

Arutelüküsimused vanemate tugigrupile

Me kõik tunneme oma last kõige paremini. Mõnikord märkame väikseid asju, mis aitavad lapsel rahuneda. Jagame täna natuke neid kogemusi.

Millistes olukordades on teie lapsel kõige raskem oma emotsioonidega toime tulla?

Kas see on siis, kui tuleb tegevust lõpetada, kui midagi ei õnnestu või kui keegi teine ei tee nii nagu laps soovib?

Mis aitab teie lapsel kõige paremini rahuneda? Kas liikumine, kallistus, omaette olemine, rääkimine või mõni tegevus?

Mis aitab teil endal sellises olukorras rahuneda?

Kui teie lapse õpetaja oleks täna siin, siis mida te tahaksite, et ta teie lapse kohta kindlasti teaks?

Minu last aitab kõige rohkem siis, kui...

- kui talle antakse aega rahuneda
- kui keegi kuulab teda ära
- kui talle öeldakse ette, mis järgmisena juhtub
- kui ta saab liikuda või midagi kätega teha

Kui vanemad oma mõtteid jagavad, tekib sageli tunne, et paljud kogemused on sarnased.

Erilised lapsed ei vaja täiuslikke vanemaid. Nad vajavad täiskasvanuid, kes püüavad neid mõista ja kes on valmis koos lapsega õppima.

**Laps ei anna meile raskeid hetki selleks, et meid proovile panna —
vaid selleks, et näidata, et ta vajab abi.**

Lapse aju ja emotsioonid – lihtne lugu vanematele

Kui laps vihastab, nutab või justkui „plahvatab“, tundub vahel, et ta teeb seda meelega.

Tegelikult ei ole see enamasti nii. Sageli juhtub lihtsalt see, et lapse aju ei oska sel hetkel oma emotsioonidega toime tulla.

Võib ette kujutada, et meie ajus on justkui kaks osa.

Üks osa on mõtlev aju. See aitab meil mõelda, arutada, otsuseid teha ja rahulikult olukordi lahendada.

Teine osa on emotsioonide aju. See reageerib kiiresti siis, kui laps on väsinud, hirmul, vihane või pettunud.

Kui emotsioon on väga tugev, võtab emotsioonide aju justkui juhtimise üle. Siis ei tööta mõtlev aju enam hästi. Sellepärast ei pruugi laps sel hetkel kuulata selgitusi ega pikki jutte. Ta lihtsalt ei suuda.

See on natuke nagu tulekahjuhäire. Kui häire tööle läheb, siis ei hakata rahulikult arutama, vaid keha reageerib kiiresti.

Seepärast on väga oluline, mida teeb täiskasvanu.

Kui täiskasvanu jääb rahulikuks, räägib aeglaselt ja aitab lapsel maha rahuneda, hakkab ka lapse aju tasapisi uuesti tööle. Siis saab laps jälle mõelda, kuulata ja aru saada.

Kui aga täiskasvanu ise ärritub või tõstab häält, muutub lapse emotsioon sageli veel tugevamaks.

See ei tähenda, et vanem peab alati täiuslikult käituma. Keegi meist ei suuda seda. Kuid mõnikord aitab juba see, kui täiskasvanu ütleb rahulikult:

„Ma näen, et sul on praegu väga raske.“

Selline lause ei lahenda olukorda kohe, aga aitab lapsel tunda, et teda märgatakse.

Ja kui laps on juba rahunenud, alles siis saab rääkida sellest, mis juhtus ja mida järgmine kord teisiti teha.

Laps ei vaja täiuslikku vanemat.

Ta vajab vanemat, kes püüab teda mõista ja aitab tal rahuneda.

Iga kord, kui laps kogeb, et täiskasvanu aitab tal emotsioonidega toime tulla, õpib ka lapse aju seda tasapisi ise tegema.

Limonaadipudeli lugu – miks laps vahel „plahvatab“

Kujutame ette, et laps on nagu limonaadipudel. Iga päev satub sinna pudelisse natuke „gaasi“. See gaas on tegelikult lapse tunded ja pinged.

Natuke gaasi tuleb siis, kui laps on väsinud.

Natuke siis, kui keegi ei saanud temast aru.

Natuke siis, kui midagi ei õnnestunud.

Natuke siis, kui pidi mängu lõpetama.

Ja vahel tuleb gaasi ka siis, kui laps lihtsalt igatseb rohkem tähelepanu.

Enamik lapsi kogub seda gaasi päeva jooksul päris palju.

Kui pudelit aeg-ajalt natuke avada, pääseb gaas vaikselt välja. Laps saab rääkida, mängida, nutta, kallistada või lihtsalt rahulikult olla.

Aga kui pudelit kaua ei avata, koguneb gaasi aina juurde... ja ühel hetkel surve all olev pudel „plahvatab“. Laps hakkab karjuma, nutma, viskab asju või ütleb väga tugevaid sõnu. Sellisel hetkel tundub täiskasvanule, et see tuli täiesti ootamatult. Tegelikult kogunes see „gaas“ juba tükk aega. Laps ei tee seda meelega. Ta lihtsalt ei oska veel oma pudelit ise tasapisi avada.

Täiskasvanu saab aidata lapsel pudelit natuke avada juba enne plahvatust. Mõnikord aitab selleks mängimine, rääkimine, liikumine või lihtsalt rahulik koos olemine.

Kui aga plahvatus juba toimub, ei tasu hakata last õpetama või selgitama, mida ta valesti tegi, vaid lase lapsel lihtsalt rahuneda. Rahulik hääl, turvaline keskkond ja natuke aega aitavad lapsel uuesti tasakaalu leida. Alles rahunedes saab laps rääkida sellest, mis juhtus. Nii õpib laps tasapisi oma pudelit ise avama – enne kui see plahvatab.

Me ei saa laste pudelisse kogunevat gaasi täielikult ära hoida. Aga me saame aidata lapsel õppida, kuidas seda vaikselt välja lasta.

Seljakoti lugu – mida laps endaga päeva jooksul kaasas kannab

Kujutame ette, et igal lapsel on nähtamatu seljakott.

Hommikul, kui laps ärkab, on see seljakott tavaliselt üsna kerge. Päeva jooksul hakkab sinna aga tasapisi kogunema erinevaid „kive“.

Üks kivi võib tulla siis, kui laps on väsinud.

Teine siis, kui keegi ei saanud temast aru.

Kolmas siis, kui mäng ei läinud nii nagu ta tahtis.

Veel üks siis, kui keegi ütles midagi haiget või kui laps tundis, et teda ei märgatud.

Mõne lapse seljakotti koguneb neid kive rohkem kui teise lapse omasse. Eriti eriliste laste puhul võib seljakott päeva jooksul päris raskeks muutuda.

Kui seljakott läheb väga raskeks, võib juhtuda, et laps ei jaksa seda enam kanda. Siis võibki ta hakata nutma, vihastama, karjuma või justkui „plahvatama“.

Täiskasvanule võib tunduda, et laps reageerib liiga tugevalt. Tegelikult on see lihtsalt hetk, kus seljakott on liiga raske.

Laps ei oska veel ise oma seljakotti kergemaks teha.

Sellepärast vajab ta täiskasvanu abi.

Vahel piisab sellest, kui keegi teda kuulab.

Vahel aitab kallistus.

Vahel aitab mängimine või liikumine.

Vahel aitab lihtsalt see, et keegi ütleb:

„Ma näen, et sul on täna olnud raske päev.“

Iga kord, kui laps saab oma tunnetest rääkida või neid mängus välja elada, võetakse seljakotist üks väike kivi vähemaks.

Ja kui laps kogeb, et täiskasvanu aitab tal neid kive välja võtta, õpib ta tasapisi seda ka ise tegema.

Me ei saa laste seljakotti alati kergeks teha. Aga me saame aidata neil seda kanda.