

Imelised aastad



# Imelised aastad

*Juhend 2–8-aastaste laste vanematele*

Carolyn Webster-Stratton, PhD

2018

## The Incredible Years

*A Trouble-Shooting Guide for Parent of Children Aged 2–8*

Carolyn Webster-Stratton

Sisaldab bibliograafialoetelu ja registrit.

ISBN 978-1-892222-04-6

Autoriõigus © 2005 Carolyn Webster-Stratton. Kõik õigused kaitstud.

Selle väljaande ühtegi siinkohal autoriõigusega kaitstud osa ei tohi kirjastaja eelneva kirjaliku loata paljundada ega ühelgi viisil kasutada, sealhulgas graafiliselt, elektrooniliselt või mehaaniliselt, kaasa arvatud kopeerimise, salvestamise, lindistamise või infokandjale talletamise teel.

Algne autoriõigus © 1992 Carolyn Webster-Stratton

*The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8*,  
kordustrükiid 1994, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006.

Illustratsioonide autor: David Mostyn

Raamatu kujundus: Janice St. Marie

Kirjastaja: Incredible Years

1411 8th Avenue West Seattle,

WA 98119 USA 206-285-7565

[www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)



Eestikeelne väljaanne:

Esmakordselt on trükise kirjastanud eesti keeles Atlex AS

Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2015. a.

Tõlge eesti keelde: tõlkebüroo Onyx OÜ.



4. trüki juurdetrükk 2018

ISBN 978-9949-492-57-2

Minu vanematele Maryle ja Lenile,  
lastele Sethile ja Annale  
ning abikaasale Johnile



# Tänuõnad

Võlgnen tohutu tänu kõikidele peredele, kellega viimase 25 aasta jooksul töötanud olen. Nad on mulle vanemluse ja laste kohta väga palju õpetanud ning ilma nendeta ei oleks ma seda raamatut kirjutanud. Järgmiseks olen tänu võlgu Washingtoni ülikooli vanemluskliiniku töötajatele. Esiteks olen nendelt saanud usaldusväärsed andmed põhimõtete hindamiseks ja teiseks hõlmas nende panus hindamatut vaatenurka pereelule ja levinud probleemidele.

Veel olen tänu võlgu mitmetele teadlastele nende märkimisväärse uurimistöö eest perekonna ja laste suhtluse kohta. Täpsemalt öeldes rajaneb mängimist käsitlev peatükk dr Connie Hanfi (Oregoni meditsiiniülikool) kliinilistel töödel; neutraalseks jäämise, aja mahavõtmise ja korralduste peatükk kasvas välja dr Jerry Pattersoni, dr John Reidi ja nende kolleegide (Oregoni sotsiaalse õppimise keskus) teedrajavast uurimistööst laste agressiooni vallas; suhtlemise ja probleemide lahendamise peatükk põhineb dr John Gottmani ja dr Neil Jacobseni (Washingtoni ülikool) kriitilisel teoreetilisel ja sekkumisuurimusel; enesekontrolli peatükk lähtub dr Aron Becki (Pennsylvania ülikool) depressiooni käsitlevast uurimusest; peatükk probleemi lahendamise kohta koos lastega kujunes välja Myrna Shure'i ja G. Spivaki varajasest uurimistööst. Raamatus käsitletud teemad põhinevad nende teadlaste teoreetilistel töödel ja aluspõhimõtetel.

Erilise tänu võlgnen veel dr Jamila Reidile põhjaliku ülevaatus ja panuse eest raamatu uutesse peatükkidesse ning Lisa St. George'ile toimetajatöö ja tootmisjuhtimise eest.

Lõpetuseks tahan tänada oma tütart Annat ja poega Sethi, kes on mulle mu enda kohta vanemana nii palju õpetanud.

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>19</b>
Osavõtliku ja tundliku vanemluse edendamine .....	19
Tähelepanu reegel .....	20
Lapsed ületavad vanemate ootusi või ei täida neid .....	20
Vägivaldliku distsipliin .....	20
Lapse ainulaadse temperamendi tunnistamine .....	20
Kasutage vanemlikku võimu vastutustundlikult .....	21
Harjutamine teeb meistriks .....	21
Kõigil lastel on käitumisprobleeme .....	22
Kõik vanemad teevad vigu .....	22
Nautige vanemaks olemist .....	22
<b>Raamatu taust</b> .....	<b>23</b>
<b>Juhendi ülesehitus</b> .....	<b>24</b>
<b>Kokkuvõtteks</b> .....	<b>25</b>

## ESIMENE OSA: Eduka vanemluse vundament

<b>Esimene peatükk: Kuidas lapsega mängida?</b> .....	<b>28</b>
Laske lapsel juhtida .....	28
Mängige lapsele sobivas tempos .....	29
Pange tähele lapse märguandeid .....	29
Vältige võimuvõitlusi .....	30
Tunnustage ja julgustage lapse ideid ning loovust .....	30
Edendage emotsionaalset mõistmist fantaasia või matkimismängu abil .....	31
Olge lugupidav publik .....	32
Kasutage kirjeldavaid kommentaare .....	32
Juhendamise kasutamine kooliks ettevalmistamiseks .....	33
Emotsionaalse juhendamise kasutamine emotsionaalse kirjaoskuse arendamiseks .....	34
Positiivse mängimise juhendamine eakaaslastega .....	34
Julgustage last iseseisvalt probleeme lahendama .....	34
Pange mängimist tähele .....	35
Väike nõuanne .....	36
<b>Kokkuvõtteks</b> .....	<b>36</b>
<b>Teine peatükk: Positiivne tähelepanu, julgustamine ja tunnustamine ....</b>	<b>38</b>
Kas tunnustamine hellitab lapsed ära? .....	38
Kas lapsed peaksid teadma, kuidas käituda? .....	39
Kas tunnustamine on manipuleeriv ja võlts? .....	39
Kas tunnustamist tuleb hoida väljapaistva soorituse jaoks? .....	39



Kas käitumine peab enne tunnustamist muutuma? .....	40
Mida teha lapsega, kes tunnustuse tagasi lükkab? .....	41
Kas mõne vanema jaoks on laste tunnustamine raskem? .....	41
Kas julgustamisel ja tunnustamisel on vahe? .....	42
<b>Tunnustamise tõhusamaks muutmine</b> .....	<b>43</b>
Olge konkreetne .....	43
Tunnustage sobivalt .....	43
Näidake entusiasmi .....	43
Vältige tunnustamist koos kriitikaga .....	44
Tunnustage kohe .....	45
Keskenduge lapse vajaduste kohaselt konkreetsele käitumisele, mida õhutada tahate .....	45
Käitumine ei pea tunnustuse ära teenimiseks täiuslik olema .....	45
Julgustage lapsi ennast ja teisi tunnustama .....	45
Mõju kahekordistamine .....	46
Kokkuvõtteks .....	46
<b>Kolmas peatükk: Preemiad ja stiimulid</b> .....	<b>47</b>
Preemiate näited .....	48
Eesmärkide seadmine .....	50
Olge sobiva käitumise suhtes konkreetne .....	50
Alustage väikeste etappidega ja liikuge suuremate eesmärkide poole .....	50
Õige tempo valimine .....	51
Olge käitumiste arvu valimisel hoolikas .....	52
Keskenduge positiivsele käitumisele .....	53
Preemiate valimine .....	53
Valige odavad preemiad .....	53
Määrake igapäevased ja iganädalased preemiad .....	55
Kaasake lapsed programmi .....	55
Kõigepealt sobiv käitumine ja siis preemia .....	56
Andke preemiaid igapäevaste saavutuste eest .....	56
Asendage preemiad vanemate heakskiiduga .....	57
Koostage selged ja konkreetsed preemiate nimekirjad .....	58
Tehke preemiate nimekiri mitmekülgseks .....	59
Veenduge, et stiimulid oleks eakohased .....	59
Olge positiivne .....	59
Hoidke preemiaprogrammid ja distsiplineerimine eraldi .....	60
Hoidke programmi kontrolli all .....	60
Koostöö õpetajatega .....	60
Kokkuvõtteks .....	61
<b>Neljas peatükk: Piiride seadmine</b> .....	<b>62</b>
Vähendage korralduste arvu .....	62
Andke üks korraldus korraga .....	63

Andke realistlikke korraldusi .....	64
Andke selgeid korraldusi .....	65
Andke korraldusi tegevuste kohta .....	66
Viisakad korraldused .....	66
Kasutage alustamiskorraldusi .....	66
Andke korralduse täitmiseks aega .....	67
Hoiatage ja tuletage meelde .....	67
Kui-siis-korraldused .....	67
Andke lapsele valikuvõimalus .....	68
Andke lühikesi korraldusi .....	68
Toetavad korraldused .....	68
Tunnustage last või viige tagajärjed ellu .....	69
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>69</b>

## **Viies peatükk: Neutraalseks jäämine ja eiramine..... 71**

Vältige vaidlusi ja silmsidet .....	71
Jääge eiramisel järjekindlaks, olge valmis, et sõnakuulmatus läheb alguses hullemaks .....	71
Jääge neutraalseks ja juhtige tähelepanu kõrvale .....	72
Minge lapsest eemale, aga jääge samasse tuppa .....	73
Eiramine õpetab enesekontrolli .....	73
Õpetage teisi, kuidas neutraalseks jääda .....	74
Piirake eiratavate käitumisviiside arvu .....	74
Teatud käitumisviise ei tohi eirata .....	74
Näited käitumisviisidest, mida eelkooliealiste laste puhul edukalt eirata saab .....	75
Märgake sobivat käitumist .....	75
Pöörake lapsele võimalikult kiiresti uuesti tähelepanu .....	75
Eirake liialdusteta .....	76
Ärge loovutage kontrolli .....	76
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>77</b>

## **Kuues peatükk: Aja mahavõtmine rahunemiseks ..... 78**

Aja mahavõtmise etapid .....	79
Aja mahavõtmise koht .....	79
Kirjeldage sobimatuid käitumisviise, mille tagajärjeks on aja mahavõtmine .....	80
Aja mahavõtmise kestus .....	80
Otsustavad tegurid aja mahavõtmise määramiseks .....	80
Kasutage taimerit .....	81
Aja mahavõtmise lõppemine: kaks minutit rahu .....	81
Protsessi lõpetamine: korrake käsku, mida laps eelnevalt ei täitnud .....	81
Aja mahavõtmisest keelduvatele lastele reageerimine .....	82
Aja mahavõtmise kohas olemisest keeldumine .....	83
Sobimatu käitumine võib alguses hullemaks minna .....	83
Olge positiivne .....	83

Õpetage lapsele aja mahavõtmist .....	84
<b>Probleemid aja mahavõtmise määramisel .....</b>	<b>84</b>
Hoiduge kritiseerimisest ja näägutamisest .....	84
Tuvastage probleemid varakult .....	85
Kahetsuse eeldamine .....	85
Aja mahavõtmine viieks minutiks kahe vaikuseminutiga .....	86
Aja mahavõtmise ülemäärane kasutamine .....	87
Ärge oodake, kuni plahvatate .....	87
Piiritletud vabadus .....	87
Kui-siis-hoiatused ja tagajärgede elluviimine .....	88
Vältige suhtlemist aja mahavõtmise ajal .....	88
Vältige füüsilist kinnihoidmist .....	89
Aja mahavõtmise toast väljatulemisest keeldumine .....	89
Aja mahavõtmiseks puudub eraldi tuba .....	90
Muud võimuvõitlused .....	90
<b>Muud aja mahavõtmise põhimõtted .....</b>	<b>90</b>
Laste vastutama panemine .....	90
Olge valmis järjekindluseks .....	91
Aja mahavõtmine avalikus kohas .....	91
Võtke piisavalt aega .....	92
Toetage üksteist .....	92
Kohest lahendust ei ole olemas .....	93
Pangakonto täitmine armastuse ja toega .....	93
Aja mahavõtmine vanematel .....	94
Ärge piirduge distsiplineerimisega .....	94
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>95</b>
<b>Seitsmes peatükk: Loomulikud ja loogilised tagajärjed .....</b>	<b>96</b>
Loomulike tagajärgede näited .....	96
Loogiliste tagajärgede näited .....	96
Veenduge, et teie eeldused oleks eakohased .....	97
Veenduge, et saaksite valikutega hakkama .....	97
Tagajärjed tuleb suhteliselt kiiresti ellu viia .....	98
Laske lastel varakult valida .....	98
Tagajärjed peavad olema loomulikud või loogilised, mitte karistavad .....	99
Kaasake lapsed võimaluse korral tagajärgede arutelluse .....	99
Olge otsekohene ja sõbralik .....	99
Tagajärjed peavad olema sobivad .....	100
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>100</b>
<b>Kaheksas peatükk: Lastele probleemide lahendamise õpetamine .....</b>	<b>101</b>
Vanemate eeskuju .....	101
ESIMENE ETAPP. Hüpotetiliste probleemide üle arutlemine .....	102

TEINE ETAPP. Lahenduste leidmiseks korraldage ajurünnak .....	103
KOLMAS ETAPP. Tagajärgede läbimõtlemine .....	104
NELJAS ETAPP. Milline on parim lahendus või valik? .....	105
VIIES ETAPP. Probleemilahendusoskuste kasutamine .....	105
KUUES ETAPP. Tulemuse hindamine .....	105
Küsige kõigepealt lapse arvamust probleemi kohta .....	106
Julgustage last mitut lahendust välja mõtlema .....	106
Suunav probleemi lahendamine .....	107
Olge heatahtlik ja empaatiline .....	107
Küsige laste tunnete kohta .....	108
Julgustage lapsi mitmeid lahendusi leidma .....	108
Kasutage avatud küsimusi ja ümbersõnastamist .....	108
Mõelge positiivsetele ja negatiivsetele tagajärgedele .....	109
Seadke eeskujuks kõva häälega mõtlemist .....	109
Keskenduge mõtlemisele ja enesejuhtimisele .....	109
Tunnustamine ja veel kord tunnustamine .....	112
Kokkuvõtteks .....	112

## **Üheksas peatükk: Kuidas õpetada lapsi oma tundeid valitsema? .....**

Mis on tunnete regulatsioon? .....	115
Kui kiiresti lapsed tunnete regulatsiooni ära õpivad? .....	116
Järgnevalt on toodud viisid, kuidas saate lapsi aidata .....	116
Tagage stabiilsus ja järjekindlus .....	116
Tunnustage lapse tundeid ja emotsionaalseid reaktsioone .....	116
Rääkige oma tunnetest .....	116
Julgustage lapsi tunnetest vabalt rääkima .....	117
Näidake eeskjuju, kuidas tundeid reguleerida .....	117
Õpetage lastele jõustavat sisekõnet .....	118
Pange raskeid olukordi tähele ja hakake nende abil probleemilahendust õpetama .....	119
Õpetage lastele nn <i>kilpkonna meetodit</i> .....	119
Aidake lastel pinget kogunemise etappe ära tunda .....	121
Kasutage aja mahavõtmist sobimatute vihapursete korral .....	121
Õpetage lapsi tundeid sobivalt väljendama .....	122
Vältige kõige välja elamist .....	122
Tunnustage lapsi, kui nad üritavad oma tundeid valitseda .....	123
Muutke lapse enesekuvandit ja looge positiivne tulevik .....	124
Kokkuvõtteks .....	124

## **Kümnes peatükk: Sõprade leidmine ja hoidmine ning probleemide lahendamine eakaaslastega .....**

Miks on laste sõprusuhted olulised? .....	125
Miks on mõnel lapsel raske sõpru leida? .....	126
Mida vanemad teha saavad? .....	126

Õpetage lastele, kuidas juttu alustada ja seltskonnaga liituda .....	127
Mängige lastega iga päev, et sotsiaalseid oskusi eeskujuks tuua ja nende arengut innustada ..	128
Õpetage lapsed sõpradega rääkima .....	128
Kutsuge lapse sõpru koju mängukohtingutele ja jälgige neid tähelepanelikult .....	128
Suunake ja tunnustage sotsiaalseid oskusi eakaaslastega kodus mängides .....	129
Probleemi/konflikti lahendamise õpetamine .....	130
Õpetage laps jõustavat sisekõnet kasutama .....	131
Lapse aitamine viha kontrollimisel .....	131
Julgustage kogukonnas häid suhteid eakaaslaste vahel .....	132
Koostöö õpetajatega .....	132
Empaatiavõime arendamine .....	134
<b>Kokkuvõtteks</b> .....	<b>134</b>

## TEINE OSA: Suhtlemine ja probleemide lahendamine

<b>Üheteistkümnnes peatükk: Ärritavate mõtete kontrollimine .....</b>	<b>136</b>
ESIMENE ETAPP. Teadvustage endale oma negatiivseid ja positiivseid mõtteid .....	138
TEINE ETAPP. Negatiivsete mõtete vähendamine .....	138
Katkestage mõttelõng .....	138
Muutke muretsemise või vihastamise aega .....	138
Suhtuge olukorda erapooletult .....	138
Normaliseerige olukord .....	139
KOLMAS ETAPP. Rohkem positiivseid mõtteid .....	140
Vaidlustage negatiivne sisekõne .....	140
Asendage negatiivsed mõtted rahustavate või toimetulemise mõtetega .....	140
Ajas ette mõtlemine .....	140
Mõelge ja sõnastage ennast kiitvaid mõtteid .....	140
Huumor .....	141
Seadke toimetuleku sisekõne ja enesekiitus eeskujuks .....	141
Kummutage negatiivne sildistamine ja keskenduge konkreetsetele positiivsetele käitumisviisidele .....	141
Ärge tehke kavatsuste kohta oletusi .....	142
Mõelge positiivselt .....	142
Negatiivsete mõtete katkestamine ja toimetulekut toetavate mõtetega asendamine .....	143
Normaliseerige ja vaidlustage negatiivne sisekõne .....	143
Mõelge pikaajalistele eesmärkidele .....	144
Suhtuge olukorda erapooletult ja normaliseerige see .....	145
Keskenduge rahulikult jäämisele ja kasutage toetuse saamiseks mina-sõnumeid .....	146
Keskenduge toimetulemisele .....	147
Seadke eeskujuks toimetulekut toetav sisekõne .....	147
<b>Kokkuvõtteks</b> .....	<b>148</b>

<b>Kaheteistkümnes peatükk: Stressist ja vihast aja mahavõtmine .....</b>	<b>149</b>
Aja mahavõtmine lõdvestumiseks .....	150
Aja mahavõtmine väljaspool kodu .....	151
Aja mahavõtmine visualiseerimiseks .....	151
Aja mahavõtmine viha valitsemiseks .....	151
Pange tähele vihjeid, mis annavad märku kasvavast vihast .....	152
Määrake aja mahavõtmise signaal .....	152
Otsustage, kuhu minna .....	152
Otsustage aja mahavõtmise kestus .....	152
Aja mahavõtmise juhised .....	152
Endaga stressist rääkimine .....	152
Enda jaoks aja mahavõtmine .....	153
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>153</b>
<b>Kolmeteistkümnes peatükk: Efektiivsed suhtlemisoskused.....</b>	<b>155</b>
Aktiivne kuulamine .....	155
Sõnavõtmine .....	157
Tunnetest rääkimine .....	159
Katkestage tegevus ja keskenduge uuesti .....	160
Olge viisakas ja positiivne ning mõelge järele, mida ütlete .....	161
Keskenduge probleemi lahendamisele, mitte süüdistamisele .....	163
Probleem on alati põhjendatud .....	164
Keskenduge realistlikele muudatustele .....	164
Küsige, mida teine mõtleb ja tunneb .....	165
Olge rahulik ja katkestage tegevus .....	165
Teadvustage oma filtrit ja küsige tagasisidet .....	165
Mõelge järele, mida ütlete ja andke edasiviivaid soovitusi .....	166
Püüdke saata kooskõlalisi sõnumeid .....	167
Esitage positiivseid palveid ja korraldusi .....	167
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>168</b>
<b>Neljateistkümnes peatükk: Vanematevaheliste probleemide lahendamine .....</b>	<b>169</b>
Tõhusa probleemi lahendamise kuus etappi .....	169
ESIMENE ETAPP. Pange paika aeg, koht ja päevakava .....	169
TEINE ETAPP. Sõnastage ja määratlege probleem .....	170
KOLMAS ETAPP. Võtke eesmärgid ja ootused lühidalt kokku .....	171
NELJAS ETAPP. Lahenduste leidmiseks korraldage ajurünnak .....	171
VIIES ETAPP. Koostage plaan .....	171
KUUES ETAPP. Tulemuse hindamine .....	172
<b>Probleemi määratlemine .....</b>	<b>172</b>
Koostöö .....	172
Olge lootusrikas .....	173

Olge konkreetne ja selge .....	173
Väljendage oma tundeid .....	173
Keskenduge tulevikule .....	174
Rääkige lühidalt ja keskenduge korraga ühele probleemile .....	174
<b>Eesmärgid ja ootused</b> .....	174
Mõelge järele ja tehke kokkuvõtteid .....	174
Sõnastage eesmärk ja soovitud käitumisviisid .....	175
<b>Lahenduste leidmiseks korraldage ajurünnak</b> .....	175
Olge avatud .....	175
Tegelege üksikasjadega hiljem .....	175
Olge loov ja uuenduslik .....	176
<b>Plaani koostamine</b> .....	176
Vaadake nimekiri üle .....	176
Ideede hindamine .....	176
Tuvastage takistused ja mõelge, kuidas neid kõrvaldada .....	177
Pange plaan kirja .....	177
Leppige järgmine kohtumine kokku .....	177
Tunnustage pingutusi .....	177
<b>Kokkuvõtteks</b> .....	178

## **Viieteistkümnes peatükk: Koostöö tegemine õpetajatega probleemide ennetamiseks ..... 180**

Miks on vaja lapse õpetajaga partneriks saada? .....	180
Looge õpetajatega kohe suhted .....	181
Säilitage regulaarne suhtlemine .....	181
Vanema kaasamise plaan .....	181
Pange kodus paika õppimisrutiin .....	182
Liituge kooli lastevanemate gruppidega .....	182
Väärtustage õpetaja ja vanema vahelist partnerlust .....	183
Edukas kohtumine õpetajaga .....	183
Mõned soovitusel, kuidas kooliga seotud probleemidest rääkida .....	185
Hakake probleemiga tegelema võimalikult varakult, siis on seda lihtsam lahendada .....	185
Rääkige oma muredest .....	186
Õpetajapoolne panus .....	187
Olge viisakas ja heatahtlik ning mõelge, mida ütlete .....	187
Keskenduge probleemi lahendamisele .....	188
Jätkake lapse eest võitlemist .....	188
Väljendage lootust .....	189
Leppige kokku ühistes eesmärkides ja korraldage lahenduste leidmiseks ajurünnak .....	189
Näidake, et usaldate õpetajat .....	189
Leppige kokku lisakohtumine .....	189
Millal pöörduda kooli nõustaja või direktori poole? .....	191
Kasutage laste ees ühtset ja produktiivset lähenemist .....	191

Vaadake tulevikku .....	191
<b>Kokkuvõtteks .....</b>	<b>192</b>

## **KOLMAS OSA: Levinud käitumisprobleemidega hakkamasaamine**

Esimene probleem: Laste ekraaniaja kontrollimine .....	194
Teine probleem: Käitumine avalikus kohas .....	201
Kolmas probleem: Venitamine .....	204
Neljas probleem: Õdede ja vendade vaheline rivaalitsemine ning tülid laste vahel .....	208
Viies probleem: Laste sõnakuulmatus .....	214
Kuues probleem: Vastuhakk magamaminekule .....	218
Seitsmes probleem: Õösel ülesärkamine .....	221
Kaheksas probleem: Varastamine .....	224
Üheksas probleem: Valetamine .....	227
Kümnes probleem: Probleemid söögiajal .....	230
Üheteistkümnes probleem: Voodimärgamine .....	235
Kaheteistkümnes probleem: Hüperaktiivsus, impulsiivsus ja puudulik tähelepanuvõime .....	238
Kolmeteistkümnes probleem: Lapse toimetulek lahutusega .....	245
Neljateistkümnes probleem: Laste hirmud .....	250
Viieteistkümnes probleem: Lapse lugemisoskuste arendamine interaktiivse lugemise abil.....	256
<b>Valitud lugemismaterjalid .....</b>	<b>261</b>
<b>Register .....</b>	<b>265</b>



## Autori kommentaarid redaktsiooni kohta

*Osavõtlik ja hoolitsev vanemlus*

*Aluse panemine laste sotsiaalsele, emotsionaalsele ja akadeemilisele arengule*

Kirjutasin raamatu „Imelised aastad“ pea 15 aastat tagasi, et aidata vanematel enesekindlamalt toime tulla lastel liigagi tihti esinevate käitumisprobleemidega. Sellest ajast alates olen seda raamatut kasutanud Washingtoni ülikooli lastekasvatamise kliinikus vanemluse gruppides osalejate abitektina. Meie ja teiste professionaalide, kes töötavad positiivse vanemluse eesmärgil kogu maailmas, uurimistöö on näidanud, et laste käitumise juhtimine ning nendega positiivse suhte loomise põhimõtted on üsna universaalsed. Kuigi vanematel on oma laste jaoks erinevad eesmärgid, kas sõnakuulekuse ja kogukonnale pühendumise julgustamine või loovuse ja iseseisvuse arendamine, leidub märkimisväärsed kultuurist sõltumatuid sarnasusi. Suurem osa vanemaid tahab, et nende lastel läheks koolis hästi, et nad austaksid oma vanemaid, oleksid õnnelikud ja terved ning et neil oleks lähedased ja toetavad sõbrad. See raamat on tõlgitud 7 keelde (hispaania, vietnami, khmeeri, norra, rootsi, hollandi ja taani) ning seda on positiivselt hinnatud erinevates kogukondades.

Olen nüüd otsustanud välja anda uue redaktsiooni. Mitte seetõttu, et eelmise väljaande materjal on vananenud või vigane, vaid raamatu rõhuasetuse laiendamiseks, et see tõstaks esile laste sotsiaalsete-, emotsionaalsete- ja õpioskuste edendamist ning käitumisprobleemide vähendamise strateegiaid. Selle tulemusena on 1. osas uus 9. peatükk, mis käsitleb vanemluse strateegiaid, mis aitavad lastel tundeid reguleerida, ja uus 10. peatükk, kus on toodud üksikasjalikud strateegiad sotsiaalsete oskuste õppimiseks ja kestvate sõprussuhete loomiseks. 2. osa 15. peatükist leiab uut teavet koostöö loomise kohta lapse õpetajaga, et laps koolis edukam oleks. Väikeseid muudatusi leiab kogu raamatust, aga tõenäoliselt panete tähele uusi jaotisi 3. osas, mis käsitlevad lapse hirmule ja ärevusele reageerimist ning hõlmavad strateegiaid, mis aitavad lapsel lugema õppida. Loodetavasti naudite jätkuvalt vanemluse kohta lugemist ja mängite lastega iga päev, sest need võimalused annavad järgmisele põlvkonnale vajaliku hoole ja lootuse, mis valmistavad neid tulevikuks ette.



# Sissejuhatus

**K**ahe- kuni kaheksa-aastaste laste vanemaks olemine võib olla keeruline, see aeg võib tunduda raske nii vanematele kui lastele. Laste jaoks on see suurte üleminekute periood, kus nad liiguvad fantaasiat ja reaalsust segi ajavast maailmast konkreetsemasse maailma, kus reeglid ja ideed on püsivad. Ühel hetkel vajavad nad turvatunnet ja hellust, teisel aga peavad olema iseseisvad ja tõestama, et saavad ise hakkama. Lapsed kompavad sel ajal piire uurimaks, mida lubatakse ja mida mitte. Kodust lasteaeda või kooli minnes avastavad lapsed, et teistel täiskasvanutel ja lastel on oma reeglid ja reageeringud. Nende vastuoluliste vajaduste ja pingete tõttu võivad lastel tekkida jonnihood, nad võivad vinguda ja lõhkuda, kui ei saa oma tahtmist, valetada või varastada, et saada tähelepanu või soovitud asja või hoopis tagasi tõmbuda ja kardetud olukordi vältida. Kas teadsite, et lasteaias on üks neljast lastevahelisest suhtlusolukorrast agressiivne? Või et ligi 70% maimikutel on vähemalt üks jonnihoo päevas?

Vanemate jaoks on sellised reaktsioonid ja käitumisviisid tihti üllatavad ning mõnikord on nendega raske hakkama saada. Kui imikutest saavad eelkoolialised, võite tunda, et kaotate nende poolt kogetava üle kontrolli ja vihastate, kui nad koostööd ei tee. Arvatavasti muretsete, kas neil läheb koolis hästi ning kas nad leiavad sõpru. Võite sageli mõtiskleda, kui palju on neil vaja distsipliini ja kontrolli ning kui palju vabadust. Peale selle võite tihti tunda end süüdi, et probleemiga tõhusamalt ei tegelenud või kui lastelt liiga palju ootasite. Lisaks ei pruugi te aru saada, kui palju stressi laste halb käitumine tekitab. Vanemlus on tõenäoliselt kõige vähesema koolituse ning ettevalmistusega raskeim töö, mille täiskasvanud ette võtavad.

Kirjutasin selle juhendi, et aidata vanematel lahendada väikeste lastega ettetulevaid probleeme ja valmistada ette tundlikku, hoolitsevat ja pädevat vanemat, kes võimendab laste sobilikku sotsiaalset käitumist. Usun, et õppides tõhusalt kasutama kõige efektiivsemaid vanemluse võtteid, saavad lapsevanemad vähendada laste käitumisprobleeme, enne kui need kontrolli alt väljuvad ja kinnistada laste sotsiaalset, emotsionaalset ja akadeemilist pädevust. Sellest raamatust leiate konkreetsete ja üksikasjalike strateegiatega ning mitmete eri teemade käsitluse.

## Osavõtliku ja tundliku vanemluse edendamine

See juhend põhineb käitumise õppimise ja muutmise psühholoogilistel põhimõtetel. Käitumisprobleeme ei tohi pidada halvasti käituva lapse ega ka vanemate saamatuse süüks. Mina usun, et kõige pädevamad vanemad suhtuvad enda ja lapse vahelisse suhtlusesse vastuvõtlikult. See tähendab, et nad õpivad laste temperamendile vastama ja saavad aru laste antavatest märguannetest, et nad on valmis õppima ning kasutavad neid märguandeid vanemliku reageeringu juhtimiseks. Näiteks vanem, kes paneb tähele, millal laps on närvis ja toetab ning juhendab teda piisaval määral (ilma kontrolli haaramata), tekitades lapses seeläbi tunde, et ta sai ise hakkama. Või hüperaktiivse ja impulsiivse lapse vanem, kes kohandab oma ootusi ning mõistab, et tema laps on teistest samavanustest sotsiaalselt ja emotsionaalselt noorem ning vajab sotsiaalsete oskuste õppimiseks ja juhiste täitmiseks täiendavat järelevalvet ja tuge.

Vanem on mõnes mõttes laste treener – ta mõistab, mida lapsed õppida suudavad (arengutaseme ja temperamendi kohaselt), ergutab neid, kui lapsed väikeste sammude haaval midagi uut õpivad ja juhib neid, et lapsed saavutaksid toe ja hoolitsuse abil vajalikud eesmärgid.

### **Tähelepanu reegel**

Suur osa raamatu lehekülgedel käsitletust põhineb nn tähelepanu reeglil. Lihtsamalt öeldes näevad lapsed vaeva, et teistelt ja eriti vanematelt tähelepanu saada, olgu see positiivne (tunnustus) või negatiivne (kriitika). Kui lapsed ei saa positiivset tähelepanu, püüavad nad läbi halva käitumise negatiivset tähelepanu saada, sest see on parem kui mitte midagi. Seega, kui tahate lastes head käitumist arendada, peate teda märkama.

### **Lapsed ületavad vanemate ootusi või ei täida neid**

Lapsed saavad oma vanemate ootustest neile palju kiiremini aru, kui enamik inimesi arvab. Kui vanemad sildistavad lapsi, öeldes, kui halvad või saamatud nad on, võivad lapsed seda kuvandit endast uskuma jääda. Seega peavad vanemad oma lastest heatahtlikult mõtlema ja looma positiivseid kujundeid nende tulevikust ning võimest eri olukordadega edukalt hakkama saada. Laused, nagu „Proovime uuesti“, „Järgmine kord läheb paremini“ ja „Jäid rahulikuks ja kannatlikuks“ annavad lapsele enesekindlust vigadest õppida.

### **Vägivallatu distsipliin**

Vanemate lähenemine distsipliinile peab olema eetiline ja õpetama lastele, et halval käitumisel on tagajärjed ning samal ajal ütlema, et lapsi armastatakse ja et järgmisel korral oodatakse neilt paremat käitumist. Selle raamatu seisukoht on, et laksu andmist ja füüsilist karistamist hõlmavad distsiplineerimise strateegiad on äärmiselt kahjustavad ning paljud vägivallatud alternatiivsed lähenemised annavad nii lapse emotsionaalse ja sotsiaalse arengu kui ka lapse ning vanema omavahelise suhte seisukohalt palju paremaid pikaajalisi tulemusi.

### **Lapse ainulaadse temperamendi tunnistamine**

Raamatu eduka kasutamise võtmeks on see, kui vanemad mõistavad, hindavad ja tunnistavad iga lapse ainuomast temperamenti ja arengutaset ning kohandavad oma käitumist vastavalt sellele. Lisaks tuleb esile tõsta laste tugevaid külgi ja aktsepteerida nende puudujääke. Temperamendi all mõtlen isiku loomulikku käitumisviisi ja selliseid omadusi nagu aktiivsus, meeleolu, tundeküllus, kohanemisvõime, impulsiivsus ja püsivus. Mõelge oma laste peale: kas nad on pikatoimelised ja unistajad, tujukad ja ülitundlikud, seltskonna hinged, klatšijad ja jutukad või hoopis kinnised, natuke endassetõmbunud ja vaiksed? Võib-olla on üks lastest tasakaalukas, paindlik ja koostööaldis ning teine on hoopis teisest puust – kangekaelne, muutustele vastu hakkav ja tähelepanematu.

Isikuomadustest lähtudes on normaalsuse mõiste väga laiahaardeline. Uuringud on näidanud, et 10–20% normaalsetel lastel on n-õ keeruliseks peetav temperament.

Need on väga aktiivsed või impulsiivsed lapsed, kellel on puudulik keskendumisvõime ja keda on vanematel raske kontrollida. Selliseid isikuomadusi ei seostata intelligentsuse, vaid ebaühtlase neuroloogilise arenguga. Kui olete sellise lapse vanem, peate meeles pidama, et selline käitumine ei ole tahtlik ega suunatud teie pingutuste nurjamisele. Kuigi saate sellise raske temperamendiga lapsel aidata käitumist juhtida ja energiat positiivselt suunata, ei saa te neid omadusi põhimõtteliselt muuta ja seda ei peakski soovima. Keegi ei saa hüperaktiivsest, energilisest ja rahutust lapsest teha vaikset ning kinnist last. Selle üritamine tekitab vanemates frustratsiooni ja on lastele kahjulik. Kõigil neil lastel tuleb reaalse maailmaga omal viisil kohaneda ja parim, mida vanemad teha saavad, on olla salliv, kannatlik, heakskiitev ja laste temperamendi suhtes mõistev. Nii saavutavad lapsed oma täieliku potentsiaali.

### **Kasutage vanemlikku võimu vastutustundlikult**

Vanemates tekitab kõige sagedamini segadust see, kas perekonnas valitseb demokraatia või mitte. Kui vanemad eelistavad demokraatiat ja peavad kõiki võrdseteks, ei võta nad juhirolli ega kehtesta distsipliini. Perekonnas ei jagune aga võim ja vastutus laste ning täiskasvanute vahel võrdselt ja selleks, et lapsed end turvaliselt tunneksid, peavad vanemad laste käitumist esimeste aastate jooksul kontrollima ja nende eest otsuseid tegema, sest lapsed ei suuda probleeme üksi lahendada. Neile tuleb asjade jagamist, ootamist, teiste austamist ja käitumise eest vastutamist õpetada. Kuigi lapsed võivad piiride seadmise tõttu end ärritununa ja solvatuna tunda, aitab see neil enesekontrolli õppida ning oma soove teistega arvestades tasakaalustada.

Vanemad peavad siiski õppima oma võimu vastutustundlikult kasutama. Nad peavad kindlaks määrama, millistele probleemidele tuleb reageerida range distsipliini ja hoolika jälgimisega (nt destrukttiivne käitumine ja sõnakuulmatus) ning milliseid otsuseid võivad lapsed ise teha (nt mida süüa või selga panna). Lastele võib hea käitumise puhul jääda osaline kontroll, aga sobimatu käitumise korral peavad vanemad kontrolli enda kätte võtma. Kui lastele ei jäeta perekondlikes suhetes kunagi kontrolli, tekib võimuvõitlus ja lapsed üritavad seda saavutada sobimatutel viisidel (nt keeldudes riidesse panemisest). Koostööl põhinevate suhete edendamiseks perekonnas ja lapse enesekindluse ning lõppkokkuvõttes iseseisvuse edendamiseks ei tohi olla liiga salliv ega liiga käskiv. Vajalikke korraldusi ja distsipliini tuleb tasakaalustada soojuse, tunnustamise ja lapse erivajadustega arvestamisega.

### **Harjutamine teeb meistriks**

Vanemad võivad siintoodud strateegiaid laste peal harjutades end võltsilt või isegi petistena tunda, eriti teatud meetodit esimest korda katsetades. Selline kohmakus on midagi uut õppides tavaline. Ärge laske näilikul keerukusel end heidutada ja ärge arvake, et tunnete end kohe mugavalt. Harjutamise käigus muutuvad need kasvatus- oskused loomulikumaks, kuni neid automaatselt kasutama hakkate.



*Ärge kunagi lülitage vanemlikku radarit välja*

### **Kõigil lastel on käitumisprobleeme**

Oluline on meeles pidada, et laste käitumisprobleemid on tavalised ja kui neid õigesti käsitleda, saab neid suure tõenäosusega kontrolli all hoida. Kuigi neid probleeme ei saa kõrvaldada, saab loovuse ja eri strateegiatega katsetamisega palju muuta. Vanemad ei tohi ehmuda, kui pärast esialgset edu teatud käitumisprobleemi juhtimisel toimub taandareng. Edu saavutamine tähendab spurte, tagasilangusi, tugevnemist ja edasi kasvamist.

### **Kõik vanemad teevad vigu**

Just nagu lapsed, käitumisprobleeme põhjustavate tegurite esinemisel, tunnevad ka vanemad end aeg-ajalt vihaselt, süüdi, ärritununa, abituna ja saamatuna. Vanemad õpivad, katsetavad ja eksivad täpselt samamoodi nagu lapsed. Lapsed on ülimalt paindlikud ja vastupidavad, nii et vanemate vead ei kahjusta neid pöördumatult. Tähtis on see, et lapsed näeksid vanemaid pidevalt õppimas ja seetõttu efektiivsemalt asjadega hakkama saamas. Selle juhendi eesmärk on innustada uute ideede teket ja hoiatada võimalike lõksude eest, aidata vanematel õppimisvõimalusi ära tunda ja leida enda ning oma laste jaoks parim lahendus.

### **Nautige vanemaks olemist**

Kuna selles juhendis on palju käske ja keelde; asju, mida meelde jätta ja mida vältida, võib vanematel jääda vale mulje, et olemas on täiuslik lahendus, mida saab järjepidevalt järgida. Või muretsetakse, et spontaansusel või lõbutsemisel ei ole laste kasvatamisel kohta. See ei vasta tõele. Kui vanemad on enesekindlad ja paratamatute probleemide ning lõksude jaoks valmis, jääb ruumi paindlikkuse, uitmõtete elluviimise ja loovuse jaoks. Näiteks kui kinnine laps muutub viis minutit enne magamaminekut avameelseks, mõistab enesekindel ja mõistlik vanem, et nüüd on hea aeg erandi tegemiseks ning laseb lapsel kauem üleval olla. Järjepidevus on voorus, kui see ei muutu jäigaks eeskirjaks. Kui vanemad mõistavad laste temperamenti ja arengufaasi

ning selles juhendis käsitletud peamisi käitumispõhimõtteid, saavad nad proovida eri strateegiaid ja nõuandeid oma eelistuste järgi kohandada ja vanemluse loomingulist protsessi nautida. Vanemaks olemise kohta ei ole maagilist plaani ega patenteeritud valemit. Iga olukord on erinev ja vanemad peavad looma oma stiili, mis nende jaoks kõige paremini töötab. Lastega koos uusi asju õppides peavad vanemad lastesse, oma tervesse mõistusesse ja kujutlusvõimesse uskuma.

### Raamatu taust

„Imelised aastad“ põhineb Washingtoni ülikooli vanemluskliinikus tehtud uurimustel. Viimase 25 aasta jooksul oleme teinud koostööd, uurimusi ja viinud vanemlusprogrammi läbi rohkem kui 3000 lapsevanemaga, kellel on käitumisprobleemidega kahe- kuni kaheksa-aastased lapsed. Uurimustöö peamine eesmärk on olnud tõhusate programmide kujundamine, et aidata perekondi, kelle väikesed lapsed on väga raskesti kontrollitavad. Selleks oleme uurinud suhteliselt väikeste probleemidega (nt vingumine ja jonnihood) ja tõsisemate probleemidega (nt valetamine ja varastamine) lapsi. Peale selle oleme töötanud eri tüüpi perekondadega: kahe vanema ja üksikvanemaga pered, lapsendatud lastega ja kasupered. Oleme töötanud eri kultuuritaustaga peredega, sh Aasia, Hispaania, afroameerika ja Ida-Aafrika pered. Oleme peresid kodus jälginud vähemalt kaheksal korral ja lisaks oleme jälginud vanemaid lastega mängimas. Perekonnad on meiega jaganud oma kasvatustiili, kogemusi ja muresid. Peale selle oleme teavet saanud nende laste õpetajatelt. Uurimuste ja nende vanematega töötamise tulemusena, kelle lastel on vähe käitumisprobleeme, oleme suutnud kindlaks määrata kõige tõhusamad kasvatusmeetodid. Kogu see teave on selle raamatu aluseks.



*Vanemate probleemilahendusoskuse ja tõhusate toimetulekustrateegiatega edendamine*

Meie uurimuste andmed näitavad, et kursustel käinud vanemad on suutnud vähendada laste sobimatut käitumist ja tõsta laste sotsiaalset ning emotsionaalset pädevust. Nad on õppinud, kuidas olla hoolitsevad ja tundlikud vanemad. Peale selle on vanemad õelnud, et tunnevad end enesekindlamalt ja distsiplineerimisstrateegiate suhtes hästi. Loodame selle juhendi loomise abil jõuda paljude vanemateni ning aidata neil eelkooli- ja kooliealisi lapsi kasvatada enesekindlalt, rõõmsalt, austusega ja koostöö vaimus. Kui perel ei ole suuri muresid, aitab see juhend vanemlusoskusi lihvida. Pikemalt probleemidega maadelnud peresid ei pruugi vaid juhendi lugemine aidata. Sellistel juhtudel tuleb otsida tuge terapeudilt, kes aitaks vajalikke muudatusi teha.

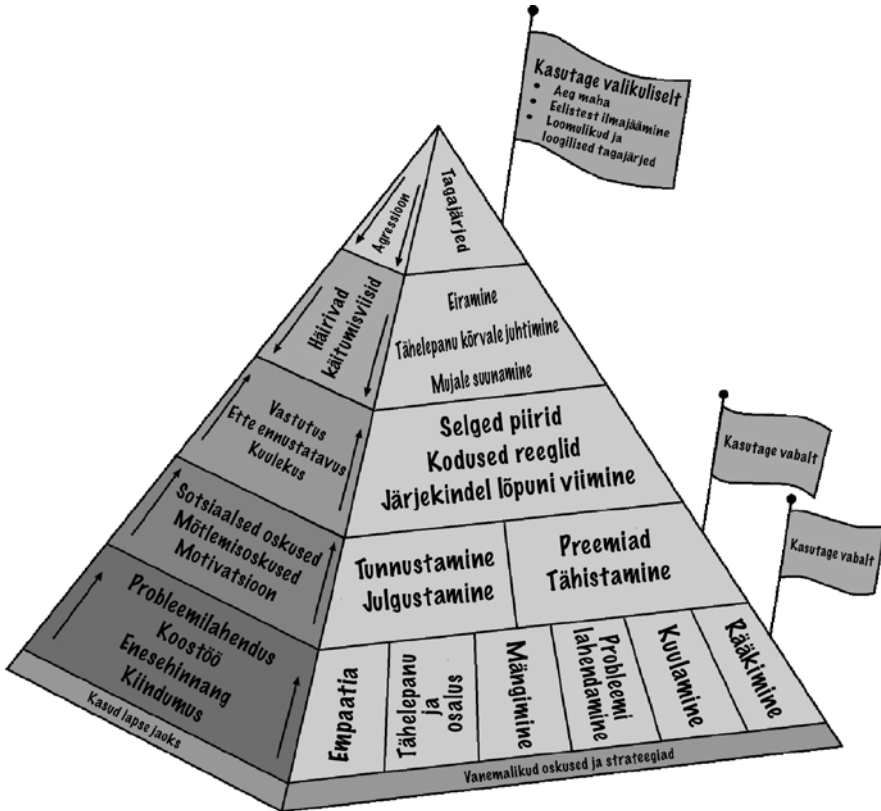
### Juhendi ülesehitus

Oluline on peatükke järjest lugeda, sest iga peatükk tugineb eelnevas esitatud teabele. Loomulikult tekib vanematel kiusatus lugeda kõigepealt neile kõige huvipakkuvat peatükki või selle olukorra kirjeldust, millega nad hädas on. Siiski soovime vanematel raamatuga algusest alustada ja kogu juhend läbi lugeda. All olevalt püramiidilt on näha, et raamatu esimesed kolm peatükki keskenduvad selle vundamendi ehitamisele, õpetades, kuidas luua teie ja teie lapse vahele tugevat sidet ja vastastikust kiindumust. Positiivne suhe annab teile võimaluse julgustada sobilikke käitumisviise ja tõsta lapse enesehinnangut ning arendada sotsiaalset pädevust. Mitmed vanemad avastavad, et nendes peatükkides käsitletud materjalile keskendudes ei ole vaja last nii palju distsiplineerida või see muutub lihtsamaks. Püramiidi järgmistel astemetel olavad 4. ja 5. peatükk keskenduvad lastele piiride seadmisele ja sõnakuulmatutele lastele reageerimisele. Järgmised kaks peatükki käsitlevad vägivallatuid lähenemisi, mis aitavad vanematel vastasseisu vältida ja negatiivseid käitumisviise vähendada. 8. peatükis pööratakse tähelepanu sellele, kuidas õpetada lastele probleemide lahendamist, et nad õpiksid konfliktidega toimetulekut ja oskaksid probleemidele ise lahendusi leida. 9. peatükk keskendub emotsioonide valitsemisele ja 10. peatükk sõprusele. Esimese osa lõpuks on vanemad selgeks õppinud meie arvates kõige tõhusamate kasvatustrateegiategi algteadmised. Pange tähele, et püramiidi kõige alumistel tasemetel õpitud oskused moodustavad kasvatustrategiad, mida laste peal kõige rohkem kasutatakse.

Juhendi teine osa käsitleb rohkem vanemate suhtlemisoskusi kui otseselt kasvatuoskusi. Esimesed kaks peatükki räägivad enesevalitsuse strateegiatest ja aitavad vanematel hakkama saada depressiivsete, vihaste, ärritavate ja lootusetuse mõtetega laste kasvatamisel. 11. peatükk käsitleb enesevalitsust mõttekäikudele vastuväidete esitamise ja nende muutmise seisukohalt ning 12. peatükk rõhutab füüsilise kontrolli saavutamist lõdvestamisharjutuste ja stressi maandamise viiside abil. Järgmine peatükk räägib laste ja täiskasvanutega kasutatavatest tõhusatest suhtlusstrateegiatest. Sellele järgnev peatükk keskendub täiskasvanutevahelistele suhetele, et vanemad õpiksid pere probleeme mittekriitiliselt ja koostöövalmilt koos arutama ning lahendusi leidma. Teise osa viimane peatükk räägib suhtlus- ja probleemilahendusstrateegiategi kasutamisest, loomaks laste õpetajatega koostööl põhinevaid suhteid. Nende partner-



lussuhete loomine aitab kodu ja kooli vahel lähenemistes ning eesmärkides järjepidevust hoida ja pakkuda tuge nii teile kui ka lapse õpetajale.



*Kasvatuspüramiid*

Kolmandas osas rakendatakse esimeses kahes osas õpitud põhiprintsiipe enamlevinud murede lahendamiseks, sh venitamine, vastupanu magama minemisel, probleemid söögikordadega, tülid õdede ja vendade vahel, hirm vanematest lahutamise või teatud olukordade ees, lugema õppimine. Nendes peatükkides tuuakse välja iga probleemi võimalikud põhjused ja praktilised soovitusid nende lahendamiseks.

## Kokkuvõtteks

Laste sotsiaalne, emotsionaalne ja õpioskuste areng on imeline protsess, nagu ka vanemate kasvamine ja arenemine! Lubage endal seda protsessi nautida, usaldades oma instinkte, õppides prohmakatest, naerdes vigade ja puuduste üle, otsides teistelt tuge, leides enda jaoks aega ja lõbutsedes koos lastega. Need on imelised aastad koos pisarate, süütunde, viha, naeru, rõõmu ja armastusega.