaid", lubavad oma lastele ohtralt vabadust. Nad hoiduvad meelega piire seadmast ja väidavad uhkelt, et ei nõustuks iial autoritaarsete kasvatusviisidega. Kui vanema ja lapse vajaduste vahel tekib konflikt, siis *võidab sageli laps ja kaotab vanem*, sest sellised vanemad usuvad, et on kahjulik lapse vajadustele mitte vastu tulla.

Kõige suurem rühm vanemaid on aga sellised, kes ei suuda kumbagi lähenemist pidevalt järgida. Püüdes saavutada kuldset keskteed, pendeldavad nad edasi-tagasi, olles kord karm, kord leebe, kord keelav, siis lubav, kord võitja, siis aga kaotaja. Selle kohta ütles üks ema nii:

> *"Püüan oma lastega leebe olla, kuni nad muutuvad nii vastikuks, et ma ei suuda neid enam taluda. Siis tunnen, et pean ennast muutma, ja hakkan oma võimu kasutama, kuni muutun nii karmiks, et ma ei suuda iseennast välja kannatada."*

Lapsevanemad, kes ühel PETi kursusel sarnaseid tundeid jagasid, rääkisid enda teadmata suure hulga inimeste eest, kes kuuluvad "pendeldajate" gruppi. Need vanemad on tõenäoliselt kõige ebakindlamad ja enam segaduses, ja nagu me hiljem näeme, on nende lapsed sageli kõige enam häiritud.

Tänapäeva vanemate peamine probleem on see, et nad suudavad näha vaid kahte viisi, kuidas koduste konfliktidega toime tulla. Vanema ja lapse vahel tekib paratamatult arusaamatusi, ja vanemad näevad kahte teed. Mõned valivad "mina võidan, sina kaotad"-lähenemise, teised "sina võidad, mina kaotan"-lähenemise, kolmandad aga ei suuda kummagi kasuks otsustada.

PETi kursusel on vanemad üllatunud, kui saavad teada, et neile kahele "võit või kaotus"-lähenemisele leidub alternatiiv. Meie nimetame seda kaotajateta konflikti lahendamise meetodiks, ja üks PETi

põhieesmärke ongi see, et aidata vanematel uut meetodit efektiivselt kasutama õppida. Kuigi seda on juba aastaid rakendatud konfliktide lahendamiseks muudes eluvaldkondades, on vähesed vanemad mõistnud, et sellest võiks abi olla ka vanema-lapse lahkhelide puhul.

Paljud abikaasad ja ka äripartnerid lahendavad oma probleeme vastastikuse arutelu teel. Ametiühingud ja juhid peavad läbirääkimisi lepingute osas, mis kohustavad mõlemat poolt millekski. Lahutuse korral saadakse vara jagamisega tihti hakkama kahepoolsete kõnelusте tulemusel. Isegi lapsed lahendavad oma konflikte, lähtudes vastastikusest nõustumisest või lepingutest ("Kui sina teed seda, siis mina võin teha toda"). Aina enam suurfirmasid koolitab oma tegevjuhte, et nood ühist probleemilahendust rakendaksid.

Kaotajateta meetod, mis aitab saada paremaks lapsevanemaks, pole mingi kaval trikk ega kiire lahendus, vaid nõuab suuremalt osalt vanematelt, et nad muudaksid oma suhtumist lastesse. Selle õige kasutamine kodus võtab aega, ja tähendab seda, et vanem peab kõigepealt õppima kuulama, ilma et annaks hinnanguid, ning väljendama ausalt oma tundeid. Seepärast kirjeldatakse kaotajateta konfliktilahendamise meetodit selle raamatu hilisemates peatükkides.

Ent kaotajateta meetodi paigutamine tahapoole ei tähenda sugugi, nagu peaksime seda lastekasvatamisel väheväärtuslikuks. Õigupoolest on uus meetod, mille järgi kodune distsipliin saavutatakse eduka konfliktijuhtimise abil, meie filosoofia põhisisuks. Vanemad, kes võtavad endale aega, et seda mõista ning kahe "võit või kaotus"-lähenemise asemel kodus teadlikult ja järjekindlalt kasutada, saavad rikkalikult tasutud, kusjuures edasiminek on tunduvalt suurem, kui nad loota ja oodata oskasid.