

Miks laps käitub ühe täiskasvanuga hästi ja teisega halvasti?

See on tavalisem, kui arvate. Paljud vanemad ütlevad, et minu laps karjub, vaidleb ja lööb, aga teise vanemaga on ta rahulik ja sõnakuulelik. See tekitab segadust ja vahel ka süütunnet. Kuid selline muster on laste puhul üsna tavaline ega tähenda, et keegi teeks midagi valesti.

Laste käitumise mõistmine on sageli keerulisem, kui esmapilgul tundub. Laps, kes ühe täiskasvanuga tundub rahulik, rõõmus ja koostööaldis, võib teisega muutuda trotslikuks, pinges või eemaletõmbunuks. Selline erinevus ei tähenda, et laps oleks „hea” või „halb”. See pigem peegeldab lapse sisemaailma, turvatunnet, kogemusi ja tema võimet oma emotsioonidega toime tulla.

Mänguterapeudi töös lähtutakse arusaamast, et lapse käitumine on lapse sõnum. Laps ei oska alati oma tundeid sõnadesse panna, seega väljendub tema sisemaailm käitumise kaudu.

Näiteks:

- rahutu või trotslik käitumine võib viidata ebakindlusele või ärevusele;
- endassetõmbumine võib viidata hirmule või ülekoormusele;
- pidev kontrolliv või vastanduv käitumine võib peegeldada turvatunde puudumist.

Niinimetatud halb käitumine on seega sageli lapse katse tulla toime sisemise pingega, mitte teadlik soov halba teha. Lapsed käituvad sageli kõige keerulisemalt selle vanemaga, kelle juures nad tunnevad end kõige turvalisemalt. Näiteks kui lapsel on emaga/isaga tugev emotsionaalne side ja ta tunneb, et ema armastus ei kao isegi siis, kui ta on pahane, julgeb ta just ema juures välja elada kõik need tunded, mida ta mujal tagasi hoiab.

Isaga/emaga võib laps käituda „paremini” mitte tingimata seetõttu, et ta austab isa rohkem, vaid seepärast, et suhe võib olla emotsionaalselt distantseeritum või laps ei tunne end nii vabalt oma pingeid välja näitama või hoopis kardab ta alateadlikult isa reaktsiooni rohkem.

See ei tähenda, et isa/ema oleks karm või halb, vaid et lapse psüühika hindab alateadlikult, kus on turvaline oma rasked tunded välja lasta.

Lapsed õpivad väga kiiresti, milline käitumine millise reaktsiooni esile kutsub. Kui üks täiskasvanu seab selged, rahulikud piirid, võib laps tema juures olla rahulikum. Kui teine

täiskasvanu on ebakindel või ettearvamatu, võib laps reageerida ärevuse, kontrolli otsimise või trotsiga.

Mõnikord võtavad lapsed eri keskkondades erinevaid rolle. Lasteaias võib laps olla kohanemisvõimeline ja tubli, kodus aga vabaneb kogunenud pingest. See ei tähenda, et kodus tehtaks midagi valesti – see tähendab sageli, et kodu on lapse jaoks turvaline koht, kus emotsioone välja elada. Kui laps jõuab „turvalise täiskasvanu” juurde (sageli ema), võib see kontroll lahti lasta. See väljendub trotsis, äkilisuses, nutuhoogudes, füüsilises rabelemises, vastuhakus. See ei ole manipuleerimine, vaid närvisüsteemi ülekoormuse väljendus.

Sageli kujuneb peres välja nähtamatu muster: üks vanem on emotsionaalne turvasadam, teine vanem aga struktuuri, reeglite ja ootuste kandja. Kui ema on rohkem hoolitsev, tähelepanelik ja emotsionaalselt kättesaadav, siis laps pöörduv tema poole ka oma raskete tunnetega — vahel väljendub see „halva käitumisena”.

Laps testib alateadlikult, et kas sa armastad mind lapsevanemana ka siis, kui ma olen keerulise käitumisega, vihane või kontrollimatu? Kui ta saab kogemuse, et vanem jääb alles ka siis, kui ta on keeruline, süveneb turvatunne. Kui aga vastuseks tuleb tõrjumine, võib see hoopis ärevust suurendada.

Mida tegelikult mõtleme hea või halva käitumise all? Hea käitumine tähendab sageli seda, et laps suudab end kontrollida ja vastab täiskasvanu ootustele. Halb käitumine tähendab enamasti, et lase eneseregulatsioonioskus on otsas või ta väljendab tunnet, millega ta ei oska toime tulla. Seega ei näita käitumine ainult kasvatust, vaid ka lapse närvisüsteemi küpsust ja emotsionaalset turvalisust.

Armas lapsevanem, see ei ole märk ebaõnnestumisest. Vastupidi – sageli on see märk, et laps tunneb end piisavalt turvaliselt, et mitte alati „maski kanda”. Küll aga ei tähenda see, et keerulist käitumist peaks lihtsalt taluma. Oluline on hoida paigas empaatia ja piirid, sõnastada tundeid (nt „Sa oled praegu väga vihane. Ma näen seda.“), seada rahulikud ning selged piirid (nt „Ma ei luba lüüa, aga ma olen sinuga.“).

Mänguterapeudi vaates pole käitumine siiski hea või halb, vaid kohane või mittekohane viis vajaduse väljendamiseks. Oluline küsimus ei ole „Kuidas panna laps paremini käituma?”, vaid „Mida laps oma käitumisega öelda püüab?”.

Selleks saab täiskasvanu luua turvalise ja etteaimatava keskkonna, panna sõnadesse lapse tundeid (nt „Ma näen, et sa oled pettunud.“), hoida selged ja rahulikud piirid, mitte võtta lapse käitumist isiklikult (tean oma kogemustest, et esialgu tundub see mõnevõrra raskena), kuna ta ei võitle ju sinu vastu, ta võitleb oma tunnetega. Ole järjepidev ja empaatiline. Kui laps tunneb end mõistetuna, väheneb vajadus keerulise käitumise kaudu märku anda.

Lapse käitumine ei ole juhuslik ega pahatahtlik. See on seotud tema sisemise seisundi, turvatunde ja suhtega täiskasvanuga. Kui täiskasvanu suudab vaadata käitumise taha ja näha lapse vajadust, muutub võimalikuks päriselt toetav ja tervendav suhe.

Kui laps julgeb sinu juures oma ebasobivat käitumist välja näidata, näitab see sageli, et ta tunneb end piisavalt turvaliselt, et mitte olla „täiuslik“. See ei tähenda, et piirid kaoksid, vaid et laps vajab üheaegselt nii mõistmist kui ka kindlat raami.

Lugemissoovitus, et mõista lapse emotsioone, arengut ja käitumise taga olevaid vajadusi:

- Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson „*Ajutorm*”
- Isabelle Filliozat „*Minu mõistus on otsas!*”
- Aletha J. Solter „*Nutt ja jonnihood*”
- Jesper Juul „*Sinu tark laps*”
- Gordon Neufeld, Gabor Maté „*Hoidke oma lapsi*”

1. TÖÖLEHT VANEMATELE

A. Minu lapse käitumise jäädagi

Nähtav käitumine (mida laps teeb):

-
-

Mis võib olla vee all (tunded, vajadused):

-
-

Mida laps võib tegelikult vajada:

- Turvatunnet
- Lähedust
- Puhkust
- Piire
- Autonoomiat
- Abi tunnetega toime tulekul

Mida saan mina järgmine kord teha?

-

B. Minu lapse päästikud ja rahustajad

Mis minu last pingesse ajab?

-

Mis teda rahustab?

-

Millal ta vajab mind kõige rohkem?

-

Üks väike samm, mida proovin sel nädalal:

-
-

C. Enesehoiu plaan vanemale

Mis mind käivitab?

-

Mis aitab mul rahuneda?

-

Kui tunnen, et kaotan rahu, siis teen:

- Hingan 4–4–6 rütmis
- Astun sammu eemale
- Tuletan endale meelde: „Ta vajab mind, mitte võitlust”
- Muu:

3. LAUSED, MIDA SAAB KASUTADA PIIRIDE SEADMISEL

Kui laps on vihane

- „Ma näen, et sa oled väga vihane. Ma ei saa lubada löömist, aga ma olen siin.”
- „Sa võid olla vihane, aga ma ei luba haiget teha.”

Kui laps keeldub koostööst

- „Sa ei taha praegu seda teha. Ma saan sellest aru. Teeme koos.”
- „Sa tahad veel mängida. Samas on nüüd aeg minna.”

Kui laps on ülekoormatud

- „Su keha ütleb, et sul on raske. Tule siia, oleme koos.”
- „Võtame hetke. Me ei pea praegu lahendama kõike.”

Kui laps vajab turvatunnet

- „Ma olen siin. Sa ei pea üksi hakkama saama.”
- „Me lahendame selle koos.”

Kui vanem ise on pinges

- „Ma tahan sind kuulata, aga mul on vaja hetk rahuneda.”
- „Ma tulen kohe tagasi, kui olen rahulikum.”