

Erica Reischer, PhD

HEADE VANEMATE SALANIPIID

75

LIHTSAT VIISI EDUKATE
LASTE KASVATAMISEKS



Erica Reischer
HeadErica Reischer
What Great Parents Do
2016

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Raamatu kirjastaja ega autor ei paku lugejale professionaalset nõustamist ega teenust. Selles raamatus sisalduvad ideed, võtted ja soovitusused ei ole mõeldud asendamaks arsti konsultatsiooni. Kõik tervisega seotud teemad nõuavad meditsiinilist lähenemist. Raamatu autor ega kirjastaja ei vastuta selles raamatus toodud info või soovitustega kaasneda võivate kahjustuste või kahjude eest.

Kuigi autor on igati püüdnud tagada, et raamatus toodud telefoninumbriid, veebiaadressid ja muu kontaktinfo on raamatu avaldamise ajal korrektne, ei vastuta autor ega kirjastaja pärast avaldamist raamatus esinevate vigade või muudatuste eest. Kirjastaja ei kontrolli autorit ega kolmanda osapoole veebilehti ning nende sisu ega vastuta nende eest.

Toimetanud Anu Murakas
Korrektor Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2016 by Erica Reischer

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC.

© 2017 Kirjastus ERSEN

B09332617
ISBN 978-9949-82-125-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

*Pühendusega mu parimale sõbrale ja partnerile kõigis asjus – R-ile.
A-le, C-le ja lastele kõikjal.
Tänuga LB-le tema tohutu panuse eest.*

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	11
1. Head vanemad teevad seda, mida lubavad	21
2. Head vanemad teevad seda, mida nad oskavad	23
3. Head vanemad alustavad enese muutmisest	25
4. Head vanemad keskenduvad asjadele, mis on nii lähedal kui ka kaugel	27
5. Head vanemad peavad lapsevanemaks olemist oskuseks	30
6. Head vanemad on empaatilised	32
7. Head vanemad on ettevaatlikud „aga“-dega	35
8. Head vanemad austavad oma laste tõekspidamisi	37
9. Head vanemad võtavad oma lapsi sellisena, nagu nad on	40
10. Head vanemad väldivad mürgiseid sõnu	42
11. Head vanemad õpetavad lastele, kuidas tunda ja teget seda õigesti	46
12. Head vanemad ei ole täiuslikud	49
13. Head vanemad lubavad lastel teha vigu ja kogeda läbikukkumisi	51
14. Head vanemad ei keela lastel kogeda erinevaid emotsioone	54
15. Head vanemad vastutavad oma tunnete eest	58
16. Head vanemad märkavad oma tujusid ja tundeid	60

17. Head vanemad panevad tähele	63
18. Head vanemad õpetavad pöörama tähelepanu iseendale	65
19. Head vanemad kallistavad	67
20. Head vanemad aitavad kujundada positiivseid harjumusi	69
21. Head vanemad suudavad teha vahet eesmärkidel ja meetoditel	72
22. Head vanemad on lastele eeskujuks	74
23. Head vanemad ei premeeri ebasoovitavat käitumist	77
24. Head vanemad kiidavad lapsi (ja räägivad konkreetset, mis neile meeldis)	79
25. Head vanemad rakendavad distsipliini armastusega	81
26. Head vanemad rakendavad distsipliini privaatsetl	83
27. Head vanemad ei pahanda lastega siis, kui nad on väsinud või näljased	85
28. Head vanemad näevad distsipliini eesmärgina õppimist, mitte karistust	87
29. Head vanemad mõistavad, et lapse aju erineb täiskasvanu omast	89
30. Head vanemad on teadlikud sellest, mida nad ütlevad ja kuidas nad seda ütlevad	92
31. Head vanemad näevad, et tegudel on suurem kaal kui sõnadel	94
32. Head vanemad õpetavad lastele emotsioonide kogemist	97
33. Head vanemad rakendavad enesekontrolli	101
34. Head vanemad peavad lapsi väikesteks avastajateks ja teadlasteks	104
35. Head vanemad räägivad lastele, mis neid ees ootab	107
36. Head vanemad usuvad oma lastesse	109
37. Head vanemad jagavad oma võimu	111
38. Head vanemad juhivad	114

39. Head vanemad säilitavad sooja ja armastava suhtumise	116
40. Head vanemad kohtlevad oma lapsi austuse ja heasoovlikkusega	119
41. Head vanemad ootavad, et lapsed kohtleksid neid austuse ja heasoovlikkusega	121
42. Head vanemad ütlevad harva „Hästi tehtud!“ või „Sa oled nii tark!“	123
43. Head vanemad väldivad (enamasti) sildistamist	126
44. Head vanemad on otsekohesed	129
45. Head vanemad toetavad laste arengut	131
46. Head vanemad põhjendavad oma tegusid	134
47. Head vanemad hoiatavad piisavalt	137
48. Head vanemad langetavad läbipaistvaid otsuseid	140
49. Head vanemad mõistavad, et põhjendamisel on piirid	142
50. Head vanemad kasutavad ära põhjuse-tagajärje seost	145
51. Head vanemad hoiatavad enne karistamist	148
52. Head vanemad takistavad lapsi halvasti käitumast	153
53. Head vanemad on järjepidevad	155
54. Head vanemad jäävad rahulikuks	158
55. Head vanemad õpetavad lastele õnne saladusi (ja järgivad jagatavaid nõuandeid ka ise)	161
56. Head vanemad õpetavad lastele kolme eluks vajalikku omadust	166
57. Head vanemad lubavad lastel mängida	169
58. Head vanemad peavad und tähtsaks	172
59. Head vanemad julgustavad mõistlike riskide võtmist	174
60. Head vanemad julgustavad oma lapsi tegema head	176
61. Head vanemad väldivad võimuvõitlust	178
62. Head vanemad ei premeeri lapsi heade tegude eest	180
63. Head vanemad leiavad aega laste jaoks	185
64. Head vanemad hoolitsevad endi eest	187

65. Head vanemad vastavad jaatavalt	190
66. Head vanemad kasutavad asendusi	191
67. Head vanemad sõnastavad soove ümber	193
68. Head vanemad keskenduvad positiivsele	195
69. Head vanemad tõstavad laste tuju (naljatades ja mängides)	197
70. Head vanemad väldivad draamat	199
71. Head vanemad peatavad tegevuse	201
72. Head vanemad paluvad lastel olukorda korrata	203
73. Head vanemad harjutavad	206
74. Head vanemad keskenduvad suhetele	209
75. Head vanemad alustavad kohast, kus nad hetkel on	211
<i>Märkused</i>	213

Sissejuhatus

KUI MINUST SAI lapsevanem, soovisin leida raamatu, mis võtaks kokku kõik vanemaks olemise „parimad praktikad“, millest olin lugenud siis, kui õppisin magistrantuuris psühholoogiat.

Leidsin, et laste füüsilise tervise kohta on kirjutatud põhjalikke raamatuid, kuid laste sotsiaalse ja emotsionaalse arengu kohta oli saadaval sadade lehekülgede kaupa kirjutisi, mis sisaldasid kõigest üksikuid kasulikke ideid või olid need äärmiselt spetsiifilised.

Kui mu esimene laps sündis ja alustasin erapraksist, lükkasin käima vanematele mõeldud töötoad, mis pakkusid kõike seda, mida olin ise vanemaks saades otsinud. Töötoad, mille nimeks oli samuti „Heade vanemate salanipid“, sisaldasid lihtsaid ja põhjalikke võtteid, mis pärinesid teaduslikest uurimustest ja kliinilistest kogemustest, aidates vanematel vormida laste keerulist käitumist, luua tugevat perekondlikku sidet ja juhendada lapsi õnnelikuks, lahkeks ja vastutusvõimeliseks täiskasvanuks kujunemise teel. Nüüdseks on neid töötubasid külastanud tuhanded lapsevanemad ja need on populaarsed tänaseni.

Töötubade jaoks sain inspiratsiooni ka veel ühest teisest allikast.

Psühholoogina töötades puutun kokku erinevate perekondadega näiteks sellistega, kes otsivad abi võimusuhte või pideva vingumise klaarimiseks, aga ka sellistega, kes vajavad abi suhete parandamisel.

Niisuguste perekondadega töötamine tõstatas minu jaoks üldisema küsimuse: kui ma suudaks jagada vanematele ennetavalt teadmisi, mis aitavad neil elada õnnelikkude pereelu ja kasvatada edukaid lapsi, mida ma neile räägiksin? Töötoad ja ka see raamat on vastuseks sellele küsimusele.

Mis seda raamatut teistest eristab?

Kui töötoa jaoks ideid kogusin, koostasid ka üheleheküljelise juhise, mille pealkirjaks oli „10 heade vanemate nippi“, mis võttis kokku töötoas käsitletavat kümme peamist ideed. Julgustasin töötoas osalevaid vanemaid seda juhust oma sõprade ja perega jagama ning see juhust on praeguseks üsna laialdaselt levinud. Olen saanud e-kirju, milles mind pakutud ideede ja meelespeade eest tänatakse ja mainitakse, et nüüd on see juhust leidnud endale püsiva asukoha külmpakil.

Raamatu formaat sai inspiratsiooni soovidest saada rohkem tegevustel põhinevaid juhuseid selle kohta, kuidas olla vanemana parem. Olen raamatusse kaasanud ka tõsielulisi ja praktilisi nõuandeid, just nagu töötubadessegi.

Erinevalt paljudest vanemaks olemise õpikutest, mida pead lugema või otsima sadadelt lehekülgedelt olulist infot ja kasulikke ideid, on see raamat praktiline juhend. See on lühike ja seda on lihtne lugeda ning see keskendub kasulikele näpunäidetele, mida saad kohe rakendada.

Ma kutsun neid näpunäiteid „lihtsateks strateegiateks“, sest neid esitatakse selgel ja lihtsal viisil, andes sulle siiski

piisavalt teadmisi selle kohta, kuidas neid võtteid järele proovida. Lihtsus ei ole alati aga kergesti rakendatav: kuigi iga strateegia on sõnastatud nõnda, et seda on kerge mõista, võib olla millegi tegemine tavapärasest erineval viisil keeruline. Soov ja praktika on siin võtmesõnad (vt ptk 2).

Sellest raamatust saad kõik teadmised ja õpid tundma tehnikaid, mida töötubades ja erapraksises jagan: hoiatused, võimu jagamine, „jaatuste“ kasutamine, ümbersõnastamine, empaatia, kordamine, piisav hoiatamine, tegevuse peatamine, sotsiaalsed eksperimendid, laste premeerimine, tunnete juhtimine, õnne harjumused ja muu. Lisaks saad teada, kuidas neid taktikaid kombineerida, et luua selline pereelu, nagu soovid. Sa õpid, kuidas tulla toime keerulise käitumise, näiteks vingumise ja venitamisega, hoidudes näägutamisest ja karjumisest, ning saad teada, kuidas aidata oma lastel oma elu juhtida.

Selles raamatus kirjeldatud strateegiad sobivad rakendamiseks igas vanuses laste puhul. Minu eesmärgiks on aidata vanematel ehitada tugev alus õnnelikuks pereeluks, mille osaks on ka õnnelikud lapsed, seega on selles raamatus jagatud ideed, lähenemised ja näited mõeldud kasutamiseks peamiselt kuni 10-aastaste laste puhul. Kunagi pole aga hilja alustada (vt ptk 75). Vanemate laste korral võib võtete rakendamine olla keeruline, kuid siiski pingutust väärt. Me arendame oma lastega suhteid pidevalt, ükskõik, kas nad on 2- või 22-aastased.

Milleks praktiline juhend? Psühholoogina olen kogenud, et enamik patsientidest – inimestest, keda üldse tunnen, sealhulgas ka ma ise – on nõus suhtumisega „alaselja kaitsmiseks pead treenima kerelihaseid“ või „investeerimisriskide vähendamiseks pead riske jagama“, kuid me ei suuda alati oma

ideid rakendada, sest me paljudel juhtudel veel ei tea, kuidas. Me mõtleme endamisi: „Jah, see on hea mõte, ma soovin seda teha, aga kuidas täpselt?“

Töötades koos erinevate perekondadega, olen leidnud, et vanemad soovivad küll rakendada põhimõtteid, mida õpetan, kuid paljud neist ei tea, kuidas seda täpselt teha. Sel põhjusel on iga strateegia kirjelduse juures toodud eraldi lõik („Proovi seda“), milles jagan konkreetseid ideid võtete kasutamiseks oma pereelus koos üksikasjaliste juhiste ja eluliste näidetega.

Kellele see raamat on mõeldud

See raamat on mõeldud värsketele lapsevanematele, nendele, kes on peagi lapsevanemaks saamas, ning ka juba kogenud vanematele. See sobib sama hästi vanavanematele, õpetajatele ja hooldajatele. See on mõeldud kõigile, kelle elus on lapsed ja kes soovib lugeda põhjalikku juhendit, mis pakub lastega seotud katsumustega toimetulekuks praktilisi ideid ja vahendeid, toetades muuhulgas ka laste sotsiaalset ja emotsionaalset arengut.

Kui sul napib selle raamatu lugemiseks aega või oled liiga väsinud, et see ette võtta (nagu paljud vanemad), on see raamat kindlasti sinule. Erinevalt tavalisest peatükkidega raamatust, mida lugedes pead noppima välja kasulikke infot, lõstab see raamat kõik teadmised sinu jaoks lihtsal kujul esile.

Kuidas seda raamatut kasutada

Sa ei pea seda raamatut kaanest kaaneni läbi lugema, et saada kätte peamised soovitusel ja praktilised nõuanded. Sarnaselt

kasutusjuhendile, saad seda korduvalt sirvida ja leida endale vajalikku infot.

Kõik laste kasvatamisega seotud nõuanded ja strateegiad esitatakse peamiselt lehekülje ülemises osas koos selgituse, üksikasjaliku näite ja „Proovi seda“ osaga, mis õpetab sulle, kuidas nõuandeid päriselus rakendada. Kuna päriselu on keeruline, viidatakse raamatus pidevalt erinevatele võtetele. Kui leidub mõni sarnane võte sellele, mida sa parajasti loed, juhib raamat sind selleni ja õpetab sind kahte strateegiat omavahel kombineerima, võttes aluseks näiteid igapäevasest elust. Sellisel viisil **viid arendada oma vane-** maks olemise oskusi viisidel, mis sulle hetkel kõige rohkem kasu toovad.

Kuna raamatu eesmärgiks on jagada kasulikku teavet väikestes doosides, on see meelega lühike. Rohkemate nippide, vahendite ja näidete saamiseks külasta palun www.DrEricaR.com veebilehte.

Heaks lapsevanemaks olemise ABC

Olles andnud sulle vihjeid, mida sellest raamatust oodata, pean mõne sõnaga kirjeldama ka filosoofiat, millel see raamat põhineb. Heaks vanemaks olemise retsept on kahekihiline. Ühelt poolt sõltub see enesest ja teistes (näiteks sinu peres) teadlikkuse arendamisest, eriti mitte hukkamõistva teadlikkuse arendamisest. Mis ühe lapse korral võib olla teatud hetkel õige lähenemine, ei pruugi olla sobiv teise lapse jaoks. Kuna nii tujud kui ka olustik muutuvad, peame olema teadlikud sellest, mis on toimumas ja mis on vajalik, ning seejärel muutma paindlikult oma strateegiat ja lähenemist.

Kui meil on olnud samal päeval kolleegiga tüli, peame olema teadlik sellest, kuidas see konflikt võib meid kodus veel mõjutada, et me ei kaotaks enesevalitsust. Kui meid vae-
vab üksildus või depressioon, peame jälgima, et me ei seaks
oma vajadusi laste omadest ebasobival viisil ettepoole. Peame
olema teadlikud oma mõtetest ja tunnetest, et saaksime teha
pausi, mõelda järele ja valida, mida teha, selle asemel, et liht-
salt reageerida (vt ptk 11, 15 ja 18).

Lisaks teadlikkusele põhineb heaks vanemaks olemine ka
lastega suhtlemise teaduslikel alustel. Mõned teadusavastused
on ootamatud. Näiteks kiitmine: tundub intuiitiivne, et mida
rohkem sa last kiidad, seda enesekindlamaks ta muutub. Te-
gelikult kehtib aga vastupidine. Lapsed, keda liigselt kiide-
takse, eriti kui see põhineb mittespetsiifilistel omadustel ja
võimtel (näiteks „Hea töö“ või „Sa oled nii tark“) ning mitte
pingutustel, ei ole oma võimete suhtes enesekindlad. (Vt ptk
42, et lugeda selle põhjustest.) Teadusavastused aitavad meil
jõuda selgusele, mis toimib lastega ja mis mitte, ning see
aitab vältida sattumist eksiteele ideede või teooriatega, mis
tunduvad head, kuid tegelikult seda ei ole.

Heaks lapsevanemaks olemine ei tähenda kindla komp-
lekti reeglite pähe õppimist, see sarnaneb pigem mõne võõr-
keele oskamisega. Harjutamise kaudu õpitakse selgeks rida
põhimõtteid ja rakendatakse neid keelekasutuses hetke ja
eesmärgi ajal. Sarnaselt keele rääkimisega on ka vanemaks
olemine oskus, mida on võimalik harjutamise ja õppimise
abil parandada (vt ka ptk 5). Kui kombineerime mõned ül-
dised põhimõtted teadlikkusega hetkest, oleme valmis hak-
kama saama mistahes vanemaks olemise katsumustega.

Siin raamatus kirjeldatud heaks vanemaks olemise õpe-
tuse aluseks on kolm peamist põhimõtet, mida kutsun heaks