

## Kuidas olla hea laps ja hea lapsevanem?

**Autor:** endine Tallinna Ülikooli professor Maie Tuulik

**Mulle tehti ettepanek kirjutada selleteemaline artikkel. Järele mõeldes sain aru, et kõik lapsed tahavad olla head lapsed, aga see sõltub kõige otsesemalt lapsevanemast. Niisiis kirjutangi sellest, kuidas olla hea lapsevanem.**

### Kinkige oma lapsele armastav kodu

Mis on kodu? Juhan Viiding kirjutab sellest nii:

*Kodu lõhn on eriline, kodu värv ja maik.*

*Kodu on nii imeline tavaline paik.*

*Kodus mõni väike asi korraga on suur.*

*Kodu oleme me ise: väikene ja suur!*

Kodu mõju ulatub üle aegade. Ema ja isa taga on nende vanemad ja vanavanemad. Müüdikeeles selgitatakse, et ema seisab tühjuses ja tunneb, et tal on raske. Ta vaatab alla ja näeb, et seisab oma ema õlgadel. Ta küsib kohkunult, ega emal ometi raske ole. Ema vastab, et ka tema seisab oma ema õlgadel ja nii edasi aegade sügavikku välja.

„Anna tunda oma lastele järjepidevust ja ühtekuuluvust, et nad üksi jäädes üksindusest pääseks,“ õpetab Silvia Rannamaa oma luulekogus „Sinule, ema“.

Fjodor Dostojevskilt on meelde jäänud mõte, et parim kasvatus on see, kui lapsel on kodust kaasa võtta häid ja helgeid mälestusi. Mida rohkem tal neid on, seda kindlamini on ta päästetud kogu eluks.

”Meid päästab saadud armastuse kogus, see on meie vastupidavusvaru”, kirjutab värske Nobeli preemia laureaat Svetlana Aleksijevitš raamatus „Pruugitud aeg. Punainimese lõpp“. Ilma armastuseta ei suuda inimene elada.

Laps, kellel on küll olemas füüsiline kodu ja vanemad, võib ometi kannatada kodutuse all. Seda siis, kui kodu ei paku armastust. Ei rikkus, kuulsus ega võim suuda kompenseerida seda, mille toob kaasa armastuse puudumine. Armastust kasvatatakse armastusega. Inimesele on vaja armastust nagu vett, õhku ja toitu.

Lapsed on kui tühjad anumad, mis tuleb täita armastusega, sest ainult siis saavad nad seda edaspidi ka ise jagada. Mõjuseost – olla lapsena armastatud, et olla hiljem võimeline ise armastama – on nimetatud psühholoogia gravitatsiooniseaduseks, hingeelu kõige sügavamaks liigutajaks.

Armastus on see jõud, mis hoiab inimsugu koos – nii suguvõsa, perekonda kui ka ühiskonda. Läbikukkumine selle taotlemisel tähendab hullumeelsust või hävingut. Ilma armastuseta ei suudaks inimkond eksisteerida päevagi, väidab Erich Fromm. Tema arvates on ema armastus oma lapse vastu õndsus ja rahu, mida laps ei pea ära teenima – see on tingimusteta armastus. Kui ta on olemas, siis on see nagu õnnistus.

"Kui ema hoiab vastsündinut süles ja naeratab talle, muutuvad kõik peamised sensoorsed signaalid - ema naeratuse visuaalne sisend, audiitiivne sisend hääliitsustest, haistmissignaalid ema lõhnast ja taktiline informatsioon ema soojusest ning puudutuste survest – neuraalse tegevuse mustriteks, mis liiguvad imiku aju ja tegelikult stimuleerivad aju neid osi, mis vastavad nendele aju osadele, mida ema kasutab naeratamiseks, häälitsemiseks, kiigutamiseks ja nii edasi. Imiku aju kujuneb sarnase muustriga korduva stimuleerimise kaudu, mis toimub emaga suhtlemisel," kirjutab Bruce Perry raamatus "Poiss, keda kasvatati nagu koera".

### **Harjumuste kujundamine**

Põhiosa lapse harjumuste kujundamisel on lapsevanematel. Nende ülesanne on õpetada lapsele harjumusi nii, et laps käitub õigesti mitte sellepärast, et istub maha ja mõtleb järele, vaid sellepärast, et ta teisisi ei saa, sest ta on nii harjunud. See protsess jätkub koolis.

„Mida lapsed sinu arvates tingimata peavad tegema, seda kinnita nendes lakkamata harjutuse kaudu nii sagedasti, kui juhtum selles kordub, ja kui võimalik, kutsu juhtumid selleks ise esile. See sünnitab neis harjumuse, mis kord juurdunud, mõjub iseenesest ja loomulikult ilma meeldetuletuseta,“ õpetab Peeter Pöld. Harjumus juurutatakse mingi tegevuse kordamisega.

Kordamine peab eriti alguses olema võimalikult sagedane. Järsud muutused võivad tekitada ärevust, mis avaldub käitumises. Laps allub järjepidevusele paremini kui äkilistele muutustele. Ootamatud probleemid on peamised allikad käitumishäireteks.

Harjumuste kujunemisel on oluline järjekindlus.

Nõudeid kehtestades on vaja jälgida, et neid ka täidetak. Lapsed on eeldatavalt rahulikud, kui nad teavad oma päevakava ja ettevõtmisi. Rutiin võib lapsevanemale tunduda üksluine, kuid lapsele annab see kindlustunde.

Erandeid ei tohi lubada.

Need hävitavad saavutatud tulemused ja alustada tuleb uuesti. Kui me tahame kujundada mingit harjumust, siis peame väljendama seda lihtsas, selges keeles, võimalikult lühikestes lausetes (reeglis) ja nõudma reegli kõrvalekaldumatut täitmist.

Iga harjumuse omandamiseks kulutatakse energiat, seepärast ei ole tulemuslik alustada paljude harjumuste omandamisega samal ajal, vaid tuleks keskenduda korraga ühele tegevusele.

"Meie võime käitumismustreid ajustruktuuri sisse kõrvetada on üks võimsamaid aju trikke. Niipea kui vajalikud oskused on aju võrgustikku sisse söövitatud, saab neid kasutada ilma neile mõtlemata ja ilma teadliku pingutuseta. Kui tahame automatiseeritud oskustesse teadlikult sekkuda, siis see vaid halvendab sooritust. Õpitud vilumused on parem jätta omapäi toimetama,“ kirjutab David Eagleman oma raamatus "Aju. Sinu lugu".

### **Head kombes**

Richard Sennetti järgi elati sajandeid kultuuris, kus avalikus ruumis tuli käituda kinnistunud kombe kohaselt, see tähendab viisakuspõhiselt. 1960-ndail aastail hakkas selline käitumisviis kaduma, sest esile kerkis autensusideaal. Viisakusnormid pärssivat spontaanseid ja intiimseid inimestevahelisi kontakte, usuti. Oma raamatus "Avaliku inimese langus" kirjutab Sennett, et selline mõtteviis on täielik eksitee, sest takistab inimeste tsiviliseeritud kooseksisteerimist. Avalikus ruumis tuleb kinni pidada käitumisnormidest. Viisakas käitumine

näitab lugupidavat suhtumist ja austust teiste inimeste vastu. Viisakad kombes aitavad arendada taktitunnet. Maria Montessori pedagoogika tõestab, et "hea lastetoa" kommete õpetamine meeldib lastele ja omandatu jääb nendega elu lõpuni. Hea lastetoaga lapsed ei kaldu äärmustesse. Sissejuurdunud viisakus teeb nendega suhtlemise kergeks. Viisakus on inimese sotsiaalne kohustus teiste inimeste vastu. Kõigi viisakusreeglite ja -vormide suurim väärtus on nende vastumõjus vaimule. Teatud kindlad toimingud mõjutavad hingelist arengut. Viisakus mõjutab lapse sisemise "mina" kujunemist.

Et viisakad kombes on peamiselt harjumuse, harjutamise ja eeskuju järgimise tulemus, tuleb lapsi võimalikult sageli seada olukordadesse, kus on võimalik rakendada mõnd kombereeglit. Vastavalt eale tuleb anda ka seletusi. Vältida tuleb ülearuseid targutusi. Johannes Käis hoiatab liigse moraliseerimise eest – lähtuda eelkõige lapsest ja tema ümbrusest, kasutades ära momendid ja sündmused, mida elu ise pakub. Analüüsida tuleb ka laste mõtlematuid tegusid - näiteks vigase inimese üle naermist või kehvalt riidetud kaaslase pilkamist.

### **Koduse elu rütm**

Harjumused aitavad meie igapäevaelu viia rütmi, nii nagu on kindel rütm päevade, kuude ja aastate järgnevuses. Inimeseks kasvamisel on positiivne rutiin väga vajalik.

"Kui beebi peamine metronoom - tema ajutüvi - ei toimi korralikult, on ka tema nälgitunne ja unetsükkel ettearvamatud. Imiku vajadusi on kergem mõista, kui need ilmnevad usaldusväärselt prognoositavatel aegadel: kui vastsündinud tunnevad nälga ja väsimust kindlatel aegadel, suudavad nende vanemad nõudmistele lihtsamalt kohanduda. Kehvasti reguleeritud keharütmide tagajärjed on palju tõsisemad, kui seda esialgu võiks arvata. Kui meie kehad ei suuda hoida kõige olulisemat elurütmi – südamelööke - ei saa me ellu jääda. Süda ja aju saavad teineteisele pidevalt signaale, et kohanduda elus toimivate muutustega. Meie südamerütm peab kiirenema, et anda jõudu põgenemiseks või võitlemiseks, aga ta peab säilitama oma rütmilise pulseerimise hoolimata nõudmistest, mis talle esitatakse," kirjutab Bruce Perry.

Rütmitu elu loob stressi ja pingeid. Koduse elu rütm on üks kõige võimsam vahend, mis tekitab lastel turvatunde. Söögiajad, magamine, kojutulek ja -minek, nädalalõpud, puhkuse algus ja lõpp on olulised põhjused kindlateks pererituaalideks samamoodi kui traditsioonilised pidupäevadki: sünnipäevad, advent, jõulud, ülestõusmispühad, jaanipäev jm.

Toome mõned näited:

- kodust lahkumise kindel rituaal

Rituaalne hüvastijätt on lastele väga oluline: põgus suudlus, patsutamine, lehvitage või käepigistus. Olulise inimese lahkumisele antakse kindel kuju ja see annab lapsele kindluse tuleva suhtes. Kui minna niisama, võib väike laps isegi paanikasse sattuda, sest ta pannakse silma vastu millegagi, mis on tundmatu ja ebamäärane.

\* kindel magaminekuaeg

Harjumuse tekitamine tähendab korrapäraselt korduvaid, regulaarseid une-eelseid tegevusi, nagu vanniskäik, hambapesu, unejutu lugemine, unelaulu laulmine, õhtupalve lugemine, tule kustutamine (või põlema jätmine), ukse sulgemine (või lahti jätmine) – üksikasjad on lapsevanema otsustada. Meeles tuleb pidada vaid seda, et tuleb olla nii järjekindel kui võimalik.

\* perel ühised hobid ja tegevused

- pere ühised söögiajad
- sünnipäevade ja pidupäevade tähistamine

Kui laps teab neid päevi oodata, siis on ootusärevus väga suure rõõmu allikas.

- vanavanemate ja lahkunud pereliikmete meelespidamine
- oma pere loo, oma vanemate ja vanavanemate elu ja tegemiste teadmine

Su lapse maailm soojeneb teadmisest,

et neid on olnud palju,

et kõik on olnud lapsed,

et kõik algabki lapsest,

väga väikesest inimesest,

et laps võrsub seemnest,

nende vanade meeste ja naiste kunagi külvatud

seemnest,

et laps on alati kellegi nägu,

kellesegi läinud,

kes juba olemas oli,

ja nüüd tema kaudu tagasi tuli, kirjutab Silvia Rannamaa luulekogus "Sulle, ema".