

# **SUHTLEMISKONFLIKTID**

## **LASTEGA JA LASTE ÜMBER**

**Heiki Krips**

2019

Toimetanud Merle Pindmaa ja Ele Jaagusoo  
Kujundanud-küljendanud Alar Kitsik

Autoriõigus: Atlex OÜ ja autor, 2019

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ette nähtud vastutuse.

**atlex**

Atlex OÜ  
Kivi 23  
51009 Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN 978-9949-492-93-0

# SISUKORD

<b>EESSÕNA .....</b>	<b>12</b>
<b>SUHTLEMISKONFLIKTIDEST .....</b>	<b>14</b>
<b>SUHTLEMISE VIISID JA KONFLIKTID .....</b>	<b>19</b>
Kurja vanema tasandil suhtlemine tekitab konflikti.....	22
Kirjeldused.....	28
<i>Mida avastasin suhtlemistasandeid õppides?.....</i>	28
<i>Laps õpib kurja vanema tasandilt suhtlemist.....</i>	28
<i>Laps on õppinud ennast kurja vanema tasandilt kaitsma.....</i>	29
<i>Kaldun pahatihti just karmima vanema poole.....</i>	29
<i>Noriv vanem.....</i>	29
<i>Kurja vanema tasandilt hea vanema tasandile.....</i>	30
Hea vanema suhtlemistasand lastega suheldes väljendab hoolivust.....	30
Kirjeldused.....	31
<i>Lohutamine hea vanema tasandilt.....</i>	31
<i>Lohutamine – killud toovad õnne.....</i>	32
<i>Sa oled tubli ja saad selle hinde kindlasti korda.....</i>	32
Täiskasvanu suhtlemistasand on vahend konfliktide ennetamiseks ja lahendamiseks.....	32
Kirjeldused.....	34
<i>Kuidas üks ema oma kolmeaastast last rahustas.....</i>	34
<i>Kuidas ma lapse ees vabandasin.....</i>	35
<i>Ma ju ainult vahel olen kuri.....</i>	36
<i>Lapsevanem oleks võinud suhelda täiskasvanu tasandil.....</i>	36
<i>Proovisin suhelda täiskasvanu tasandilt.....</i>	37
<i>Vastasin tütrele täiskasvanu tasandilt.....</i>	37
<b>KUIDAS KASVATADA HÄID LAPSI .....</b>	<b>38</b>
Perekonna eesmärk ja suhted perekonnas.....	38
Enesesse suhtumise baashoiakud: enesearmastus, sallivus ja eneseusaldus.....	40
Kirjeldus.....	44
<i>Küll sa oled tubli.....</i>	44
Kolm laste kasvatamise põhiprintsiipi.....	45

<b>ARMASTUSE VÄLJENDAMINE .....</b>	<b>46</b>
Kirjeldused.....	48
<i>Sina oled nii vastik laps ja ma ei taha sind endaga poodi kaasa .....</i>	48
<i>Ma polegi nii lootusetu juhtum .....</i>	49
<b>REEGLITE ÕPETAMINE .....</b>	<b>50</b>
Kirjeldused.....	53
<i>Luban lastel vahel otsustada.....</i>	53
<i>Leppisime asjalikult arutades kokku, mida me ära koristame         ja mida alles jätame .....</i>	53
<b>TEISTEGA ARVESTAMINE JA TEISTEST HOOLIMINE.....</b>	<b>55</b>
Jagamise õpetamine lapsele õpetab teistest hoolimist.....	55
<b>EMPAATIA.....</b>	<b>57</b>
Empaatiat puudulikkus või puudumine on seotud vägivaldse ja kuritegeliku käitumisega .....	58
Lapse empaatiat arendab lapsevanema(te) empaatiline eeskuju .....	61
Lapsega tuleb rääkida tunnetest.....	63
Lasteraamatute ettelugemine koos aruteluga tunnete üle arendab lapse empaatiat ja vähendab lapse agressiivset käitumist.....	65
Muinasjutu järel saab esitada küsimusi empaatia arendamiseks .....	66
<i>Muinasjutt „Sirelikaru elustab kõrvitsa“ ja küsimused.....</i>	66
Empaatiat areng lapsel on seotud mõistest „õigus“ arusaamisega .....	70
<b>ÕIGUSKONFLIKTID SUHTLEMISEL .....</b>	<b>71</b>
Õiguskonflikt tekib kokkuleppe rikkumisest.....	71
Õiguskonflikt tekib inimõiguste rikkumisel .....	72
Perevägivald mistahes vormis tähendab õiguskonflikti .....	74
Õigustest perekonnas tuleb lastega rääkida asjalikult ja tõsiselt.....	76
Kiusamine tähendab õiguskonflikti.....	79
Kirjeldused.....	80
<i>Võimupositsioonilt kärkides tundub kergem kord ruttu jalule seada .....</i>	80
<i>Kui sinikad kaovad, ei kao hingeline valu meist kunagi .....</i>	81
<i>Emal luges mulle moraali .....</i>	81
<i>Ta ütleb mulle, et olen kole, rumal, saamatu, lohakas ...</i>	82
<i>Ta karjus mu peale ega lubanud isegi mõtet lõpetada.....</i>	83

<b>EESMÄRGIKONFLIKTID SUHTLEMISEL.....</b>	<b>84</b>
Kuidas suhelda eesmärgikonflikti korral?.....	85
Kirjeldused.....	88
<i>Nende põhitegevuseks on vingumine, telerist multikate vaatamine ning nutiseadmed .....</i>	88
<i>Ma mõtlesin, et ei ole võimalik, et ta seda filmi tahab vaadata .....</i>	89
<i>Ma tülitse alata venna teleripuldi pärast .....</i>	90
<i>Tema ignoreeris mind ja ütles: „Ah, ma lähen omi toimetusi tegema.“.....</i>	90
<i>Minu eesmärgi saavutamist takistas ema, kelle eesmärgiks oli just sel päeval maja ümbrust koristada .....</i>	90
<i>Ma ei taha, et sina seda tahad.....</i>	91
<b>EESMÄRGIKONFLIKT LAPSE UUDISHIMU JA SEDA MITTEAKTSEPTEERIVA LAPSEVANEMA VAHEL .....</b>	<b>92</b>
Miks tuleb vastata lapse miks-küsimusele? .....	92
<b>SOTSIAALSETE VAJADUSTE KONFLIKTID SUHTLEMISEL .....</b>	<b>96</b>
Saavutusvajadus ja konfliktid.....	96
Kirjeldused.....	97
<i>Minu jaoks on tähtis ütlus: „Midagi hästi teha, aitab saavutada edu.“ ....</i>	97
<i>Ütlesin elukaaslasele kindla sõnaga, et ma ei hakka oma vajadusi alla suruma.....</i>	97
<i>Tunnustusvajadus ja konfliktid .....</i>	98
<i>Korralvajadus ja konfliktid.....</i>	99
<i>Kirjeldused.....</i>	100
<i>Mul on vaja, et asjad, suhted, tegemised oleksid organiseeritud.....</i>	100
<i>Ta ei saa aru, kui tähtis on minu jaoks tulla tuppa, mis on korras.....</i>	101
<i>Omavahel ei tülitseta, üks saab korra majja ja teisel on n-õ savi .....</i>	101
<i>Sellest tuli alati tüli, miks ei ole tass nõudepesumasinasse pandud .....</i>	102
<i>Kas vanemal on õigus sundida last koristama ja asju õigesse kohta panema?.....</i>	102
Väljapaistmisvajadus ja konfliktid.....	103
Kirjeldused.....	104
<i>Ta jutt oli lõputu eneseülustus ja seltskond talus teda sellepärast, et ta oli ammune tuttav.....</i>	104
<i>Üks tuttav viskas õhtu jooksul pidevalt minu üle labaseid nalju .....</i>	105
Sõltumatuse vajadus ja konfliktid.....	105
Kirjeldus.....	106
<i>Mind on peetud kõrgiks eemalseisjaks.....</i>	106

Kuuluvusvajadus ja konfliktid .....	106
Kirjeldus.....	107
<i>Ma vajan koosolemist.....</i>	107
Mõistmise vajadus ja konfliktid .....	108
Kirjeldused.....	109
<i>Püüd mõista on tähtis.....</i>	109
<i>Proovin isegi kõige ebaloogilisematest tegudest aru saada.....</i>	109
Aitamise vajadus ja konfliktid .....	109
Kirjeldused.....	110
<i>Mulle meeldib teisi aidata, sest see tekitab hea tunde.....</i>	110
<i>Mulle on peale surutud teiste aitamise vajadust.....</i>	111
<i>Minu elukaaslasel on natukene liiga suur teiste aitamise vajadus.....</i>	111
Muutuste vajadus ja konfliktid.....	111
Kirjeldused.....	112
<i>Mul tekib aeg-ajalt vajadus midagi muuta.....</i>	112
<i>Mulle meeldib, kui mind ümbritsev on aastate ja aastakümnete     jooksul samasugune .....</i>	112
Lõpetatuse vajadus ja konfliktid .....	113
Kirjeldus.....	113
<i>Ükskõik, mida alustan, selle ka lõpuni viin!.....</i>	113
Kaitstuse vajadus ja konfliktid.....	114
Enesealandamise vajadus ja konfliktid .....	115
Armastamise vajadus ja konfliktid .....	116
Domineerimise vajadus ja konfliktid.....	118
Kirjeldused.....	119
<i>Minu dominantne isa .....</i>	119
<i>Ta püüdis absoluutselt kõik meie ühised plaanid ise paika panna.....</i>	120
Agressiivsuse vajadus ja konfliktid .....	120
Kirjeldus.....	120
<i>Inimesest, kellele meeldib lüüa .....</i>	120
<b>VÄÄRTUSKONFLIKTID SUHTLEMISEL .....</b>	<b>122</b>
Schwartzi ja Bilsky motivatsioonilised väärtustüübid .....	124
Kirjeldused.....	126
<i>Minu jaoks on täiesti mõistetamatu inimese seisukoht,         et talle ei meeldi raamatuid lugeda.....</i>	126
<i>Naisele väärtuse „naine alistub kõiges mehele“ vägivallaga         pealesurumine.....</i>	127
<i>Kuna sa „sellist“ hukka ei mõista, oled samasugune.....</i>	127

<i>Raamatud ja väljasolemine on palju huvitavamad kui arvuti ja mängimine.....</i>	128
<i>Ma väärtustan hoolivust ja armastust peresuhetes.....</i>	128
<i>Minu väärtuste hulgas on esikohale tõusnud perekonna kokkuhoidvus ja turvalisus.....</i>	129
<i>Minu väärtuste tipus on armastus, perekond ja sõprus.....</i>	129
<i>Üks kindel väärtus, mille järgi ma elada püüan, on heasoovlikkus.....</i>	130
<i>Minu väärtuskonflikt sõbraga lõppes kokkuleppega.....</i>	130
<i>Mida rohkem proovin oma väärtusi talle peale sundida, seda vähem ta neid aktsepteerib ja mõistab.....</i>	131
<b>EMOTSIOONIDEST.....</b>	<b>133</b>
Emotsionaalsest kompetentsusest.....	135
<b>EKSLIKUD MÕTTED JA USKUMUSED NING KONFLIKTID.....</b>	<b>138</b>
<b>MÕTLEMISVEAD.....</b>	<b>140</b>
Liialdamine kui mõtlemisviga.....	140
Kirjeldused.....	144
<i>Olen liialdanud.....</i>	144
<i>Hakkasin mingisugust situatsiooni peas „ketrama ja ketrama“ ning see paisus aina suuremaks ja suuremaks.....</i>	144
<i>Kui probleemile on lahendus olemas, siis miks muretseda. Kui probleemi pole võimalik lahendada, siis ei saa midagi muuta ja seetõttu pole samuti mõtet muretseda.....</i>	145
<i>Nägin asju mustvalgelt: päris alati ta ju ei kritiseeri mu valikuid.....</i>	145
Mõtete lugemise viga.....	146
Liigne sisemine sund kui mõtlemisviga.....	149
Kirjeldus.....	150
<i>Hulluks muutub olukord siis, kui sisemist sundi on liiga palju.....</i>	150
Negatiivsele mõtlemisele suunatus kui viga.....	151
Liialdatud süütunne kui mõtlemisviga.....	153
Süütundest vabanemise adekvaatsed ja ebaadekvaatsed viisid.....	154
Kirjeldus.....	157
<i>Sa oled halb seetõttu, et ma sinult raha laenasin.....</i>	157
Näivkonfliktid kui mõtlemisvead.....	157
<b>SISEKONFLIKTID.....</b>	<b>158</b>
Kirjeldused.....	160

<i>Süüa terve pakk küpsised või mitte .....</i>	160
<i>Joo ikka, see on lahe .....</i>	160
<i>Tahaks ära leppida, aga samas ei tahaks ka .....</i>	161
<b>MANIPULEERIV SUHTLEMINE TEKITAB KONFLIKTI.....</b>	<b>163</b>
Kirjeldused.....	166
<i>Laps (väga paluvalt): „Ma tahan seda Legot saada, seda mul veel ei ole.“ .....</i>	166
<i>Kui emme koju tuleb, saame mõlemad rielda.....</i>	166
<i>Manipuleerimine keelates.....</i>	167
Piits ja präänik.....	168
Kirjeldused.....	170
<i>Manipuleerimine õppima sundides.....</i>	170
<i>Tema, väga vihasena: „Kas ma olen mingi ori siin majas või?“.....</i>	170
<i>Sain aru, et teen lapsele seda, mida tookord oma ema juures vihkasin... 171</i>	171
<b>MOTIVEERIV SUHTLEMINE AITAB KONFLIKTE ENNETADA .....</b>	<b>172</b>
Psühholoogilise kontakti saavutamise oskus .....	174
Aktiivse kuulamise oskus.....	176
Tähelepanelik kuulamine .....	176
Ümbersõnastamise tehnikad.....	178
Kirjeldused.....	183
<i>Proovisin aktiivselt kuulata.....</i>	183
<i>Kolmeaastase sugulase kuulamine.....</i>	184
<i>Kuulasin oma nelja-aastasest last.....</i>	185
<i>Laps ütles, et ta ei taha trenni minna.....</i>	185
<i>Suutsin oma kaheksa-aastase lapsega saavutada psühholoogilise kontakti ning proovida lihtsat ümbersõnastamist ja tunnete ümbersõnastamist .....</i>	186
<i>Kuidas ma poega kuulasin.....</i>	187
<i>Laps tuleb koolist ja on silmnähtavalt tujust ära.....</i>	188
Teise jutu mittekuulamine ehk ignoreerimine pole kuulamistehnika, vaid endast lähtumine .....	189
Kirjeldus.....	191
<i>Alguses ignoreerisin ja siis kuulasin .....</i>	191
Motiveeriva selgitamise oskus .....	192
Koduste tööde vajalikkuse selgitamine lapsele .....	194
Kirjeldused.....	196
<i>Ta mõistis, et saledaks saab õiget trenni tehes ning korralikult süües ...</i>	196
<i>Kirjeldus: kolmeaastane laps kassi jooginõu ees .....</i>	196



<i>Tema vaid naeratas ja vastas vanematele ülbelt, et tal suva</i> .....	197
<i>Kuidas selgitada lapsele teise öeldud halbu sõnu</i> .....	198
Ümbersõnastamistehnikate kasutamine selgitamisel.....	198
Kirjeldus .....	200
<i>Kuidas me koos paremateks kuulajateks saime</i> .....	200
<b>KEHTESTAV KÄITUMINE KONFLIKTI LAHENDAMISEL.....</b>	<b>202</b>
Alistuv käitumine .....	202
Agressiivne käitumine .....	204
Kehtestamistehnikad .....	205
Muudetava käitumise hinnanguvaba kirjeldus	
ja kehtestav nõue/soov .....	206
Teise käitumise konkreetse mõju selgitamine .....	207
Oma tunnete avaldamine .....	208
Oma õiguste rõhutamine .....	209
Katkine plaat .....	209
Oluline kehtestamisel .....	210
Kirjeldused.....	211
<i>Kirjeldus: kehtestamise proovimine</i> .....	211
<i>Ema alistuv ja agressiivne käitumine nelja-aastase lapsega</i> .....	212
<i>Kehtestamise proovimine kaheaastase lapsega</i> .....	212
<i>Muudetava käitumise hinnanguvaba kirjeldus ja kokkuvõtlik</i>	
<i>soov kolmeaastase lapsega</i> .....	213
<i>Kokkulepe ja kehtestamine viieaastase lapsega</i> .....	214
<i>Oma käitumist on võimalik inimsõbralikumaks muuta</i> .....	214
<b>KONFLIKTIDE LAHENDAMINE VAHENDAJA ABIL .....</b>	<b>216</b>
Käitumine vahendajana konfliktis .....	216
Vahendamise üldreeglid .....	216
Kirjeldused.....	218
<i>Vanem poiss haaras kommid ja noorem virutas talle müksu</i> .....	218
<i>Kuna õde on väiksem, siis vajab ta vähem maiustusi</i> .....	219
Lepitamine.....	219
Kirjeldus .....	220
<i>Lepitamine: kaks nelja-aastast last</i> .....	220
<b>LAPSED LASTEAIAS .....</b>	<b>221</b>
Koolieelse lasteasutuse ülesannetest.....	221
Lasteaiaõpetaja suhtlemine rühma juhtimisel –	
juhtimisteemandi mudel.....	223

Suhtlemise pehme pool. Lapsed vajavad mõistvust ja hoolivust.....	223
Kirjeldused.....	227
<i>Suur ja väike labidas</i> .....	227
<i>Näiteid õpetaja mõistmise, hoolivuse ja aitamise kohta</i> .....	227
Lasteaiaõpetaja suhtlemise tugev pool – täiskasvanu tasand	
ja järjekindlus.....	229
Tugevusega liialdamine ehk kurja vanema tasand .....	231
Kirjeldus.....	233
<i>Vaatlus: järjekindlus ja otsuste täideviimine</i> .....	233
Lasteaiaõpetaja eetiline käitumine .....	233
Lasteaiaõpetaja paindlik käitumine .....	234
Õpetajate analüüs juhtimisteemandi järgi.....	235
Kirjeldused.....	235
<i>Vaatlus: kahe õpetaja juhtimisteemant</i> .....	235
<i>Vaatlus: jälgisin võrdlevalt kahe õpetaja suhtlemist rühmaga</i>	
<i>sama tegevuse ajal</i> .....	236
<i>Vaatlus: hommikuringi juhtimine</i> .....	237
<i>Vaatlus: õpetaja suhtlemises lastega ilmnes pigem tugevam</i>	
<i>kui pehme pool</i> .....	239
<i>Analüüs juhtimisteemandi järgi: pikema aja jooksul</i>	
<i>vaadeldud käitumine</i> .....	240
<b>LASTEIAAÕPETAJA LASTE KONFLIKTIDE ENNETAJA JA LAHENDAJANA.....</b>	<b>241</b>
<b>LASTELE TULEB ÕPETADA RÜHMAS KOKKUHOIDMIST.....</b>	<b>247</b>
Kirjeldus.....	251
<i>Lasteiarühma kokkuvõttevusest</i> .....	251
<b>LASTE KONFLIKTIDE LAHENDAMINE LASTEAIAS</b>	
<b>JA KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATEGA .....</b>	<b>254</b>
Kirjeldused.....	254
<i>Lapse agressiivne käitumine. Koostöö lapsevanemaga</i> .....	254
<i>Koostöö lapsevanemaga</i> .....	256
<i>Laps tahab sülle. Koostöö lapsevanemaga</i> .....	256
<i>Laps lööb teisi. Koostöö lapsevanemaga</i> .....	257
<i>Lapse sõbrad kadusid. Koostöö lapsevanematega</i> .....	259
<i>Laps tahab olla kõiges esimene. Koostöö lapsevanematega</i> .....	260
Ben Furmani meetodi kasutamisest ja koostööst lapsevanematega ....	262

**ÜMBERSÕNASTAMISEST, KEHTESTAMISEST**

<b>JA SELGITAMISEST LASTEAIAS .....</b>	<b>266</b>
Ümbersõnastamistehnikad.....	266
Kirjeldused.....	267
<i>Proovisin ümbersõnastamist lapsega, kes oli kurb .....</i>	<i>267</i>
<i>Ma näen, et sul on Legodega tore mängida ja sa ei taha</i> <i>    hommikuringi tulla .....</i>	<i>268</i>
<i>Vaatluse kirjeldus.....</i>	<i>269</i>
<i>Üheaegne tunnete ümbersõnastamine ja selgitamine.....</i>	<i>269</i>
Lasteaiaõpetaja kehtestav käitumine .....	270
Kirjeldus.....	272
<i>Muudetava käitumise hinnanguvaba kirjeldamine ja kokkuvõttev soov... ..</i>	<i>272</i>
Selgitamine lasteaias kui probleemi lahendamise üks võimalus .....	273
Kirjeldused.....	274
<i>Selgitamine: laps ei oska mängus kaotada.....</i>	<i>274</i>
<i>Selgitamine: laps on agressiivne ja lööb kaaslast .....</i>	<i>274</i>
<i>Selgitamine kaheaastasele lapsele, kes loobib mänguasju laiali.....</i>	<i>275</i>
<i>Selgitamine kaheaastasele lapsele, kes lööb kaaslast.....</i>	<i>276</i>
<i>Selgitus lapsele, kes ei ole nõus teiste lastega mänguasju jagama.....</i>	<i>276</i>
<i>Lapsevanem saab lapsele õpetada lasteaias toimetulekuoskusi.....</i>	<i>277</i>
<b>LASTEIAIÕPETAJATE KIRJELDUSI PROBLEEMIDEST.....</b>	<b>279</b>
<i>Hommikuringis tekkinud probleemid.....</i>	<i>279</i>
<i>Lapse enesekindluse toetamine .....</i>	<i>281</i>
<i>Lapsevanemaga psühholoogilise kontakti saamise raskustest.....</i>	<i>282</i>
<b>LASTEIAIÕPETAJA RÄÄGIB OMA RÜHMA LASTEST .....</b>	<b>284</b>
Minu väikesed lasteaiamudilased .....	284
Minu sõimerühm .....	286
Minu kolme- ja neljaaastaste rühm.....	288
Minu rühm vanuses viis kuni kuus.....	289
Minu koolieelikute rühm .....	291
<b>KOKKUVÕTLIKULT SUHTLEMISKONFLIKTIDEGA TOIMETULEKUST .....</b>	<b>294</b>
Mida teha konflikti/vastuolu korral? .....	295
<b>LÕPETUSEKS .....</b>	<b>297</b>
<b>KIRJANDUS .....</b>	<b>299</b>

# EESSÕNA

Suhtlemiskonflikte esineb nii perekonnas kui väljaspool seda pidevalt. Inimene teeb sageli tegevusi, mis teisele ei meeldi, ja inimesele ei meeldi, kui teine teeb tegevusi, mis talle ei meeldi. Inimeste erinevad arusaamised ja eesmärgid põrkuvad. See, kuidas üksteisega vastuolu puhul käitutakse, loob eeldused konfliktiks või selle lahenemiseks. Kui osalised pole suutnud „asju selgeks rääkida“, võib mõni konflikt avalduda üha uuesti ja uuesti ning seda aastate jooksul. Näitena võib tuua kõrge korravajadusega inimese, kes nõuab aastakümneid elukaaslaselt pedantselt korda, mida viimane aga oma väikese korravajaduse tõttu pole suuteline hoidma.

Suur osa konfliktidest, mida selles raamatus käsitletakse, tulenevad indiviidi liigsest enesekeskusest. Näiteks: „Mina pean seda saama ja sina/teised ei loe!“ või „Sina pead tegema, mida mina tahan!“ Selline vähearvestav suhtumine on pärit indiviidi lapsepõlvest ja iseäranis sellest, kuidas lapsevanemad ja/või need, kes last kasvatasiid, lapsega suhtlesid.

Käesolevas raamatus on palju juttu sellest, millised suhtlemisviisid mõjutavad last edasise konfliktisuse suunas või vastupidi, mõjutavad last sõbralikkuse ja teistest hoolivuse suunas.

Suhtlemiskonfliktiga toimetulekuks on tarvis hoiakut, et seda on võimalik lahendada. Mida rohkem usutakse, et konflikte saab lahendada, seda enam see õnnestub. Vahel on tahe konfliktiga tegelemiseks olemas, kuid napib teadmisi ja oskusi. Käesolevas raamatus räägitakse erinevatest suhtlemiskonfliktidest ja nende lahendamise viisidest. Kuna paljud teemad on seotud lapse kasvatamisega, siis raamatu kõige suurem väärtus peitub autori arvates praegustele ja tulevastele lapsevanematele konfliktide kohta antavates teadmistes.

Kui peres kasvavast lapsest saab sõbralik ja teisi arvestav täiskasvanu, siis annab ta lastele oma käitumisega need omadused edasi. Iga sõbralik ja empaatiavõimega inimene on üks inimene vähem nende pahade hulgas, kes peksavad teisi koolis, tänaval ja kodus. Nii saab meist igaüks oma laste teadliku kasvatamisega muuta ühiskonda paremaks.

Suhtlemiskonfliktidealased teadmised, mida raamatus esitatakse, on teadmised selle kohta, millised on eri tüüpi konfliktid ja kuidas on mõistlik neis suhelda. Need on teadmised selle kohta, kuidas meie mõtlemise viis mõjutab käitumist

erinevates suhtlemisolukordades, ja lõpuks teadmised selle kohta, kuidas kasvatada lapsi sõbralikeks, enesekindlateks ja õiglasteks. Ja miks mitte ka teadmised selle kohta, kuidas muutuda ise sõbralikumaks, enesekindlamaks ja õiglasemaks.

Raamatu autor on õpetanud Tartu ülikoolis kahe aastakümne jooksul suhtlemisega seonduvaid aineid. Üliõpilased on praktikumides ja seminarides arutlenud suhtlemises avalduvate konfliktide teemadel. Üliõpilased on kodutööde ülesannetena jälginud, kuidas inimesed nende ümber suhtlevad ning millistel viisidel konfliktides käituvad. Raamatus on hulgaliselt üliõpilaste esitatud näiteid ja kirjeldusi. Paljud kirjeldused on kirja pandud reaalsest elust. Nende illustreerivate lõikudeta ei kujutaks praegust raamatut ette, kuna paljud konfliktidega seotud näited omandavad tähenduse just oma autentsuse tõttu: „See kõik on olnud!“ illustreerivates lõikudes on tehtud selliseid muudatusi, et seoseid konkreetse isikuga oleks raske leida.

**Tahan tänada Teid, praegused ja endised üliõpilased, kes Te oma arvamuste, näidete ja kirjeldustega olete andnud olulise panuse selle raamatu valmimisse.**

**Aitäh!**

# SUHTLEMISKONFLIKTIDEST

Sõna konflikt samastub paljudele inimestele sõnaga tüli. „Mul oli eile abikaasaga konflikt!“ tähendab: „Me tülitsetime“. Sõna *tülitsemine* on meie jaoks enamasti emotsionaalse tähendusega. Inimesed kipuvad tülitsetes ütleva teis(t)ele halvasti, mis rikub suhteid lühemaks või pikemaks ajaks.

**Konflikt ja tüli pole samad, kuigi konfliktis võib tülitseta ja tüli tähendab alati konflikti.** Sellepärast kasutatakse selles raamatus sõna *konflikt*, mitte tüli. Eesti keele seletav sõnaraamat (2009) ütleb sõna *konflikt* selgituseks: „kokkupõrge, lahkeli vastandlike, erinevate seisukohtade, arvamuste vastandliku olemuse pinnal“.

Konflikte käsitlevaid teooriaid on mitmeid ja on olemas erinevaid definitsioone, nagu konflikt on inimestevaheline lahkeli erinevate arvamuste ja/või erinevate eesmärkide tõttu või inimeste vastandlike või kokkusobimatute huvide põrkumine või inimeste vastandlike või kokkusobimatute tegevuste „põrkumine“. Vaatamata konflikti definitsioonide erinevusele, peitub pea kõigis neis mõiste vastuolu. See võib näiteks ilmneda ootuse ja tegelikkuse vahel – indiviid ootab teiselt mõnd konkreetset tegevust, kuid teine ei tee seda, mida oodatakse. Vastuolu lapsele esitatavate ootuste ja tema reaalse käitumise vahel on perekondades sageli, näiteks: „laps peaks praegu õppima, aga ta ei tee seda“; „lapsel on aeg magama minna, aga ta ignoreerib korraldusi“ jms. **Selles raamatus käsitletakse konflikti vastuoluna, mis ilmneb suhtlemisel.** Räägitakse ka sisekonfliktist, mis on vastuolu inimese sees ja mis võib mõjutada ning sageli mõjutabki inimese suhtlemist.

Nagu eespool märgitud, ei tarvitse osapooled konfliktis olles tülitseta. Vastuolusid saab lahendada ka rahulikult rääkides teist solvamata.

## Näide. Konfliktis tülitsetakse

*Üks pereliige on kala kilekotiga külmkappi pannud ja selle sinna unustanud. Mõne aja pärast hakkab külmkapp halvasti lõhnama ja teine pereliige leiab üles lõhna põhjustaja. Käsi ringutades seisab ta külmkapi ees ja kisab süüdistavalt: „Vaata, mida sa, õnnetu inimene, oled teinud!“*

*Karjub: „Sinu pärast nüüd kapp haiseb!“  
„Unustasin,“ ütleb süüdistatav kohmetult, „kõigil juhtub.“  
„Ei juhtu, ainult sinusugusel ajuvabal inimesel juhtub. Nüüd pese külmkapp ära!“  
Süüdistatav pahaselt: „Jäta mind rahule, mis sa karjud!“  
„Mul on õigus karjuda, kui sa nii teed!“  
„Jäta mind rahule, ma ei taha sinuga rääkida!“*

### **Näide. Konfliktis ei tülitseta**

*Üks pereliige on kala kilekotiga külmkappi pannud ja selle sinna unustanud. Mõne aja pärast hakkab külmkapp halvasti lõhnama ja teine pereliige leiab üles lõhna põhjustaja.*

*„Sa oled vist unustanud, et sa kala külmkappi panid ja sealt tuleb halba lõhna,“ ütleb ta rahulikult. Etteruttavalt öeldes kasutab ta üht kehtestamistehnikat (mis pole agressiivne käitumine, vaid toimunu hinnanguvaba kirjeldus).*

*„Unustasin jah,“ ütleb paha lõhna põhjustaja kohmetult, „eks tuleb nüüd kuidagi halvast lõhnast lahti saada.“*

*„Teeme külmkapi korda,“ ütleb pahanduse avastaja. „Äädikas võtab kalalõhna ära.“*

Õpitud, ebaadekvaatne käitumisviis, „karjumine“ võib tugineda ekslikule mõtteviisile „Teine ei saa aru muidu, kui ma tema peale häält ei tõsta“ ja/või „Teise käitumist saab muuta, kui temaga karmilt/vihaselt rääkida.“ Karjuja ei mõtle sellele, et hea suhe pereliikmega, olgugi et ta vahel eksib (kes meist ei eksiks), on tähtsam kui teisele „õpetuse andmine“ agressiivses toonis.

**Vastuolu lahendamisel on arukas lähtuda printsiibist „kuidas asja parandada“.** Et „pahandus“ on juba toimunud, siis on üsna ilmne, et teisega kurjustamine midagi paremaks ei muuda. **Esimeses näites kirjeldati üht sagedasemat tüli allikat s.o süüdlase otsimist ja tema „karistamist“.** Sellise tüli otsiva käitumise arukaks alternatiiviks oleks püüd koos asja parandada. Tuleb mõelda koos, mida teha, et olukord paraneks. Tüli ei teki, kui konfliktis osalejad on sallivad kaaslaste eksimuse suhtes. Teiselt täiuslikkuse (sa ei tohi midagi valesti teha) nõudmine on ekslik mõtteviis, kuna inimesed tavaliselt ikka eksivad.

## Ära nõua teiselt täiuslikkust. Me kõik eksime. Kui täiuslik sina ise oled?

Inimese suhtlemisviis konfliktis peegeldab sageli tema head või puudujääkidega lastetuba. Metafoori kasutades saab rääkida kõveraks kasvanud isiksusest, kes teise peale karjub ja/või teist lööb. Sellest, mille tõttu inividid kõveraks võivad kasvada, tuleb juttu edaspidi.

Mõned inimesed kalduvad konflikti (vastuolu) puhul agressiivselt käituma: sõimavad, karjuvad, lõhuvad asju ja/või teevad teisele füüsiliselt liiga. Tüüpilised agressiivse käitumise põhjused on esitatud joonisel 1 ja neid käsitletakse selle raamatu mitmes peatükis.

### INDIVIIDI AGRESSIIVSET KÄITUMIST KONFLIKTIS VÕIVAD PÕHJUSTADA

- **lapsepõlves omandatud käitumismudelid;**
- **vähene empaatia;**
- **liigne enesekesksus;**
- **ekslilikud uskumused ja mõtted, mis lubavad teisele liiga teha.**

Joonis 1. Põhjused, miks indiid võib käituda konfliktis agressiivselt

Inimese käitumine konfliktis võib tugineda lapsepõlves omandatud käitumismudeli(te)le, kusjuures inimene ei mõista, et midagi on valesti. Üks selline õpitud käitumismudel on nn **karjumise mudel**. Kui laps kogeb peres, et tema vanemad lahendavad konflikte häält tõstes ehk karjuvad üksteise peale, siis laps õpib vaistlikult, et nii on õige teha. See, kelle peres on olnud karjumise mudel, mõistab siinset juttu hästi, sest paljudel juhtudel on tal lapsepõlves kogetud mudel hilisemas elus „sisse lülitunud“. On võimalik ka vastupidine „tulemus“, kus täiskasvanu mäletab hästi, kui halb tal lapsena oli, kui tema peale karjuti ja seepärast ta karjumist konflikti korral ei kasuta.

Füüsilise ja/või vaimse vägivalda kogemine võib lapsele õpetada vägivaldse käitumise mudeleid, mis täiskasvanuna konflikti korral avalduvad. Veelgi enam, agressiivse käitumise mudelid võivad ise olla paljude konfliktide põhjuseks. Näiteks, kui üks inimene väljendab teisele oma soovi häält tõstes või pahandades (õpitud mudel), siis selline käitumine teisele ei meeldi ning ta võib omakorda öelda midagi, mis tüli tekitab/jätkab.



**Ähvardamine kui õpitud vägivaldne käitumismudel** „lülitub“ sisse, kui indiviidi ei saavuta teise alistumist oma soovidele või nõudmistele. Vaadeldes inimeste käitumist lähisuhtes, võib märgata, et mõnel on kalduvus peamiselt ähvardades eesmäärke saavutada. Lapsi ähvardatakse karistusega ja sellel on ka hirmutamise eesmärk. **Üks levinumaid lapsevanemate ekslikke uskumusi, mis on visa kaduma, on usk hirmutamise positiivsesse toimesse.** Lapsele teo tagajärgedest rääkimine on kindlasti vajalik (ptk „Kehtestamine konflikti lahendamisel“). Eesmärgiks ei tohi seada hirmu tekitamist, mis mõjutab isiksuse ebakindlat ja kartlikku arengut, vaid lapse arusaamist, miks on tarvis teha seda või teist.

Järgnevates peatükkides räägitakse konfliktidest, mis ilmnevad suhtlemisel, ja sisekonfliktidest, mis mõjutavad suhtlemist. Suhtlemiskonfliktide kontekstis vaadeldakse mõtlemist (konflikti kognitiivne aspekt) ja emotsioone (konflikti afektiivne aspekt). Mõeldes hindab inimene vastuolu olemust (nii nagu oskab) ja valib käitumisviisi. **Inimesed kalduvad konfliktis mõtlema irratsionaalselt ehk valesti ja võivad valida seetõttu konflikti lahendamiseks ebasobiva käitumisviisi.** Kui inimene ei tule toime konfliktis tekkivate emotsioonidega, siis võib ta käituda näiteks viha ajel üsna rumalasti, söimata ja/või õelutseda ning rikkuda sellega suhteid. Raamatus tuleb juttu, mille põhjal sellist ebaõiget mõtlemisviisi ära tunda ja mida oma ekslike mõtetega peale hakata.

Iga inimene erineb isiksusena teistest. Iga inimene on erinev, kuna tal on isiklik arvamus, väärtused, vajadused, hoiakud ja eesmärgid. See, et teistest eesmärkide või väärtuste poolest erinetakse, ei tähenda veel konflikti. Suhtlemiskonflikt kui vastuolu tekib siis, kui inimene tegutseb teis(t)ele vastandlikult, keelates teis(t)ele eesmärkide saavutamise viise ja/või väärtusi ja/või hoiakuid või surudes enda omi peale.

Suhtlemiskonflikte saab jagada õiguskonfliktideks, eesmärgikonfliktideks, mille alla kuuluvad ka sotsiaalsete vajaduste konfliktid, ja väärtuskonfliktideks (vt joonis 2). Õiguskonflikt tekib, kui suhtlemisel rikutakse teis(t)e õigusi. Eesmärgikonflikt tekib, kui suheldes ei lasta teisel tema eesmäärke saavutada või sunnitakse omi peale. Selle alaliigiks on sotsiaalsete vajaduste konflikt, mis tekib, kui suheldes ei lasta teisel tema sotsiaalseid vajadusi rahuldada või sunnitakse omi talle peale. Väärtuskonflikt tekib, kui suheldes keelatakse teisele tema väärtusi või sunnitakse omi talle peale.

Nagu nimetusest näha, on suhtlemiskonflikt suhtlemisel avalduv vastuolu ja tavaliselt on see nähtav nii konflikti osapooltele kui neile, kes seda pealt näevad. Vahel võib inimeste käitumisest leida märke, et suhtlemiskonflikt on tulemas. Sellist olukorda saab nimetada varjatud konfliktiks. **Varjatud konflikt tähendab seda, et kuigi konflikti osapool pole teise käitumisega rahul, ei räägi ta sellest teisele.** See võib olla ebaõigluse tunnetamine, teise süüdistamine millegi tegemi-



Joonis 2. Suhtlemiskonfliktide liigitus

ses või tegemata jätmises või midagi muud. Sõna „varjatud“ näitab, et eelseisvast konfliktist annavad märku mitmed märgid, millest enamik on mitteverbaalsed. Nii välditakse silmsidet, püütakse teisega vähem kokku puutuda, miimika pole enam nii sõbralik kui varem jms. Lähisuhetes on taoliste märkide ilmnemisel indiviidil üsna ruttu selge, et tema suhtes teisega on midagi korrast ära.

Reeglina osutub õigeks seisukoht, **mida lühem varjatud konflikt lähisuhetes on, seda parem**. Oma rahulolematuse varjamine on otstarbekas vaid erandjuhtudel. Asjad tuleb sirgeks rääkida, sest pikaajalise rahulolematuse suurim häda on negatiivse hoiaku tekkimine teise suhtes. Sellise negatiivse hoiaku äärmuslikum vorm on vihkamine. Vihkamine on destrukttiivne seisund, kuna see lõhub inimese hingerahu. Pealegi on vihkamine ka vähe kasu toov, sest sellel, keda vihatakse, on tavaliselt ükskõik kas teda vihatakse või mitte.

Varjatud konflikti kestvusel võib olla mitmeid põhjusi, millest levinum on kindlasti inimes(t)e **ebaõige uskumus, et kui oma rahulolematusest räägitakse, siis lähivad asjad hullemaks**. Inimene kujutab ette kõige mustemaid stsenaariume ja siis on talle üsna selge, et valida tuleb „rääkimine hõbe, vaikimine kuld“ strateegia, mis on metafoorselt öelduna „jaanalinnu kombel pea liiva alla peitmine“. Kui me vastuolust ei räägi, siis vastuolu nagu polekski. **Ekslik on ka uskumus, et „pärast rääkimist asjad ei parane“**. Eespool nimetatud uskumuste ekslikkus seisneb arvamuses, et sina tead täpselt, kuidas teine reageerib. Aga sa ei tea. Selliste uskumuste ekslikkus seisneb ka selles, et välja on jäänud sinupoolse vastuolu avalikustamine. Sa võid valida, kuidas vastuolust räägid ja just sellest sõltub palju.