



Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias

Juhendmaterjal



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2013.
Esitrükk 2013

Trükise koostamine ja 1. trükk rahastatud Eesti Haigekassa projekti „Tervise edendamine lasteaias ja koolis“ vahenditest.

Koostajad: Liana Varava, Siivi Hansen, Tiia Pertel
Autorid: Kadri Järv-Mändoja, Maire Riis, Kärt Käesel, Ene Pill
Retsensendid: Lemme Haldre ja Viivika Roostar

2., parandatud trükk rahastatud „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020“ vahenditest.
Trükkinud: Atlex AS, 2014

ISBN 978-9949-461-42-4 (trükis)
ISBN 978-9949-461-43-1 (pdf)

Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole lubatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.
Väljaande andmete kasutamisel tuleb viidata allikale.

Tasuta jagamiseks.

Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias

Juhendmaterjal

Sisukord

Sissejuhatus	4
Varase lapseea psüühiline trauma. <i>Maire Riis</i>	6
Psüühilise trauma mõju	6
Trauma mõju vähendamiseks	9
Kaotus väikelapse elus. <i>Maire Riis</i>	13
Väikelapse arusaamine surmast	13
Kuidas väikelapsele surma seletada?	14
Väikelaste reaktsioonid	18
Erinevad kaotused	18
Laste osalemine rituaalides	20
Mida rääkida lapsele enesetapust?	22
Laste väärkohtlemine. <i>Ene Pill</i>	28
Ülekaitstus ja ülekoormatus kui väärkohtlemine	28
Hooletusse jätmine	31
Emotsionaalne väärkohtlemine	33
Füüsiline väärkohtlemine	34
Seksuaalne väärkohtlemine	36
Laste väärkäitumine	38
Lapsed on erinevad	43
Laste hirmud	44
Koostöö lapse käitumisprobleemide korral. <i>Kärt Käesel</i>	48
Koostöö lapse ja kolleegidega lasteaiarühmas	48
Koostöö lapsega – mäng kui emotsionaalse ja sotsiaalse arengu toetaja	53
Koostöö püsivate käitumisprobleemide korral	54
Koostööringi laiendamine	61
Suhtlemine laste ja vanematega. <i>Kadri Järv-Mändoja</i>	65
Käitumise aken	65
Kellel on mure/probleem?	66
Aktiivne kuulamine	69
Kehtestavad mina-sõnumid	74
Käiguvahetus	76
Tunnustamine	77
Koostöö lapsevanematega	78
Tassi täitmine	82
Kokkuvõte	83

Sissejuhatus

Lasteaia positiivne psühhosotsiaalne kliima on oluline laste ja töötajate vaimse tervise toetaja.

Sõbralikus ja toetavas õhkkonnas tunneb nii laps kui ka töötaja, et temast hoolitakse ja teda väärtustatakse. Õpetaja roll hõlmab hoolt laste sotsiaalse, vaimse ja emotsionaalse heaolu eest, õpetades ja juhendades lapsi teineteisega arvestama, pakkudes nii arengut toetavat tagasisidet laste tegevustele kui ka vajaduse korral abi, julgustust ja toetust. Kesksel kohal lastesõbraliku õhkkonna loomisel on tegevustes rühmatöö kasutamine eesmärgiga õpetada lastele koostööoskusi. Tegevuste toimumine väikestes rühmades aitab kaasa laste teineteisega kohanemisele ja erinevuste väärtustamisele. Kui lapsed õpivad tege- ma koostööd ühise eesmärgi nimel, ei eristu lapsed individuaalselt n-ö võitjateks ja kaotajateks, vaid oluliseks muutub koostegutsemine ning selle väärtustamine.

Laste ja töötajate põhiõigus on tunda end lasteaias turvaliselt. Samas võib lasteaias esineda olukordi, kus lapsed käituvad teiste suhtes agressiivselt või mõnel muul mittesobival viisil. Selle põhjuseks võib olla oskamatus eri olukordades toime tulla. Õpetajad peaksid suutma vastuvõetamatu käitumisega toime tulla piire kehtestades, soojust ja positiivset huvi väljendades ning lapsevanemaid ja vajaduse korral ka eri spetsialiste kaasates. Oluline on positiivse eeskuju ja kogemuse pakkumine. Turvalise keskkonna tagamisel on tähtis, et reeglid oleksid lastele selged ja õiglased ning et nende täitmist nõutaks järjekindlalt. Lasteaiad peavad välja töötama selged tegevusjuhised laste agressiivse käitumise ja kiusamisjuhtumite ennetamiseks ning käsitlemiseks. Laste koostöövõimekuse suurendamine ja laste motiveerimine sõbralikuks ning toetavaks suhtlemiseks viib samuti mittesobiva käitumise vähenemisele.

Lapsevanemate kaasamine lasteaiaellu ja otsuste langetamisesse on tervist edendava ning lapsesõbraliku lasteaia oluline osa. Lasteaia ülesanne on vajaduse korral perede abistamine laste emotsionaalse ja sotsiaalse arengu toetamisel. Laste arengu toetamise eelduseks on kodu ja lasteaia hea kontakt. Teades lapse tausta, suudavad õpetajad last paremini mõista ja kohandada tegevusi lapse vajadustele ning arvestada perekonna väärtuste ja traditsioonidega. Lasteaia suhtes positiivselt meelestatud ja lasteaiaellu kaasatud lapsevanemad toetavad meeeldi lasteaia väärtusi, põhimõtteid ning tavasid.

Oluline emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu näitaja on teadmine, et oled väärtuslik sellisena nagu sa oled. Tõrjumine ja alaväärsustunne hävitavad enesehinnangut ja väärikust ning pidurdavad lapse arengut. Erivajadustega laste emotsionaalset, sotsiaalset ja intellektuaalset arengut toetab ja ergutab see, kui neid koheldakse väärtuslikena ning nad kogevad rühmakaaslastega võrdväärseid edu- ja eneseteostuse võimalusi.

Tervise Arengu Instituut on aastate jooksul pakkunud eri koolitusi laste-aedade personalile tervisliku ja turvalise keskkonna loomise ning laste sotsiaalsete oskuste kujundamise kohta, toetanud asutuste nõustamist ning välja andnud eri juhend- ja teabematerjale. Koostöös eri spetsialistidega on loodud veebipõhine töövahend e-hindamiskeskcond koos küsimustikega, mis võimaldab nii töötajatel kui ka lapsevanematel hinnata lasteaia psühhosotsiaalset keskkonda eelpool nimetatud aspektides. Valdkondade kirjeldustest jooksevad läbi sellised väärtused nagu hoolivus, ühtekuuluvus, turvatunne, koostöö, usaldus, abistamine, sallivus jm. Töövahendi loomisega veebikeskkonnas www.terviseinfo.ee on lasteaedadele antud võimalus hinnata oma tugevusi ja nõrkusi. Hindamistulemuste põhjal saab personal määratleda koostöös lastevanematega arenguvajadused ja planeerida vajaduse korral parendustegevusi. Oma asutuse sisekliima arendamine on vaimse tervise edendamise tugisammas. Stabiilne, sõbralik ja turvaline õhkkond loob eelduse laste vaimseks, emotsionaalseks ja sotsiaalseks heaoluks.

Juhendmaterjal on koostatud eelkõige lasteaia spetsialistidele, kuid sobib suurepäraselt kasutamiseks teistele eelkooliealiste lastega tegelevatele spetsialistidele ning silmaringi laiendamiseks lapsevanematele. Juhendmaterjali esimeses osas "Varase lapseea psüühilise trauma mõjust" keskendutakse psüühilise trauma mõjule ning selle vähendamise võimalustele. Samuti kirjutatakse kaotusest väikelapse elus ja sellega toimetulekust. Teises osas "Laste väärkohtlemine" on välja toodud erinevad väärkohtlemise liigid ja märgid, mis lapse käitumises võivad sellega viidata. Kolmandas peatükis "Koostöö lapse käitumisprobleemide korral" antakse praktilisi ja selgeid juhiseid lapse käitumisprobleemide korral koostöö edendamiseks nii lapsega, kolleegidega kui erispetsialistidega. Materjali viimases osas "Suhtlemine laste ja vanematega" õpetatakse aktiivset kuulamist ja kehtestavate mina-sõnumite kasutamist ning käsitletakse põhjalikult teemat, kuidas kaasata koostööle probleemset lapsevanemat. Juhendmaterjali tekste ilmestavad näited elulistest situatsioonidest.

Materjali koostajad loodavad, et trükkis on abiks lastega töötavatele spetsialistidele lapse vajaduste ja/või probleemide märkamisel ning oskuslikul tegutsemisel, et toetada parimal moel laste vaimset tervist.

Varases
lapsepõlves kogetu
mõjutab aju
arengut ja lapse
edasist elukäiku
tunduvalt suuremal
määral kui paljud
täiskasvanud ehk
üldse usuvad.

Varase lapseea psüühiline trauma

MAIRE RIIS

Lapse arenguliste iseärasuste tundmine on väga oluline eeldus lapse mure märkamisel ja vajaliku toetuse pakkumisel. Varases lapsepõlves kogetu mõjutab aju arengut ja lapse edasist elukäiku tunduvalt suuremal määral kui paljud täiskasvanud ehk üldse usuvad. Seetõttu on oluline ka mõista, millise jälje jätab lapse arengule varases lapseeas kogetud psüühiline trauma.

Psüühilise trauma mõju

Järgnevalt lühidalt mõned seletused selle kohta, mis hakkab psüühilise trauma tagajärjel ajus, närvisüsteemis ja lihastes toimuma.

Ülestimuleeritus. Kui laps sünnib, reguleerib tema südamerütmi ja vererõhku ajutüvi, erutust ja motoorikat – keskaju ja emotsioonide töötlust – limbiline süsteem. Ajukoore parempoolse otsmikusagara närvivõrgustikes aga talletatakse lapsel esmase hooldajaga suhtlemise kogemuste ehk kiindumussüsteemi muster.

Kui lapse kasvukeskkond varajases lapsepõlves on kaootiline, näiteks uimastite (alkohol, narkootikumid) tarvitamise või koduvägivalla tõttu, on eelpool nimetatud ajupiirkonnad ülestimuleeritud – liiga palju erutust ja emotsionaalseid reaktsioone. Üleerutatud aju saadab kehale signaali, et ta on stressis ja need ajupiirkonnad, mis vastutavad mõtlemise ja õppimise eest, lülituvad välja.

Kodu, kus valitseb kaos, pakub sageli väga vähe rahustavat. Seetõttu ei arene erutuse ja motoorsete funktsioonide reguleerimise süsteem keskajus adekvaatselt. Sellises õhkkonnas kasvanud väikelaps kogeb ülisuurt erutust koos äkkviha ja ängistusega ning ta pole suuteline ennast maha rahustama. Kiindumussüsteem tema sisemuses on segi paisatud.

Kaos ja hüljatus avaldavad mõju ka lapse autonoomsele närvisüsteemile, mis kontrollib südant, kopse, seedimist ja ainevahetust. Lapsel, kes on üles kasvanud keset kaost, nihkub autonoomse närvisüsteemi erutustase normaalsest kõrgemale. Selle tagajärjel on tema närvisüsteemil tunduvalt raskem tunnetest jagu saada, need kipuvad võimenduma, mistõttu laps on pidevalt häireseisundis ning tema mõtlemine ja reageerimine võib olla ebakohane, samuti kaldub ta kergemini kaotama enesevalitsust, sattudes korralikku jonnihoo. Kuna ta erutustase on

juba niigi kõrge, siis pealtnäha väiksed asjad võivad lapse endast välja viia. Laps püüab sellest halvast tundest vabaneda. Näiteks kui õpetaja räägib kõrgendatud hääletoonil, siis lapse erutus läheb nii suureks, et ta võib vastu karjuda või toast välja joosta. Või võtame näiteks lapse, kes mängib kahe sõbraga, kes ühel hetkel ei taha temaga enam mängida. Laps tunneb, et teda on kõrvale jäetud ja see teeb talle haiget. Kui tal on positiivne kogemus varases eas, siis ei tekita see kõrvalejätmine talle suurt probleemi ja ta võib hakata tegema midagi muud. Kui lapsel on aga varane negatiivne kogemus ja ta erutub liialt, siis võib ta hakata oma sõpru lööma. Kui tema varasele kogemusele järgnes aga tardumine ja endasse tõmbumine, siis kipub ta seda ka sellises olukorras tegema – ta poeb peitu.

Alastimuleeritus. Äärmuslikus hoolimatuses üles kasvanud imiku või väikelapsega kodudes jääb vajaka mitte üksnes rahustavatest, vaid ka ergutust pakkuvatest tingimustest. Sellises kodus kasvanud lapsel on puudulik võime üles näidata aktiivsust (huvituda mõnest tegevusest, tunda positiivset kiindumust), ning samuti puudulik võime end erutuse korral maha rahustada.

Lapse närvisüsteem häälestub normist madalamale erutustasemele (nagu oleks ta sisimas loid). Sellise lapse närvisüsteem on nii madala erutustasemega, et tavalised tõsised ohusignaalid võivad tunduda talle vaid kergelt häirivatena. Seetõttu kalduvad sellised lapsed tegema väga suure riskiga seotud tegevustega, et saada erutust pakkuvaid elamusi, kogeda midagi põnevat (näiteks ronida hirmu tundmata eelmistest kukkumistest hoolimata ikka ja jälle lubamatult kõrgetesse kohtadesse). Niisuguse lapse puhul on vähetõenäoline, et ta õpib tagajärgedest, kuna tema närvisüsteem ei koge ebameeldivust sellisel määral nagu teeks seda lapse normaalselt toimiv autonoomne närvisüsteem. Näiteks võib see laps vaid ükskõikselt õlgu kehitada, kui õpetaja tema peale häält tõstab. Või kui ta keelust üle astub ja sa ütled talle, mis on selle tagajärg, ei teki lapsel normaalset reaktsiooni – peakis paremini käituma, kui ma ei taha seda, mis tuleb.

Nii nagu kaootilises kodus kasvanud laps ei oska ka hüljatust kogenud laps ennast maha rahustada. Rääkides lapse kehast ja lihaskonnast, siis kaose korral tõmbuvad lapse lihased kokku kas selleks, et põgene da või vastu hakata. Seevastu äärmusliku hüljatuse korral ei saa lapse lihaskond mingit stimulatsiooni või saab kogeda vaid tuimust. Nii valvelolek kui ka tuimus talletuvad lapse lihasmälus ja saavad seega osaks lapse olemusest.

Enne kolmandat eluaastat saadud kogemused

Mälestused, mis on seotud enne kolmeaastaseks saamist õpitud faktide ja toimunud sündmuste kohta, salvestatakse ajupiirkonnas, mida

**Nii valvelolek
kui ka tuimus
talletuvad lapse
lihasmälus ja
saavad seega osaks
lapse olemusest.**

Kui juhtub midagi, mis millegagi meenutab varajast ebaturvalist kogemust, siis isegi kui laps on praegu väljaspool ohtu, registreerib tema aju ohu enne, kui nn mõtlev aju jõuab meelde tuletada, et nüüd on ta turvalises olukorras.

kutsutakse hipokampuseks, ning neid talletatakse tavaliselt inimese vasakus ajupoolkeras (see aju piirkond talletab ja kasutab infot, mis on seotud kõne ja ajalise järgnevusega). Varajased mälestused, mis kujunevad esimesel kolmel eluaastal, ja mälestused sündmustest, millega kaasnes tugev stress, salvestuvad aga teises ajupiirkonnas – mandelkehas (emotsionaalne mälu) ning neid talletatakse tavaliselt paremas ajupoolkeras. Selles ajupoolkeras säilivad emotsionaalsed assotsiatsioonid: mälupildid, helid, lõhnad, kehalised aistingud, kuid seal ei leidu lugusid (sõnu) juhtunu kohta ega ka ajataju (mis ütleks, et kogemus toimus minevikus ja nüüd võib olukord olla teistsugune). Vasakus ajupoolkeras on küll sõnad ja ajataju, kuid puudub automaatne viis seostada neid kogemustega, mida talletatakse paremas ajupoolkeras (varajases eas saadud või tugeva stressiga seotud kogemused). Kui juhtub midagi, mis millegagi meenutab varajast ebaturvalist kogemust, siis isegi kui laps on praegu väljaspool ohtu, registreerib tema aju ohu enne, kui nn mõtlev aju jõuab meelde tuletada, et nüüd on ta turvalises olukorras. Laps reageerib samal viisil nagu varasemas ohuolukorras: ta kas kaotab enesevalitsuse või tõmbub endasse. Lapse jaoks on olevik muutunud ebaturvaliseks minevikuks.

Kiindumussuhte süsteem ja psüühiline trauma

Kui beebi sünnib maailma, on ta oma vanemast täielikult sõltuv. Lapse ja vanema vahel kujuneb eriline emotsionaalne side, mida nimetatakse kiindumussuhteks ehk seotuseks. Seotus võimaldab lapsel otsida vanemalt lähedust, kaitset ning lohutust ebamugavuse või mure korral ning paneb aluse tema sisemisele emotsionaalsele turvalisusele ja eneseväärtuse tunnetamisele, mille toel saab laps hakata avastama maailma ning looma uusi suhteid.

Kiindumussuhte süsteem mõjutab aju limbilise süsteemi ja parempoolse ajukoore assotsiatsioonide piirkonna arengut.

Turvaline seotus. Lapse esmane hooldaja, kelleks on tavaliselt ema (kuid selleks võib olla ka isa või vanaema), peaks varajases lapsepõlves olema lapsele tähtsaim turvalisuse allikas. Ta peaks olema inimene, kes on püsivalt lapse jaoks olemas, tunneb ja rahuldab nii lapse bioloogilisi kui ka emotsionaalseid vajadusi ning aitab lapsel toime tulla kogemustega, millega ta arenguliselt veel ise toime tulla ei saa. Sellisel juhul võime rääkida turvalisest seotusest. Turvalise seotuse korral reageerib lapsevanem lapse nutule või naerule ja laps reageerib vanemale. Laps on harjunud sellega, et lapsevanem on kättesaadav ja ta õpib minema tema juurde, kui ta vajab abi. Hiljem oskab ta vajaduse korral abi küsida ka teistelt.

Ebaturvaline seotus ja trauma. Kiindumussuhe võib kujuneda ka ebaturvaliseks. Eristatakse kolme ebaturvalise suhte liiki: vältiv, ambivalentne või kaootiline seotus.

Kõige tugevamas seoses lapse- ja ka täiskasvanuea psüühikahäiretega on aga nüüdisaegse käsitlese järgi **kaootiline kiindumussuhe**. Kaootilise seotuse puhul on lapsevanema käitumine ühel hetkel lapse jaoks hirmutav (näiteks teeb ta lapsele või mõnele teisele pereliikmele midagi halba), teisel hetkel on aga vanem ise hirmunud (kuna miski selles suhtes on vallandanud lapsevanema enda traumakogemuse). Kui aga vanem, kes peaks olema usaldusväärne ja pakkuma lapsele turvatunnet, on ise ohu- ja hirmuallikas, tekitab see lapse bioloogilises süsteemis lahendamatu dilemma. Kaasasündinud vajadus olla vanemaga seotud, et saada vajalikku hoolitsust, põrkub bioloogilise kaitsereaktsiooniga, mis paneb last vanemast eemale tõmbuma. Laps läheneb vanemale (kuna ta vajab kaitset) ja siis tõmbub temast eemale (kaitseb ennast, sest vanem on hirmutav).

Mis paneb täiskasvanut kohtlema last teda kahjustaval moel? Uuringud on näidanud, et vanemad, kelle isiklikud läbielatud psüühilised traumad või kaotuskogemused on läbitöötamata, käituvad suurema tõenäosusega oma laste puhul hirmutavalt, luues sellega aluse kaootilise seotuse jätkumiseks üle põlvkondade. Riskiteguriks pole mitte üleelamised iseenesest, vaid just see, et need on jäänud läbitöötamata. Kunagi pole aga liiga hilja spetsialistide abiga minevikukogemuste läbitöötamiseks, et tagada oma lapsele turvaline lapsepõlv.

Trauma mõju vähendamisest

Edasi tuleb juttu tegevustest, mida lapse eest hoolitsevad inimesed saavad kasutada lapse abistamiseks. Neid tegevusi saab õpetaja õpetada nii lapsevanematele kui ka hooldajatele (vt lisaks „Lapsevanema nõustamine”, lk 82), aga ka ise lastega töötades kasutada.

Rahustamine rütmi abil

Ühetasane rütmiline liikumine on tähtis keskaju selle piirkonna arengule, mis reguleerib emotsioonide töötlemist.

Kiigutamine. Kui sa väikelast õrnalt süles kiigutad või teda süles hoides kõnnid, siis rahustab see last mitte ainult sel hetkel, vaid ühtlasi ehitab tähtsaid närvivõrgustikke, mis aitavad tal end ise, nii lapsena kui ka hiljem täiskasvanuna, maha rahustada. Suurema lapsega võib koos kiiktoolis või võrkkiiges kiikuda.

Uuringud on näidanud, et vanemad, kelle isiklikud läbielatud psüühilised traumad või kaotuskogemused on läbitöötamata, käituvad suurema tõenäosusega oma laste puhul hirmutavalt, luues sellega aluse kaootilise seotuse jätkumiseks üle põlvkondade.

Laste puhul, keda on puudutatud teda kahjustaval viisil, tuleb puudutust kasutada väga ettevaatlikult, nii et lapsel oleks olukorra üle kontroll.

Kui laps liigub, kandes keharaskust ühelt jalalt teisele, hoides sul kätest kinni, siis pakub see harjutus kiikumist meenutavat rahustavat liikumist. Samal ajal stimuleerib see vaheldumisi lapse paremat ja vasakut ajupoolkera, suurendades nii kahe ajupoolkera koostoimet, mis on oluline info töötlemiseks ja emotsionaalsete pingetega toimetulekuks.

Laps võiks tegeleda selliste kehaliste tegevustega, kus ta **õpib oma keha juhtima** ja teadvustama kontrolli oma keha üle. Selleks sobivad näiteks väikelaste jooga, võimlemine või juudo, mille puhul on rõhuasetus kontrolli õppimisel, mitte võistlemisel.

Lihtsa rütmiga muusika saab aidata reguleerida madalamaid ajupiirkondi. Lapsele või koos lapsega laulmine mõjub rahustavalt. Trummi põristamine võib olla kasulik eriti *närvisüsteemi madala erutustasemega* lastele, et närvisüsteemi ergutada ja arendada neil närvirakkudevahelisi seoseid, mis on seotud erksuse ja kiire reageerimisega võimalikule ohule. *Kõrge erutustasemega* laste puhul võib trummeldamine edasi anda rütmi, mida laps kogeb oma sisemuses, ja seejärel seda aeglustada, aidates arendada rahunemisega seotud närvirakkudevahelisi seoseid. Samal viisil mõjub ka tantsimine.

Rahustamine puudutuse kaudu

Puudutus on veel üks oluline aisting, mida kasutatakse väikelaste rahustamiseks ja kiindumuse arendamiseks. Laste puhul, keda on puudutatud teda kahjustaval viisil (eelmised *puudutused* on tekitanud negatiivseid emotsioone ja valu: näiteks löömine), tuleb puudutust kasutada väga ettevaatlikult, nii et lapsel oleks olukorra üle kontroll.

- **Mängud**, kus jäljendatakse üksteise liigutusi, õpetavad lapsele kõigepealt, kuidas ennast turvaliselt puudutada.
- **Üksteise seljale kirjutamine** aitab lapsel õppida paremini tajuma oma kehalisi aistinguid.
- **Massaaž** võib olla väga rahustav, kuid sellega tuleks alustada lapse puhul, kellel on puudutustega negatiivseid kogemusi, väga ettevaatlikult. Käe või keha silitamine ülevalt alla mõjub rahustavalt, samas kui alt üles liikumine mõjub ergutavalt.
- Pakkuda lastele **turvalisi puudutusi**: lapse pea pesemine, juuste sasimine, tedretähnide lugemine, patsi andmine.
- Koos lastega kindluste ja **turvaliste paikade rajamine** (näiteks tekkidest ja patjadest) annab lapsele turvalisuse ja kontrolli tunde.

Rahustamine hingamise abil

Hingamisele keskendumine aitab häälestada aju mandelkeha – limbilise süsteemi osa, kus tekivad viha ja hirm. Sissehingamine hoogustab ja väljahingamine pidurdab aju mandelkeha aktiivsust. Kui aju mandelkeha on üleerutatud seisundis – näiteks seetõttu, et laps tunneb viha või hirmu –, siis aeglane hingamine rahustab last ja aitab tal ümber häälestuda. Keskendumine hingamisele on oskus, mida noorematel lastel on raske õppida. Aeglase keskendunud hingamise õpetamiseks võib lasta lapsel puhuda seebimulle, õhupalli või puhuda tiivikule ja panna see liikuma. Suvel saab puhuda võililleseemneid laiali. Kui laps ja vanem (või õpetaja) ühel ja samal ajal aeglaselt sügavalt sisse-välja hingavad, siis mõjub see hästi nii mõlema enesetundele kui ka nende omavahelisele suhtele.

Rahustamine emotsioonide nimetamise teel

On kindlaks tehtud, et emotsioonide õige nimega nimetamine aitab samuti aju mandelkeha rahustada. Uuringud on näidanud, et kui laps oskab nimetada oma tunnet õigesti, muutub ta vähem ärevaks ja erutunuks ning suudab paremini mõelda. Last saab õpetada, kui nimetad talle hinnangutevabalt emotsioone, mida ta näib kogevat, ja seejärel julgustad teda neid iseseisvalt ütlema. (Vt „Aktiivne kuulamine”, lk 69)

Niisamuti aitab **kehaliste aistingute nimetamine** (näiteks valus, raske, kerge, pingul, tuim, palav, rahulik, kibe) lapsel oma keha reaktsioone rohkem omaks võtta ja vähem karta ning keha tajumist vähem välja lülitada. Kehalised aistingud on tähtsad märgid – need võivad osutada nii positiivsetele kui ka negatiivsetele kogemustele. Kui aidata lapsel keha signaale teadvustada, aitab see tal oma kehalist seisundit paremini hallata.

Kiindumussuhte tugevdamine

Õpetaja saab tutvustada lapsevanema(te)le (näiteks arenguestlustel, koosolekul või muul kohtumisel) mängu ja rääkida võtetest, mida lapsevanem või hooldaja saaks teha, et tugevdada kiindumussuhet lapse ja vanema/hooldaja vahel. Neid võtteid saavad kasutada ka õpetajad ning teised lapsest hoolivad ja tema eest hoolitsevad täiskasvanud (hooldajad vm), et lapsega suhet tugevdada. Lihtsustamise huvides on aga järgnevas osas kasutatud sõna „vanem”.

- Üks oluline vanema ja lapse vaheline tegevus on **silmside**. Pilkkontakti abil tekib side lapse parema ajupoolkera ja vanema parema ajupoolkera vahel. Kuna parem ajupoolkera on ajupiirkond, kus luuakse kiindumusega seotud närvirakkudevahelised ühendused, siis see vanema ja lapse vahel toimuv interaktsioon on oluline kiindumuse kujunemisel. Lapse jaoks, kes pole kogenud

Kui aidata lapsel keha signaale teadvustada, aitab see tal oma kehalist seisundit paremini hallata.

positiivset kiindumust, on silmsideme saavutamine väga keeruline.

- **Pilgutamismängud**, nagu „jälgi mu silmi ja ütle, mis silma ma pilgutasin, ja siis pilguta vastu, ning mina ütlen” võivad aidata vanemal luua lapsega vahetu silmside.
- Lapsega suhtlemisel on oluline lapsele **häälestumine**. Häälestumine on sobitumine lapse emotsionaalse seisundi intensiivsusega ise seda seisundit kogemata. See tähendab seda, et vanem mõistab, mida laps tunneb, tänu millele tunneb laps end mõistetuna ja tema stressireaktsioon väheneb.
- Vanema ja lapse kiindumussuhte tugevdamisele aitavad kaasa **mängud, kus laps juhib mängu ja ütleb, mida vanem peaks tegema**, ning vanem või hooldaja järgib lapse korraldusi. Uuringute järgi tõuseb sel juhul ajus endorfiinide (õnnehormoonide) tase ja laps tunneb, et ta on väärtuslik.

Turvalisuse kogemused

Seni on kirjeldatud tegevusi, mis aitavad last rahustada ja sellega tugevdada aju madalamates osades asuvaid emotsioonide reguleerimisega seotud närvivõrgustikke – neid piirkondi, mis reageerivad, kuid ei mõtle. Peale nende tegevuste vajab hirmu tundnud laps arvukaid turvalisust sisendavaid kogemusi.

- Turvalisustunnet saab tekitada konkreetne kogemus, näiteks kui õpetaja või lapsevanem lõpetab oma sekkumisega lapse kiusamise; kui õde-vend või teine laps aitab lapsel midagi teha; kui täiskasvanu peatub, et kuulata ära lapse mure, ja muudab olukorda, selle asemel et lihtsalt öelda lapsele, et küll kõik läheb hästi.
- Lapse jaoks hirmutavad sündmused võivad mõjuda päästikuna, mis vallandavad varasemad läbielamised. Sellisel juhul on abiks see, kui lapse tähelepanu juhtida millelegi turvalisele. Kui laps on ehmunud või hirmul, siis võib olla abi sellest, kui õpetaja või lapsevanem ütleb lapse nime, seejärel oma nime; nimetab, kus nad asuvad, ning kinnitab, et olukord on turvaline. Aruteluga selle üle, mis juhtus ja mida peaks järgmisena tegema, tuleb oodata, kuni laps on maha rahunenud ja olukorda saab käsitleda lahendamist vajava probleemina, mitte lapse vajakajäämisena.

Kaotus väikelapse elus

MAIRE RIIS

Ka väikelapsed võivad kogeda erinevaid kaotusi. Võib juhtuda, et lapse vanemad lähevad lahku ja tema elus toimuvad seetõttu suured muutused. Lapsel võib ootamatult surra ema või isa; laps võib seetõttu sattuda ka võõrasse perre või lastekodusse. Või jääb lapse lasteaiakaaslane raskelt haigeks või isegi sureb. Või on see hoopis tema kallis vanaema, kelle ta kaotab. Samuti võib juhtuda, et lapse lemmikloom sureb.

Paljud täiskasvanud, soovides lapsi kaitsta, lohutavad end mõttega, et väikelaps ei saa aru ei surmast ega suremisest. Mõnel juhul väldime sel teemal temaga rääkimist, kuna lapsed näivad hoolimata asjaoludest päris hästi toime tulevat. Teistel juhtudel võib vältimine olla tingitud täiskasvanu abitustundest – nad ei tea, mida öelda, ega oska lapsele toetust ja abi pakkuda. Nõnda võib ka hooliv lapsevanem või lasteaiaõpetaja jätta leinas lapse üksi sellesse suurde segadusse, mida kaotuskogemus kaasa toob.

Selleks et pakkuda lapsele vajalikku toetust, tuleb osata väikelapsega rasketel teemadel rääkida. Lapsele on suureks abiks, kui lasteaiaõpetaja ja tema muret mõistab. Tuleks küsida ka lapsevanemalt/hoolidajalt, kas ta oskab lapse küsimustele vastata, ning vajaduse korral anda selgitusi, juhiseid või ka lugemismaterjali.

Paljud täiskasvanud, soovides lapsi kaitsta, lohutavad end mõttega, et väikelaps ei saa aru ei surmast ega suremisest. Mõnel juhul väldime sel teemal temaga rääkimist, kuna lapsed näivad hoolimata asjaoludest päris hästi toime tulevat.

Väikelapse arusaamine surmast

Lapsed, olenevalt vanusest, arengutasemest ja eelnevast kogemusest, üritavad omal moel aru saada, mis juhtub siis, kui inimene sureb.

- Lapsel vanuses **kaks kuni kaks ja pool aastat** pole erilist arusaamist surmast.
- **Nelja kuni kuue** aasta vanune laps hakkab järk-järgult mõistma, et elamine on seotud keha toimimisega.
- **Koolieelikul** on juba tekkinud teadmine, et inimese elus olemine on seotud keha tähtsate osade (süda, aju, kopsud jm) ülesandega elu hoidmisel. Selline bioloogiline lähenemine on eelduseks arusaamisele, et kui mõni neist osadest enam ei toimi, võib inimene surra.
- Kuni viieaastased lapsed ei mõista veel, et iga inimene sureb kord ja see kehtib meie kõigi, ka nende endi kohta.
- Lastel jaoks ei ole piir suremise ja lihtsalt äraminemise vahel veel päris selge. Surma nähakse selles vanuses kui lahkumist ja arvatakse, et lahkunu tuleb tagasi.

Vaikimine ei aita last, vaid võtab talt ära võimaluse oma leina kellegagi jagada.

Lapsed annavad oma küsimustega märku, et nad ei saa aru surma lõplikkusest: „Isa on juba nii kaua ära olnud. Millal ta tagasi tuleb? Ta lubas minuga palli mängida.”

- Väike laps võib veel mitu kuud hiljem pärida surnud inimese jälle. Tema arusaamine, et too ei tule tagasi, saabub vähehaaval. Laps kogeb ikka ja jälle temale lähedase inimese puudumist oma igapäevases elus: „... issi surnud, issit pole; issi surnud, issit pole; emme siin”. Täiskasvanu saab aidata lapsel mõista, et surnu ei tule tagasi.
- Laste meelest on surm ajutine nähtus: me elame, sureme ja elame jälle. Väikelapsed võivad küll kasutada sõna „surm”, kuid nad ei mõista täielikult selle tähendust.

Kuidas väikelapsele surma seletada?

Sageli ei tea vanemad, mida ja kuidas lapsele surmast rääkida, või on täiskasvanud ise leinast niivõrd puudutatud, et neil ei jätku jõudu, et sellest oma lapsega kõneleda. Minu kogemuse kohaselt pöörduvad paljud lapsevanemad selle küsimusega just lapse õpetaja poole, kui olukord nõuab lapsega surma teemal rääkimist. Siinkohal saab õpetaja oma teadmistega pakkuda lapse perele suurt tuge.

Levinud on arusaamine, et surmast mitterääkimine säästab lapsi kurbusest, mida täiskasvanud tunnevad. Kuid vaikimine ei aita last, vaid võtab talt ära võimaluse oma leina kellegagi jagada.

- Kui lapsele seletada kellegi surma, tuleb kasutada sõna „surm”.
- Vanemaid võib julgustada seletama surma läbi mitte-elamise: kui inimene elab, siis ta sööb, jookseb, naerab, hingab, tema süda lööb jm. Kui inimene sureb, siis tema keha lakkab töötamast, mis tähendab, et ta ei saa enam hingata, süüa, rääkida. Ta ei saa ei mõelda ega tunda. Oluline on rõhutada, et surnu ei tunne valu.
- Lapsele tuleb ka seletada, mis oli surma põhjus.
- Paljud vanemad leiavad lohutust sellest, kui saavad rääkida ka hingest. Lapsele saab rääkida, et nemad usuvad, et surnu hing läheb kas tähe või pilve peale või jumala juurde. Vahel räägitakse lapsele, et surnust saab ingel.

„Isa ja ema ütlevad, et teda pole enam, kuid Alma ei usu seda, sest tema arvates ei saa ühtäkki lakata olemast. Tüdruk mõtleb, et memm on taevas, kuna kord taadi pilti näidates oli ta öelnud, et taat on läinud taevasse, et jumalal oleks üks mõistlik mees jutukaaslaseks. Memm oli kindel, et taat istub seal teda ootamas, sest nad olid tei-

neteisest väga hoolinud. On lohutav mõelda, et meile kallis inimene lendab inglina ja helgib õhtu saabudes tähena taevas. Meie lapsed otsivad õhtutaevast oma väikevenna, taadi või memme tähte.”

Mõni vanem soovib piirduda vaid surma vaimsest poolest rääkimisega. Kuid oluline on rääkida ka surma füüsilisest poolest, muidu ei saa laps aru, et see, kes suri, ei saa enam tagasi tulla ega ellu ärgata.

- Väikelaps mõistab taevasse minekut sõnasõnalisel tähenduses ja võib esitada väga palju küsimusi: kuidas lahkunu taevas süüa saab, kes tema eest hoolitseb, kuidas ta sealt alla ei kuku, kas me saame teda näha, kui lennukiga sõidame jne. Kui edaspidi tulevad seletused selle kohta, mis surnu kehast saab (pannakse kirstuga mulla alla), tuleb ka lapsel aidata aru saada sellest, kuidas saab inimene olla kahes kohas korraga – mulla all ja taevas pilve peal. Kehast ja hingest sobib rääkida läbi konkreetse kujutluse. Võrdluseks võib tuua näite sellest, kuidas kookonist koorub liblikas: liblikas (hing) lendab taevasse ja kookoni tühi kest (keha) jääb maha.

„Kuid teatud viisil on ta alati olemas. Kui me mäletame teda, on ta meie mõtetes. Me saame temast rääkida, meenutada asju, mida koos tegime, mida ta ütles või tegi. Saame vaadata pilte ja jutustada lugusid, ikka ja jälle.”

Rääkimisel tuleb eelistada lihtsust ja tõde. Täiskasvanu peab arvestama, et väikelapsed mõistavad asju väga konkreetsetl.

Seletused, millest hoiduda

- Mõned tavaliseks saanud laused, mille tähendust täiskasvanud mõistavad, kuid mida lapsed kipuvad sõnasõnalisena võtma, võivad surmast rääkimisel osutada eksitavateks. Näiteks lause „Albert **kaotas** oma ema.” võib panna väikese lapse teda taga otsima ja samas imestama, kuidas saab nii suurt inimest ära kaotada.
- Kõige tavalisem paralleel, mida täiskasvanud surma kirjeldamiseks toovad, on pikk või igavene **uni**. Sellise kirjelduse nõrkuseks on, et lastel võib tekkida hirm – kui nad lähevad ühel õhtul magama, siis ei ärka nad enam kunagi.

3-aastane laps käib vanaemaga surnuaias ema haua. Vanaema räägib lapselapsele: „ Siin magab nüüd sinu ema. See on tema uus voodi.”

**Kehast ja hingest
sobib rääkida
läbi konkreetse
kujutluse.**

Lapsed esitavad
täiskasvanule
oma küsimustega
nii väljakutse kui
ka aitavad teda.

Väike Laura kuuleb pealt, kuidas isa teatab koju tulles emale: „Nüüd on see siis tehtud: panin kassi magama.” Ema hakkab nutma. Mõned õhtud hiljem hüüab ema isale köögist: „Täna on sinu kord Laura magama panna.”

- Lood, milles räägitakse sellest, et keegi sõitis kaugele **reisile**, ei lohuta ega aita last. Last jääb piinama mure, miks teda maha jäeti ega öeldud isegi hüvasti. Samas võib laps jääda ootama, millal eemalviibija tagasi tuleb, ning imestada, miks kõik nutavad, kui tegemist on üksnes reisiga.
- Ettevaatlik tuleb olla, kui öelda ainult: „Vanaema suri, sest ta oli haige.” Mõni laps võib sellest teha kaugeleulatuvaid järeldusi ning arvata, et iga haigus, ka külmetushaigus, on ohtlik ning temagi võib ära surra, kui ta haigestub. Kui haigus on surma põhjus, siis peab kindlasti kaasnema ka täpsem seletus (näiteks: väga raske haigus, arstid ei saanud teda enam terveks teha jms).

Laste küsimused surma kohta

Alustades lastega surmast rääkimist, ei saa me, täiskasvanud, alati valida seda hetke, mis meile sobib. Lapsed tulevad oma küsimustega siis, kui nad mõtlevad sellest ja kui nemad selleks valmis on; kui neile tundub, et on keegi, kes neile vastata oskab või suudab. Nad küsivad sellelt, kellest nad arvavad, et too ei karda seda teemat.

Nad küsivad ka asjade kohta, millele täiskasvanul võib-olla polegi vastust, näiteks: mis on surm, mis saab surnust? Kui ei osata vastata, siis võib seda ka julgelt tunnistada. Selle asemel et küsimustest kõrvale põigelda, võib vastuseid ka koos otsida.

Võib öelda: „Paljud inimesed mõtlevad surmast eri moel, kuid kellelgi pole lõplikku vastust. Räägi mulle, mida sina mõtled.”

Mõnikord tulevad võimalused täiskasvanule lapsi õpetada täiesti ootamatult. See võib juhtuda bussisõidul või mingit telesaadet vaadates.

Lapsed esitavad täiskasvanule oma küsimustega nii väljakutse kui ka aitavad teda. Nad võivad esitada ühte küsimust ikka ja jälle nii, nagu nende arusaamine muutub ja kui eelnevad vastused ei rahulda neid enam.

- Vastused olgu lihtsad, otsekohesed ja lapse eelnevat kogemust arvesse võtvad.
- Sa võid paluda lapsel talle räägitut tagasi seletada.

- Hea on pöörata tähelepanu sellele, mida laps ütleb. Enne kui vastama hakkad, kuula lapse jutt lõpuni. Nõnda on võimalik üles leida lapse väärad arusaamad ja tõlgendused ning need parandada. (Vt ka „Aktiivne kuulamine”, lk 69)
- Lapsele tuleb mõista anda, et sa püüad aru saada, mida ta öelda tahab. Lapsed katsetavad tihti oma küsimustega täiskasvanuid. Tuleb õppida tabama küsimuse tausta – mida laps tegelikult küsib, mida ta silmas peab, kui esitab küsimuse:

„Mis sinust saab, kui sa sured?”. Kas ta mitte ei ürita end tuleviku osas rahustada? Võib-olla tahab ta hoopis teada: „Kes siis minu eest hoolitsema hakkab või kas isa sureb ka ja jätab mind üksi?”.

- Varu lapsega rääkimiseks aega. Mida väiksem laps, seda lühem olgu jutt. Last kuulates tuleb aeglaselt edasi liikuda.
- Vasta lapse muredele ja küsimustele kohe. Laps julgeb taas pöörduda sinu poole, kui ta saab tunde, et tema mured saavad ära kuulatud ja küsimused vastatud.
- Laps kardab surma vähem, kui jutuaajamistel keskenduda mitte ainult surma asjaoludele, vaid ka sellele, mis on elamises ilusat.
- Mõnikord on hea last lihtsalt kallistada ja kinnitada talle, et me kõik loodame elada koos kaua-kaua. See annab lapsele turvalisus- ja lähedustunde, mida ta väga vajab.

„Ma tahan elada nii-nii kaua, et näha, kuidas sinu lapsed armastavad oma lapsi ja nemad oma lapsi, nii nagu mina sind praegu armastan.”

Pole ühte ainuõiget viisi, kuidas lapsele surmast rääkida. See tuleks igal konkreetsel juhul täiskasvanuil endil leida, arvestades surma põhjust, lapse emotsionaalset seotust ja vanust.

Maagiline mõtlemine

Enesekeskse, nõndanimetatud maagilise mõtlemise tõttu **peavad väikelapsed ennast peaaegu kõigi sündmuste keskpunktiks**. Selline mõtlemine võib panna neid end süüdi tundma ja uskuma, et nemad põhjustasid surma (olin vihane ta peale, olin paha laps, soovisin talle halba). Kuigi laps ise ei pruugi midagi sellist öelda, tuleks pöörata lapse küsimustele ja reageeringutele tähelepanu. Oluline on lapsele rõhutada, et mitte midagi, mida tema mõtles, ütles või tegi, ei põhjustanud juhtunut. Maagiline mõtlemine lubab ka loota, et surnud inimene võib uuesti ellu ärgata. Täiskasvanu õpetuse kaudu saab laps järk-järgult aru, et tegelikus elus seda ei juhtu (nagu mõnes muinasjutus).

Oluline on lapsele rõhutada, et mitte midagi, mida tema mõtles, ütles või tegi, ei põhjustanud juhtunut.

Väikelaste reaktsioonid

- Kui laps on kaotanud lähedase, on hea meeles pidada, et **laps ei ole raskete tunnete juures, mida lein kaasa toob, korraga pikalt**: „Kas ma võin nüüd mängima minna?”. See ei tähenda, et laps ei igatse taga surnud lähedast ega seda, et ta ei mäleta ega mõtle temale. Tunnete lühiajalisus võib eksitada täiskasvanuid uskuma, et lapsed on sitked ja hakkamasaajad. Sel puhul jääb tähelepanuta see, kui palju ja tugevalt lapsed tegelikult kaotusele reageerivad.
- Koduse emotsionaalse õhkkonna muutus ja teiste tähtsate pere liikmete reageeringud mõjutavad laste seni turvalist maailma. Väga väikesed lapsed võivad **reageerida ärritunult** – nutu ning söömis- ja seedimishäiretega.
- Samuti esineb **regresseeruvat käitumist**, nagu voodimärgamine ja põidlaimemine.
- Väikelastel on piiratud sõnavara ja seepärast annavad nad teada endaga toimuvast läbi mängu, häiritud une, muutunud aktiivsuse ja kehaliste kaebuste, nagu kõhu- või peavalu.
- Väikesed lapsed võivad hakata **kartma vanemast lahutamist**. Nad nõuavad täiskasvanu pidevat tähelepanu, klammerduvad tema külge sõna otseses mõttes, käivad tal sabas, ronivad ööseks tema kaissu. Nad kardavad, et kui on vanemast lahus, siis juhtub kas nende enda või vanemaga midagi halba. Mõned lapsed ei suuda enam keskenduda mängimisele või muudele tegevustele, nad võivad tõmbuda teistest lastest eemale, tunduda osavõttamatud, rusutud ja kurvameelsed.
- Lapse lein võib avalduda ka sel moel, et ta käib toast tuppa ja **otsib kadunut**.

Erinevad kaotused

Õe või venna kaotus

Õe või venna kaotus ei oma tavaliselt sellist mõju lapse turvatundele kui otsese hooldaja kaotus, kuid samas juhib see kaotus tähelepanu lapse enda surelikkusele ja haavatavusele. See, mida täpsemalt laps õe või venna surmaga kaotab, oleneb vanusevahet. Kui sureb vanem õde või vend, kaotab laps võib-olla eeskuju või selle, kes tema eest hoolitses vanemate äraolekul. Noorema õe või venna surmaga kaotab laps selle, kelle eest pidi ise mingil määral hoolt kandma.

Õe või venna kaotuse järel võivad vanemad olla nii löödud, et laps näeb vajadust ise oma ema ja isa eest hoolt kandma hakata.

Mängukaaslase kaotus

Kui sureb lasteaialaps, siis tuleb sellest tema kaaslastele rääkida väga lihtsas keeles, arvestades nende vanust.

- Kõige turvalisem laste jaoks on see, kui nad saavad istuda oma vanemate süles, kui räägitakse nende kaaslasega juhtunust. Turvaline ümbrus ja kehaline lähedus on väikelapse jaoks väga olulised.
- Samuti saab anda vanematele nõu selle kohta, millega nad peaksid kodus arvestama (igapäevarutiinide jätkumine, lapsega koosolemine, lapse lubamine ajutiselt magada vanemate toas jm) ja kuidas oma last toetada.
- Turvalisustunde seisukohalt on tähtsal kohal ette teada olevad igapäevased rutiinid. Kui lapsed ei tea, mida oodata, siis hakkavad nad muretsema. Murelikkust võib olla rohkem pärast kellegi surma. Täiskasvanud võivad siis aidata korraldada päeva kulgu ja eri tegevusi niimoodi, et laps võib ennustada, mis ja millal juhtuma hakkab.
- Mida selgemalt lapsed teavad, mida oodata ja mida neilt endilt oodatakse, seda turvalisemalt ja kindlamalt nad end tunnevad.
- Lastele võib rääkida sellest, kuidas me vahel muutume kurvaks, vihaseks või hakkame kartma, kui keegi sureb.
- Lastega võib ka koos arutada, mida nad saavad teha, kui neile tulevad pahad mõtted sellest, mis juhtus.

„On hea minna emme või issi juurde, või lasteaia oma rühma õpetaja juurde, kes saab sind lohutada.

Ja kui sul tulevad sellised mõtted, mis teevad sind kurvaks või vihaseks, siis sa võid headel ja rõõmsatel mõtetel lasta need teised mõtted ära ajada. Tugevad mõtted on: emme või issi on siin ja lohub mind. Ma saan tema kaissu pugeda. Ma mõtlen oma lemmikule multikale. Ma vaatan seda raamatut. Ma joonistan vanaemale sünnipäevakaardi.

Kui sa ei saa kohe kellelegi rääkida, kui need pahad mõtted tulevad, siis sa saad nende mõtete jaoks lõksu ehitada ja need sinna sisse meelitada. Pärast saate emme või issiga koos mõelda, mida nende mõtetega teha. Emme või issi saab sind aidata.”

Turvalisustunde seisukohalt on tähtsal kohal ette teada olevad igapäevased rutiinid.

Kõige tähtsam on, et igal lapsel on vähemalt üks hooliv täiskasvanu, kes oskab lapsega rääkida ka neist asjust, mille jaoks sõnu on raske leida.

Laps pereliikmena ei peaks jääma kõrvale lähedase inimese matusetalitusest.

Väga oluline on laps matusteks ette valmistada.

- Ka lasteaias saab kasutada rituaale: võib panna surnud lapse pildi juurde küünla ja lilled, võib võtta lapsed kokku ja lasteaia direktor või õpetaja võib öelda mõne sõna lapse kohta, sobiv on mõni laul või muusikapala. Ühes lasteaias saatsid lapsed oma mängukaaslase mälestuseks taevasse õhupallid.
- Lastel võib olla vajadus rääkida ja üle küsida eri asju: suureksaamine, vanaksjäämine, surm. Neile tulevad võrdlusena meelde oma lähedaste kaotused (vanavanemad, koer, hamster).
- Vahel aitavad lapsed õpetajal kokku koguda mängukaaslase asjad. Lapsed võivad joonistada pildi või kirjutada mõne rea, mis koos lapse asjadega surnud lapse vanematele edasi antakse.

„Sa olid minu hea sõber.”

„Mul on kahju, et sa ära surid.”

„Me saame hingedepäeval sulle küünla akna peale panna.”

„Meil on nüüd oma tuttav ingel.”

- Aga kõige tähtsam on, et igal lapsel on vähemalt üks hooliv täiskasvanu, kes oskab lapsega rääkida ka neist asjust, mille jaoks sõnu on raske leida.

Laste osalemine rituaalides

Rituaalidel on oma koht nii täiskasvanute kui ka laste elus. Väga oluline rituaal surma puhul on kahtlemata **matust**. Sageli arvavad täiskasvanud ekslikult, et laps ei saa matusest aru või et see traumeerib last veelgi rohkem.

Üldjuhul ei aita laste eemalehoidmine matustest neil leinaga paremini toime tulla, pigem võib väita vastupidist. Laps pereliikmena ei peaks jääma kõrvale lähedase inimese matusetalitusest. See on loomulik viis väljendada kurbust lähedase kaotuse pärast.

- Väga oluline on laps matusteks ette valmistada. Ei piisa, kui vanem lihtsalt küsib lapse käest, et kas too tahab matusele kaasa tulla või mitte. Lapsel võivad keeldumise taga olla oma põhjused, millega on vaja tegeleda.
- Enne matuseid tuleks vastata võimalikult lihtsalt järgmistele küsimustele: kes lähevad matustele, mis hakkab toimuma, kus see on ja miks sinna minnakse.

„See on viimane kord, kui sa saad oma isa näha. Hiljem, kui sa oled suurem, siis mõtled sa, et oli tähtis, et sa käisid oma isale head aega ütlemas. Sa võid talle ühe pildi joonistada või kirja kirjutada.

Ma aitan sind. Matusele tuuakse palju lilli ja pärgi. Kas sa aitad mul valida lilli pärja jaoks?”

- Lapsele peaks selgitama, et on normaalne, kui inimesed nutavad matustel, sest see on kurb sündmus. Temalgi on lubatud nutta. Lapsed võivad ehmuda täiskasvanute ägedatest reaktsioonidest matustel, eriti siis, kui lastele ei ole neid enne seletatud.

„Inimesed, kes tulevad sinna, tundsid sinu isa. Mõned tundsid teda sellest ajast, kui ta oli alles väike poiss. Need inimesed on isa sõbrad, sugulased, töökaaslased, koolikaaslased. Nad on väga kurvad, sest nad oleksid tahtnud, et ta oleks elanud.”

- Sageli on matustel kirst avatud, kuna surnu nägemine aitab mõista surma reaalsust ja lõplikkust ning vähendab hirmutavate fantaaside tekkimist. Seetõttu on oluline, et laps valmistatakse selleks ette: räägitakse, millises ruumis surnu on, milline kirst välja näeb. Enne kui laps surnut näha saab, peab täiskasvanu olema valmis lapsele seletama muutusi tema välimuses. Laps peab teada saama, kui surnu näeb oluliselt teistsugune välja.

„Ma tean, et sa oled mures sellepärast, milline ta välja näeb, kuna ta sai selles väga-väga pahas õnnetuses kõvasti viga ja arstid ei saanud teda enam terveks teha. Ta suri. Ma lähen vaatan teda, ja siis pärast räägin sulle.”

- Kui täiskasvanu ei dramatiseeri üle, siis pole eelkooliealisel lapsel midagi selle vastu, et matusel osaleda. Ta võib küsida: „Kes on minuga koos? Kas ma võin ära minna, kui ma ei taha seal enam olla?”. Kui laps võetakse matustele kaasa, peab kogu aeg temaga koos olema talle tuttav täiskasvanu. Too pakub lapsele turvatunnet ja laps saab oma muljeid jagada ja küsimusi esitada nii matuse ajal kui ka hiljem. Hea on, kui selleks täiskasvanuks on üks rahulik inimene, näiteks vanavanem, tädi või peresõber, kellel on vajaduse korral võimalik matusetalituselt lapsega eemale või hoopis ära minna.
- Samuti ei tohiks lastel keelata olemast lapsed ja neid pidevalt vaigistada, kui nad ei suuda olla paigal või on lärmakamad kui sobilik. Inimene, kes matusetalitust juhib, peaks arvestama sellega, kui lähedaste hulgas on lapsed. Tema jutt peaks olema ka lastele arusaadav. Kui täiskasvanud on mures laste kohaloleku pärast, saab ta neid rahustada, öeldes, et on tähtis, et ka lapsed on kaasatud ja sellest pole midagi, kui neid kuulda on.

- Alla kolmeaastane laps ei saa aru, mis toimub, kuid teadmisel, et ta on saanud osa lähedase pereliikme kaotusega seotud perekondlikest rituaalidest, on oluline sümbolne väärtus tema jaoks vanemaks saades.

Teismeline tüdruk sai väga pahaseks ema peale, kui ta isa matusepilte vaadates ei leidnud sealt ennast. Küsimuse peale, miks teda seal ei olnud, vastas ema, et ta oli siis alles ühekuune beebi. „Beebi või mitte – see oli ju MINU isa, kes suri. Mul on samamoodi õigus kui teistel olla oma isa matusel.”

16-aastane poiss, kes oli aastane, kui ta isa suri, ütles: „Oleks nii hea olnud teada, et ema hoidis mind süles, ja ma sain isa viimast korda näha, et ma sain koos kõigi teistega seal olla.”

Mida rääkida lapsele enesetapust?

Lapsevanemate ja lastega tegelevate spetsialistide teadmised sellest, kas ja kuidas rääkida lapsele surmast on viimastel aastatel selgelt kasvanud ning ebakindlus sellega seoses kahanenud. Palju vähem viivitatakse ka väikelapsele tema lähedase surmast teada andmisega ning lapsi kaasatakse julgemalt perekondlikesse rituaalidesse.

Sellest, millest saab rääkida, saab paraneda. Norra lastepsühholoog Magne Raundalen (2006) on teinud aastakümneid teerajaja tööd, kaitstes laste õigusi saada teada tõe lähedaste traumaatilistest surmajuhtumitest.

Igas vanuses lastele tuleb rääkida tõtt ka enesetapu kohta. Suur osa sellest, mis põhjustab lapsele valu, tuleneb teadmatusest ja vanema meeletutest katsetest lapse tähelepanu mujale juhtida ning tema küsimusi vältida. Enesetapujuhtumi järel tuleb sageli ette, et täiskasvanu pole valmis rääkima lapsega toimunust avatult. Kuidas peaksime väikele lapsele rääkima sellest, et mõni inimene ei jaksa enam elada? Miks peaksime talle üldse enesetappu mainima? Miks me ei võiks lihtsalt öelda, et see oli õnnetus või et süda jäi seisma?

Vanemate vastupanu

Paljud maailma traumaspetsialistid puutuvad oma töös kokku vanemate soovimatusega enesetapust rääkida. Kõigepealt väidetakse, et tuleks oodata kuni lapsed ise küsivad. Selle peale tuleks lapsevanemale rääkida, et selgitustega viivitamist võivad lapsed tõlgendada kui selget märki selle kohta, et parem on mitte küsida ja on asju, millest on üldse parem vaikida.

Osa lapse valust tuleneb teadmatusest ja vanema meeletutest katsetest lapse tähelepanu mujale juhtida ning tema küsimusi vältida.

Kuigi igal lapsel ja igal enesetapul on oma lugu, saavad teiste inimeste kogemused olla abiks mõnele perele, kes on pärast sellist juhtumit nende raskete teemadega kimpus.

Üks ema ütles teiste näiteid kuulates, et enne vestlust tundus talle täiesti võimatu rääkida kuueaastasele sellest, miks ja kuidas ta isa enesetapu tegi. Nüüd mõistis ta, et laps oli seda ilmselt ammu aimanud, ja ta sai julgustust sellest nüüd ka lapsele rääkida.

Väga sageli tahetakse oodata seni, kuni lapsed on piisavalt suured selleks, et juhtunut mõista. Mõned neist lastest said kolmekümneaastaseks enne, kui nad iseseisvalt julgesid hakata lahendama seda, mis oli lapsepõlves juhtunud. Mõned lapse lähedased aga ütlevad nii, nagu asi on: „Ma ei saa ise sellega hakkama, ma ei tea, mida ja kuidas öelda.”

Rääkida tuleb tõtt

See, mida me lastele räägime, peab vastama tõele. See on eriti oluline sellepärast, et lapsed ei peaks kogema seda, et faktid aja jooksul vaid hullemaks muutuvad ning pilt juhtunust üha laieneb. Magne Raundalen rõhutab, et laps peab teada saama, millega tegu oli. Kui näiteks poomisega, siis tuleb lapsele ka seletada, mida poomine tähendab.

Kui sa õpetajana märkad, et lapsevanem üritab käituda nii, nagu poleks midagi juhtunud või palub sul suisa lapsega neil teemadel mitte rääkida, siis võiks lapsevanemale selgitada, kuidas teema maha vaikimine või tõe mitterääkimine lapsele mõjub.

Peresaladuste mõju

Tõde aitab vältida peresaladuste kuhjumist ja selle negatiivset mõju. Perekonnasaladused panevad täiskasvanuid käituma lapsele arusaamatul ja segadust tekitaval moel, mis omakorda õõnestab turvatunnet. „Miks isa välja läks, kui ma sellest rääkima hakkasin? Miks ema peaaegu et vihaseks sai, kui ma küsisin? Miks nad jututeema mujale viisid?”

See on rohkem täiskasvanute hirm olla lastega avatud ja aus, samas kui lapsed võivad teate vastu võtta üpris rahulikult. Väikesed lapsed reageerivad tavaliselt ka väga raskele teatele üsna konkreetsel moel: „Kus see juhtus? Kas ma saan seda püssi näha? Kas ta minu peale mõtles?” jne.

**Kui lastele ei
anta võimalust
saada teada,
mida kõik teised
teavad ja millele
mõtlevad, võivad
nad kujundada
oma arusaamise
juhtunust.**

**Mida lühem on
aeg traagilise
juhtumi ja sellest
lastele rääkimise
vahel, seda parem.**

Kui lastele ei anta võimalust saada teada, mida kõik teised teavad ja millele mõtlevad, võivad nad kujundada oma arusaamise juhtunust. Nii jäävad nad aga enda väljamõeldud teadmise üksi ja täiskasvanu toetusest ilma. Kui nad siis ükskord tõde kuulevad – sageli võib see juhtuda ootamatult ja hoopis kellegi teise käest – on nad kuuldu jaoks ette valmistamata, kaitsetud ning seeläbi haavatavad. Usaldus nende ja täiskasvanute vahel katkeb, suhted pingestuvad ning ärevus kasvab.

„Kui nad (st täiskasvanud) suutsid hoida sellist kohutavat saladust nii pika aja jooksul mulle rääkimata, siis mis on see järgmine ebameeldiv uudis, mida võin kuulda saada.”

Vaikimine tekitab vaid usalduskriisi. Saladused jätavad lapsed nende oma perekonnas eemalolijateks. Laste ja täiskasvanute vahele ehitatakse klaassein vaid põhjusel, et nad on nii väikesed.

7-aastase poisi isa lasi end jahipüssist maha, olles lapse enne sugulase juurde viinud. Lapsele ütles ema, et püss läks puhastades ootamatult lahti. Kui siis aastaid hiljem poiss tõe teada sai, teatas ta emale: „Sa valetasid. Ma vaatasin sulle otse silma ja küsisin, kas sa räägid tõtt, ja sa vastasid, et jah. Sa valetasid.”. Sellest ajast on poiss täiskasvanute vastu umbusklik.

Laps surma tunnistajana

On olukordi, kus laps on olnud vanema surma tunnistajaks kas otse või kaudsemalt. Kui laps üritab kirjeldada nähtut või kuuldut või selle kohta küsida ja vanem seab selle kahtluse alla kui naeruväärse või veenab last, et viimane ajab juhtunu segi telekast nähtu või halva unega, siis lapse segadus aina kasvab. Ta hakkab kahtlema iseendas. Uuringute järgi on sel juhul laste probleemid (teiste krooniline umbusaldamine, oma uudishimu allasurumine, usaldamatus oma aistingute ja tunnete vastu, püüd kõike ebareaalsena kujutada jm) tingitud just sellistest olukordadest.

Peresisesed saladused võivad võtta ka teise kuju, kus mõni laps teab tõde ja teine mitte või kus laps ei saa rääkida vanemale, mida ta teab (näiteks õe või venna enesetapuga seoses).

Seepärast on enamasti reegel see, et mida lühem on aeg traagilise juhtumi ja sellest lastele rääkimise vahel, seda parem.

Enesetapu seletamine läbi mõttehaiguse

Olen aastaid aidanud leinavatel vanematel leida sobivat viisi, kuidas seletada oma lapsele lähedase surma. Väikeste laste puhul olen kasutanud Magne Raundaleni pakutud lihtsat ja otsekohest seletust selle

kohta, miks mõni inimene endalt elu võtab. Magne soovitab lapsele seletada seda läbi **mõttehaiguse**.

Värvipliiatsitega võib joonistada mõtteid, mis on terved, rohelised, pikad ja vertikaalsed triibud; vahel on need kaunistatud lilledega. Need lopsakad rohelised ja terved mõtted asuvad peas, ajus. Ajul on vaja valgust ja soojust, et mõtted võiksid tervetena püsida. Kui tekib mõttehaigus, mille nimeks on depressioon (iga juhtumi korral pole see selgitus küll sobilik), läheb seal, kus mõtted peaksid idanema ja kasvama, külmaks ja pimedaks. Selle tagajärjel hakkavad mõtted närtsima. Mõned mõtted pole veel täielikult närtsinud. Nad mõtleavad: ma pean abi saama, ma pean rääkima kellegagi, kes saab mind aidata ja ravib seda mõttehaigust, kes annab rohtu. Kuid kui nad ei saa abi, muutub mõtete sees kõik külmaks ja pimedaks. Peagi närub ka mõte sellest, et minna kellegi juurde abi paluma.

Rääkides sellest, võib kasutada pruuni värvi, et näidata, kuidas mõtted närbuvad. Samal ajal tuleb seletada, et mitte keegi, kellel on mõttehaigused, ei saa abi laste käest. Abi võib saada arsti käest või psühholoogilt, kes on läbi käinud mitu kooli ja õppinud palju mõttehaiguste kohta. Kui inimesel, kes saab endale mõttehaiguse, on lapsi, siis on oluline seletada, et mõte lastest närub viimasena.

Võib joonistada kaks tugevat rohelist joont nende kõikide pruunide sekka, mis on juba kokkuvarisenud. Neile, mis veel elavad, võib kirjutada laste nimed; need on terved ja rohelised mõtted. Siis võib kasutada musta ja joonistada pimeduse kõikide mõtete ümber, mis on ära närtsinud ja ära lagunenud. Lõpuks muutuvad ka need kõige viimased mõtted haigeks. Nad mõtleavad: ma ei saa ju enesegi eest hoolitsemisega hakkama, kuidas ma siis võiksin veel olla ema või isa oma lastele? Nüüd muutub küll seepool kõik täiesti pimedaks.

Raundalen kirjeldab konkreetselt ka seda, kuidas seletada, mil moel inimene endalt elu võttis:

„Alles on jäänud vaid üksainus mõte ja see mõte on haige. See on üks must mõte pimeduse sees ja see räägib suremisest. Ma pean surma poole liikuma. See on nüüd minu jaoks ainus koht. Selleks et surra, peab hingamise lõpetama. Et hingamist lõpetada, tuleb panna kõis ümber kaela ja seda nimetatakse poomiseks.”

Loomulikult ei soovita ta vanematel kõiki võimalikke enesetapuviise ette loetleda. Ta nimetab vaid seda, mis on seotud just konkreetse juhtumiga.

Mõttehaiguste seletus on kõige tavalisem, kuna seda saab seostada masenduse, pimeduse ja külmaga, mis tingivad selle, et mõtted näruvad. Seletada saab psühhoosi, joovet ja narkootiliste ainete üledoosi, mis tingivad selle, et mõtteid on võimatu juhtida, kuna kõik on üks suur segadus. Selliste mõtetega inimene pole justkui enam see, kes on lapsele tuttav. Kui küsimus on vägivaldses enesetapus, nagu enese surnuks tulistamine, autoga surnuks sõitmine või suurelt kõrguselt alla hüppamine, siis räägib Raundalen vahel raevust ja vihastest mõtetest. Mõtted muutuvad samal ajal kurvaks ja vihaseks, nad soovivad kätte maksta, ja nii pöörduki viha sissepoole ning inimene saab enda peale vihaseks ja võtab seepärast endalt elu.

Kas kõik mõtted on haiged? Mõned lapsed tunnevad otsekohe ära mõttehaiguste märgid, mida nad tajusid sel ajal, kui nüüdseks surnud inimene hakkas haigestuma. Teised lapsed võivad öelda: „Ma ei märganud midagi. Ta oli täpselt nagu varemgi. Viimasel öhtul tuli ta minu juurde ja kallistas mind veel kord.“. Sel juhul soovitab Raundalen öelda, et igapäevased mõtted, mis tingivad selle, et me end peseme, rietaime, sööme ja teistega räägime, olid üpris terved. Need mõtted, mis on sügavamal sisimas, mõtted iseenese kohta, olid haigeks jäänud. Veidi vanematele lastele võib rääkida ka sellest, et inimene võib mõttehaiguse (depressiooni) saada, kui aju saab liiga väheses koguses erilist nn vitamiini, mille nimeks on serotoniin.

Universaalset seletust ei ole olemas

Need on mõned näited selgitusviisidest, mida olen kasutanud, et aidata väikeste laste vanematel leinaga edasi minna. Lastele on võimalik neile arusaadaval viisil tõe öelda. See, mis on juhtunud, on juhtunud, ja see, kes on surnud, ei saa iial enam tagasi tulla. Kuid sellised vestlused aitavad lastel leinata ja jagada leina teistega, seepärast, et nad on nüüd ülejäänud pereliikmetega samal tasemel.

Mina tean, mis on igatsus. See on miski, mida tunneb igal pool enda sees. Kõige rohkem on tunda seda riiete all, aga kus, seda ma täpselt ei tea... Keegi ei näe sinna sisse, kus igatsust on kõige rohkem tunda. Ka emal on selline koht. Ema on mind süles hoidnud ja rääkinud. Ma ei ole vastanud, aga kuulanud olen, mida ta räägib. Kui istud süles, siis see koht, kuhu ei näe, jääb väiksemaks.

Raamatust „Tüdruk, puu ja taevalinnud“. R. Jalonen. K. Louhi

Allikad:

Di Ciacco, J.A. (2008). *The colours of grief: understanding a child's journey through loss from birth to adulthood*. Jessica Kingsley Publications.

Dyregrov, A. (2008). *Grief in young children: a handbook for adults*. Jessica Kingsley Publ.

Raundalen, M. (2000). *Hva skal vi si til barn om selvmord?* Suicidiologi 5, 12-15.

Siegel, D., Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: how a deeper understanding can help you raise children who thrive*. Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Wieland, S., Riis, M. (2012). *Varajase lapseea trauma ja võimalused lapse abistamiseks*. Sotsiaaltöö 5/2012, lk 36-40.

Wieland, S., Riis, M. (2013). *Varajase lapseea trauma ja võimalused lapse abistamiseks (2)*. Sotsiaaltöö 1/2013, lk 44-47.

Lugemist:

Gahrton, M. (1998). *Kaevame vanaema üles*. Odamees.

Gilbert, I. (2012). *Väike raamat suurest leinast*. Studium.

Jalonen, R., Luohi, K. (2009). *Tüdruk, puu ja taevalinnud*. TEA kirjastus.

Pärast lapse sünni ei saa mõjutada tema pärilikke eeldusi, küll aga saab võimaluste piires kujundada keskkonda, kui ollakse teadlikud lapse vajadustest.

Laste väärkohtlemine

Ene Pill

Laps kujuneb isiksuseks kaasasündinud pärilike omaduste ja ümbritseva keskkonna mõjul. Kaasasündinud omadusteks on näiteks pikkus, kehaehitus, silmade ja juuste värv, eelsoodumus teatud haigusteks ja ka temperamenditüüp, intelligentsustase, spetsiaalsed eeldused mingi alaga tegelemiseks. See, kuidas kaasasündinud omadused avalduvad, olenevad paljuski ümbritsevast keskkonnast ehk sellest, mida laps seal kogeb. Näiteks lapse füüsilist arengut ja kehakaalu saab mõjutada sportliku tegevuse ja dieediga. Lärmakas või liiga palju asju sisaldav keskkond väsitab lapse närvisüsteemi ja raskendab õppimist. Pärast lapse sünni ei saa mõjutada tema pärilikke eeldusi, küll aga saab võimaluste piires kujundada keskkonda, kui ollakse teadlikud lapse vajadustest.

Vahel vanemad ei saa, oska või taha lapse vajadustega arvestada, sellisel juhul räägitakse lapse väärkohtlemisest. Lapse väärkohtlemine on mis tahes käitumine lapse suhtes, mis alandab tema füüsilist ja psüühilist heaolu, seades ohtu tema eakohase arengu ja tervisliku seisundi. Väärkohtlemine võib olla füüsiline, seksuaalne, emotsionaalne, aga ka hooletusse jätmine ja ülihoolitsus.

Üldised väärkohtlemise tagajärjed

Väikelapsel (0–3 eluaasta) väljenduvad kognitiivse arengu häirena, hilinenud kõne arenguna. Lapsel ilmneb usaldamatus vanemate või hooldaja vastu ja tal on ebaturvaline kiindumussuhe. Lastel võib täheldada hüperaktiivsust, ärevust, kontrollimatut käitumist ja agressiivsust. Neil lastel võib hiljem esineda raskusi keskendumise, tähelepanu, enesevalitsemise ja õppimisega.

Koolieelikul (4–6 a) väljenduvad ebaturvalises kiindumussuhtes, väheses sotsiaalses kompetentsuses, agressiivses käitumises eakaaslastega.

Väärkohtlemise tagajärgede tõsidus oleneb väärkohtlemise sagedusest ja väärkohtlemise raskusastmest.

Ülekaitstus ja ülekoormatus kui väärkohtlemine

Ülekaitstus

Ruth Soonetsi (1997) järgi: ülekaitstus lapse suhtes on väärkohtlemise liik, mille puhul vanem või hooldaja liialdab kontrolli hoidmisega lapse

tegevuse üle, laps jäetakse ilma tema eale vastavast iseseisvast tegutsemisest, millega seatakse ohtu tema isiksuse ja sotsiaalse kompetentsuse eakohane areng. Ülekaitstuse puhul võimendub täiskasvanu soov last iga ohu eest kaitsta.

Füüsilised ohud on täiskasvanute jaoks hõlpsamini tajutavad ja tavaliselt tahetakse last nende eest ka kaitsta. Kaitstakse ebaõnnestumiste eest ka suhetes. Sel juhul valitakse lastele ise sõbrad või kontrollitakse pidevalt laste omavahelist suhtlust. Vahel välditakse ka objektiivset tagasisidet kogu aeg last ainult toetades ja kiites, hirmus, et ebaõnnestumised või eksimised traumeerivad last. Laste liigse kontrollimise tulemusena võib häiruda nii füüsiline areng kui ka sotsiaalsed suhted.

Kristel tuli lasteaeda viieaastaselt. Siiani oli ta olnud emaga kodus. Õpetajatele rääkis ema, et Kristel on hea laps, viisakas ja korralik, kasvanud turvaliselt kodus. Ema on kartnud kogu aeg teiste laste halba mõju oma tütrele ja seetõttu on rangelt valinud, milliste lastega Kristel tohib suhelda. Nüüd peab ta aga minema tööle ja last ei ole kellegagi jätta, ainus võimalus on lasteaed.

Õpetaja tutvustas Kristelit teistele lastele ja koos hakati mängima mängu „Kes aias?“. Lapsed võtsid rõõmsalt mängust osa ning Kristelgi „lükati sisse“. Natukese aja pärast pani õpetaja tähele, et Kristel istub üksi mängunurgas. Õpetaja uurimise peale vastas tüdruk, et need on pahad lapsed ja tema nendega ei mängi. Nimelt olid lapsed teda lükanud selja tagant.

Õpetaja selgitas tükk aega lapsele mängu olemust ja ükski laps ei tahtnud teda lihtsalt lükata. Mõni aeg hiljem märkas õpetaja, et sageli hakkas Kristelil kõht valutama just siis, kui oli liikumistund või organiseeriti mängu, milles oli oodata laste suuremat liikumist, suuremat kehalist kontakti ning kõrgendatud helisid. Lapsega vesteldes selgus ema õpetus Kristelile, et halvad lapsed kisavad, jooksevad, tõukavad, löövad jne. Selliste lastega ei tohi mängida.

Sageli väljendub ülekaitstus lastel kehaliselt, nagu kõhu-, pea- ja seljavalud. Selliseid lapsi iseloomustab teistest sõltuvus ja vähearenenud eneseväljendusvõime, mistõttu kalduvad lapsed kergemini emotsionaalset pinget kehaliselt väljendama (hakkab valutama pea või kõht, südames torgib, tekib iiveldus või kõhulahtisus).

Võib juhtuda, et ka õpetaja tunneb mõne lapsega seotult väga suurt vastutust ning vahel seab igaks juhuks lapsele piire ja piiranguid, mida vaja ei oleks. Sel juhul tuleks kolleegidel seda märgata ja koos arutleda, kuidas oleks võimalik leida õige tasakaal lapse vajaduste ja õpetaja mure vahel.

Laste liigse kontrollimise tulemusena võib häiruda nii füüsiline areng kui ka sotsiaalsed suhted.

Sageli väljendub ülekaitstus lastel kehaliselt, nagu kõhu-, pea- ja seljavalud.

Iga lapse vajadus on avastada oma kaasasündinud võimeid ja lahendada keerulisi ülesandeid.

Ülekoormatus

Iga lapse vajadus on avastada oma kaasasündinud võimeid ja lahendada keerulisi ülesandeid. Tähtis on võtta last sellisena nagu ta on, koos tema iseärasuste ja maailmanägemisega. Lapsel tuleb aidata üles leida tõelised huvid ja anded, kindlustades usu oma võimetesse.

Emotsionaalseks küpsemiseks vajab laps võimalusi oma eluliste ülesannete lahendamiseks. Tuleks lasta lapsel endal pingutada iga kord, kui ta soovib midagi saada või mingi eesmärgini jõuda. Aidata võiks vaid niipalju, et vältida liiga sagedasi või liiga ränki katsumusi. Liiga sagedased ja rasked pettumused võivad muuta lapse kartlikuks, passiivseks ja loiuks.

Lapse andeid võib märgata lihtsalt last jälgides ja siin on suur roll lapsevanematel kodus ja õpetajatel lasteaias. Iga lapse arenguks on vaja tema arenguastmele vastavaid tegevusi, mängu, ülesandeid. Lastele soovitatakse tegevusi, mis arendaksid leidlikkust, loovust, mälu.

Tänapäeval on väga levinud juba imikutega beebikoolides ja laste-ga huvirühmades käimine jne. Selline tegevus on tore ja arendav nii vanemale kui ka lapsele. Kui laps käib lasteaias, siis on lasteaedadel oma õppekavad ning need arendavad lapsi mitmekülgselt. Samas saab lasteaias laps ka võimaluse suhelda endavanuste lastega ning õppida teiste lastega arvestama.

Nelja ja poole aastase Jüriga on lasteaias suuri raskusi. Laps on tujukas, jonnib, sageli lööb teisi. Tundub nagu oleks ta kogu aeg väsinud. Paar korda nädalas tuleb Jüri lasteaeda alles 11-ks, hommikul on karatetrenn. Kord nädalas (pärast lasteaeda) käib laps inglise keele tunnis, kunstiringis ja klaveritunnis. Aeg-ajalt veedab ta aega ema töö juures. Koju jõuab Jüri tavaliselt kell kaheksa õhtul. Siis süüakse, vaadatakse televiisorit ning kell kümme minnakse magama.

Lasteaiaõpetajal on kohane lastevanemate koosolekul vanemate tähelepanu laste ülekoormamise ohtudele juhtida. Kui laps käib lasteaias ning suhtleb kodus aktiivselt oma vanematega, kes veedavad lapsega aega mängides, uurides ja lugedes, ei ole põhjust lapse koormamisele mitmesugustes ringides käimisega. Lasteaiapäev on niigi pikk ja väga pingeline. Iga laps soovib ülejäänud osa päevast veeta koos oma vanematega.

Eriandekuse ilmnemisel saavad samuti algul vanemad last suunata. Suureks abiks on siin ka lasteaiaõpetajate märkamine ning lapse tegevuste organiseerimine andekuse arendamisel.

Lapse loovuse suurim vaenlane on liiga valmis mänguasjad ja meisterdamismudelid. Lasteaegades näeb tihti, kuidas lastel on kaasas multifilmikangelased või kaunid nukud koos kõige vajaminevaga. Neid imetletakse ning matkitakse – ei midagi enam. Paljudes kodudes on liiga palju mänguasju. Laps on nende keskel pidevas ülekoormatud seisundis. Suured mänguasjahunnikud on ka lapse ja vanemate vahelise pideva tüli teema.

Lapse loovuse suurim vaenlane on liiga valmis mänguasjad ja meisterdamismudelid.

Hooletusse jätmine

Hooletusse jätmine on hooldaja tähelepanematus ning lapse arenguks vajalike tingimuste (tervis, haridus, emotsionaalne areng, toit, peavari ja ohutud elamistingimused) pidev rahuldamatajätmine, kuigi perekonnas on vajalikud ressursid olemas. Selle tulemusel kahjustatakse kas otseselt või potentsiaalselt lapse tervist, füüsilist, vaimset, hingelist või sotsiaalset arengut. Hõlmab ka suutmatust last korralikult kasvatada ning teda aimatava ohu eest kaitsta.

Hooletusse jätmise märgid

Väikelapsel võib esineda apaatia ja ükskõiksus ümbritseva vastu. Hooletusse jäetud väikelastel on sageli omaealistega võrreldes halvemini arenenud motoorsed oskused, nagu asjade haaramine, pliiatsi käes hoidmine, kõndides tasakaalu hoidmine jne. Sellistel lastel võib olla väiksem kehakaal ja kasv.

Koolieelikul (lisaks eelpool kirjeldatule) ilmneb huvipuudus teiste lastega suhtlemise vastu. Sageli on nad impulsiivsed, väheloovad ja neil puudub õpihuvi. Eakohaline käeline tegevus, nagu joonistamine, pliiatsi hoidmine, kääridega lõikamine jne, on eakaaslastega võrreldes nõrgem. Enese eest hoolitsemisse (pesemine, riietumine) suhtuvad ükskõikselt või neil puuduvad vastavad oskused.

Hooletusse jätmise vormid

1. Füüsiline – lapse esmaste vajaduste ebapiisav rahuldamine (ei anta piisavalt süüa, ei riietata ilmastikukohaselt, ei reageerita nutule, ei vahetata mähkmeid).
2. Emotsionaalne ja vaimne – ükskõiksus lapse emotsionaalsete vajaduste vastu, mittereageerimine lapse vaimse tervise ja arenguprobleemidele (ei tegeleta lapsega, ei paitata last, ei võeta süle, ei tunnustata last, ei käida arstlikul kontrollil, ei kutsuta arsti haiguse puhul jne).

Paljud kehaliste kaebustega lapsed on lühikese aja jooksul kogenud oma elus palju muutusi, nagu elukoha vahetus, vanemate lahutus, lähedase surm peres, korduvad lasteaedade vahetused jms.

Liiga rasked ja lapse vanusele mittevastavad ülesanded pigem ei innusta ega arenda last.

Varem hea tervisega kolmeaastane Risto on viimasel ajal tihi haige. Käib päevakese lasteaias ja kohe haigestub, kurk valutab. Ema jätab lapse koju, järgmisel päeval ei ole lapsel midagi viga. Ema on lapse tervise suhtes ärev ning tegeleb Risto kui haige lapsega. Nii kordub see pidevalt. Asja uurides selgub, et Risto vanemad on hiljuti lahku läinud. Ja alates sellest ongi Risto pidevalt n-ö haige.

Paljud kehaliste kaebustega lapsed on lühikese aja jooksul kogenud oma elus palju muutusi, nagu elukoha vahetus, vanemate lahutus, lähedase surm peres, korduvad lasteaedade vahetused jms. Muutuste puhul võivad vanemad olla neist nii hõivatud, et lapse vajadustele enam tähelepanu ei pöörata või arvatakse, et see last oluliselt ei mõjuta. Lapse reageeringuks vanemate sellisele hoiakule võib olla haigestumine.

Lapse terviseprobleemidesse tuleb tõsiselt suhtuda, ent samas on vajalik rääkida lapsevanematega ning selgitada, milles võivad olla põhjused. Vestluse käigus tuleb kuulata lapsevanema arvamusi ja anda teada oma tähelepanekutest. Vajaduse korral soovitada pöörduda perearsti poole.

Laps vajab nii sõnades kui ka tegudes kinnitust, et teda armastatakse. Armastust võib väljendada füüsilise kontakti kaudu, nagu embamine, süles hoidmine, õlgade ümbert või käest kinni võtmine, paitamine jne. Teisalt armastuse avaldus lapse jaoks on ka see, kui tuntakse huvi lapse tegevuste vastu.

3. Hariduslik – hoolimatus lapse teadmiste, oskuste omandamise suhtes, ei hoolita lapse võimete arendamisest.

Lapsed vajavad juhendamist ja õpetamist, nad tahavad kõike teada. Suur osa laste probleemidest tuleneb sellest, et nad ei tea, kuidas asjad käivad. Lapsel on loomulik uudishimu ja uurimisvajadus, mida tuleb tunnustada ja suunata, vältides liigset kriitikat ja piiramist. Liiga rasked ja lapse vanusele mittevastavad ülesanded pigem ei innusta ega arenda last.

4. Järelvalvetus – ebaadekvaatne järelevalve kodus ja väljaspool kodu, ei kaitsta ohtude eest, jäetakse sageli üksi koju.

Viiene Kristjan tuli koos kolmese Jakoga lasteaiast koju. Tee oli lühike, tuli tulla ainult üle tee. Sellest aastast läks ema ka tööle ja vennaga lasteaiast koju minek oli nüüd tema ülesanne. Kodus aitas Kristjan Jakol üleriided ära võtta ja nad hakkasid oma toas mängima. Vanemad olid veel töölt tulemata. Korraga teatas Jako, et tema kõht on tühi. Kristjan pakkus väikevennale küpsist, aga too ei tahtnud. Siis

otsustas Kristjan, et praeb muna. On ju ta juba suur poiss ning on näinud küll kuidas ema seda teeb. Mõeldud, tehtud. Kõik läks hästi nii kaua, kui tuli munad pannilt taldrikule panna. Upitades ülemisest kapist taldrikut, lükkas Kristjan jalaga panni, mis kukkus pliidilt, ja kuum toit lendas Kristjani pükstele. Ehmatusest hüppas poiss toolilt alla ja maandus ebaõnnestunud ning väänas jala välja. Tunni aja pärast jõudsid vanemad koju ja viisid lapse arsti juurde.

Emotsionaalne väärkohtlemine

Emotsionaalne väärkohtlemine on mis tahes tegu, mis ohustab lapse tundeelu eakohast arengut. Last kahjustav käitumine sisaldab ähvardamist, hirmutamist, naeruvääristamist, samuti tõrjuvat ja vaenulikku käitumist. Aga ka liikumise piiramist, halvustamist, kritiseerimist või teenimatut süüdistamist.

Mõned näited emotsionaalsest väärkohtlemisest

- Lapse isoleerimine (nt ei lubata eakaaslastega suhelda)
- Täiskasvanu tusatsemine ja lapsega probleemi arutamisest keeldumine („Mine ära, sa oled paha laps”, „Ära sega”)
- Tundekülmus (ei hellitata, ei võeta sülle, ei vastata lapse tunnetele)
- Keeldudega kauplemine („Kui sa putru ära ei söö, siis õue ei saa”)
- Näägutamine lapse kallal, sildistamine ja last halvustav käitumine („Ma olen sulle mitu korda seda rääkinud, aga sa ikka ei tee nii”, „Kas sina oled meil väike tita, et sa niimoodi jonnid”, „Sina ei saa ju sellega hakkama”)
- Lapse terroriseerimine ehk korduv sõnaline solvamine ja püsiva hirmutunde kujundamine („Kui sa kohe magama ei jää, siis viib sind koll minema”)
- Pideva pinge all hoidmine, ähvardamine, sõnaline julmus („Päkapikk piilub akna taga ja kui sina ei ole hea laps, siis ta sulle kommi ei too”, „Kui sa nii palju kommi sööd, siis jääd haigeks”, „Nii lolli last näevad küll minu silmad esmakordselt”)
- Karistushirmu tekitamine („Kui sa ei ole lasteaias hea laps, siis tuleb isa ja saab väga kurjaks”.)

Emotsionaalne väärkohtlemine on mis tahes tegu, mis ohustab lapse tundeelu eakohast arengut.

Vanemate ja ka õpetajate ülesanne on lapse kasvamist ja arengut suunates teda piisavalt toetada, et ta õpiks tulevikus ise oma vajadusi teadvustama ja nende rahuldamisega hakkama saama.

Emotsionaalse väärkohtlemise võimalikud märgid

- kõnehäired (nt kokutamine)
- mahajäämus arengus
- häirunud peenmotoorika areng
- psühhosomaatilised sümptomid (nt pea- või kõhuvalu, millel pole orgaanilist põhjust)
- halvad harjumused (nt sõrme imemine)
- antisotsiaalne või ennast või teisi kahjustav käitumine (laps käitub vastupidi korraldustele, isegi siis kui tulemus on endale eba-meeldiv)
- unehäired või ärevus jt
- passiivne või väga agressiivne käitumine

Kolmene Kristi jookseb paber näpus elutoast köögi poole. Tal on väga kiire, et näidata emale oma valminud joonistust. Elutoas jääb talle ette väike lauake lillevaasiga. Lauake läheb ümber, vaas kukub vaibale, vesi voolab välja. Kristi ilus joonistus lendab samuti veeloiku ja määrib vaiba ära. Kolina peale saabub köögist ema, nähes juhtunud hakkab ta karjuma. „Mida sa tormad siin ringi, alati pean mina sinu järgi koristama! Mitu korda olen ma sulle öelnud, et värvidega ei tohi elutuppa vaiba peale tulla? Kasi otsekohe oma tuppa ja enne õhtusööki sealt välja tulla ei tohi. Noh, marss tuppa!”.

Tundes end soovituna ja armastatuna, saab laps tarviliku kindlustunde. Kui laste käitumine ei vasta ootustele, siis on raske näidata nende vastu oma positiivseid tundeid. Pidev lapsega pahandamine, tema tegevuse piiramine või tema ignoreerimine võtab lapselt tunde, et temast hoolitakse. Positiivsed elukogemused, täiskasvanute tunnustus ja tagasiside annavad lapsele usu oma võimetesse. Vanemate ja ka õpetajate ülesanne on lapse kasvamist ja arengut suunates teda piisavalt toetada, et ta õpiks tulevikus ise oma vajadusi teadvustama ja nende rahuldamisega hakkama saama.

Füüsiline väärkohtlemine

Füüsiline väärkohtlemine on käitumisviis, mis põhjustab otsest või potentsiaalset füüsilist kahju kas millegi tegemise või tegematajätmise tagajärjel, kuuludes lapsevanema või vastutava, võimupositsioonil või usaldatava isiku kontrolli alla. Juhtumid võivad olla ühekordsed või korduvad. Füüsiline väärkohtlemine võib lapsel põhjustada isegi eluohtlikke füüsilisi kahjustusi, aga hiljem ka psühholoogilisi kahjustusi.

Füüsiline väärkohtlemine võib olla:

- nügimine, lükkamine, tõukamine
- raputamine (raputatud lapse sündroom)
- küünistamine, näpistamine
- tutistamine
- löömine, peksmine
- põletamine, lämmatamine, uputamine, kägistamine
- relva kasutamine lapse vastu

Kiindumussuhe on turvalisuse otsimine ja ohu (hirmu) vältimine. Peres, kus isa on ema vastu vägivaldne, on see suhe häiritud. Isa oma vägivaldsusega katkestab ema ja lapse suhte. Ema aktiivsus on suunatud isa agressiooni vältimiseks, tal jääb vähe jaksu lapse märkamiseks. Seega võivad lapsed olla peres vägivalda otsesed ohvid, pereliikmete vahelise vägivalda pealtnägijad või kasutatakse neid kui vahendit teise vanemaga manipuleerimiseks.

Füüsilise väärkohtlemise märgid

Väikelapsel – vastumeelsus füüsilise kontakti vastu, vanema ja teiste lastega suhtlemise vältimine. Eakaaslastega suhtlemisel on sage li agressiivne. Võib esineda valu mängimisel, istumisel ja liikumisel. Vaadeldavad on nähtavad löömisjäljed jm vigastused. Võib esineda mahajäämus füüsilises arengus ja mootorikas. Iseloomulik on pidev hirmutunne, mida põhjustab sage vägivalda kogemine.

Sõimerühmas käib kaheaastane Mart. Õpetajale on ta silma jäänud oma erilise käitumisega. Mart nimelt ehmub pea alati, kui õpetaja juhtub tema läheduses kätt tõstma. Selle žesti peale tõmbab poiss end küüru, surub pea õlgade vahele ning hakkab nutma. Uurimisel selgub, et isa karistab last iga nn eksimuse pärast kõrvakiiluga.

Kolmeaastane Gretel on sage puuduja lasteaias. Puudumised on tingitud pidevatest nn traumadest. Ema sõnul on tüdruk nii kohmakas, et pidevalt komistab, kukub, jookseb asjadele otsa jne. Kiirabis on ta sage külaline. Lastekaitse poole pöördudes selgub, et tegelikkuses ei suuda ema jääda rahulikuks ning peksab last ja tõukab teda. Gretel kukub ja tulemuseks on järjekordne trauma.

Füüsiline väärkohtlemine võib lapsel põhjustada isegi eluohtlikke füüsilisi kahjustusi, aga hiljem ka psühholoogilisi kahjustusi.

**Seksuaalne
väärkohtlemine
ei pruugi alati
tähendada otsest
seksuaalset
vahekorda ning
alati ei pruugi
tegemist olla ka
otseste füüsilise
kontaktiga.**

Koolieelikul – kaasneb lisaks väikelapse osas kirjeldatule madal enesehinnang, kergesti ärrituvus, vähene soov midagi algatada, tähelepanuprobleemid. Sageli ei suudeta alustatud tegevust lõpetada. Teiste sõbralikkust interpreteeritakse vaenulikuna ja vastatakse usaldamatuks, ärevuse ning omapoolse vaenulikkusega. Võivad esineda unehäired ja regressiivne käitumine, mis võib väljenduda voodimärgamises, pööldla imemises jne.

Viieaastane Maksim on vahetanud juba mitu korda lasteaeda. Iga kord on vahetuse põhjuseks tema agressiivne käitumine eakaaslaste suhtes. Järjekordses lasteaias hakkavad probleemid Maksimi käitumisega kohe silma. Kuu aja pärast tõdeb õpetaja, et eriti raskelt juhitavaks muutub Maksimi käitumine just reedestel õhtupoolikul, mil ta on agressiivne ka ema vastu. Maksim ei taha lasteaiast ära minna, jookseb peitu mängunurka. Istub põrandal, kiigutab end, lutsib põialt ja laliseb omaette. Ema selgitab, et kodus on kõik korras ja Maksim käitub seal hästi.

Ühel reedel tuleb isa pojale lasteaeda järele. Isa nähes Maksim lausa kangestub hetkeks ning siis peidab end ära. Isa läheb poisile järgi, tõstab ta kraedpidi üles, oma silmade kõrgusele. Vaatab poega kurja pilguga ja ütleb ainult ühe sõna „koju”. Kahe sammuga on isa kandnud poja riietusruumi. Õpetaja sekkumise peale vastab isa, et poistega tulebki olla karm, mis mehed neist muidu saavad.

Seksuaalne väärkohtlemine

Lapse kaasamine sellisesse seksuaalsesse toimingusse, mida laps ise täielikult ei mõista, millele ei suuda anda informeeritud nõusolekut, mille jaoks laps ei ole arenguliselt valmis, mis eirab seadusi ja sotsiaalseid tabusid. Seksuaalne väärkohtlemine hõlmab toimingut lapse ja täiskasvanu või siis teise, vanuse või arengu poolest võimupositsioonil lapse (näiteks vanem vend) vahel, kes on väärkoheldu eest vastutav ja tema jaoks usaldusväärne. Toimingu eesmärgiks on väärkohtleja vajaduste rahuldamine. Toiming võib piirduda lapse kaasamisega ebaseaduslikku seksuaalakti, kuid samuti võib sisaldada tema kaasamist prostitutsiooni või pornograafiasse.

Seksuaalne väärkohtlemine ei pruugi alati tähendada otsest seksuaalset vahekorda ning alati ei pruugi tegemist olla ka otseste füüsilise kontaktiga. Näiteks vaadatakse koos pornograafilisi ajakirju või filme; pildistatakse alasti lapsi, nende suguelundeid jne.

Seksuaalse väärkohtlemise märgid

Väikelapsed ei suuda meenutada toimunud vägivalda, ent neil jää-

vad psüühilised ja kehalised mälestused. Seksuaalselt väärkoheldud väikelapsed tajuvad sageli ohtu ja hirmu (näiteks suguelundite pesemisel). Võivad esineda verevalumid suguelunditel või päraku piirkonnas; valud istumisel, liikumisel, magamisel.

Koolieelikul kaasnevad (lisaks eelpool kirjeldatule) seksuaalse sisuga mängud ja seksuaalse sisuga situatsioonide imiteerimine nukkudega. Sageli võib näha joonistustel seksuaalseid teemasid. Seksuaalselt väärkoheldud lastel on oma ea kohta väga head teadmised seksuaal-elust. Teistega mängides võib selline laps silitada või katsuda teiste suguelundeid. Räägib seksiteemalisi lugusid ja kasutab kõnes sek-suaaltermineid.

Mida teha, kui märkate lapse väärkohtlemist?

- Jälgige mõnda aega last. Vaadake lapse meeleolu hommikul las-teaeda tulekul ja muutusi enne kojuminekut.
- Vaadake lapse ja vanema suhtlemist. Kas laps on vanemaga koh-tumisel rõõmus? Kuidas vanem käitub lapsega? Kas vanema ja lapse vahel on valdavalt sõbralikud või vaenulikud suhted?
- Võimaluse korral jälgige, kas laps suhtleb mõlema vanemaga ühesuguselt või erinevalt, milles erinevus seisneb?
- Vestelge vanematega. Tundke huvi, kuidas nemad oma last ise-loomustavad.
- Lasteaiarühma võib kutsuda ka psühholoogi last/lapsi vaatlema.
- Kui teil on põhjendatud kahtlused lapse väärkohtlemise suhtes, siis pöörduge kohaliku lastekaitsespetsialisti poole. Viimase puu-dumisel pöörduda politseisse. Pöördumisest ei pea vanemaid ette hoiatama.

Lapse julgustamine ja toetamine

- Toetage lapse algatusi ja kiitke kordaminekuid. Julgustage last proovima uusi asju.
- Seadke kindlad piirid lapse agressiivsele käitumisele. Vajaduse korral kasutage aja mahavõtmist. (vt peatükk „Koostöö lapsega ja kolleegidega lasteaiarühmas”, lk 48).
- Andke teada lapsele, et kui tal on mure, olete valmis teda kuula-ma.
- Kui laps annab märku sellest, et teda on väärkoheldud, tuleb lap-se juttu suhtuda täie tõsiduse ja austusega, kuni on täiesti selge, mis on juhtunud.
- Kuulake last, kui ta tahab rääkida.

Kui laps räägib juhtunust avameelselt

- Usu last.
- Jää rahulikuks.
- Ära mine tighedaks või kurjaks. Laps on ise niigi vihane, ta vajab emotsionaalset ja moraalselt tuge, mitte peegeldust oma vihale.

Räägi lapsega nt nii

- „Mul on hea meel, et sa rääkisid. Sa tegid õigesti.”
- „See ei ole Sinu viga.”
- „Sa ei ole üksi oma õnnetusega, seda on juhtunud ka teiste lastega.”
- „Me peame sellest rääkima ka sotsiaaltöötajale, kes esitab palju küsimusi, kuid nii aitab ta kindlustada, et oled edaspidi väljaspool ohtu.”

Üldised juhised edasiseks tegutsemiseks

- ära esita suunavaid küsimusi
- ära jahi kõiki üksikasju juhtunust
- ära eelda, et laps vihkab vägivallatsejat, eriti kui too on perekonnaliige
- leia piisavalt aega, et kohe ära kuulata lapse küsimused ja soovid
- ära anna lubadusi, mida sa ei suuda pidada
- võimaluse korral julgusta last, et sa toetad teda ja oled temale kättesaadav kogu aeg
- austa lapse õigust privaatsusele ja ära avalikusta juhtunut teistele õpetajatele ning kaaslastele
- ära ürita asja ise uurida, ära astu ise vägivallatsejale vastu
- pea nõu lasteaia direktoriga ja vajaduse korral teata juhtunust kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajale.

Laste väärkäitumine

Väikelapse vägivald teiste vastu

Kaheaastane Piia on hakanud teisi lapsi sõimerühmas lööma. Vanematega rääkides selgub, et sama lugu on ka kodus, mänguväljakul, külas olles. Vanemad on proovinud aega maha võtta, viia teda teiste juurest ära. Midagi ei ole aidanud.

Kaheaastased lapsed hakkavad huvituma teistega suhtlemisest. Väike-lapsel ei ole veel oskusi ega kogemusi, kuidas suhelda, ja seetõttu on selles vanuses tavaline löömine, kiskumine, lükkamine. Lapse keeleoskus on veel vähene ja seetõttu ei suuda ta küsida „Kas sa tahad minuga mängida?” Teisalt on selles vanuses lapse maailm väga enesekeskne ning seetõttu ei suuda ta näha seda teise seisukohast. Laps mõistab, et kui ta kedagi lööb, siis järgneb sellele reaktsioon. Enamjaolt on laps üllatunud, kui tema löögiobjekt kas karjatab või hakkab nutma. Väikesel lapsel on kalduvus korrata üht ja sama tegevust mitu korda ning eri olukordades. Ta lihtsalt katsetab, millised on reaktsioonid.

Kui sekkuda sageli, siis omandab laps uusi suhtlemisvõtteid.

Kuidas õpetada last suhtlema ilma löömiseta?

- Selgita lapsele löömisega kaasnevat tagajärge
 - Kui sa kedagi lööd, siis ta saab haiget
 - Liisi nutab, sest ta sai haiget
 - Liisile ei meeldi, kui sa teda lööd
- Toeta last, keda löödi
 - Julgusta ohvrit ütleva „Ei” või „Ära tee mulle haiget” või „Ära löö mind”
 - Aita lööjal vabandust paluda ja leppida
- Kui saad aru, et lapse löömine on soov suhelda teise lapsega, siis aita tal end teistmoodi väljendada
 - Kui sa tahad Liisiga mängida, siis ütle talle „Mängime”
 - Kui soovid Kristoferiga mängida, siis mine tema juurde koos mänguasjaga ja anna see talle
- Kui laps on kedagi löömas:
 - siis astu vahele, võta lapsel käest kinni ja juhi tema tähelepanu mujale (nt „Selle käega võid sa lehvitada”);
 - kui ta on kellegi peale pahane, siis võta tal käest kinni ja ütle: „Mina ei luba sinul Maribeli lüüa. (paus) Kui oled pahane, siis ütle seda talle.”
- Jälgi lapse käitumist. Kui ta on kedagi löönud, siis ilmselt üritab ta seda uuesti. Kui sekkuda sageli, siis omandab laps uusi suhtlemisvõtteid.
- Lapsed on erinevad ja seetõttu ei ole kuldseid reegleid, nad võivad lüüa teisi näiteks kui:
 - on väsinud või näljased
 - teisi lapsi on väikeses ruumis (mängumajas) liiga palju
 - mõned lapsed saavad suurepäraselt hakkama mängides ühe lapsega, lasterühmaga aga mitte
- Võimaluse korral jälgi lapsi ja sekku ning korralda laste tegevust sujuvalt ümber.

Täiskasvanute seatud piirid ning alternatiivide pakkumine ei õpeta last löömist lõpetama vaid õpetab teda suhtlema ilma löömiseta.

Kui lapsele anda võimalus valida, siis ta kuuletub teinekord meelsamini, sest teab, et ka tema soovi arvestatakse.

Korraldust tuleb öelda üks kord, pöördudes lapse poole.

- Võimaluse korral suuna suhtlemist õppiv laps mängima vabamalt suhtlevate lastega, kes reageerivad rahulikumalt algaja suhtleja katsetesse.
- Kui laps on mitu korda sarnastes olukordades püüdnud teisi lapsi lüüa, siis ilmselt on sellised olukorrad lapsele raskesti mõistetavad. Sellisel juhul too laps olukorrast välja ja anna talle aega rahunemiseks.
- Räägi lapsevanemaga lapse käitumisest rahulikult. Alusta alati millegi positiivsega ning arutle, mida võiks veel teha, et lapsel oleks lasteaias tore olla (vt „Koostöö lapsevanematega”, lk 78)

Väikelaps õpib aeglaselt ja ta ei lõpeta löömist kohe. Täiskasvanute seatud piirid ning alternatiivide pakkumine ei õpeta last löömist lõpetama vaid õpetab teda suhtlema ilma löömiseta.

Kuuletumine

Lapse kuuletuma õppimiseks on kõige tundlikum aeg 2.–3. eluaastal. Sõna kuulamine ei ole eesmärk omaette, vaid see aktiveerib närvisüsteemi selle osa, mis aitab lapsel ise end käskida ja keelata. Nii areneb lapsel enesevalitsemine. Lapsele tuleb alguses anda selliseid korraldusi, mida ta suudab täita mängides. Näiteks: too mulle pliiats, anna Annele pall jne. Täiskasvanutel tuleks seejärel kindlasti last kiita korralduse täitmise eest. Nii kogeb laps, et on tore teha nii nagu palutakse.

Kaheaastane Janno käib mööda pikka koridori ja räägib iseendaga: „Ei, ei, ei-ei-ei Ei, ei, ei, jne”. Janno elus on saabunud aeg, mil ta on avastanud oma tahte ja ta püüab seda kasutada olukordades, kus tema ja täiskasvanute plaanid ei ühti. Siin tuleb täiskasvanutel olla väga leidlik ja kannatlik mõistliku kompromissi leidmisel. Lapsel tuleks kogeda ka seda, et igakord ta ei saa oma tahtmist. Üks võimalus on anda lapsele valida: kas klotsid või pusle, kas loeme muinasjuttu või karupoeg Puhhi lugusid jne. Valikute andmisel laseme lapsel kasutada oma tahet, käskides aga allutame teda oma tahtele. Kui lapsele anda võimalus valida, siis ta kuuletub teinekord meelsamini, sest teab, et ka tema soovi arvestatakse.

Kuulekuse õppimine käib igapäevaelu olukordades. Ülesanded nagu: „Pane mänguasjad kasti”; „Mine pese käed” jt on igapäevased. Korraldust tuleb öelda üks kord, pöördudes lapse poole. Korrutada kogu aeg üht ja sama on mõttetu, sest sellisel juhul ei õpi laps eristama tähenduslikku juttu igapäevasest jutust. Kui laps ei hakka ülesannet täitma, siis tuleb minna lapse juurde ja teha koos lapsega seda, mida paluti. Koos lapsega mänguasju kasti pannes või tal käsi pesta aidates saab laps aru, et teie poolt antud ülesanne on täitmiseks ja see on tema teha.

Samas ei tohi lapse eest kõike ära teha, sest sellisel juhul teeb laps järelduse, et ta ei peagi kuuletuma ja tema eest tehakse kõik ära.

Lapsega suhtlemine peaks olema rahuliku hääletooniga, mitte vihase ning karjades. Tihti ütlevad täiskasvanud, et laps ei kuula enne, kui tema peale vihastada ja siis käratada. See näitab, et lapse arvates ei pea tegema midagi enne, kui hakatakse kõva häälega käskima. Sageli kostab laps palvele vastuseks: „Ei taha!”, „Ei tee!”. Täiskasvanute korraldustele allumine nõuab lapselt pingutust ning oma mugavusest loobumist. Täiskasvanute ülesanne on lapsele piiride seadmine, siis õpib laps tasapisi ennast reguleerima. Ka õpetaja lasteaias peab lapsele piire seadma ja tegema seda rahulikult, last sakutamata, häält tõstmata ja last ähvardamata. Alljärgnev näide on sellest kuidas õpetaja ei peaks käituma.

Kolmene Tarmo on aktiivne poiss ega oska ette näha oma tegevuste tagajärgi. Kord keerutab ta end käed laiali ja mööduv tüdruk saab pihta. Tüdruk jookseb õpetaja juurde nuttes: „Tarmo löi mind!”. Teine kord mängib Tarmo ühe poisiga, kes on temast aeglasem. Ootamata ära, millal tolle auto jõuab ristmikku ületada, haarab Tarmo teise poisi auto ja sõidab sellega üle ristmiku. Poiss läheb õpetaja juurde rääkima talle tehtud ülekohtust. Nii juhtub palju kordi. Lõpuks on Tarmost saanud rühma paha laps. Pärast järjekordset vahejuhtumit, mil üks laps pihta saab, ütleb õpetaja: „Nüüd paneme sind tooli peale seisma ja iga laps võib sind karistuseks üks kord lüüa.”

Lapsele ei ole mõtet esitada korraldusi ettepaneku või küsimuse kujul, nagu „Kas hakkame nüüd asju kokku panema!” või „Miks sa Jaani löid?”. Need otsused peaks tegema täiskasvanu. Täiskasvanu ülesanne on ka jälgida, et laps täidaks korralduse nii nagu vaja ja muidugi last seejärel tehtu eest tunnustada.

Korralduste andmine on omaette oskus. Tuleb meeles pidada, et lapse mälu on veel väike ning sinna mahub ainult üks korraldus korraga. Enne korralduse andmist tuleks saavutada lapsega silmside ja alles siis öelda talle, mida on vaja teha. Sellel ajal, kui laps on süvenenud mängu või raamatu vaatamisse, on temaga mõttetu rääkida. Enne tuleb eelnev tegevus lõpetada. Mõnikord on kasulik lasta lapsel korrata, mida palusime tal teha.

Lapsega suhtlemine peaks olema rahuliku hääletooniga.

Lapse mälu on veel väike ning sinna mahub ainult üks korraldus korraga.

**Hoiatuse
elluviimine õpetab
last vastutama oma
tegevuse ja selle
tagajärgede eest.**

Jako ema oli meeldivalt üllatunud, et tema kolme ja poole aastane poeg pani lasteaias ise end riidesse. Kodus oli hommikuti ikka probleem riietumisega. Vesteldes lapsevanemaga selgus, et ema annab hommikul lapsele käsu „Pane kiiresti riidesse, muidu ma jään tööle hiljaks!“. Laps ei tee midagi, istub oma toolil ja mängib sõrmedega. Ema vihastab ja hakkab ise last riietama. Vesteldes õpetajaga, selgus lapsele antavate korralduste erinevus. Riidessepanek on keeruline tegevus ja koosneb paljude üksikute asjade selga panemisest (eriti palju asju on talvel vaja selga panna). Paremini on teha ülesanne osadeks ja öelda „Pane särk selga“ ning aidata särk õigesti selga. Õpetaja soovitas emal koduski last sellisel viisil juhendada. Vanem oli kahtleval seisukohal, ent otsustas proovida. Mõne aja pärast tänas ta õpetajat hea soovitusel eest.

Kuidas toimida, kui lapsele on antud korraldus ja seda on ka korratud, kuid sellele ei järgne mingit tegevust. Kui nõudmine on asjakohane, siis tuleb teha hoiatus. Hoiatus peab olema täidetav ja see tuleb ka ellu viia: „Kui sa ei rahune, siis mängid kuni lõunani üksinda“. Ja kui laps ei kuuletu, siis tulebki hoiatus ellu viia. Kui tagajärge ei ole, siis on tegemist ähvardusega. Sellisel juhul õpib laps, et ta ei pea täiskasvanute käske täitma. Hoiatuse elluviimine õpetab last vastutama oma tegevuse ja selle tagajärgede eest.

**Suurema mõjuga
on hea käitumise
tunnustamine kui
halva käitumise
keelamine.**

Väärkäitumise peatamise lihtmeetodeid on kirjeldanud psühholoog Anni Vaher.

- Silmside (terav ja läbistav pilk – aitab siis, kui laps teab, mida temalt oodatakse).
- Puudutus ja osutavad žestid.
- Lähenemine lapsele (nn õpetaja kohalolek, nt öelda vaikselt: „Mart, palun kuula tähelepanelikult“).
- Lisavõimalus vastamiseks („Rein, mida sina teed, et olla Mardiga sõber?“).
- Nõutud tegevuse juurde suunamine (ütles, mida lapsed peavad tegema, ära kommenteeri seda, mida nad valesti teevad).
- Lisainstruktsioonid (kui lapsed pole ülesandest aru saanud).
- Lühisõnalised keelud ja korraldused („Mari, hakka asju ära panema!“).
- Lapsele alternatiivse valiku pakkumine („Sul on valida, kas mängid koos teiste lastega ega loobi asju või sa mängid üksi.“).

Kasuta toetust ja armastust. Pea meeles, et **kergem on midagi suurendada kui midagi vähendada**. Seega suurema mõjuga on hea käitumise tunnustamine kui halva käitumise keelamine.

Lapsed on erinevad

Lasteaedades on palju erinevaid lapsi. Iga laps on omaette eriline isiksus. Mõned on head ja julged suhtlejad, teised tagasihoidlikud ja häbelikud. Mõned kardavad paljusid asju, teised on jälle liiga julged. Erinevad on ka laste võimed, oskused, reageerimiskiirus ja tundlikkus. Vahel võib just teistest erinev laps saada väärkohtlemise objektiks. Erinevuste mõistmine väldib ka seda, et õpetaja kohtleb last valesti.

Tagasihoidlikud lapsed. Lasteaiarühmades kohtab vahel lapsi, kes vaatavad teiste tegevust pealt ja ise ei avalda mingit initsiatiivi osalemiseks. Teinekord laps küll soovib osaleda, ent teised lapsed ei võta teda oma mängu. Sellised lapsed võivad olla tagasihoidlikud. Enamiku ajast veedavad nad iseenda seltsis. Neil võib olla üks-kaks last, kellega nad mängivad. Vaatamata väikese arvule kontaktidele ei ole sellised lapsed õnnetud ja saavad lasteaias hakkama.

Ka **uus laps rühmas võib end alguses** kohmetult tunda. Harilikult kestab see lühikest aega ja vahel üldse mitte. Uuel lapsel peaks laskma rahulikult uut ümbrust uurida. Kena oleks koos õpetajaga käia läbi ruum, tutvuda mängimis-/õppimisvõimalustega. Küsida lapselt, mida talle meeldib teha. Samuti tutvustada last teistega ja suunata uus laps mõne teise lapsega mängima.

Häbelikel lastel tekib suhtlemisel ärevus ja tundmatutes olukordades võivad nad endasse sulguda. Nad ei ole endas kindlad ega tea, kas talitavad õigesti. Sellised lapsed püüavad vältida negatiivseid tulemusi ega **ürita saavutada positiivseid. Raskused tekivad neil tundmatu inimesega kohtumisel, avalikul esinemisel, suurtel üritustel jne. Häbelikku last ei ole mõtet sundida lasteaiapeol esinema. Avaliku esinemise ettevalmistamine on pikaajaline töö, mis nõuab taktitunnet ja kannatlikkust. Selliste laste puhul on kindlasti vajalik koostöö lapsevanematega.** Lasteaias tuleks tähele panna igat enesealgatust ning seda tunnustada.

Tõrjutud lapsed erinevad oma kaaslastest selle poolest, et nad:

- veedavad vähem aega teiste lastega mängides ning rohkem pealt vaadates
- püüavad harva mõjutada ja korraldada kaaslaste käitumist isegi nendega koos tegutsedes
- veedavad päeva jooksul vähem aega kujutlus- ja rollimängudes
- eelistavad kaaslastega suhtlemisel struktureeritumaid ja kindlaid rühmasid

Lasteaias tuleks tähele panna igat enesealgatust ning seda tunnustada.

Tõrjutud lapsed kipuvad olema agressiivsed, äärmiselt impulsiivsed, teisi häirivad ja koostöövõimetud. Astuvad harvem positiivsetesse suhetesse ja sageli negatiivsetesse suhetesse (kaklus, sõnelus) ning kogevad rohkem tagasilööke.

Tõsine eemaletõmbumine koos emotsionaalsete ja käitumishäiretega esineb sellisel lapsel, kes on kartlik või foobilise käitumisega. Ruth Raielo sõnul on enamik lapseea hirme normaalsed ja nende ületamine aitab lapsel kasvada, identiteeti saavutada ja elus toime tulla. Kui aga hirm on tugev, last pidevalt muserdav, siis võib ta sellele reageerida tervisehäirega. Lapsed kardavad eri asju, kuid ühe uuringu tulemusena (tehti Austraalias, Kanadas, Egiptuses, Jaapanis, Filipiinides ja USA-s) selgus, et kõigi laste esmane hirm on kaotada oma vanemad.

Laste hirmud

Laste peamised hirmud vanusest olenevalt (allikas: Ruth Raielo „Laste hirmud”)

vanus	hirm
0–6 kuud	Toetuse kadumine; valjud helid, müra
7–12 kuud	Võõrad; kõrgused; äkilised, ootamatud või ähvardavalt ilmuvad objektid
1 aasta	Vanematest eraldamine; tualett; vigastused; võõrad
2 aasta	Paljud stiimulid, ka valjud helid (tolmuimeja, sireen, alarmid, suured autod, äike); loomad; pimedad ruumid; vanematest eraldamine; suured objektid või masinad; muutused lähemas ümbruses; võõrad eakaaslased
3 aasta	Maskid; pimedus; loomad; eraldamine vanematest
4 aasta	Eraldamine vanemast; loomad; pimedus; helid (ka hääled, müra öösel)
5 aasta	Loomad; halvad inimesed; pimedus; eraldamine vanemast; kehaline vigastus
6 aasta	Üleloomulikud olendid (näiteks kummitused, nõiad, kollid, tulnukad); kehaline vigastus; müristamine ja välk; pimedus; üksijäämine või üksi magamine; eraldamine vanemast
7–8 aasta	Üleloomulikud olendid; pimedus; meediasündmused (uudised tuumasõjaohust või lapseröövist); üksijäämine; kehaline vigastus
9–12 aasta	Testid ja eksamid koolis; vastamised ja esinemised koolis; kehaline vigastus; füüsiline välimus; pimedus; müristamine ja välk; surm
Teismelised	Sotsiaalne esinemine ja toimetulek; seksuaalsus

Hirme võib olla igas eas lastel, kuid teatud vanuses esineb hirme enam. Vanuses 2.–4. eluaastat tekib palju uusi hirme: paljud lapsed kardavad loomi (eriti koeri), äikest, tormi; arste. Kuuendaks eluaastaks on enim levinud pimedusehirm. Hirmud hakkavad vähenema ja kaduma koos lapse kasvamise ja arenemisega.

Muidu igati julge laps muutub järsku kolmeaastasena kartlikuks. Miks? Ruth Raielo selgitab seda sellega, et sel ajal saavad lapsed teadlikuks, et nad on väikesed ja ei suuda kõiki olukordi kontrollida. Teiseks ei suuda nad alati eristada fantaasiat reaalsusest. Mõned lapsed on ise kogenud või kuulnud teiste hirmutavaid kogemusi.

Mõnel lapsel esinevad irratsionaalsed tahtmatud hirmud – foobiad –, mis ei vasta olukorrale ja häirivad lapse normaalset tegevust.

5-aastane Raul kartis üksi oma toas magada. Igal õhtul kontrollis ta üle kõik elektrikontaktid (need olid kleeplindiga suletud); ronis voodi alla ja kontrollis, et seal ei oleks ühtegi pragu seina ja põranda vahel. Samuti ei tohtinud aken olla isegi tuulutusseisus. Samasugused probleemid olid ka lasteaia päevase magamise ajal. Vanemad pöördusid psühholoogi poole ja ühiselt jõuti selgusele, et Raul oli kuulnud lasteaia ühe poisi juttu filmist, milles ühes toas ronisid putukad tупpa kõikvõimalike avade kaudu. Putukad olid rünnanud inimesi.

Psühholoogid on ammu kindlaks teinud, et palju kohutavam on ettekujutus kui sündmus ise. Lastel on aga elav fantaasia ning nad ei erista sageli seda reaalsusest.

Püsivas hirmuseisundis lapsel võib esineda närvilisust, agressiivsust, keskendumishäireid ja õpiraskusi. Sagedased on unehäired, voodimärgame, kõnehäired ja sundtegevused. Esineda võivad ka seedehäired, pea- ja seljavalud, südame- ja vereringehäired.

Kuidas last loovalt aidata

Lapsi tuleb julgustada rääkima neid hirmutavatest asjadest. Kindlasti ei tohi neid naeruvääristada: „Mis mees sa oled!”, sundida: „Tule nüüd, see koer ei tee sulle midagi!”. Lapsed saavad kõige paremini oma hirmudest võitu tegevuste abil.

Joonistamine. Lapsed, kes ei suuda suhelda traditsioonilisel viisil, toodavad ilusaid või mõtlemapanevaid pilte. Loovtegevus pakub võimalust omada kontrolli oma elus – materjalide, värvide, kujutiste jne valiku kaudu. Selleks võivad nad kasutada: kriite, värve ja eri struktuuriga paberit. Kunst aitab lapsel suhelda ja inspireerib kontrollima oma liigutusi.

**Kunst aitab
lapsel suhelda
ja inspireerib
kontrollima
oma liigutusi.**

Läbi joonistamise õpib laps: eksperimenteerima – värvide segamine, kujundite võrdlemine/ühendamine; iseennast paremini tundma – joonistades oma perekonda, koera, kiike õunapuu oksal jne. Ta kogeb uuesti tundeid – rõõmu, meeldivust, hirmu, viha jne. Joonistus toob lapse nähtamatu elu tema teadvusse.

Asjakohased on ka rollimängud, mille kaudu õpib laps olema endale harjumuspäraseks saanust erinevates rollides. Olles eri rollides, kogeb laps erinevaid tundeid ja mõistab paremini teiste eakaaslaste käitumist. Samas on tal ka võimalus näha ennast teiste kaudu.

Järk-järgult leiavad lapsed praktilisi võimalusi neid hirmutavate situatsioonidega toimetulemiseks. Hea on ka jälgida koos lapsega, kuidas mõni teine julgem laps sarnases olukorras käitub.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus

Brancroft, L., Silverman, J. G. (2007). *Vägivallatseja lapsevanemana*. Tartu Naiste Varupaik.

Crowder, S. (2012). *Mõistliku kasvatuse põhitõed*. Kirjastus ERSEN.

Gillberg, C. (2003). *Aspergeri sündroom*. Kirjastus Kunst.

Kinnunen, S. (2008). *Las ma olen laps*. Tallinn: MTÜ Allika kirjastus.

Korp, E., Leppiman, A., Meres, T., Vaher, A. (2002). *Laps – elu, probleemid ja lahendused*. Tallinna Laste Tugikeskus.

Nõmme, A. (2009). *Iga laps tuleb oma õnnega*. Tartu: AS Atlex.

Pittelkow, K. & Jakob, A. (2004). *Andekas laps: avasta oma lapse anded ja võimed*. Tartu: Väike Vanker.

Raudsepp-Alt, U., Raudisk, S., Lukanenok, K., Bogomolova, E., Pentshuk, K. (2008). *Koolimineku lävel*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Roomeldi, M., Haldre, L., Susi, A., Metsis, L., Kõrgesaar, R. (2003). *Hüperaktiivne laps*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Sepp, V. (2010). *Andekusest ja andekatest lastest*. Tartu: AS Atlex.

Smith, P. K., Cowie, H. & Blades, M. (2008). *Laste arengu mõistmine*. 4. trükk. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Smutny, J. F. (2000). *Teaching Young Gifted Children in the Regular Classroom*.

Soonets, R., Popova, A., Roomeldi, M., Haldre, L., Saar, S., Kuiv, K., Paddar, M., Heido, R., Kutsar, D. (2007). *Lapse väärkohtlemine II*. Tartu: AS Atlex.

Steer, J., Horstman, K. (2011). *Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laste ja noorte abistamine õppetöös*. Kirjastus Kunst.

Textor, M. (25.07. 2006) *Hochbegabte Kinder entdecken und angemessen fördern.*

Unt, I. (2005). *Andekas laps: raamat õpetajale ja lapsevanemale.* Tallinn: Koolibri.

Unt, I. (2002). *Andekas laps tänases Eestis- tendentsid, reaalsus, prioriteedid.*

Vikat, M. (Koost.). *Andekas laps muutuvast ühiskonnas.* Tallinn: TPÜ Kirjastus, 7–13.

Vaatman, M. (2011). *Andekas laps lasteaia ja individuaalsed tegevused eriandekatele.*

Raielo, R. *Laste hirmud.* <http://www.tnk.tartu.ee/0laste.html>

Koostöö lapse käitumisprobleemide korral

Kärt Käesel

Viimastel aastatel on lapse arengu ja kohanemisega seotud erivajaduste teema hariduselus üha sagedasem kõneaine ning räägitakse lastest, kes tavapärasel õpituatsioonis päris hästi hakkama ei saa ning vajavad ümberkorraldusi tegevustes, arengukeskkonnas ja õppekavas. Nad on erinevad taustalt, võimetelt, isiksuseomadustelt ja käitumiselt. Koolis nimetame neid haridusliku erivajadusega õpilasteks ja lasteaias arengulise erivajadusega lasteks. Keeruliselt käituv laps kollektiivis tähendab eelkõige koostööd eri poolte vahel – nii rühmas, lasteaias kui ka väljaspool lasteaeda. See on meeskonnatöö, milles võimaluse korral osalevad lapse rühma õpetajad, liikumis- ja muusikaõpetaja, tervishoiutöötaja, logopeed, õpetajaabi, juhtkonna esindaja ja lapse seaduslikud esindajad (lapsevanemad või lapse esindaja riigi poolt – lastekaitsetöötaja).

Nüüdseks on riiklike õppekavade osana välja töötatud ja kinnitatud erivajadusega laste õppe ning arendamise süsteem nii koolides kui ka lasteaedades. Üldhariduskoolides on ametisse nimetatud haridusliku erivajadustega õpilaste õppe koordineerijad (kõnekeeles HEVKO-d), kelle ülesanne on seda süsteemi koolis üles ehitada ja juhtida. Tähtsaim tööloik on koostöö organiseerimine eri poolte vahel, et laste probleemid saaksid lahenduse. Alushariduses vastutab lasteaiasisese koostöö ja meeskonnatöö eest asutuse direktor.

Koostöö lapse ja kolleegidega lasteaiarühmas

Üldise positiivse õhkkonna kujundamine rühmas

Igas lasteaiarühmas lepatakse lastega kokku rühmareeglid. Ka rühmaõpetajad ja õpetajaabid peaksid omavahel kokku leppima, kuidas nemad oma rühmas laste ja lapsevanematega suhtlevad ja keerulisemaid olukordi lahendavad. Näiteks võiks rühma hea tava näha ette, et rühmas tunnustame head käitumist ega pööra korduvat ja rõhutatud tähelepanu ebasobivale käitumisele. Ka hea käitumise reeglid võib koos lastega välja töötada. Lapsed oskavad pigem käitumist kirjeldada kui kriteeriume nimetada. Näiteks:

Hea käitumise reeglid võib koos lastega välja töötada.

hea käitumine on see, kui ...
me oleme üksteisega viisakad
me küsime alati luba, kui tahame kellegi asja võtta
me kuulame alati seda, mida teine inimene meile räägib
me mängime koos sõbralikult nii, et keegi ei saa haiget
me aitame üksteist
me ütleme üksteisele rahulikult, mis on valesti läinud
me räägime üksteisele tõestisündinud ja lõbusaid lugusid

Juhised soovitava käitumise kinnitamiseks leiad siit (klassikaline meetod).

Ebasoovitava käitumise ohjeldamine ja positiivse käitumise kinnitamine

- Kiida head käitumist mina-teatega (vt ka „Tunnustamine”, lk 77). **Efektivne kiitus peaks tulema otsekohe pärast head käitumist.** Kiitus on efektiivsem hea käitumise tugevdaja siis, kui tunnustada lapse käitumist rohkem kui last ennast. Võib kasutada sotsiaalset tunnustust – naeratust, kallistust, patsutust, silmsidet või tähelepanu. Võib jagada materiaalselt ja tegevuslikku tunnustust – näiteks võimaldada lapsel õpetajat abistada mõne tähtsa toimetuse juures jne. „Mulle meeldis täna see, kuidas sa aitasid mul lauda katta. See tegi minu töö palju kergemaks ja koos saime rutem valmis”.

Üks lasteaiaõpetaja Tallinnast kirjeldas oma lihtsat meetodit – tal on pidevalt taskus märkmepaberite pakk ja pastakas. Kui ta midagi kiiduväärset märkab, kuid tal ei ole hetkel aega kohale minna ja oma imetlust avaldada, siis püüab ta episoodi meelde jätta ning kirjutab esimesel võimalusel üles. Seda eriti laste puhul, kelle käitumine valmistas muret. Kui vanemad õhtul lapsele järele tulevad, siis võtab õpetaja märkmed välja ja annab vanematele positiivset tagasisidet – mis täna hästi läks? See on väga oluline, et lapsevanemad kuulevad oma lapse kohta head ning nende usaldus ja koostöövalmidus suurenevad. Veelgi parem on tunnustav sõnum lapsele edastada ehk temaga otse suhelda.

- **Ole tähelepanelik, et sa ei tunnustaks tahtmatult ebasoovitavat käitumist.** Need on olukorrad, kui laps saab oma tahtmise näiteks nutu ja hädaldamise või halva käitumise abil. Nutu või vihahoo rahustamiseks antakse lapse tahtmistele järele, et olukord peatada ja hüllemat ennetada, kuid see võib kinnistada ebasoovitavat käitumist. Lastekollektiivis tähendab see seda, et nn jonnija ei õpi oma vajadusi ja soove mõistlikult väljendama, kuid õpib ebasoovitaval moel tähelepanu ja oma tahtmist saama.

Kiitus on efektiivsem hea käitumise tugevdaja siis, kui tunnustada lapse käitumist rohkem kui last ennast.

- **Ära kinnista halba käitumist pideva meeldetuletamise ning nn näägutamisega.** Korduv halva käitumise meenutamine hoiab aju selles kontekstis aktiivsena (programmeerib käitumist ette) ja tõstab laste ärevust. Äreval lapsel on oma käitumist raske kontrollida.
- **Tauni halba käitumist.** Last ei või häbistada ega alandada, kuid ebasoovitavale, teisi inimesi kahjustavale käitumisele tuleks kindlasti piir panna. Selleks sobivad meetodid leiad suhtlemise peatükist alates lk 65.

Sekkumine ja rahunemine

Järgnev näide sekkumise kohta kriitilises olukorras ei sobi rühma seinale. Õpetaja sahtlis kilekaante vahel teiste paberite peal on see hästi leitav ja kiiresti abiks. Samas tuleb tähtsamates põhimõtetes lapsevanematega kokku leppida ning oma põhimõtteid rakendada vaid lapsevanemate nõusolekul. Kõik võtted ei sobi üksüheselt autistlike või hüperaktiivsete joontega lastele ning trauma üleelanud lastele (vt ka teisi peatükke).

Sekkumine kriitilises olukorras (näiteks kui üks laps lööb teist last)

- **Mine kohe lapsele ligidale** (vajaduse korral peata episood otsustavalt). Kui laps sind afektiivses seisundis kogemata või meeleka lööb või kriimustab, on see väga ebameeldiv ja võib olla ka valus. Täiskasvanuna ei saa siin enesevalitsemist kaotada. Kindlasti tuleb juhtunust lapsevanemaga rääkida.
- **Näoilme (kehakeel) peaks olema ühemõtteliselt kindlameelne.** Ära ole ebalev ega andestust paluv. Kui on vältimatu soov olla pidevalt hea ja kõikide laste hulgas populaarne, siis sellisel hetkel ei tasu sellele mõelda. Teised lapsed imetlevad sinu otsustavust igati.
- **Nimeta lapse nimi**, kuid hää peaks olema pigem madalam ja kindel. Kõrgendatud hääletoon võib vallandada nn kaitsekäitumise mingil muul moel. Laps võib õpetajast valesti aru saada ja kuulamise asemel näiteks jooksu pista (põgeneda sellest olukorrast, mis talle ohtlik tundub). Ka võib laps paigale tarduda ning edasist juttu mitte mõista.
- **Võta silmside ja vaata lapsele otsa nii, et silmad on kohakuti** (mitte ülevalt alla ega alt üles). Silmadega saab palju infot edasi anda ning oma pilku võib kodus peegli ees harjutada. Samas ei tohiks pilk olla külm ja kuri vaid pigem segu hoolivusest, osavõtlikkusest ja otsustavusest.
- **Kasuta kindlat kõnetooni** ja taas pea meeles, et sinu hää on

tähtis osa sinu professionaalsest repertuaarist. Kasuks tuleb läbida häälekoolitus.

- **Anna lihtne, otsekohene, üheselt mõistetav ja selge korraldus** (vt ka „Kehtestavad minasõnumid”, lk 74)
- **Kasuta vajaduse korral aeg-maha-meetodit.** Aega võib maha võtta siis, kui oled isiklikult veendunud, et laps oli teise vastu agressiivne (lõi, tõukas, sülitas, hammustas, sõimas, narris jne).

Aeg-maha-meetodil rahunemine

Üldreeglid

- Selgita lastele, et tänasest on rühmas selline reegel, et vägivald ja teistele haiget tegemine ei ole üldse enam sallitav ja kui keegi lööb (valige välja üks kindel taunitav käitumisviis), siis peab ta istuma kokkulepitud pingil nii kaua, kuni kokkulepitud aeg on möödas. Hea on kasutada metafoore – nagu korvpallimängus TIME OUT. Jalgpallihuvilistele võib selgitada seda kui punast kaarti (sellest mängust eemaldamine kuni selle mängu lõpuni).
- Lapsega, kes pingil istub, ei tohi mängida ega rääkida. Kui teised lapsed temaga räägivad, riskivad nad ka ise aja mahavõtmise pingile sattumisega.
- Aja mahavõtmise pink võib asuda samas ruumis üksi kindlal kohal (mitteeraldav koht), kuid hea on, kui koht oleks eraldatud sirmi või riiuliga nii, et laps ei näe, mida teised teevad. Lapsel peab olema seal kohas võimalikult igav – keskkond peaks olema mittestimuleeriv. Väikeste laste puhul ei tohi turvalisuse huvides kasutada isoleeritud paika eraldi ruumis.
- Soovitav on aeg-maha-meetod koos kolleegidega rollimängu laadis etapiviisiliselt läbi teha ning ise selle juures aktiivselt analüüsida, mis tuleb kasuks ja mis mitte. Meetodi eesmärk on rahunemine, oma teo üle järele mõtlemine ja kahetsus. Meetodit ei tohiks kasutada lapse halva tuju, mossitamise, arglikkuse, tihkumise, kaeblemise jm mittesihiliku või teiste suhtes mitteagressiivse käitumise puhul ning siis, kui täiskasvanu juhtumit pealt ei näinud või ei kuulnud.

Aja mahavõtmise sammud ebasoovitava käitumise puhul on järgmised:

1. peata vääralt käitumine ja nimeta, mida laps vastuvõetamatult valesti tegi;
2. vii laps pärast üleastumist kohe aja mahavõtmise kohta ja ära kasuta selleks rohkem kui 10 sõna ja 10 sekundit;

3. võta kaasaskantav taimer (võib kasutada ka mobiiltelefoni taimerit) ja pane see helisema nii mitme minuti pärast, kui vana on laps. Aseta see lapse kuuldekaugusesse;
 4. ära pööra lapsele mingit tähelepanu kuni kell heliseb (silmanurgast peab nägema, millega ta tegeleb ja kuidas teised reageerivad);
 5. kui taimer on helisenud, räägi lapsega sõbralikult. Korda lapsele, et see, mida ta tegi, on halb. Selgita, miks selline käitumine on vastuvõetamatu. Palu lapsel korrata oma sõnadega, miks see, mida ta tegi, on ohtlik ja vastuvõetamatu. Laps ei pea siin vabandust paluma ega ennast õigustama, vaid kirjeldama oma käitumist;
 6. palu lapsel rääkida, kuidas ta oleks võinud teisiti käituda. Kiida ja julgusta last, kui ta on oma variandid välja pakkunud. Aita tal leida alternatiivseid teid suhetes teiste lastega. Kui laps keeldub sel hetkel rääkimast, siis vestle temaga hiljem, kui ta on ennast kogunud.
- Kui laps põgeneb toolilt, vii ta sinna tagasi, seisa kõrval ja hoia tal kätt õlal, kuid ignoreeri muul moel lapse pöördumisi. Ka võib hoida last oma süles, kuid temaga mitte mingil moel suhelda. Jälgi, et sellest ei kujuneks teistele lastele huvitav vaatemäng.
 - Kasuta peegeldavat kuulamist (püüa verbaliseerida, mida võis laps tunda, kui ta nii käitus; korda seda, mida kuuled, et laps sulle ütleb; näita mõistmist).
 - Loe uuesti üle 5. ja 6. punkt aja mahavõtmise sammudest, sest see osa kipub ununema, kuid on väga oluline lapse käitumise muutmiseks soovitud suunas. Oma sõnadega kirjeldamine aitab lapsel olukorda mõista ja meie saame teada, kas laps sai õigesti aru. Ka saab ta pakkuda omapoolseid lahendusi, et keerulisest situatsioonist välja tulla. See omakorda kergendab nn süüd ja aitab hoida eneseusku ja kindlust tulevikus paremini hakkama saada.

Aeg-maha-meetodil on oma riskid ja vead, kuid samas peetakse neid ületatavateks ning töövõtet tõhusaks. Eesmärk on muuta lapse käitumist läbi rahunemise, mõtlemise ja analüüsi. Kindlasti ei tohi last kuidagi alandada ega süüdistada. Siis tekib trots ja tulemused on vastupidised. Aja mahavõtmine võimaldab rahunemist ja siis saab juurde teha turvapaiga harjutusi ja teisi harjutusi, mida kirjeldab peatükk „Varase lapseea psüühilise trauma mõjust” ning mis aitavad kehal veelgi rahuneda. Seejärel saab rahunenud lapsega olukorrast rääkida, toimunud analüüsida ning leida ka seda, kuidas püüda tekitatud kahju heastada

(andestust paluda, midagi terveks teha jne) – see taastab enesevääriskuse. Aeg-maha-meetodit õigesti rakendades säilib lapse normaalne enesehinnang.

Koostöö lapsega – mäng kui emotsionaalse ja sotsiaalse arengu toetaja

Sotsiaalse arengu toetamine

Kui lapsed lakkavad koostööd tegemast, tuleb see kas sellest, et nad on juba liiga kaua liiga palju koostööd teinud, või sellest, et nende isiklikku terviklikkust on kahjustatud. Kunagi pole põhjuseks see, et neil puudub koostöötahe. (Jesper Juul)

Tunnustatud Taani pereterapeudi Jesper Juuli sõnul arvatakse laste kohta, et neil pole piisavalt potentsiaali koostööks, nad pole piisavalt sotsiaalsed ja isetud ning neile tuleb koostööd, kohanemist ja teistega arvestamist õpetada. Selleks on läbi aegade rohkemal või vähemal määral kasutatud füüsilist ja vaimset vägivalda kui ainuõiget kasvatusmeetodit. Õnneks on see asendumas dialoogi ja kaasamisega. On rumal arvata, et laps ei ole sotsiaalne olend oma kaasasündinud ellujäämisvahenditega, ütleb Juul. Ka autistlike joontega laps on sotsiaalne olend, kuigi ta võib avaldada suhtlemisele suurt vastupanu. Jesper Juuli raamatud on ilmunud ka eesti keeles.

Häid mõtteid ja võtteid laste käitumise muutmiseks pakub Bill Rogers, kelle käsiraamatud on ilmunud eesti keeles. Tema juhised on mõeldud käitumise taastamiseks eelkõige koolis, kuid sobivad kasutamiseks ka lasteaia koolieelsetes rühmades.

Mäng

Tore viis lapse tundmaõppimiseks ja tema käitumise muutmiseks on mäng. Ebasoovitavat käitumist võib psühholoogilises plaanis käsitleda kui puudulikku emotsionaalset eneseväljendust – selle asemel et teistele püüda oma meeleolu või tunnet selgitada, valib väike ratsionaalne olend lihtsama tee ning pistab kisama või lööb. Niisiis on kasulik mängida mängu, ise pidevalt protsessi juhtides ning osaledes.

- Mäng õpetab ennast ohjeldama, treenib eneseregulatsiooni, enesekontrolli.

Tore viis lapse tundmaõppimiseks ja tema käitumise muutmiseks on mäng.

- Mäng õpetab ärevusega toime tulema, mängusituatsioonis mängitakse olukorrad korduvalt läbi ja kordused muudavad lapse kindlamaks. Ka ebakindel laps saab hästi juhitud mängudes enesekindlust juurde.
- Mäng õpetab ennast määratlema, eri olukordades ennast tundma, enda ja teiste vajadusi paremini mõistma. Mäng arendab empaatiavõimet.
- Mäng õpetab ja aitab leida oma tunnetele (nii häid kui ka halbu) tähendusi, arendab emotsionaalset intelligentsust.

Kõik mängud selleks aga ei sobi.

Mängurepertuaari koostamine

- Vali repertuaari mängud, mis sulle endale meeldivad.
- Õpi neid korralikult mängima – mida lihtsam mäng, seda parem.
- Täienda ja muuda neid oma rühma võimaluste ja vajaduste kohaselt.
- Kohandatud mängu saab mängida igal pool, ka näiteks pikemal bussireisil.
- Sea sisse isiklik mänguvihik või pappkaartidele kirjutatud mängujuhiste kogumik ja väike kott või kohver vajalike vahenditega – väikesed pallid, paberilipikud, pliiatsid, täringud, kleepsupaberid, kleeplint, nõör, kumm, kirjaklambrid, klaaskuulid jne.
- Võistluslikud mängud ei paku võrdselt eduelamust – aeglase reaktsiooniga tagasihoidlikku last ei motiveeri ega tunnusta võitlus kiiruse ja jõu peale.
- Sotsiaalsetes olukordades raskustes olev laps (autistlike joontega laps, arengu eripäraga laps) ei mõista trikitamise ja kavaldamisega seotud mängu.
- Sobivad mängud, kus mängurõõm ja protsess on olulisemad kui võitmine.
- Jaga alati auhindu – kõikidele osalejatele osalemise eest või ootamatutes kategooriates (kõige sõbralikum, kõige abivalmim, tähelepanelikum jne).

Koostöö püsivate käitumisprobleemide korral

Kui väiksemate murede korral aitab rühmaõpetajate ja lapsevanemate omavahelisest koostööst, siis raskemad käitumisprobleemid nõuavad süsteemsemat lähenemist ning laiemat toetajate ringi – võrgustikku. Kasvatusteadlase Geraldine Mitchelli sõnul aitaks käitumisprobleemide

korral see, kui ebasoovitavalt käituva lapse probleemidesse suhtuda tõsiselt ja teha koostöös kolleegidega valmis plaan, mis tagaks lapsele edu ja positiivse tagasiside minimaalselt kahe nädala jooksul. See omakorda aitaks taastada lapse positiivse enesehinnangu. Positiivne enesehinnang muudab lapse enesekindlamaks ja rahulikumaks. Kindlasti oleks vaja teha koostööd nii rühma kui ka kogu lasteasutuse piires, kuid ei tasu peljata väga suurt lisatööd. Pigem saab end motiveerida mõttega, et tulevikus võib lapse käitumisega seotud probleeme vähem olla ning laps ja tema pere tunnevad end kindlasti palju paremini. Pikemalt on meetodist juttu käsiraamatus „Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis“, mida saab alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt terviseinfo.ee.

Positiivne enesehinnang muudab lapse enesekindlamaks ja rahulikumaks.

Enesehinnang

- Heal tasemel enesehinnang kujuneb siis, kui laps on isiksusena tunnustatud ja väärtustatud nendes rühmades, kus ta areneb ja aega veedab – perekonnas, lasteasutustes, trennis, sõprade hulgas jne.
- **Niikaua, kui lapsed ei õpi ennast n-ö teatavaks tegema, ei suuda nad ka saavutada rahuldavat taset oma enesehinnangus. Seepärast pööratakse palju rõhku sotsiaalse te oskuste arendamisele.**
- Paljud uuringud kinnitavad, et käitumis- ja õppimiskustega lastel on madal enesehinnang (mis baseerub madalale enesekindlusele, eneseaustusele ning eneseusule).
- Häid iseseisvaid otsuseid suudab teha laps, kellel on normaalne enesehinnang. Õppimine ja sotsiaalsed interaktsioonid (käitumine) aga põhinevad headel otsustel.

Praktilised strateegiad lapse käitumiskustete vähendamiseks

Allikas: Mitchell, G. (2001). *Practical Strategies for Individual Behaviour Difficulties*. UK: David Fulton Publishers Ltd.

Kui pöörata lapsele lisatähelepanu, asetades põhirõhu lapse enesehinnangu tõstmisele ja enesekindluse suurendamisele, on tegu suuremaid probleeme ennetava tegevusega ning lapse käitumine ja toimetulek võivad märgatavalt paraneda. Kooli jõuab laps teistega võrdsemas seisus. Edasised käitumisprobleemid võivad jääda tulemata või ilmnedagi nõrgemal kujul. Last toetav plaan võib olla osa lapse individuaalsest arenduskavast, kuid kaasama peaks spetsialisti, kes oskab tähelepanu pöörata just lapse kognitiivsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele arengule. Kõige olulisem on teada, et kõik last puudutavad otsused tuleb teha **lapse huvidest lähtudes** – need peavad kaitsma lapse õigusi

ja tagama selle, et lapse vajadused oleks kaetud. Täiskasvanute huvid peaksid last puudutavates küsimustes jääma tahaplaanile.

1. samm

Vaatlus ja info kogumine.

- Info kogumiseks tuleb kõigepealt teha koostööd perekonnaga ja saada nende nõusolek.
- Seejärel tehakse meeskonnatööd ehk õpetajatevahelist koostööd ja täidetakse lapse kohta vaatluskaart (võib olla vaba käega joonistatud). Kaarti täidetakse paari nädala jooksul – õpetaja märgib sinna hea ja halva käitumise, kaasatöötamise, osalemise tegevustes, muud episoodid ning nendega seotud asjaolud – kellega, kus, miks jne.
- Rõhk püsigu positiivsel ning sisu olgu ratsionaalne. Emotsioonidel ei peaks olema siin kohta. Enne sissekannet võib endalt küsida küsimusi: kas see, mida ma siia kirjutan, on tõsi? Kas see on millegi jaoks hea? Ja kas see on kasulik?

	Käitumise positiivsed näited, tegevused	Koostöö ja kaasatöötamine õpetajate ja kaaslastega	Käitumise arendamist vajavad pooled, nõrkused
esmaspäev			
teisipäev			
kolmapäev			
neljapäev			
reede			

Näide: juhtumi algataja oli üks rühmaõpetajatest. 5-aastase poisi käitumine tavarühmas erines teiste laste käitumisest (laps on rühmas uus). Viimasel ajal oli laps väga närviline ja lõi teisi lapsi, sageli ootamatult. Õpetajad püüdsid temaga eraldi tegeleda, kuid lõpuks kujunes olukord, kus eriti ühel õpetajal ei jätkunud tähelepanu ega energiat enam teiste laste jaoks, ning tal ägenesid kroonilised haigusnähud. Poisi probleemid olid erinevad ja neid asuti uurima. Poisi vanemad olid esialgu ehmunud ning eemalehoidvad, kuid nõustusid lapse vaatlusega rühma tingimustes, et probleemidest paremini aru saada. Mõlemad rühmaõpetajad, muusikaõpetaja ja liikumisõpetaja täitsid lapse vaatluse kaarti 10 tööpäeva, õpetajaabid tegid suulisi kommentaare, mida õpetajad tabelisse lisasid. Lasteaia direktor oli toetav. Ühe õpetajaabiga oli lapsel hea kontakt, poiss abistas teda hea meelega ja toimetas koos temaga.

Probleemi sõnastamine (võimalikult konkreetselt).

Kui kokkulepitud aeg on läbi, istutakse üheskoos laua taha (ümarlaud) ja analüüsitakse järgmisi küsimusi.

- Millal, kus ja kelle juuresolekul käitub laps halvasti/hästi jne?
- Kas laps on ebatavaliselt nälgane või väsinud (sotsiaalsed probleemid)?
- Kas esinevad ülereageerimised, füüsiline agressioon, suutmatus rahuneda ja keskenduda?
- Kas pärast nädalavahetust on käitumine muutunud?
- Kuidas on lood enesekindluse ja loovusega – kas laps töötab kaasa vaid rangelt etteantud ülesandeid täites ja kuidas osaleb loovates tegevustes?
- Kuidas võtab vastu tunnustust ja milline tunnustus talle meeldib?
- Mis see on, mis häirib ja keda see häirib? Kelle probleem see võiks olla? (vt „Kellel on mure/probleem?“, lk 66)

Näide jätkub: koosolek peeti laste lõunauinaku ajal, teine rühmaõpetaja tuli selleks ajaks tööle. Laps käitus mõlema õpetajaga üsna sarnaselt. Hommikupoolikuti oli paremas tujus kui pärast lõunat. Nädalapäevadel ei olnud vahet. Kõige suuremad probleemid algasid iga päev lõunauinaku eel – poiss ei tahtnud magada ega ole ühelgi lõunal maganud. Pärast lõunat olid pahurus ja trots suuremad, siis tegi ka halvemini koostööd. Mida vähem lapsi oli rühmas, seda rahulikum tundus. On üsna enesekindel ja kiitust võtab vastu hästi. Häirib see, et laps ei maga ega ole ka vaikselt, segab teisi. Uinakuaeg rikub tuju ja põhjustab riidu, pragamist. Direktori erapooletu pilk nägi, et ühe õpetajaga on probleemid suuremad (rangema õpetajaga). Lapsevanemad ütlesid, et laps ei ole lõunauinakut teinud alates kolmandast eluaastast mitte ühelgi päeval. Vanemad lootsid esialgu, et olukord kuidagi laheneb ja laps lebab vaikselt. Nad ei tahtnud kohe alguses sellest rääkida.

Strateegia planeerimine eesmärgiga tõsta lapse enesehinnangut ja muuta last enesekindlamaks, rahulikumaks, stabiilsemaks. Planeeritakse tegevuskava eesmärgiga suurendada positiivsete episoodide arvu.

Mõned võtmesõnad:

- lähtuda tuleks lapse individuaalsetest eripäradest ning n-ö ömmelda talle rätsepaülikond

2. samm

3. samm

- kogu käitumine on kommunikatsioon, laps väljendab ennast läbi oma käitumise ja annab olulist infot ka siis, kui ta käitub nn piire ületavalt
- strateegiaid tuleks rakendada siis, kui laps on rahulik ja terve. Diagnoosiga laste puhul tuleks kaasata psühholoog ja arvestada lapse diagnoosist tulenevate eripäradega
- laps peaks tegevuste käigus tundma, et ta on kaasatud, mitte välja jäetud. Ta peaks saama kogeda, et rühmale järeleandmise tasu on võimalus koos teistega tegutseda (anna veidi alla ja sind võetakse kampa)
- **see, kuidas täiskasvanule käitumine tundub, ei ole alati see, mis tegelikult toimub.** Seega oleks kasulik paljude täiskasvanute eriarvamusi koguda – laps käitub eri õpetajatega erinevalt
- tegevused, mis tõstavad enesehinnangut, peaksid kestma **minimaalselt kuus nädalat**
- last premeeritakse hea käitumise eest kokkulepitud korras (mida väiksem laps, seda viivitamatum peaks olema premeerimine). Kindlam on premeerida mittemateriaalsete hüvedega.

Näide jätkub: poiss on üsna õnnetu, sest ta tajub, et temaga ei olda rahul. Ometi ei suuda ta midagi muuta. Enesehinnang vajab kindlasti toetamist ning selle toetamiseks vähendatakse olukordi, kus poiss tunneb, et ta ebaõnnestub. Püütakse konflikte ennetada sellega, et lähenetakse veel individuaalsemalt – kui on võimalik kompromiss või erand, siis see tehakse, keskendutakse positiivsele, jagatakse tunnustust ja pakutakse tegevusi, milles saavutatakse edu – abistamine rühmas, laua katmine jne. Küsitakse direktori ja õpetajaabi arvamust. Lepitakse kokku, et lõunauinaku ajal on poiss koos õpetajaabiga ja teeb koos temaga tegevusi või istub vaikselt ja joonistab. Teistele lastele selgitatakse olukorda. Lapsevanemad pöörduvad lapse une eripära uurimisteks spetsialistide poole. Teistele lapsevanematele jagatakse infot delikaatselt ja igaühele eraldi, kui küsimus tekib. Kui poiss lööb teisi lapsi, siis sekkutakse sellesse tavapäraselt ning samuti kehtivad muud reeglid. Eraldi peab tähelepanu pöörama kõne arendamisele ja suhtlemisele, et laps oskaks ennast sõnadega paremini väljendada.

Plaani järgi tegutsemine ning iseenda professionaalse käitumise säilitamine sellel ajal. Kasuks tuleb avatud suhtumine ja uute võtete katsetamine, kolleegitugi ja töönõustamised – kovisioon, supervisioon.

4. samm

- Edu ja edasimineku on kõige tuntavamad alguses, hiljem intensiivsus väheneb.
- Ära jäta plaani pooleli ka siis, kui positiivseid episoode on rohkem kui negatiivseid. Kui probleemid taanduvad, jäetakse sageli last toetav programm pooleli, kuid seda ei tohiks teha. Positiivne käitumine ei ole veel kinnistunud ja laps vajab edasist toetust ning lisatähelepanu.
- Last toetava programmi ajal kehtivad ka sellele lapsele lasteasutuse üldreeglid ja piirangud – mida võib teha ja mida mitte. Kui lapse käitumine nõuab karmimat sekkumist, siis tuleb seda ka teha ja karistada kokkulepete kohaselt. Karistus ei tohi olla alan-dav.
- Rõhk peab püsima positiivsel. Ära arutle lapsega tema halva käitumise üle või ära räägi sellest tema kuuldes. See aktiveerib uuesti vana mustri ja annab negatiivsele käitumisele uut energiat.
- Keskendu heale käitumisele. Ära kaota lootust, kui vana käitumine ennast aeg-ajalt ilmutab. Vaatle hoopis, kas halvas käitumises on erinevusi ja kas selles on vähem pingeid.
- Kui tuleb hea plaan katsetada midagi uut – tee seda! Ka ebaedu on tagasiside.
- Mõnikord muutuvad lapsed enne nn heaks muutumist hullemaks. Ära muuda plaanis midagi ja püsi kursil. Negatiivsed mustrid on kujunenud aastaid ja on mõnikord väga visad muutuma.
- Kaasa kolleege, juhtkonda ja vanemaid kiitmise protsessi.

Näide jätkub: lõunauinakute ajal läheb poiss vaikselt õpetajaabiga tegutsema, püsib tema läheduses. Poisi agressiivsus on vähenenud, stressi on kogu rühmas vähem. Õpetajaabil on lisakoormus tugiisikuna ja püütakse leida võimalus seda kompenseerida. Võimaluse korral jätab perekond poisi üks kord nädalas koju, et anda poisile võimalus olla rahulikumas keskkonnas. Perekond jätkab koostööd spetsialistidega väljastpoolt lasteaeda, toob lasteaeda nende soovitud.

5. samm

Tulemuse hindamine ja ületamatute (säilinud) raskuste ümbersõnastamine.

Vaata üle nädalalehed koos kolleegidega – kas esialgne probleem on muutunud? Mil moel? Sisuliselt on tegu ka õpetaja eneseanalüüsiga, mis on professionaalses arengus väga oluline.

Kasutada saab abiküsimusi.

- Kas positiivne käitumine on sagenenud?
- Kui ei, siis kas negatiivne käitumine on muutunud vähempingeliseks?
- Kas kavandatud strateegia on plaanipäraselt ellu viidud?
- Kas kõik täiskasvanud premeerisid last hea käitumise eest?
- Kas laps tundis endale lubatud autasu vastu ka huvi?
- Kas juhtus ootamatuid asju ja kuidas see programmi mõjutas?
- Kas on täiskasvanuid, kes töötavad vastu – kolleegid või lapsevanemad?
- Kuidas laps ise hindab oma toimetulekut probleemiga?
- Kas lapsevanemad on olnud nende kuue nädala jooksul huvitatud ja toetavad?

Näide jätkub: poiss on koostöömeelsem, rahulikum, temaga saab asju arutada, ta on väarikam, naeratab rohkem. Löömisi ei ole olnud. Lapse vanemad ja rühmaõpetajad harjutavad lapsega koos eri mängu ja tegevusi, mis aitaks lapsel lasteaias nõudmistega kohaneda. Juhtumit alustanud ja juhtinud õpetaja on olukorraga rahul. Kogu lasteaiakollektiiv ei tööta kaasa, on paar kolleegi, kes on kriitilised ega soovi midagi kuulda. Kuid lapsega tihedamini seotud täiskasvanud siiski töötavad kaasa nagu meeskond. Tundub, et kõik täiskasvanud ka kiidavad ja hoiavad tähelepanu positiivsel. Lapsevanemad on väga rahul, et lasteaed tuli vastu, on tänulikud.

6. samm

Uue strateegia planeerimine, muutused säilinud raskuste ületamiseks.

Võimalik, et selles etapis tõstame käed ja loobume pingutamast. Kuid meilt oodatakse õigustatult edasitegutsemist ja uusi lahendusi. Kui tegevused toimuvad lapse huvides ning toovad kaasa kas või väiksemagi muutuse lapse olukorras, siis tuleks tegevusi jätkata.

Näide jätkub: uut plaani ei ole vaja, on vaja kogu rühmaga edasi töötada ning üldist kliimat positiivsena hoida, jätkata poisi lõunaunne tagasiintegreerimise programmi ja vähendada õpetajaabi koormust.

Koostööringi laiendamine

Koostöö erispetsialistidega

On olukordi, kus kõike on tehtud õigel ajal ning lapse arengulisi vajadusi arvestades, kuid oodatud muutust lapse käitumises ei toimu. Probleemidele lahenduste leidmiseks on vaja koostööd teha lastepsühiatriga, psühholoogiga, kõnearenguspetsialistiga, pereterapeudiga, nõustajatega, perearstiga. Teema on väga delikaatne ning õigustatud on küsimus – kes esimese sammu astub (kui pole veel astunud) ning kes kellega koostööd teeb? Keda kutsuda meeskonda? Kellega konsulteerida? Kuidas seda teemat üldse käsitleda? Lasteasutuses ei ole abi sellest, kui keskenduda diagnoosile ja sellele, mida selles olukorras ei saa teha. Pigem võiks olukordi leevendada olenevalt sellest, milline funktsioon on lapsel häiritud ja mida saab lasteaias teha, et häire tasanuks. Mis lapsel praegu välja ei tule, millega jääb raskustesse? Kuidas lapsevanematega koostöös last toetada ja aidata? Kui üldrühm ei ole vaatamata pingutustele lapsele sobiv arengukeskkond, siis millised on võimalikud sobivamad variandid?

Erivajadusega laps on ettevalmistuseta õpetajale tihti emotsionaalselt nii koormav ja stressi tekitav, et õpetaja tervis võib saada kahju ning õpetaja ei tunne oma tööst piisavalt rõõmu ja rahuldust. Näiteid saab tuua nii lasteaedade kui ka koolide personali hulgast. Selle lapsega peab töötama kogu võrgustik – kõik inimesed, kes selleks valmis on või peaaegu valmis on.

Hea näide selle kohta on eespool, kus agressiivse lapse tekitatud pinged rühmas ja lapsevanemate hulgas olid niivõrd kõrged, et ühel rühma õpetajatest löid välja tema kroonilise haiguse sümptomid. Üheskoos astuti lapse enesekindluste taastamiseks (ja õpetaja tervise huvides) kuus sammu.

1. Info kogumine lapse probleemide kohta
2. Probleemi (ja selle põhjuste) võimalikult täpne sõnastamine – ümarlaud
3. Plaani (tugikava, individuaalse arenduskava) koostamine
4. Plaani järgi üheskoos tegutsemine, koostöö tegemine nii asutuse sees kui ka nõustajate kaasamine kohaliku omavalitsuse abil, meedikute kaasamine
5. Tulemuste hindamine – ümarlaud
6. Vajaduse korral plaani muutmine

Erivajadusega lapsega peab töötama kogu võrgustik – kõik inimesed, kes selleks valmis on või peaaegu valmis on.

Astutud sammud töid edu ning probleemidega saadi hakkama, stressitase alanes ja olukord normaliseerus. Koostööd tehti ka meedikutega ja perekond usaldas rühma õpetajat sellisel määral, et koostöö kõikide poolte vahel osutus võimalikuks.

Vahel nõuab lapsevanemate koostööle saamine rohkem pingutusi ja kannatlikkust (vt peatükk “Koostöö lapsevanematega”, lk 78). **Kui aga perekond ei ole siiski nõus koostööd tegema, tuleb lapse huvides pöörduda kohaliku lastekaitsetöötaja poole.** Kui te oma piirkonna lastekaitsetöötajate kontakte ei leia, võib info (lapse nimi, isikukood, võimaluse korral elukoht) edasi anda tasuta anonüümsel lasteabitelefonil **116 111** ning probleem suunatakse õige inimeseni. Kohustus teatada abivajavast lapsest laieneb iga Eesti Vabariigi täiskasvanud kodanikule.

Erivajadusega laps ja kaasav haridus

Niisiis – lapsed, kes erinevad võimetelt, taustalt ja isikuseomadustelt eakaaslastest sedavõrd, et vajavad oma arengupotentsiaali realiseerimiseks keskkonna ümberkorraldamist, on arenguliste erivajadustega lapsed. Neil on samasugused õigused ja kohustused, ka nende laste ja perede huve tuleb kaitsta. Kaasava hariduse kontekstis arenevad ja kasvavad nad tavarühmas, me ei eralda neid teistest lastest. Me kaasame neid igapäevaelu tegevustesse ja õppe- ning kasvatusprotsessi ja nendega tegelemiseks on olemas seadusandlik alus. Erivajadustega lapse arengu toetamise põhimõtted koolieelses lasteasutuses määratleb koolieelse lasteasutuse seadus ja koolieelse asutuse riiklik õppekava. Lasteaial on oma õppekava, mis peab olema vastavuses riikliku õppekavaga. Riikliku õppekava juurde on eksperdid ja spetsialistid loonud juhendmaterjalid, mis on varustatud lisadega. Arengulise erivajadusega lapsele üldrühma tingimustes vajalike tingimuste loomise ja süsteemse abistamise eest vastutab lasteaia direktor ja kindlast on seda kergem teha, kui on olemas motiveeritud, positiivne ja kokkuhoidev kollektiiv.

Kui koolieelne lasteasutus jääb hätta, võib ta pöörduda oma piirkonna haridusvaldkonna juhi või kohaliku õppenõustamiskeskuse poole. Kuna varustatus spetsialistidega on eri paigus ebaühtlane, siis tasub kohalike praktikute sõnul luua oma võrgustik inimestest, kelle pädevuses ollakse kindlad ning kellega koostöö sujub. Kuid tasub kindlasti uurida, mida pakub kohalik õppenõustamiskeskus, kus töötavad eripedagoogid, logopeedid, psühholoogid ja sotsiaalpedagoogid. Õppenõustamine on laste, laste seaduslike esindajate (vanemad, riigi määratud isik) ja lastega töötavate spetsialistide nõustamine 3–17-aastase lapse võimete ja arenguga seotud probleemidega tegelemisel. Põhirõhk on arengu, õppimise ja käitumisega seotud

probleemide määratlemisel, ennetamisel ning lahenduste leidmisel, võrgustikutööl. Seega on väga suur võimalus just õppenõustamiskeskuselt saada vajalikku tuge ning informatsiooni, vaata: <http://www.innove.ee/et/karjaariteenused/oppenoustamisteenused>.

Kasutatud kirjandus ja lisainfo

Lapse käitumise mõjutamisest

Clark, L. (2010). *SOS hädaabi lapsevanematele. Praktiline käsiraamat tavapäraste käitumisprobleemide lahendamiseks*. Tallinn: Ersen

Elliott, M. (1998). *501 moodust olla parem lapsevanem*. Varrak

Ginott, H. G. (2006). *Lapsed ja meie*. Odamees

Juul, J. (2010). „Ei” ütlemise kunst. Kuidas öelda oma lapsele kindel „Ei” armastaval viisil. Väike Vanker

Juul, J. (2010). *Sinu tark laps. Mida peab iga lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil*. Väike Vanker

Rogers, B. (2008). *Taasleitud käitumine*. Tartu Ülikooli kirjastus

Rogers, B. Käitumine klassiruumis. *Tõhusa õpetamine, käitumisjuhtimise ja kolleegitoe käsiraamat* <http://eduko.archimedes.ee/files/K%C3%A4itumine%20klassiruumis.pdf>

Mängude allikaid

Gerald, K., Gerald, D. (2001). *Workind with Children in Groups. A Handbook for Councillors, Educators and Community Workers*. UK: Palr-gave

Friedl, J. (2004). *Halva ilma mängud. Mitusada mängu toas ja õues*. Tallinn: Tänapäev

Kroom, G. (2004). *Lõbusad ajaviitemängud*. Tallinn: Odamees

Lindquist, I. (2000). *Mänguteraapia*. Tallinn: OMEP-Estonia

Mänd, M. (2005). *Mänge siit ja sealt. Eesti lasteaedades mängitavaid mängu*. Tallinn: Ilo

Newstrom, J., Scannel, E. (1998). *The Big Book of Team Building Games*. USA: McGraw-Hill

Plummer, D. M. (2007). *Self-Esteem Games for Children*. UK: Jessica Kingsley Publishers

Raadik, S. (2001). *Õpime mängides. Draamakasvatus lasteaias ja algkoolis*. Tallinn: Avita

Räägel, K. (2004). *Tants ümber tööposti*. Tallinn: Pegasus

Rüütel, E. jt (2001). *Loomismäng. Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatööks*. Tallinn: TPÜ Terviseuuringute Labor

Tibballs, G. (2005). *Maaailma parimad seltskonnamängud*. Tallinn: Tänapäev

Tuula, R., Soidra-Zujev, K. (2006). *Valik elamusmänge*. Tallinn: Lastekaitse Liit

Lisamaterjalid ja seadusandlus

Häidkind, P., Kuusik, Ü. *Erivajadustega laps koolieelses lasteasutuses. Tugimaterjal koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava juurde.*

Häidkind, P. jt (2013). *Lapse arengu hindamise ja toetamise juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele.*

Lilleoja, L. (2013). *Erivajadusega laps lasteaias*. Juhendmaterjal ja filmid. <http://eduko.archimedes.ee/valminud-materjalid>

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. <https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917>

Koolieelse lasteasutuse seadus. <https://www.riigiteataja.ee/akt/114032011006>

Koolieelsete lasteasutuste psühhosotsiaalse keskkonna arendamine. <http://www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/lasteaiapsuhhosotsiaalse-keskkonna-hindamise-toovahend>

Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele. (2007). Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Tervisedendus lasteaias. (2003). Tartu: Tervise Arengu Instituut.

Õppenõustamiskeskuste kontaktid <http://www.innove.ee/et/karjaariteenused/oppenoustamisteenused>

Suhtlemine laste ja vanematega

KADRI JÄRV-MÄNDOJA

Lasteaiaõpetaja, aga ka kõigi teiste lastega töötavate inimeste igapäevatöö nõuab palju oskusi ja nippe, et lapsi, kuid üsna tihti ka lapsevanemaid, juhendada, aidata, toetada ja arendada. Nn tööriistakohvrissse kuuluvad kõigi muude nippide hulgas sellised suhtlemisoskused nagu aktiivne kuulamine ja mina-sõnumid. Esmapilgul võivad need oskused lihtsad tunduda, kuid tegelikult vajavad nad harjutamist ja pühendumist. Nad on seda vaevalt väärt, sest õigel ajal ja kohas kasutades toimivad nad suurepäraselt. Pealegi pole asi ainult toimimises. Mõlema oskuse võlu on selles, et nad arendavad lapse mõtlemist, sõnavara, empaatiavõimet ja suurendavad iseseisvumist.

Tegu on väga universaalsete suhtlemisoskustega. Need pole mitte ainult lasteaiaõpetajale vajalikud tööriistad laste ja vanematega suhtlemisel, vaid sama edukalt saab neid oma isiklikus elus kasutada. Kuigi järgnevas materjalis on selgitused antud lapse kaudu, käib kogu jutt ka täiskasvanutega suhtlemise kohta.

Käitumise aken

Igat last (aga ka täiskasvanut), tema käitumist, tegusid, ütlist võib vaadata justkui läbi akna. Lapse mis tahes käitumine – kõik, mida ta ütleb või teeb, kuulub sellesse nelinurka (aknasse).

Sellise akna kaudu vaatad sa kõigi inimeste käitumist, kellega sa suhtled. See on sinu vaatekoht ja see ei pea ühtima teiste inimeste arvamusga.

Sallivuse joon jagab akna kaheks pooleks. Ülemises osas on need käitumised, mis on sulle meeldivad, vastuvõetavad (vastuvõetavad käitumised). Alumises osas on aga käitumised, mis sind häirivad, ärritavad, tüütavad (vastuvõetamatud käitumised).

Ka sa ise võid ühte ja samasse käitumisse suhtuda eri ajahetkedel erinevalt, sest sallivusjoon võib liikuda vahel allapoole ja vahel ülespoole ning seda mõjutavad kolm faktorit.

- **Sina ise** – sinu tegevused, meeleolu ja vajadused kindlal hetkel. Näiteks võib väsimus muuta sind ärritunuks ja lapse sada miksküsimust, mis sind muidu rõõmustanud oleks, pigem ärritavad.

Sellised
omadussõnad nagu
laisk, ebaviisakas,
lohakas, hea,
tore jne on
umbmäärased. Eri
inimestel tekivad
neid sõnu kuulates
silme ette eri
kujutluspildid.

- **Keskkond** – Sinu sallivus oleneb käitumise toimumise ajast ja kohast. Näiteks võid sa sallida laste jooksu- ja pallimänge õues, aga mitte rühmatoas.
- **Laps** – sallivust mõjutavad ka lapse vanus või sugu, iseloomujooned ja talle omased tegevusviisid. Näiteks võib sinu jaoks olla vastuvõetav, kui poisid õues olles omavahel mängides rüselevad, kuid sulle ei sobi, kui seda teevad tüdrukud.

Oluline on, et aknas nähtavad käitumised oleksid hinnanguvabalt kirjeldatud. Sellised omadussõnad nagu laisk, ebaviisakas, lohakas, hea, tore jne on umbmäärased. Eri inimestel tekivad neid sõnu kuulates silme ette eri kujutluspildid. Laiskus võib tähendada eri asju, näiteks asjade laialijätmist, aga ka ühistegevustest mitte osavõtmist. Laps võib neist sõnadest aga hoopis omamoodi aru saada. Seetõttu ei pruugi ta mõista, mida temalt nõutakse või mida täiskasvanu mõtleb. Teine probleem on see, et hinnangud on suure mõjujõuga. Kui lapsele korduvalt öelda, et ta on paha, siis on väga tõenäoline, et ta hakkab ka vastavalt käituma. Kui mitte lasteaias, siis koolis kindlasti. **Laps saab enda tegevusele ja olemusele tagasisidet täiskasvanutelt ja selle tagasiside järgi hakkab ta ka käituma.**

Seega peab käitumiste aken sisaldama käitumiste kirjeldusi ehk siis pilti sellest, mida sa näed või kuuled. Näiteks asjad on põrandal, riided on kappi pandud, laps räägib täiskasvanute jutule vahele, laps aitab oma kaaslasel mänguasju kokku korjata jne. Kui on raske käitumist kirjeldada, siis võib mõelda, millise pildi/foto või helisalvestise saaks sellest olukorrast teha. Nii on tunduvalt lihtsam ka rahulolematust tekitavaid käitumisi kirjeldada.

Kellel on mure/probleem?

Käitumise aken jaguneb kolmeks osaks. Tabel 1.

Sallitav ala	Lapsel on probleem	Käitumised, mis on vanemale sallitavad, aga näitavad, et lapsel on probleem
	Probleemideta ala	Käitumised, mis on vanemale sallitavad ega anna märku mingist probleemist
Mittesallitav ala	Vanemal on probleem	Lapse käitumised, mille suhtes vanem tunneb sallimatust

Akna ülemine osa

Akna ülemisse osasse, mis on sinu jaoks vastuvõetav/sallitav, jäävad need käitumised, mis viitavad, et lapsel on mure ehk tema mingi vajadus on rahuldamata. Kuldreegel lapse mure märkamisel on tema muutunud käitumine. Näiteks hakkab laps teisi lööma, on halvas tujus või ei taha korraldustele alluda. Samuti nutt ja lohutuse otsimine. Muidugi võib lapse mure panna ka sind muretsema, aga probleem saab alguse ikkagi lapsest.

Näiteks laps ei taha emast lahkuda. Esmalt on probleem lapsel ning alles siis õpetajal, kes peab hakkama saama lapse nutuga.

Täiskasvanud võivad arvata, et üks või teine laps on halb ja segab niimelt teisi lapsi või käitub halvasti. Tegelikult on iga halva käitumise taga mingi põhjus. Ükski laps ei ole halb, on olemas vaid ebasobivad käitumised, mis ei ole täiskasvanule vastuvõetavad.

Lapse ebasobiv käitumine tekib seetõttu, et mõne olulise vajaduse rahuldamata jätmine muudab ta rahutuks ja tal ei ole hea olla. Ta ei oska oma halba enesetunnet muud moodi väljendada kui käitumise või meeleolu muutusega. Moraalilugemine, manitsemine ja karistamine lihtsalt ei toimi, sest käitumise põhjuseks olev vajadus jääb ikkagi rahuldamata. Allaheitlikum ja kartlikum laps võib hirmust vait jääda, kuid mure ei kao. Enamik lapsi aga jätkab käitumist, muutes täiskasvanuid aina kärsitumaks.

Marten on muutunud riikaks ja solvub kiiresti. Ema on ka õpetajale vihjanud, et koduski on Marteniga raske hakkama saada. Varem oli poisil sõbralik, aval ja rõõmsameelne. Pärast suvevaheaega on aga toimunud muutus. Ta teeb küll ikka vahel trikke ja oma nalju, kuid siis muutub jälle tujukaks, ütleb teistele halvasti ja mossitab, kui õpetaja midagi temalt palub. Vestlusel isaga, kes lasteaia pojal järel käis, tuli välja, et Marteni vanemad elavad juba kevadest saadik lahus. Marten pole selle olukorraga leppinud. Suvel oli ta vanavanemate juures ja siis oli veidi rahulikum. Mõned nädalad tagasi leppisid vanemad omavahel kokku, mis aegadel Marten kellegi juures on ning poisil on ka selle elukorraldusega ilmselt raske leppida. Marten ei tunne ennast ilmselt turvaliselt, sest toimunud ja palju muudatusi. Seda kuuldes mõistis õpetaja, et ta peab poisiga ilmselt veelgi kannatlikum olema ja teda ehk mõnel eriti tusesel hommikul aktiivsemalt kuulama.

Ükski laps ei ole halb, on olemas vaid ebasobivad käitumised, mis ei ole täiskasvanule vastuvõetavad.

Akna alumine osa

Sinna jäävad käitumised, mis viitavad, et sul on mure, sinu mingi oluline vajadus on rahuldamata. Teise käitumine tekitab ärritust, paha-meelt, ebamugavust.

5-aastane ei taha ennast ise riidesse panna ning see ärritab sind. Sa pead teda aitama ning talle pidevalt meelde tuletama, et ta riietuks. Kuna rühmas on ka väiksemaid lapsi, keda tuleb aidata, siis venib õue minek pikemaks ja lapsed muutuvad kärsituks.

Lapsevanem, kelle laps on hakanud agressiivselt käituma, ei taha sellel teemal rääkida ega midagi muuta ning seetõttu on sinu töö rühmas häiritud. Sa pead pidevalt jälgima, et keegi viga ei saaks ja tülisid ette nägema. Peale selle esitavad teised lapsevanemad kaebusi.

Sinu kolleeg ei kuula sinu ideid peagi toimuva jõulupeo kohta, vaid suhtub neisse arvustavalt. See võtab ära töötaju ja tekitab tunde, et sinu ideed polegi midagi väärt.

Akna keskmine osa

Sellele vastuvõetavate käitumiste alale jääb aga probleemideta ala. See on parim õppimiseks, mängimiseks ja niisama koos olemiseks. Kui lapsel on mure, siis tema võime uusi kogemusi ja teadmisi vastu võtta on häiritud. Mida suurem mure, seda suurem on häiritus. Sellegärast on oluline probleemideta ala suurendada.

Käes on raamatu ettelugemise aeg. Lapsed on heas tujus ja juba istuvad suud ammuli ning ootavad. Peale toredat lugu tekib veelgi toredam arutelu kuuldu üle. Kõigil on hea olla.

Probleemideta ala suurendamine

Probleemideta ala saab suurendada näiteks lapse mure ala vähendada, kui õpetada last oma probleeme ise lahendama või neist täiskasvanutele rääkima. Seda saab teha **aktiivset kuulamist** kasutades.

Probleemideta ala on võimalik suurendada ka käitumisaknas minu probleemset ala väiksemaks muutes. Näiteks **mina-sõnumitega**, kuid ka **keskkonda** muutes või kohandades (ohtlike või probleemi tekitavate asjade ära panek jm).

Keskkonna muutmisel on suur mõju probleemide ennetamisel ja lahendamisel.

Mati ja Jüri kapid on kõrvuti. Õue minekuks riietudes või tuppa tulles nad pidevalt nääklevad ja kiusavad teineteist. Nii otsustati, et nende kapid tõstetakse ruumi eri otstesse.

Käitumiste akna järgi saab valida olukorrale vastava tööriista. Kui lapsel on mure, siis valid aktiivse kuulamise, ja kui sul endal on mure, siis kehtestava mina-sõnumi. Seetõttu tasub käitumiste akent pidevalt meeles pidada ja endalt aeg-ajalt küsida, et kellel on probleem.

Lapsevanem tuleb lapsele järele. Nähes seinal teadet juba homme toimuvast koosolekust, nähvab vanem õpetajale: „Kas te tõesti eeldate, et vanemad tulevad kohale, kui te ainult seinale mikroskoopiliselt kirjas teate panete? Või eeldate, et kõik vanemad on kodused?“. Kuna teade sai tegelikult ka vanematele e-kirjana saadetud ning oli ammu üleval lasteaia kodulehel, siis mõistis õpetaja, et probleem on ilmselgelt lapsevanemal. Pärast toetavat aktiivset kuulamist selguski, et vanemal on hetkel tööl väga kiired ajad ja kõik lisakohustused tekitavad temas ärritust. Lapsevanem palus nähvamise eest vabandust ja lahku mindi tunduvalt paremas tujus, kui kohtuti.

Käitumiste akna järgi saab valida olukorrale vastava tööriista.

Aktiivne kuulamine

Kui lapsel on mure ehk siis tema mingi vajadus on rahuldamata, siis tuleks kasutada aktiivset kuulamist. See tähendab, et kuulaja peegeldab tagasi lapse öeldut või ka seda, mida ta näeb last tegevat või temaga toimuvat. Sageli tuleb panna ennast teise sussesse ja osata lugeda n-ö ridade vahelt.

Aktiivse kuulamise etapid

1. Laps annab oma mõttemaailmast või endaga toimuvast mingil moel märku (sõnad, käitumine, hääli).
2. Sina kodeerid saadud sõnumi lahti ja annad lapsele tagasisidet, et kontrollida, kas sa lapse tundeid ja mõtteid õigesti mõistad. Tagasi võiks peegeldada nii lapse kehakeelt kui ka sõnu ja tundeid.
3. Laps kinnitab, et sa mõistad teda õigesti ja jätkab või eitab seda ning püüab end selgemini väljendada.

Lapsevanemal lähevad silmad vesiseks ja ta vaatab vaikides maha. Aktiivne kuulamine on: „Ma näen, et see teeb teid kurvaks“ või „See on teile päris raske“.

Laps hakkab nutma, kui teine laps temalt mänguasja ära võtab. Aktiivne kuulamine on: „Sa oled pettunud, et ta võttis asja, millega sa mängisid“.

Tagasi
peegeldusega
eksimine
ei ole märk
ebaõnnestunud
kuulamisest, vaid
viib enamasti
vestlust ikkagi
edasi.

Laps nutab, kui ema/isa lahkub. Õpetaja võtab lapse sülle ja ütleb: „Sa oled kurb, et emme/issi ära läks. Sa tahaksid ka kaasa minna. Oj, see teeb sind nii kurvaks”.

Laps on pettunud, et tema joonistatud pildile läks vesi peale. Õpetaja: „Sa oled kurb, et vesi pildile läks.”

Aktiivne kuulamine võib toimuda ka **probleemideta alal**.

Laps tuleb pärast maal veedetud nädalavahetust lasteaeda ja on väga elevil. Ta tahab kõikidest oma muljetest õpetajale rääkida. Õpetaja: „Sul oli väga huvitav puhkus. Sa oled nii rõõmus selle pärast”.

Aktiivne kuulamine ei eelda, et kuulaja oskab rääkija mõtteid ja tundeid täpselt aimata. Tagasi peegeldusega eksimine ei ole märk ebaõnnestunud kuulamisest, vaid viib enamasti vestlust ikkagi edasi.

*Õpetaja: „Sa oled Martini peale pahane, et ta mängib täna Jürgeniga”.
Laps: „Ei... jah, olen küll pahane, aga sellepärast et Martin ütles mulle, et ma olen loll”. Õpetaja: „Aa, sa oled siis pahane, sest Martin sulle halvasti ütles. Sa oled solvunud ta peale”. Laps: „Jah”.*

Miks aktiivsest kuulamisest kasu võiks olla?

Täiskasvanutel võib olla raske lapse muret taluda ja seepärast soovitakse seda tühisemana näidata või asutakse kiirelt lahendusi pakkuma / ise lahendama, mis aga ei ole eriti tõhus. Lapse mure jääb ju ikkagi alles.

*„Ära nüüd selle pärast siis nuta. Sa saad ju kohe uue torni ehitada”,
„Ära muretse, küll sa hakkama saad”, „Tule, ma ehitan sulle uue torni”.*

Selle mõistmiseks tasub meenutada mõnda enda muret või tõsist probleemi. On väga hea tunne, kui keegi kuulab hinnanguvabalt ja ilma omapoolsete õpetussõnadeta mure ära. Ootamatult tuleb rääkimise käigus pähe mitu head lahendust. Äärmiselt tüütu võib aga olla, kui keegi sinu muret naeruvääristab või kuulamise asemel oma kogemusi heietama või sinu muret ära kuulamata lahendusi pakkuma hakkab. Jah, vahel on võidu murede kirumisest ka abi, kuid tõsisemate probleemide puhul mitte. Laste mured on nende jaoks aga alati tõsised, isegi kui täiskasvanutele nii ei tundu.

- Aktiivne kuulamine annab lapsele tagasisidet selle kohta, mis temaga toimub. Laps saab sõnavara, et oma mure väljendada ja tundeid kirjeldada.

- Aktiivne kuulamine suurendab lapse empaatiavõimet.
- Mure on nagu sibul. Pealmised koored on vaid varjuks sisemisele siiruviirolisusele. Lapsed (aga ka täiskasvanud) ei pruugi ise tegelikult probleemist teadlikud olla. Laps, kes ütleb, et ta ei taha lasteaeda minna, võib tegelikult karta kiusamist, vihata päevast unetundi või karta lasteaia tee äärde jäävat suurt ketikoera. **Aktiivne kuulamine aitab mure tegelikke põhjuseid leida** ja liikuda probleemi lahendamise suunas. Mõtete kõvasti väljaütlemine muudab need selgemaks.
- Aktiivse kuulamise käigus jõuavad vanemad lapsed sageli ise lahendusteni. Aga ka väikelapsed hakkavad tasapisi õppima, kuidas muredele lahendusi leida.
- Aktiivne kuulamine probleemideta alal aitab lapsel positiivseid kogemusi sõnadesse panna ja kinnistada.
- Aktiivne kuulamine tekitab rääkijas tunde, et teda mõistetakse ja võetakse tõsiselt. Lapsele on oluline teada, et tema jaoks tähtis inimene (seda õpetaja alati ka on) võtab teda sellisena nagu ta on ega hakka kohe õpetama või hurjutama („Ma ju ütlesin sulle...”, „Ära muretse, kõik saab korda...”, „Oled ikka laisk ja lohakas...” jne). Last ja tema muret tühistades, naeruvääristades, sildistades ja pidevalt korrutades, et pole hullu ja ära nuta, saab laps täiskasvanult tagasisidet, et oma probleemidest rääkimine on vastuvõetamatu. Nii kasvavad neist kinnised teismelised ja täiskasvanud.
- Aktiivne kuulamine leevendab ärevust ja muid negatiivseid tundeid. Kui tunded on tulised, siis laps ei kuula ega mõtle kaasa. Igasugune moraalilugemine ja lahenduste otsimine vihasele, kurvale või muud moodi kehvasti tundvale lapsele muutub veelgi mõttetuks.
- Mure kuulamine muudab suhted soojemaks ja mõlemale poolele mõnusamaks.

Mure on nagu sibul. Pealmised koored on vaid varjuks sisemisele siiruviirolisusele. Lapsed (aga ka täiskasvanud) ei pruugi ise tegelikult probleemist teadlikud olla.

Mis saab pärast aktiivset kuulamist?

Aktiivne kuulamine ei saa ega tohigi olla lõputu. Kuulaja peab lihtsalt usaldama oma kõhutunnet selles, kui kaua kuulata. Enamasti on lapse näost ja käitumisest aru saada, kui on jõutud probleemi tuumani. Vahel sellest lapsele piisabki ja ta jookseb juba oma mängima.

Laps kukub ja saab haiget ning hakkab nutma. Õpetaja: „Oi, see oli küll valus. Sa said vist väga haiget”. Laps läbi pisarate: „Jaa”. Õpetaja: „Sul on väga valus. Tule ma puhun peale”. Õpetaja puhub valusale kohale peale ja laps jookseb mängima.

Vahel võib aktiivse
kuulamise
jätkuks olla mõne
rühmareegli
kordamine või
lühikese selgituse
andmine.

Mõni probleem on selline, kus tuleb koos lahendusi leida. Seda ei saa teha, kui laps on väga endast väljas või kuulajale pole selge, mis on mure põhjus. Aktiivne kuulamine aitab lapsel rahuneda ja kuulajal mure tuuma kohta selgust saada. Kui laps on rahunenud, siis saab edasi arutada, mis võiksid olla lahendused.

- Võta probleem oma sõnadega kokku.
- Küsi lapselt, mida ta on ise mõelnud, et teha tuleks või mida ta teha tahaks.
- Kui laps ei tea, siis küsi luba, kas võid oma lahendusi pakkuda, ja räägi neist.
- Küsi, mis laps arvab, mida võiks edasi teha.
- Kõige selle juures kasuta pidevalt aktiivset kuulamist.

Oskar ja Marie läksid omavahel tülli. Mõlemad tahtsid mängida uue parkimismajaga. Oskar lõi Mariet.

Õpetaja: „Ei tohi lüüa! Sul on sõnad, et öelda, mis sulle ei meeldi.”

Oskar: „Ta ei lase mul parkimismajaga mängida. Mina tahan ka.” (mossitab väga vihaselt)

Õpetaja: „Sa oled Marie peale pahane, et ta sind mängu ei võtnud. Ma näen, et sa oled väga vihane, aga lüüa ikkagi ei tohi. Marie, sa said haiget, kui Oskar sind lõi.”

Marie: „Jaa, mina enam Oskariga ei mängi, mitte kunagi.” (nutab käded rusikas).

Õpetaja: „Marie, sa oled tõesti Oskari peale vihane.”

Marie: „Jah.” (rahuneb)

Õpetaja: „Meil ei ole lubatud lüüa. Ma saan aru, et sa, Oskar, tahtsid ka mängida, aga sa ei küsinud Marielt luba.” (Oskar vaikib ja vaatab maha)

Õpetaja: „Mis te arvate, kuidas me selle tüli nüüd lahendame.”

Marie: „Oskar võib ikka minuga mängima tulla.”

Õpetaja: „Tore, Marie, ütle seda otse Oskarile.” (Marie ütleb: „Tule mängu”)

Õpetaja: „Oskar, mis sa arvad, mida sina teha võiksid?”

Oskar Marie poole vaadates: „Palun vabandust!”

Õpetaja: „Tore. Teinekord ikka rääkige omavahel ja kui hätta jääte, kutsuge mind appi.” (Lapsed jooksevad mängima).

Vahel võib aktiivse kuulamise jätkuks olla mõne rühmareegli kordamine või lühikese selgituse andmine.

Õpetaja: „Ei tohi lüüa. Mari võttis sinu palli ära ja sa oled vihane. Aga lüüa ikkagi ei tohi. Sul on sõnad, et oma murest rääkida.”

Õpetaja: „Sa oled kurb, et emme/issi ära läks. Sa tahaksid ka kaasa minna. Oi, nii kurb oled. Aga emme/issi tuleb varsti tagasi. Lähme seniks mänguasjadele tere ütleva ja mängima. Kuula, kõik klotsid ootavad sind ja hüüavad „Maaariiii, kus sa oooooleeeed!“.

Kui palju aega kulub, et aktiivselt kuulata?

Õpetajad ütlevad sageli, et neil pole aega kuulata. See kartus on igati mõistetav, sest rühmas on palju lapsi, kes kõik vajavad jälgimist ja tegelemist. Märkamata, lahendamata ja maha surutud mured aga võivad lapse käitumise muuta palju segavamaks ja hiljem tuleb lahenduste leidmisele hulga rohkem aega panustada. Seega on aktiivne kuulamine vahend, kuidas oma tööd pikemas perspektiivis lihtsamaks teha. Pealegi ei võta aktiivne kuulamine sageli rohkem kui paar hetke aega. Enamasti piisab juba sellestki, kui täiskasvanu annab lapsele märku, et tema muret on märganud.

Aktiivne kuulamine on vahend, kuidas oma tööd pikemas perspektiivis lihtsamaks teha.

Miks aktiivne kuulamine alati ei toimi?

- Kui laps küsib konkreetset abi või informatsiooni. Näide: „Ma ei saa ust lahti“.
- Aktiivne kuulamine ei toimi, kui oled väsinud ja tüdinunud või oled sel hetkel käitumiste akna ülemises osas (minul on probleem). Sellisel juhul on teise kuulamine pigem ärritav ja on raske keskenduda.
- Püüd rääkija tundeid tabada ja mõttes vastuse sõnastamine ei lase kuulata. See probleem on enamasti algajatel kuulajatel.
- Aktiivne kuulamine ei toimi, kui sinna sisse on põimitud hoopis õpetamine, moraali lugemine, seletamine, sildistamine jm eneseavamist segav tegevus. Paraku kipuvad just need reaktsioonid kõige kiiremini tulema.
- Küsitlemine ei ole aktiivne kuulamine. Kuulajal tekib kindlasti soov küsida rääkija enda arvamust, selgitada kiiresti probleemi põhjus, süüdlane jne, kuid sellest pole eriti abi. Näiteks *miks*-küsimustele vastab laps enamasti „Ei tea“, on lihtsalt vait või annab vastuse, mida tema meelest täiskasvanu ootab.
- Kui sul on väga kiire ega ole aega kuulata, siis jäta n-ö uks lahti. „Ma näen, et sa läksid Katiga tülli ja oled nüüd kurb. Ma ei saa praegu sinuga sellest rääkida. Kui ma olen poiste tüli lahendanud, siis arutame.“ Paraku on küll nii, et mida väiksem laps, seda lühemaks ajaks saab mure kuulamist edasi lükata. Väikestele lastele piisab aga enamasti lühikestest tagasipeegeldustest ja lahenduste andmisest, mis ei võta palju aega.

Kui laps saab aru, mis on tema jaoks olulise täiskasvanu vajadus, siis ta üritab ka sellele vajadusele vastu tulla.

Kehtestavad mina-sõnumid

Lasteaias tuleb ette olukordi, kus mitte lapsel ei ole mure, vaid hoopiski õpetaja ise on häiritud, tema vajadused on rahuldamata. Sellised käitumised on akna alumises vastuvõetamatus alas. Sellisel juhul peab õpetaja oma vajadustest märku andma. Mida selgemalt seda teha, seda paremini laps mõistab.

Kehtestav mina-sõnum ütleb teisele, mis teise käitumises on häiriv, mittesallitav, segav ja kuidas see käitumine mõjub.

Kehtestav mina-sõnum on kolmeosaline

1. Mittesallitava käitumise kirjeldus (hinnanguvaba ja mittesüüdistav kirjeldus selle kohta, mida teine täpselt ütles või tegi): „*Kui sa jäta oma toidunõud lauale...*”
2. Käitumise konkreetne käegakatsutav mõju mulle (kuidas teise mittesallitav käitumine tegelikult mulle mõjub): „*...siis pean ma need ise ära koristama...*”
3. Mõjuga seostuvad tunded (tunded selle mõju suhtes, mida lapse mittesallitav käitumine tekitab): „*...ja see on väga tüütu*”

„*Kui sa sel ajal, kui ma raamatut kõigile ette loen, oma sõbraga juttu ajad, läheb mul lugemine sassi ja mul on siis paha olla.*”

„*Kui sa jalutuskäigu ajal teistega koos ravis ei püsi, siis ma ei saa teiega enam välja minna. Mul on hirm, et sa jooksed autoteele.*”

Miks kehtestav mina-sõnum toimib?

- Ilmselt on enamik täiskasvanuid märganud, et lastele läheb tegelikult korda, mida neile olulised täiskasvanud tunnevad, ja on koostöövalmid. Sellised keelud ja käsud nagu „Ära tee”, „Tule kohe siia” jne jäävad lapsele sisuliselt mõistetamatuks. Lapsele on palju selgem, kui ta teab, kuidas ja milline tema käitumine täiskasvanut mõjutab. Kui laps saab aru, mis on tema jaoks olulise täiskasvanu vajadus, siis ta üritab ka sellele vajadusele vastu tulla. Muidugi juhul, kui tal endal pole tungivat vajadust teatud moel käituda.
- Kehtestav mina-sõnum hoiab lapse enesehinnangut, sest ei kõla nii ründavalt kui käsklused, sildistamised, ähvardamised jne.
- Hoiab head omavahelist suhet. Kui ma olen ennast avanud ja selgelt väljendanud, mis mulle ei sobi, siis laps tunneb, et temast peetakse lugu, ja vastab õige pea samaga. Head suhted muudavad aga õpetaja töö kindlasti lihtsamaks.

- Kehtestavad mina-sõnumid suurendavad lapse iseseisvust. Kui ma annan teada, mida ma tunnen ja kogen, siis on lapsel võimalik sellega arvestada. Mina-sõnum on pigem koostööle kutsuv kui ründav.
- Kehtestav mina-sõnum toimib siis, kui seda öelda siiralt. Oma tunnete väljendamisega ei maksa üle pingutada („Ma lähen täiesti hulluks” jm), kuid õpetaja ei pea oma tundeid ka varjama.

Miks kehtestav mina-sõnum ei toimi?

- Kehtestav mina-sõnum ei toimi alati esimese hooga. Vahel tuleb ühte asja mitu korda öelda ning teha seda aktiivse kuulamisega vaheldumisi (vt „Käiguvahetus”, lk 76). Mõnikord tuleb ka pikemaid jutuaajamisi pidada. Eks ikka selleks, et suhet lapsega lähedasemaks muuta ning seeläbi koostööd saavutada. Suhte loomisele aitab kaasa aktiivne kuulamine.
- Raske on ennast kehtestada ka siis, kui suhe lapsega ei ole hea. Näiteks täiskasvanu, kes on palju karistamist ja ähvardamist kasutanud, ei pruugi kehtestavast mina-sõnumist eriti kasu saada. Karistustega kasvatatud laps kuulab täiskasvanut hirmust, aga mitte soovist teha koostööd.
- Vahel võib juhtuda, et kuigi soovitakse öelda mina-sõnumit, kukub välja ikkagi sina-sõnum. Öeldu on hinnanguline sina-sõnum.

Sina-sõnumid

Sina-sõnum ei sisalda teateid MINU kogemustest ega tunnetest, mistõttu on see ebaselge ja räägib teise eest.

Sina-sõnumiks nimetatakse sildistamist, ähvardamist, moraali lugemist, hinnangute andmist, naeruvääristamist jm.

Näiteid sina-sõnumitest ja neile vastavatest mina-sõnumitest:

„Ära karju” – „Kui sa karjud, siis ma ei kuule, mida teised lapsed mulle rääkida tahavad”.

„Sa oled nii lohakas. Raamat on nüüd katki” – „Kui raamat läheb katki, siis ma olen kurb, sest ma ei saa seda teile enam ette lugeda ja pean kulutama palju aega, et seda parandada”

Sina-sõnumi mõju

- Sina-sõnum põhjustab vastupanu, sest see on alandav ja sageli ka vaenulik. Isegi kui ei ole plaanis midagi halba öelda, kõlab sina-sõnum ikkagi ründavalt.

Kui laps satub ohtlikku olukorda, siis ei ole mõtet talle hüüda pikka sõnumit, vaid tuleb ikka kohe kiirelt reageerida.

Kui algselt on probleem käitumiste akna alumises osas (minul on probleem), siis vastupanu tekkides on probleem ka akna ülemises osas (lapsel on probleem).

- Sina-sõnum puudutab enesehinnangut ja neid pidevalt kasutades muutub lapse minapilt negatiivsemaks.
- Sina-sõnum kahjustab suhteid. Keegi ei taha tunda ennast alandatuna.
- Piirab lapse võimalust omaalgatuslikult probleemi lahendada või käitumist muuta, sest ta ei mõista, miks tema käitumine häiriv on.
- Sina-sõnum ei kutsu last koostööle.

Millal ei peaks kehtestavat mina-sõnumit kasutama?

On olukordi, kus ei saa kehtestavat mina-sõnumit kuidagi kasutada. Kui laps satub ohtlikku olukorda, siis ei ole mõtet talle hüüda pikka sõnumit, vaid tuleb ikka kohe kiirelt reageerida. Näiteks ei märka laps lähenevat autot. Lapsele ei ole mõistlik öelda: „*Kui sa autoteele lähed, siis sa võid auto alla jääda, ja see oleks mulle väga ehmata*”. Last või kedagi teist ohustavates olukordades tuleb haarata laps kaenlasse ja viia ta ohutusse kohta. Mina-sõnumeid võib edastada aga hiljem.

Käiguvaetus

Võib juhtuda, et kehtestav mina-sõnum tekitab vastupanu. See on loomulik, sest enamasti lapsele ei meeldi, kui tema tegevust takistatakse või soovitakse, et ta midagi teeks või millegi tegemise lõpetaks. Sellisel juhul on vastused mina-sõnumile üsnagi häälekad: „Ma ei taha”, „Miks mina”, „Mina ei teinud” jms. Kui algselt on probleem käitumiste akna alumises osas (minul on probleem), siis vastupanu tekkides on probleem ka akna ülemises osas (lapsel on probleem). Kui lapse probleemi mitte tähele panna ja ikka oma asja mina-sõnumiga edasi ajada, siis võib juhtuda, et emotsioonid lähevad õige teravaks ja lahendust ei leita. See on sama, kui vuristada autoga liiva või lume sees vaid esimese käiguga. Iga autojuht teab, et sellises olukorras tuleks edasikäiku kasutada vaheldumisi tagurpidikäiguga. Sama reegel on ka suhtlemises. Tagurpidikäiguks on aga aktiivne kuulamine.

Kui mina-sõnum tekitab tugeva emotsiooni, siis aktiivne kuulamine aitab tundeid jahutada. Kuulates saab märku anda, et soov on last mõista ja tema vajadustega arvestada, mitte ainult oma asja ajada. Kui kuulata, miks lapsele esitatud palve ei meeldi, võib aru saada, mis vajadused tal tegelikult on.

Kauri ema vaatab rühma uksest sisse. Poiss jätab mängu pooleli ja jookseb ema juurde.

Õpetaja: „Kaur, sinu ema tuli. Aga kui klotsid jäävad põrandale laiali, siis pean mina neid hiljem koristama ja see mulle sugugi ei meeldi.

Pealegi on meil kokkulepe, et iga laps paneb oma mängud ise ära."

Kaur: „Ei taha, ma tahan koju minna."

*Õpetaja: „Sul on vist hea meel, et su ema tuli, aga mänguklotsid taha-
vad ka oma kasti ja riulile minna."*

Kaur: „Ei taha koristada! Las need olla seal."

Õpetaja: „Sulle ei meeldi koristada."

Kaur: „Ma tahan homme selle torniga edasi mängida."

*Õpetaja: „Aa, sul on mäng pooleli ja sa ei taha torni ära lõhkuda.
Kas sulle sobib, kui me paneme selle torni siia riulile sind ootama ja
siis korjad ülejäänud klotsid kasti. Homme saad selle torniga edasi
mängida."*

Kaur: „Jah."

Tunnustamine

Kuidas last kiita? Mida talle öelda? Kas „Tubli“, „Hea laps“, „Hästi tehtud“ jms. Kui oled saanud hakkama millegi heaga ja ülemus ütleb sulle „Tubli“ või siis „Mulle meeldib see, kuidas sa selle probleemi lahendasid ja kuidas sa lapsega rääkisid“. Kumb kiitustest sulle rohkem meeldib? Enamasti rõõmustab meid pikem ja konkreetsem tagasiside.

Vajame kõik tunnustust, et oma tööst rõõmu tunda ja endaga rahul olla. Samamoodi vajavad tunnustust lapsed. **Ei ole last, kes tahaks nimelt halvasti käituda.** Lapse soov (ka teismelise) on saada positiivset tunnustust tema jaoks oluliselt täiskasvanult. Enamasti täiskasvanud ütlevad seda, mis on valesti ja mis häirib. Sagedamini võiks öelda aga seda, mis on hästi. Nii teab laps, mida ta järgmisel korral jälle teha võiks, et sul oleks hea meel.

Tunnustada saab igat last. Ka kõige hullemat väänikut. Laps iseene-
sest ei ole halb. Häiriv ja ebasobiv on hoopis tema KÄITUMINE. Kui
probleeme on liialt palju, siis on väga raske lapse meeldivaid külgi
märgata. Laps tundub lootusetult halb. Eks see ole inimlik reaktsioon,
kuid siinkohal tasuks võtta aeg maha ja veidi mõelda, miks laps mingil
moel käitub ja millised on head momendid.

Kui tahad, et sinu tunnustus tõesti lapsele korda läheks, siis hoidu nn
tublitamisest („Sa oled nii tubli“, „Hea laps“). Ole konkreetne ja too välja,
mis sulle lapse käitumises eriti meeldib või rõõmu valmistab ning põh-
jenda, miks see nii on.

**Sagedamini võiks
öelda aga seda,
mis on hästi. Nii
teab laps, mida ta
järgmisel korral
jälle teha võiks, et
sul oleks hea meel.**

Laps vajab täiskasvanult positiivset tagasisidet, et sellega oma minapilti luua.

Mida kauemaks jäävad probleemid märkamata, seda raskem on neist hiljem jagu saada.

Hea viis tunnustuse jagamiseks on läbi **positiivse mina-sõnumi**. Sõnumis võib olla kolm osa.

1. Mida teine tegi?
2. Kuidas see mulle mõjus?
3. Millised tunded mul sellega seoses tekkisid?

Positiivne mina-sõnum käib mingi konkreetse tegevuse kohta (ei ole hinnang inimesele üldiselt). Seega saab seda anda ka kellelegi, kes meile ei meeldi.

Selgete positiivsete mina-sõnumite andmine võib aja jooksul tekitada lapses positiivse muutuse. Laps vajab täiskasvanult positiivset tagasisidet, et sellega oma minapilti luua. Tunnustamine on julgustav ja loob lapse arenguks head tingimused.

Lapsele: „Mulle meeldis, kuidas sa teistega asju jagasid ja ma ei pidanud tulema teie tüli lahendama. Ma olen sinu üle uhke.”

Kolleegile: „Mulle meeldib sinuga koos töötada. Sul on rasketele olukordadele head lahendused ja ma imetlen seda.”

Kuigi lapsele on mina-sõnum kergmini mõistetav, ei tähenda see, et lapsele ei võiks öelda, et ta tubli ja hea on. Võib ikka, aga kui loodad konkreetsemat mõju, siis kasuta positiivset mina-sõnumit.

Koostöö lapsevanematega

Lasteaia ja kodu koostöö on väga oluline, sest lapse heaolu saab mõjutada läbi kodu. Mured ja rõõmud saavad enamasti alguse lapse suhetest vanematega. Muresid vähendada ja rõõme suurendada saab ka läbi kodu. Mida varasemas eas lapse probleeme ja iseärasusi märgata ning nendega tegeleda, seda paremad on selle lapse jaoks tuleviku väljavaated. Mida kauemaks jäävad probleemid märkamata, seda raskem on neist hiljem jagu saada. Näiteks on kasvatusvigu palju kergem korrigeerida või nende tagajärgi ära hoida just lasteaias.

Probleemseid lapsevanemaid on ilmselt nii koolis kui ka lasteaias ja sellega tuleks lastega töötades arvestada. Nii oli, on ja jääb ka tulevikus. Näiliselt hoolimatuid vanemaid ei maksa hukka mõista. Kui süveneda, siis võib näha, et kõik lapsevanemad soovivad oma lastele head. Paraku mõned neist küll armastavad oma lapsi, aga ei oska armastavalt käituda (lapse vajadustele vastata). Põhjused on erinevad. Enamik neist vanematest pole oma lapsepõlvest kaasa saanud hästi ja

elutervelt toimiva lapsevanemaks olemise mudelit. See aga ei tähenda, et nad ei suudaks ega tahaks muutuda.

Lapsevanem, kes ei näe probleemi või süüdistab pigem lasteaeda ja teisi vanemaid

Vahel võib olla, et lapsevanem ei näe probleemi või ei taha seda tunnistada. Talle tundub, et kodus on ju kõik korras, või siis üritab teistele jätta muljet, et see nii on. Vahel võib aga vanema mure ja ärevus lapse pärast olla nii suur, et väljendub teiste (lasteaia, vanemate) süüdistamises ehk vastupanus.

Maia on lasteaias kardetud tüdruk. Ta on teiste suhtes hoolimatu, ütleb halvasti ja rusikad lähevad kiirelt käiku. Korraldustele allub halvasti. Teised lapsevanemad ja ka õpetajad on väga mures, sest õhkkond rühmas on halb. Teised lapsed ei julge enam lasteaeda tulla. Maia vanemad aga lõpetavad selleteemalised kõnelused kiirelt ja konkreetselt. Enamasti on vastuseks „Teie olete spetsialist. Ja teil on lasteaias probleem. Meil kodus probleeme pole. Ja meie ei pea lasteaias tegemata jäetud kasvatustööd tegema.”

Lapsevanema koostööle kutsumine

Sellistel juhtudel on käitumise akna järgi esmalt probleem lasteaiaõpetajal, mitte lapsevanemal. Õpetaja on see, kes peab toime tulema igapäevaste tülidega ja ta ei saa seda teha ilma lapsevanemat kaasamata. Üks võimalus olukorraga tegeleda oleks järgmine.

- Palu lapsevanemal tulla vestlusele, kirjeldades hinnanguvabalt/süüdistamata probleemi ja seda, kuidas olukord sinu tööd ja last mõjutab. Kutsu vanem endale appi. Ei maksa arvata, et õpetaja peab suutma üksi probleeme lahendada, seetõttu on appi või õigemini koostööle kutsumine loomulik. Laps on osa süsteemist, kuhu kuuluvad nii lasteaed kui ka kodu. Tegelikult ei ole enamiku lapsega seotud muresid võimalik ilma vanemateta lahendada.
- Lapsevanem võib koostöökutsele reageerida vastupanu, viha, kurbuse, süüdistamise ja muude reaktsioonidega. See on märk, et tegelikult on ka temal probleem, mida ta ei oska muud moodi väljendada. Mõni vanem reageerib vastupanuga, sest kardab kriitikat, süüdistusi, kardab olla läbikukkunud lapsevanem. Võib olla ta isegi tunneb ennast läbikukkununa, kuid seda on endale valus tunnistada.
- **Vastupanu korral kuula aktiivselt.** Ära hakka ennast või lasteaeda õigustama, isegi kui sa seda väga tahaks. Enamik vanemaid ei mõtle süüdistusi tõsiselt, kuid see selgub alles siis, kui neid korralikult kuulata ja mõista. Kriitika ja pahameele talumine

Mõned neist küll armastavad oma lapsi, aga ei oska armastavalt käituda.

Mõni vanem reageerib vastupanuga, sest kardab kriitikat, süüdistusi, kardab olla läbikukkunud lapsevanem.

Kriitika ja pahameele talumine võib olla keeruline, kui oled näiteks väga palju lapse olukorra muutmisesse panustanud või lihtsalt tööst väsinud.

võib olla keeruline, kui oled näiteks väga palju lapse olukorra muutmisesse panustanud või lihtsalt tööst väsinud. Enda seisundit tuleks tegelikult kogu aeg jälgida ja leida võimalus näiteks mõne kolleegiga rääkida ja ennast ventileerida. Vastastikku süüdistusi loopides ei jõuta kunagi konstruktiivsete ja last toetavate lahendusteni.

- Aktiivne kuulamine aitab vanema tundeid ventileerida, et ta saaks uut infot vastu võtta ja tal oleks lihtsam koostööd teha.
- Pärast aktiivset kuulamist, kui vanem on veidi rahunenud, esita oma palve uuesti.
- Vahel tuleb aktiivsele kuulamisele lülituda mitu korda. Enamasti ei ole sellised vestlused aga väga pikad. Sul tuleb olla aus, siiras ja toetav. Lapsevanemal on siis kergem ka ennast avada ja vastupanust loobuda.
- Võib tekkida teemasid, mis on ühele vestluspoolele enesestmõistetavad või hoopiski ebamugavust tekitavad. Sellisel juhul tuleb ikkagi kaardid lauale panna ja rääkida asjadest nii, nagu nad tegelikult on. Näiteks võib olla, et mõne õpetaja ja lapsevanema vahel lihtsalt ei ole sobimist ja vastastikust sümpaatiat. Kõik inimesed ei pruugi omavahel sobida. Siis võiks sellestki rääkida ja küsida otse, kas see võiks olla lapsevanemapoolse vastupanu põhjus. Võib ka olla, et lapsevanem kardab väga süüdistusi, mistõttu ta ei taha pikemale vestlusele tulla. Tavaliselt venitab selline lapsevanem tulekuga, muudab aega, väldib kontakti. Kui see on pikalt kestnud, siis tuleks asjast rääkida ja öeldagi näiteks: „Võib olla ma eksin, aga mulle tundub, et te kardate meie poolset halvakspanu või süüdistusi”. Neid varjatud põhjuseid tuleks südamest südamesse lahti rääkida ja selgitada.
- Kui lapsevanem tõstab tugevalt häält, siis olete omadega probleemide akna selles osas, kus sinul on probleem. Karjumine ei ole konstruktiivne, mistõttu tuleb ennast kehtestada ja jutt katkestada. „Kui te minu peale häält tõstate, siis ma ei saa teiega edasi rääkida. Jätkame juttu siis, kui saame rahulikult arutada”.

Õpetaja: „Mul on Maia pärast mure. Maia satub sageli tülidesse nii enda kui ka teiste rühmade lastega. Olen selle probleemiga hädas ja vajan teie abi, et asjas selgusele jõuda. Teie näete oma last koduses keskkonnas ja teile ta räägib oma muresid. Kas te palun saaksite tulla homme kella 5 ajal, et korraks rääkida.”

Lapsevanem: „Mul ei ole aega ja pealegi, mida mina teha saan, kui teil kord käest ära on?”

Õpetaja: „Teile tundub, et me ei saa oma tööga hakkama? Aga

selleks, et olukorda lahendada, on mul vaja ka teiega rääkida. Usun, et koos leiame lahenduse."

Lapsevanem: „Jah. Ah, aga teate, mul ei ole tõesti aega. Ja pealegi, Maia hoopiski kaebab, et lasteaias käib kogu aeg üks peksmine ja kiusamine. Oleme kaalunud isegi eralasteaeda minekut, kuigi see on kallis."

Õpetaja: „Saan aru, et te olete ise ka mures, kuidas Maial lasteaias läheb."

Lapsevanem: „Tegelikult jah, see kiusamise teema on ikka iga päev jutuks. Tegelikult, olen kaalunud ka ise teiega rääkimist. Hea küll. Saame siis homme kokku."

Lapsevanema spetsialisti juurde saatmine

Lasteaiaõpetaja ei pea alati aru sama, mis lapsel viga võiks olla või mida lapse ja pere aitamiseks teha. Seega tuleks nõu küsida kellegi käest, kes on väljaspool lasteaeda. Palve pöörduda psühhiaatri või perenõustaja poole, ehmatub ilmselt enamikku lapsevanemaid, sest hirm näpuga näitamise ees on kahjuks veel üsna levinud. Kiputakse ju probleemseid lapsi ikka sildistama.

Kui õpetaja usub, et abi palumine ei ole tema oskamatuse näitaja, vaid üks väga mõistlik tegu, siis õnnestub vanemaid kergemini nõusse saada. Näiteks: „Mul oleks väga hea meel, kui ma saaksin mõne spetsialisti nõu ja arvamust kuulda. Ehk oskab psühhiaater või psühholoog anda juhiseid, kuidas edasi toimida. Nii on võimalik teie lapsele kõige paremat pakkuda."

Vanematel on raske keelduda, kui küsimus on nende lapsele parema kasvukeskkonna loomises. Iga vanem tahab oma lapsele head.

Küll aga on väga oluline, et edasi pöördumist paludes antaks põhjalik selgitus, mida üks või teine spetsialist teeb. Näiteks võiks öelda, et psühhiaater ei kirjuta kohe esimese asjana rohtusid välja ja ainus eesmärk pole mitte last diagnoosida, vaid selgitada välja, millist abi ja tuge ta vajab ning kuidas seda tagada. Neil teemadel rääkides on oluline lapsevanemat aktiivselt kuulata. Ilma selleta ei võta tegelikult ähmis ja ärev vanem selgitusi kuulda, sest tal on oma tunnetega piisavalt tegemist.

On väga oluline, et edasi pöördumist paludes antaks põhjalik selgitus, mida üks või teine spetsialist teeb.

Lapsevanema nõustamine.

Õpetajana on sul olemas erialane väljaõpe ja kogemus. Sa näed last lastekollektiivis ja see pilt võib erineda sellest, kuidas lapsevanem oma last näeb. On oluline, et sa õpetajana räägiksid sellest, mida sa lasteaias näed, ja jagaksid oma kogemust ning teadmist. Probleemide korral piisab vahel väiksest nõuandest, et anda vanemale enesekindlust ja uut vaadet olukorrale.

- Olles vanemale selgitanud, mis võib olla probleem, küsi luba oma arvamuse andmiseks ja kogemuse jagamiseks („*Kas teile sobib, kui ma jagaks mõnda oma mõtet?*”)
- Enamasti on vanemad nõus.
- Jaga selgitusi lähtuvalt oma kogemustest ja teadmistest. Ole seejuures empaatiline ja lapsevanemat toetav („*Minu kogemus on see, et... Võib-olla pole see nii teie lapsega, aga üsna tihti võib selles olukorras juhtuda, et...*”).
- Arvesta, et vahel tuleb lihtsaid asju selgitada mitu korda, sest sinu jaoks iseenesest mõistetav asi võib vanema jaoks olla täiesti uus info. Ole kannatlik.
- Küsi lapsevanemalt tagasisidet. Mida ta kuuldust arvab ja mis on tema mõtted edasise tegutsemise kohta.
- Vastupanu ja probleemide eitamise korral kasuta aktiivset kuulamist.
- Vajaduse korral jaga lugemismaterjali, veebilehtede aadresse, kontakte.

Tassi täitmine

Tass sümboliseerib energiavarusid, mis kipuvad inimestega töötades kohe eriti kiirelt otsa lõppema. Kui jõud saab otsa, siis on ka haigused väga kiired tulema. Selleks et kohe puhkuse saabudes stressilangusest mitte haigeks jääda, tasub oma jõuvarudel kogu aeg silma peal hoida.

Käitumiste aken võib seejuures abiks olla. Esmalt tuleks jälgida, kus sinu jaoks sallivusjoon paikneb. Kas see on enamasti kusagil akna keskel või hoopiski akna ülemises osas. Sellisel juhul on päris palju käitumisi, mis sind ärritavad. Kui aga sallivusjoon on üsnagi akna alumises osas, siis ilmselt võtad elu rahulikumalt.

Tööstress ja lahendamata isiklikud probleemid võivad aga sallivusjoont väga kiirelt ülespoole sikutada. Sellisel juhul hakkavad paljud asjad ärritama või kurvastama. Laste ja vanematega ei jaksa suhelda. Kui saabub täielik tühjustunne, siis võib tegu olla juba läbipõlemisega. Sellisel

juhul on tass ikka väga tühi.

Tühja tassiga ei ole palju lootust, et aktiivne kuulamine, aga ka mina-sõnumid eriti toimiksid. Raske on siiralt huvituda teise inimese muredest, kui endal on raske. Ka oma probleemidest rääkimisel võidakse asju liialt võimendada.

Tassi tühjendab kiirelt ka see, kui võtta hinge teiste negatiivset ja eba-konstruktivistset kriitikat, näiteks lapsevanema süüdistusi. Pigem tuleks igas sellises olukorras mõelda, miks teine inimene vastupanus on või suisa ründab (vt „Käitumiste aken”). Ilmselt on teisel inimesel probleem ja kui seda mõista, siis saab aidata tal oma muret jagada ja lahendusi leida.

Tassi täitmisega tuleks tegeleda iga päev. See on üsna teadlik tegevus. Puhkus on midagi sellist, mis peaks mahtuma igasse päeva, mitte kord aastas kolm nädalat või ainult nädalavahetustel. Kõigil, kes töötavad lastega, tuleks see vastutus võtta ja ennast terve ning töövalmis hoida. Ollakse ju ise ka üks tööriist, millest korrast minnes palju kasu pole.

Kokkuvõte

Materjali maht ei võimalda pikemalt eelpool kirjeldatud oskusi lahti kirjutada. Huvilistel tuleks võtta ette kasutatud kirjanduses nimetatud raamatud. Harjutamine on oluline, sest kuigi esmapilgul võivad nii aktiivne kuulamine kui ka mina-sõnum tunduda lihtsana, siis tegelikult kipuvad ikkagi vanad suhtlemismallid domineerima. Hea on aga see, et lapsed omandavad need oskused väga kiirelt ja hakkavad neid ise kasutama.

Kirjandus:

Gordon, T. (2006). *Tark lapsevanem*, Väike Vanker

Gordon, T. (2006). *Õpetajate kool*, Väike Vanker

Suhtlemisoskuste KKK: <http://www.sinamina.ee/ee/koolitused/suhtlemisoskuste-kkk-4/>

Perekeskuse Sina ja Mina e-nõustamine, kus nii vanemate kui ka õpetajate küsimustele vastavad spetsialistid: <http://www.sinamina.ee>

Kõigil, kes töötavad lastega, tuleks vastutus võtta ja ennast terve ning töövalmis hoida.



Juhendmaterjal on abiks lastega töötavatele spetsialistidele lapse vajaduste või probleemide märkamisel ning oskuslikul tegutsemisel, et parimal moel laste vaimset tervist toetada.

