

MÕISTLIKU KASVATUSE PÕHITÕED

Hommikust õhtuni

Kuidas teha lõpp
vanemate ja laste
vahelistele
igapäevastele
konfliktidele

Carolyn Crowder, PhD



Carolyn Crowder, Ph.D
EATING, SLEEPING, AND GETTING UP
2002

*Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub
eranditult kirjastusele ERSEN.
Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine
ilma valdaja loata on õigusvastane
ja seadusega karistatav.*

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Jana Kuremägi
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2002 Carolyn Crowder
All Rights Reserved.
© 2012 Kirjastus ERSEN

E07237712
ISBN 978-9949-25-188-9

Nüüd kõik raamatud meie veebipoest www.ersen.ee ja
e-raamatud www.ebooks.ee

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	11
1. Miks lapsed käituvad halvasti ja mida te saate selle vastu ette võtta	32
2. Söömine: söögiajad kodus ja väljas	47
3. Magamine: lõpp lahingutele magamamineku pärast	74
4. Hommikune ülestõusmine: kõigile kena hommikut	110
5. Lugupidamine: mida see õieti tähendab?	142
6. Kas teil on veel küsimusi? Mida teha, kui...	168
7. Mõned tagantjärele tekkinud mõtted elukvaliteedi kohta	196
<i>Allikad</i>	221

Sissejuhatus

*„Lapsevanemad võivad teha
paljugi, kuid kõigepealt
peavad nad enda jaoks
kindlaks tegema, mida nad ei
tobi teha.“*

– RUDOLF DREIKURS

- Kas teie lapsed tekitavad probleeme söögiajal, keeldudes söö-
mast, kakeldes laua ääres või nõudes midagi muud?
- Kas nad kasutavad viivitustaktikat, et vältida magamamine-
kut, vanniskäimist või pidžaama selga panemist?
- Kas neid on võimatu hommikul maast lahti saada? Kui nad
kord on voodist välja saanud, kas nad siis lülitavad sisse tele-
viisori või videomängud ja süvenevad neisse?
- Kas teil pole aimugi, kuidas muuta negatiivseid suhteid, mis
teil on lastega?

Käesolev raamat pakub praktilisi meetodeid, mille abil tõhusalt reageerida, kui seisate vastamisi kasvatomatusega, koostöötah-
te puudumisega ja võimuvõitlusega sellistes vajalikes igapäevastes tegevus-
tes nagu söömine, magamine ja hommikune ülestõusmine. Mis veelgi
tähtsam, nendel lehekülgedel tutvute kõikehõlmava lähenemisviisi-

ga, mis aitab lapsi kasvatada nii, et nad käituksid teiste suhtes vastutustundlikult ja püüaksid neid mõista.

Selleks, et neil üsna laialt levinud probleemsetel aladel ellu viia pikaajalisi muutusi, ei aita ainult meetoditest. Lastevanematel on vaja hakata hoopis teisel viisil mõtlema sellest, milline on nende roll oma järeltulija elus.

Tänapäeva vanematel, kes on mattunud tohutute probleemide alla, on oma laste käitumisele üsna madalad ootused. Need vanemad on leppinud laste halva käitumisega kui elu paratamatu tõsiasjaga. Neil on tekkinud veendumus, et nende lapsed ei suudagi õppida korralikult käituma. Kui olukord kujuneb selliseks, siis tunnevad vanemad, et nad on lüüa saanud, ning otsustavad, et ei hakkagi enam oma lastelt midagi paremat ootama.

Kuigi sellist loobumist võib mõista, on see halvim, mida vanemad võivad oma lastele teha. Meetodid, mida suurem osa täiskasvanuist on lapsi kasvatades proovinud, kas siis püüdes lastest jõuga jagu saada või hoopis neile meele järele olla, ei anna tulemusi ja vanemad ei saa aru, milles on põhjus.

Nad lihtsalt ei oska midagi muud välja mõelda. Häirituna tõstavad nad käed üles ja esitavad hullumeelseid väiteid, mida ei mõtle tõsiselt. Näiteks kui lapsed käituvad halvasti restoranis süües või naabri juures külas olles, võivad nende vanemad lõpuks jõuda selleni, et karjuvad: „Me ei võta teid enam iialgi kaasa, kui külla läheme.“ Näib, et need vanemad on valmis taluma halbu maneere ja kasvatamatut käitumist kodus, kuid püüavad tõmmata piiri sinna, kus algab piinlikkus teiste inimeste ees.

Vanemaid ajab segadusse, et samad lapsed, kes mingil eelmise päeva üritusel põhjustasid neile kohmetust, muudavad end ja käituvad hästi, kui vanemaid lähedal pole. Lapsevanemad on tihti šokeeritud sellest, kui mõni naaber või õpetaja räägib neile, milline koostööaldis laps neil on ja kui tore võib olla, kui sul on selline laps. Samal ajal kui vanemad on õnnelikud ja rahulolevad, et lapsed ilm-

selt ikka teavad, kuidas käituda, on nad haavunud (ja täiesti õigustatult), et nemad, lapse vanemad pole väärt samasugust kohtlemist.

Kõigi osapoolte jaoks oleks palju parem, kui vanemad ja lapsed naudiksid üksteise seltskonda sama palju, kui nad näivad nautivat teiste inimeste seltskonda. See on iseenesest väärikas eesmärk ning selleni jõuate, kui võtate omaks siin raamatus soovitatud hoiakud ja meetodid.

Käesolev raamat esitab lastevanematele kooskõlastatud ja hästi põhjendatud lähenemisviisi, mida laste kasvatamisel kasutada. Kui laps käitub kasvatamatult, siis enamik vanemaid lihtsalt reageerib sellele. Neil pole mingit plaani ja sellepärast nad üksnes reageerivad halbadele maneeridele, tehes seda tavaliselt ilma vähimagi järjekindluseta. Vanemad karistavad last, rakendavad mingeid suvalisi vahendeid või püüavad last ära osta, et vaid kuidagi olukorrast jagu saada.

Lisaks madalatele ootustele motiveerib paljusid vanemaid mitte ainult usu puudumine oma lastesse, vaid ka hirm. Tänapäeval paljud vanemad kas kardavad, mis nende lastest saab, või tunnevad nii suurt hirmu mõjuvõimu ees, mida laps on kodus saavutanud, et nad teevad näo, et ei märka midagi, ja lihtsalt loodavad, et asjad paranevad iseenesest.

Hirm varjab selle probleemi lastevanemate jaoks niisuguse udu taha, et kui lapsed peavad end halvasti ülal, siis kasutavad vanemad üht-kaht juba sisseharjunud võtet. Nad puhuvad kogu probleemi suuremaks, kui see väärt on, ja asuvad last karistama või leiavad halvale käitumisele vabandusi ega võta üldse mitte midagi ette. Kumbki neist meetoditest pole efektiivne. Oma olemuselt väljendavad need mõlemad lugupidamatust, sest need ei õpeta midagi ega anna lapsele võimalust vastutada oma tegude eest.

Probleemid tekivad siis, kui vanemad „annavad juhtimise üle autopiloodile“, kui nad tegelikult ei mõtle filosoofiliselt oma lastest ja sellest, kuidas neid tuleks kasvatada, vaid reageerivad vanade ja

mõnikord endale teadvustamata uskumuste alusel, mis on nopitud paljudest erinevatest allikatest. Inimesed kujundavad lastekasvatuse skeemid selliste tegurite põhjal nagu nende endi vanemate distsipliinimeetodid (või nende puudumine), hetkel populaarsed lastekasvatamise käibetõed või omaenda lapseõlvkogemused.

Täiskasvanutele on tüüpiline, et nad võtavad hoiaku kas selle poolt või selle vastu, mida nende endi vanemad tegid, ja siis leiavad end seismas, selg vastu seina, kasutamas kõige halvemaid näiteid oma vanemate kasvatusvõtetest. Nad teevad või ütlevad asju, mille kohta nad juba lapseõlves olid andnud vande, et ei hakka neid iialgi tege-ma ega ütleva!

See raamat pakub reageerimiseks uusi võtteid, mis aitavad luua distsipliini selle sõna kõige paremas mõttes, see tähendab, lapsi õpetades, mitte neid karistades ega nende ees pugedes. Te omandate lastekasvatamise filosoofia, mis muudab teie suhteid lastega ja mida saab kasutada ka teie elu kõigil teistel aladel. See on filosoofia, mille aluseks on vastastikune lugupidamine, koostöö, pühendumine, vastutamine enda käitumise ja selle tagajärgede eest (andes lapsele võimaluse teha sedasama), ning ootus, et teie perekonna liikmed suudavad õppida üksteist paremini kohtlema.

Kas mõni järgnevatest väidetest kirjeldab veendumusi, mis teil praegu on oma laste suhtes?

- Vanemad peavad perekonnas olema bossid.
- Vanemad on suuremad, tugevamad ja teavad rohkem, sellepärast peab neile kuuluma võim laste üle.
- Mõnikord on keretäis, käratamine ja ähvardamine ainsad vahendid, mis kohe annavad tulemusi.
- Vanematel on täiesti lubatud toetuda sellistele vahenditele nagu altkäemaksude ja autasude süsteem, et sundida lapsi korralikult käituma (näiteks: „Kui sa enam ei nuta, kuni me restoranis oleme, siis ostan sulle ära minnes koogi.“) Otstarve pühendab abinõu.

- Karistusega ähvardamine on hea vahend andmaks lastele teada, et teie olete boss. Nad mõtlevad sellele, mis neid ees ootab ja käituvad paremini, et karistust vältida.
- Tegelikult polegi vanematel tarvis rakendada halva käitumise puhul mingeid abinõusid. Rääkimisest on küllalt.
- Vanematel ei peaks olema kõrgeid ootusi selle kohta, kui hästi nende lapsed oskavad käituda. Lõppude lõpuks on nad ju ainult lapsed.
- Kui on tegemist lapse käitumisega kodus, siis võivad vanemad leppida ka vähemaga. Kui nad suudavad panna lapse korralikult käituma teiste ees, siis võib omaette olles ohjad lödvemaks lasta. Keegi ei käitu kodus sama kasvatatult kui teiste nähes.
- Olla hea lapsevanem tähendab laste kaitsmist, et neil poleks vaja vastutada oma käitumise tagajärgede eest. Nad on liiga noored, et millegi eest vastutada.
- Lapsed ei pea andma oma panust perekonna heaks ega võtma endale selliseid kohustusi nagu kodused tööd. Lapsepõlv on lõppude lõpuks ju nii lühike.
- Lapsevanematel pole vaja muretseda, kas nad räägivad lastega lugupidaval toonil. Oma võimu näitamine ja kontrolli kehtestamine on tähtsam.
- Lapsed näitavad vanemate vastu harva üles lugupidamist. Kõik lapsed on mässulised ja täiskasvanutega vaenujalal.
- Head lapsevanemad loevad lastele pidevalt moraali, tuletavat neile igasuguseid asju meelde, meelitavad neid midagi tegema, näägutavad nende kallal, teevad etteheiteid ja kritiseerivad, kui nad midagi valesti teevad. Niimoodi lapsed õpivad.

- Vanemad saavutavad laste kasvatamises edu, kui nad lubavad lastele kõike ja hellitavad neid. Siis te meeldite lastele ja nad tahavad hästi käituda.
- Parim laste kasvatamise meetod on sisendada neile hirmu oma vanemate ees. See sunnib neid korralikult käituma.

Võib-olla leidsite end nendele väidetele nõusolevalt kaasa noogutamas. Võib-olla pole te kunagi märganudki end neist asjadest mõtlemas. Kuid mitte ükski neist tõekspidamistest ei aita teil üles kasvatada lapsi, kes on tähelepanelikud teiste suhtes või kes vastutavad oma tegude ja nende tagajärgede eest.

Tegelikult segavad need tõekspidamised teid õpetamast lastele, kuidas nad peavad käituma, ja välja kujundamast käitumisviise, mida te tahate neile omaseks teha. On täiesti võimalik, et paljud neist tõekspidamistest takistavad teid tegutsemast ja kui te loobute kas või ainult paarist sellisest veendumusest, siis annab see teile vabaduse luua oma lastega hoopis teistsugused suhted.

Veelgi enam, kui te võtate asja tõsiselt, loobute mõnest sellisest veendumusest ja muudate suhtumist distsiplineerimise meetoditesse, siis märkate, et suudate ka ise muutuda. Lapsevanema ja perekonnapea rolli täites võtate te endale vastutuse oma osa eest selles negatiivses dünaamikas, mis teie perekonnas võib-olla segadust põhjustab.

Selle dünaamika muutmine on teie, mitte laste ülesanne. Kujundada ümber see, kuidas pereliikmed omavahel suhtlevad ja üksteisele reageerivad, on teie ülesanne. Vanemad peavad lastelt taotlema panust ja koostööd, aga teie olete siin ülemus.

Käesolev raamat õpetab, kuidas luua paremat atmosfääri selliste konkreetsete ülesannete jaoks nagu söömine, magamine ja hommikune ülestõusmine. Meetodeid, mida me õpetame nende kolme asjaga toimetulekuks, võib sama hästi kasutada ka kõigi teiste probleemsete käitumiste puhul.

Erinevad lähenemisviisid lastekasvatamisele

Laste kasvatamine on kõige raskem, nõudlikum ja tähtsam töö, millega teil iialgi tuleb silmitsi seista. Meie kui ühiskonna jaoks on see tegelikult nii tähtis, et lastekasvatuse meetodite ümber on tekkinud terve kodutöönduse süsteem. Aastate jooksul olete ehk jälginud, kuidas tulevad ja lähevad moevoolud, alates lausest „sa teed seda, sest mina käsin sul seda teha“, kuni sellise kõikelubatavuseni, mis lubab tibal käsutada kana. Võib-olla olete teiegi proovinud mõnd sellist „käesoleva kuu menukaupa“. See pole aga toiminud, eks? Vähemalt pole need andnud häid pikaajalisi tagajärgi.

Paljud lähenemisviisid lastekasvatusele, millest on palju juttu, on määratud läbikukkumisele, sest nad ei tee suurt midagi peale selle, et pakuvad vanematele kasutamiseks mingi „kiirparanduse“ meetodi. „Kui kasutate võtet A, siis käituvad lapsed viisil B.“ See käib umbes niimoodi: „Kui maksate lapsele palka selle eest, et ta teeks kodutöid, siis pole teil enam kunagi vaja tema kallal näägutada ja kõik tööd saavad tehtud, sest laps tahab raha saada.“ See kõlab teie arvates hästi, sest te pole säherdust võtet varem kasutanud, niisiis te proovite selle järele.

Kui te aga seate lapsega sisse sellise tööskeemi, siis näete, et see toimib vaid väga lühikest aega. Paratamatult tuleb päev, mil rahasaaamine last enam ei motiveeri ja kodutööd jäävad tegemata. Nüüd peate last kas näägutama või ähvardama talt raha ära võtta, kui ta ei tee seda, mida te temalt palusite. Kiirparandus ei toiminud ja mis veelgi halvem, laps sai teada, et temalt oodatakse panust perekonna heaks ainult siis, kui ta saab selle eest raha.

Lugupidamisel põhinev lastekasvatamine

Käesolev raamat ei paku mingeid kiirparanduse võtteid, kuigi siin pakutav lähenemisviis toimib tihti väga kiiresti. Raamatus kirjelda-

takse paari lihtsat, kuid siiski täiesti kõlblikku põhiprintsiipi, mis põhinevad praktilisel mõtlemisel ja peegeldavad ellusuhtumist, mis sobib niihästi lastevanematele kui ka lastele. Seda hoiakut ja ellusuhtumist iseloomustab vastastikune austus ja kindel, kuigi heatahtlik juhtimine lapsevanema poolt, samuti pühenduvad lastevanemad sellele, et õpetada lapsi tegema vastastikuseid kompromisse, mida nõuab elu koos teiste inimestega.

Lähenemisviisi aluseks on sügav arusaam sellest, kuidas tekib tõeline austus (eneseaustus ja austus teiste vastu), nii et lapsed teaksid, mida neilt kui pereliikmetelt oodatakse, ja oskaksid seda teha.

Selle inimsuhete filosoofia juured on käitumisteesooriates, mille töötasid välja Alfred Adler (1870–1937) ja tema jäunger Rudolf Dreikurs (1897–1972). Adler polnud nõus Freudi väidetega käitumise bioloogilise või seksuaalse lähte kohta. Tema lähenemisviis põhines käitumise vaatlemisel selle sotsiaalses kontekstis. Teda huvitasid sellised tegurid nagu sünnijärjekord ja perekondlik atmosfäär.

Dreikurs võttis Adleri psühholoogiafilosoofia ja lõi praktilise lähenemisviisi lastekasvatamisele, mis on aastate jooksul osutunud kasulikuks paljudele vanematele ja õpetajatele. Oma elu jooksul õpetas ta välja spetsialiste ja lastevanemaid Ameerikas ja kogu maailmas. Üks tema mõjukaimaid õpilasi, doktor Oscar Christensen, oli minu juhendaja.

Need mehed uskusid, et vanema reageering lapse käitumisele võib seda käitumist kas ergutada või sellest eemale peletada. Nagu ütleb Dreikurs: „Me mõjutame pidevalt üksteist positiivselt või negatiivselt.“ Vanemad mõjutavad lapsi ja need omakorda mõjutavad juba sünnihetkest alates oma vanemaid.

Need lastevanemate harimisega tegelevad teadlased uskusid samuti, et lapsed tunnevad end hästi perekonnas, kus neid hinnatakse nende panuse eest ja kus neilt oodatakse head käitumist. Selline kaine, „adlerlik“ praktiline mõtlemine ongi aluseks kõigele, mida me järgnevail lehekülgedel teile pakume.

Adler ja Dreikurs uskusid, et lapsed (nagu me kõik) otsivad seda, kuidas sotsiaalses maailmas kuhugi gruppi kuuluda ja end olulisena tunda. Väikelapseas proovivad meie järeltulejad natuke üht ja natuke teist tüüpi käitumist, et näha, kuidas sellele reageeritakse. Kui lastele ei võimaldata tajuda ühtekuuluvustunnet, mis on loomult positiivne (näiteks teiste aitamine, vastutuse endale võtmine, koostöö tegemine), siis jõuavad nad lõpuks käitumisviisideni, millele ema ja isa reageerivad negatiivselt.

Mõnikord lämmatavad vanemad tahtmatult laste katsed leida positiivseid ühtekuuluvusvorme, kuna neil on laste kohta teatud veendumused ja hoiakud, mille põhjal nad tegutsevad. Näiteks tahab kolmeaastane laps teid aidata söögitegemise juures ja kui te vastate: „Ei, sa pole veel küllalt vana,“ siis tõrjute kõrvale lapse loomuliku soovi teid aidata, jättes lapse ilma ühtkuuluvustundest, mis väljendub panuse osutamises.

Lisaks sellele olete andnud lapsele negatiivse sõnumi selle kohta, kui võrd on perekonnas võimalik koostööd teha, ning demonstreerinud vähest usku sellesse et laps suudab õppida midagi tegema. Miski, mida te ütlesite peaaegu ilma mõtlemata, võib endast tegelikult kujutada segast ja häirivat sõnumit väikese lapse jaoks, kes otsib, kuidas aidata, kuidas teid matkida ja kuidas teha seda, mida „suured inimesed teevad“.

Mõelge sellele, kui sageli vanemad tõrjuvad eemale lapsi, kes on umbes kahe- kuni viieaastased. Sadade selliste emalt ja isalt saadud eemaletõrjuvate sõnumite tulemuseks on kuueaastane laps, kellel on vaenulik hoiak kõige suhtes, mida tal palutakse teha.

Väga tähtis, kuigi vahetevahel ebamugav, on võtta aega selleks, et laps, ükskõik kui väike ta ka poleks, saaks õppida midagi tegema ja teid aitama. Teie kannatlikkus ja hool tasutakse tulevikus ja just nii peategi vaatama ajale, mille olete kulutanud laste õpetamisele, kuigi see võis põhjustada teile ebamugavust.

Kui tõrjuvaid sõnumeid saatvad vanemad on blokeerinud kõik positiivsed käitumismallid, siis otsivad lapsed teisi vahendeid tunnetada oma olulisust ja võita vanemate tähelepanu. Negatiivsed reageeringud (pahameel, viha, solvumine), mis saavad lastele osaks vastusena halvale käitumisele, panevad neid tundma end tähtsa ja olulisena, ning seejärel hakkavad nad kordama neidsamu käitumismalle. Nad hakkavad arvama, et „ma olen tähtis vaid siis, kui olen sinust kangem või sinuga võrdne“. Siis kordavad nad käitumisi, mis toovad endaga kaasa jõu tunnetamise.

Käesolev raamat algab väga sobiva tsitaadiga ja just selle üle peavad vanemad mõtlema, kui nad on tõeliselt huvitatud koduse atmosfääri mõistmisest ja muutmisest. Peate lõpetama selle, mida te praegu teete. Juba see toob endaga kaasa muutuse. Nagu ütleb Rudolf Dreikurs: „Sellest, kui te valed asjad lihtsalt tegemata jätate, veel ei aita, kuid sellest on abi.“

Te võite alustada paari lihtsa eksperimendiga enda käitumise juures. Kui armastate moraali lugeda ja näägutada, siis olge vait. Kui teil on kombeks karjuda, ähvardada või lüüa, siis püüdke esitada lihtsaid rahulikke väiteid ilma füüsiliste lisateguriteta. Kui olete väsinud tegemast üksinda kõiki kodutöid, siis korraldage viisakas „streik“ ja istuge maha, ilma et te sellest räägiksite. Lihtsalt tehke seda ja pange tähele, kuidas lapsed sellele reageerivad.

Seda tööd alustades on ülimalt tähtis jälgida laste reaktsioone teie uutele käitumismallidele. Teil on tarvis näha, kui dramaatiliselt mõjub vaikimine, kui te varem olete armastanud karjuda. Pange tähele, kuidas lihtne muutus teie käitumises mõjub lastele ja perekonna atmosfäärile (teie stressitasemest rääkimata). Ning ärge kohkuge, kui esimesed muutused, mida te näete, on väikesed.

Lapsevanemad kritiseerivad tihti laste pingutusi, mis on küll suunatud õigetele eesmärkidele, kuid mille tulemused pole olnud täpselt sellised, nagu vanemad ootasid. Ärge olge selline heidutav lapsevanem. Õppige edasi arendama isegi väikesi edusamme.