



ELLUJÄÄMISÕPIK 2-7 AASTASTE
LASTE VANEMATELE

Eessõna menuautor Adele Faberilt

JOANNA FABER JA JULIE KING

Joanna Faber & Julie King
How to Talk So Little Kids Will Listen: A Survival Guide to Life with
Children Ages 2–7
2017

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele
ERSEN.

Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja
loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Anu Murakas
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King
Originally published by Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.
© 2018 Kirjastus ERSEN

B0338818
ISBN 978-9949-82-175-4

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

„Inimene on inimene, ükskõik kui väike ta on!“

– Elevant Horton

(Dr Seuss)

„Häälest, millega me oma lastega räägime, saab nende sisehäääl.“

– Peggy O'Mara

Sisukord

Eessõna , Adele Faber	xi
Kuidas kõik algas , Julie & Joanna	xiv
Autorite märkus	xx
I OSA	
TÄHTSAIMAD TÖÖRIISTAD	1
Esimene peatükk	3
Tunnetega toimetuleku tööriistad ... Miks neist tunnetest ometi nii palju räägitakse?	
– Kui laps ei tunne end hästi, ei saa ta ka hästi käituda	
Teine peatükk	41
Koostöö saavutamise tööriistad ... Tühja neist tunnetest, ta peab hambad ära pesema	
– Kuidas panna lapsed tegema seda, mida nad peavad tegema	
Kolmas peatükk	80
Konfliktide lahendamise tööriistad ... Kodusõja vältimine	
– Karistuse asendamine rahumeelsemate ja tõhusamate meetmetega	
Neljas peatükk	124
Kiitmise ja tunnustamise tööriistad ... Kõik kiidulaulud pole ühtmoodi kasulikud	
– Kiitus, millest on rohkem kasu kui kahju	

Viies peatükk	150
Tööriistad teistsuguste laste jaoks ... Kas see töötab ka <i>minu</i> lapse puhul?	
– Autismispektri ja tajuhäiretega lastele kohandatud meetodid	
Peatükk viis ja veerand	187
Põhialused ... Rääkimine <i>siin</i> ei aita	
– Olukorrad, mille puhul tööriistadest pole abi	
II OSA	
KÄIKU LASTUD TÖÖRIISTAD	197
1 Toidusõjad – söögilaualahing	199
2 Hommikune hullumaja – kodu tugevast gravitatsiooniväljast pääsemine	213
3 Õdede-vendade rivaalitsemine – vii see titt minema!	221
4 Lastega ostlemine – möll supermarketis	235
5 Valed – lapsed ja loominguline tõe tõlgendamine	241
6 Lapsevanematel on ka tunded	251
7 Kaebamine – koputajad ja keelekandjad	259
8 Koristamine – kõige räpasem sõna	266
9 Arsti korraldused – tabletid, süstid, vereproovid ja muud õudused	275
10 Häbelikud lapsed – hirm sõbralike inimeste ees	286
11 Väikesed põgenikud – lapsed, kes panevad jooksu parkimisplatsil ja muudes avalikes kohtades	294

Sisukord

12 Löömine, näpistamine, togimine, tõuklemine – ma ju ei puudutanudki teda!	302
13 Uni – Püha Graal	310
14 Kui lapsevanemad <i>vihastavad!</i>	325
15 Tõrkeotsing – kui tööriistad ei aita	335
LÕPP?	349
Tänuõnad	350
Täiendavad allikad	352
Märkused	353
Lühiloetelu	355

Eessõna

Adele Faber

Esimest korda valdas mind selle raamatu sünnini viinud kirk siis, kui oli minu kord raamatu autorid lasteaeda sõidutada.

Panin oma tütre Joanna autosse, võtsin järgmiselt tänavanurgalt peale Julie ning paar tänavavahet edasi korjasin peale Robbie. Kõik kolm olid tagaistmel kõrvuti ning lobisesid rõõmsalt. Äkitselt meeleolu muutus ning lahvatas tuline vaidlus:

Robbie: Ta nuttis täiesti põhjuseta! Ta ei saanud ju haigetki.

Julie: Äkki see riivas tema tundeid.

Robbie: Ja mis siis? Tunded ei loe. Põhjus peab olema!

Joanna: Igatahes tunded *loevad*. Need on sama olulised kui põhjused.

Robbie: Ei ole! Mõjuv põhjus peab olema.

Kuulasin imestusega neid kolme väikest inimest. Polnud raske arvata, kust olid kõigi arvamused pärit. Robbie ema oli tõsine naine. Julie klaveriõpetajast emale meeldis minuga arutada avastusi, mida ma laste kasvatamise töötoas koos tuntud lastepsühholoogi dr Haim Ginottiga tegin. Mõtteainet ja meetodeid, mida oma laste peal katsetada, oli alati meeletult palju.

Mõnikord leidsid meie vestlused tee raamatusse, mille olime otsustanud koos Elaine Mazlishiga kirjutada. Meie mõlema elus olid toimunud niivõrd suured muutused ning olime näinud olulisi muutusi ka meie rühma teiste liikmete eludes, mistõttu

tundus õige jagada oma teekonda nii paljude lapsevanematega kui võimalik. Mis kõige parem, dr Ginott andis meile oma õnnistuse. Ta luges meie esimesi mustandeid ja täitis lahkelt toimetaja ülesandeid.

Liigume ajas kakskümmend viis aastat edasi. Meie esimene raamat „Liberated Parents/Liberated Children: Your Guide to a Happier Family“ on ilmunud. Teos võidab Christopheri preemia ning nimetatakse „parimaks kirjanduslikuks saavutuseks, mis hoiab alal inimhinge kõrgeimaid väärtusi“. Peagi ilmuvad järgmised seitse raamatut. „How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk“ („Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid, ja kuulata lapsi nii, et nad räägiksid“, eesti keeles ilmunud 2009. a) ja „Siblings Without Rivalry“ („Õed ja vennad rahujalal“, eesti keeles ilmunud 2011. a) saavad bestselleriks ning tõlgitakse enam kui kolmekümnesse keelde.

Väikesed tüdrukud, kelle ma lasteaeda viisin, on nüüd täiskasvanud, abielus ja mõlemal on kolm last. Mõlemad on elanud välismaal ja tegelnud õpingutega mitmesugustel erialadel. Naeratan praegugi endamisi, meenutades Julie kirjeldust vestlusest, mis leidis aset ajal, mil ta töötas õigusabiagentuuris kohtunõunikuna. Ta esitles kohtuasja, mille aluseks paistis olevat lihtne arusaamatus.

„Kas me saaksime nad kokku kutsuda? Olen kindel, et nad jõuaksid kokkuleppele, kui nad teineteise seisukohti kuuleksid.“

Ülemusele tundus see uskumatult naiivne. „Seda me küll ei tee. Vastaspoolega ei suhelda nii.“

Julie sõnul mõistis ta just sel hetkel, et on ilmselt valinud vale ameti.

Naeratan, meenutades närvilist telefonikõnet Joannalt, kes oli terve päev püüdnud õpetada erivajadustega lapsi.

„Nad kaklevad kogu aeg. Klassis on täielik kaos. Ma ei saa ühtegi tundi korralikult läbi viia! Mida ma tegema pean?“

Ma ei osanud midagi asjalikku öelda. „Noh, sa tead, mida mina ummikusse sattudes tavaliselt teen, aga ...“

„Ahaa, sa mõtled probleemide lahendamist. Olgu, aitäh. Nägemist!“ Ta pani toru hargile.

Joanna hakkas järgmisel hommikul otsustavalt tegutsema ning kirjutasime Elaine'iga tema uue taktika hämmastavatest tulemustest elevusega raamatus „How to Talk So Kids Can Learn/ At Home and In School“ („Kuidas rääkida lastega nii, et nad õpiksid kodus ja koolis“, eesti keeles ilmunud 2011. a).

Mõlemad naised leidsid lõpuks, et väga on vaja laste kasvatamise töötube. Joanna hakkas tegutsema USA ida- ning Julie läänerannikul. Aidanud aastaid lapsevanematel lastega seotud kõikvõimalike probleemidega toime tulla, otsustasid nad jõud ühendada ja koos raamatu kirjutada. Sündis teos „Kuidas rääkida väikeste lastega nii, et nad kuulaksid. Ellujäämisõpik 2–7aastaste laste vanematele“.

Oleme Elaine'iga veendunud, et teed raamatu lehti pöörates hulgaliselt rõõmustavaid ja valgustavaid avastusi.

Rõõmsat lugemist!

Kuidas kõik algas

Julie

Mu kaheaastane poeg pissis võrevoodi all olevale vaibale ... *jälle!* Mida teha? Minu juuradiplomist polnud mingit kasu. Mind üllatas, kui ruttu mind alistas väike inimene, kes ei oska veel autotki juhtida – ega ise oma kingapaelu siduda.

Ma ei valinud teadlikult lapsevanemate koolitaja ametit. Tahtsin karjääri teha ja töö kõrvalt olla ema, ent kui selgus, et mu esimesel ja teisel lapsel on märgatavad arenguhäired, mõistsin, et minu jaoks ei saa lapse kasvatamine olla „töö kõrvalt“ tehtav tegevus. Kohtusin väga paljude arstide ja füsioterapeutidega ning hakkasin tegelema arenguhäiretega lastega.



Julie ja Joanna varasem koostöö.

Õnneks kasvasin üles koos parima sõbra Joannaga, kelle ema Adele Faber osales laste kasvatamise töötoas, mida juhtis nüüdseks meie seast lahkunud suurepärase lastepsühholoog Haim Ginott. Joanna ja minu ema on samuti head sõbrad ning nad katsetasid töötubades õpitud laste kasvatamise strateegiaid meie peal. Ma poleks osanud arvatagi, et need meetodid on kui taeva kingitus aastaid hiljem, kui seisin silmitsi kolme lapse kasvatamisega seotud probleemidega.

Kui lastevanemate komitee esimees mu poja lasteaias otsis kedagi, kes vanematele mingi ürituse organiseeriks, pakkusin end korraldama töötuba, mis põhineks Adele'i teosel „Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid“ („How to Talk So Kids Will Listen“). Mu esimene kaheksanädalane koolitus läks niivõrd hästi, et kõik nõudsid veel kaheksat nädalat, ja siis veel kaheksat ... ning kokkuvõttes kestsid töötoad neli ja pool aastat! Info levis, teisedki hakkasid minult töötube paluma ning tulemuseks oli karjäär, mida ma poleks eales osanud ette kujutada.

Ühtlasi olime Joannaga endiselt head sõbrannad. Oleme mitmes mõttes üsna erinevad. Talle meeldib värskes õhus seigelda ja ta armastab *koeri* (koertele viidatakse meie raamatus korduvalt), samas mulle meeldib klaveril klassikalist muusikat mängida (seetõttu ma ei saagi sageli millestki aru, kui Joanna popmuusikast räägib). Sellegipoolest olen alati tundnud, et saan temaga kõigest rääkida ning ta tõesti kuulab ja mõistab mind. Kuigi elame nüüd riigi erinevates otstes, kirjutasime terve möödunud aasta koos ning tulemuseks on see raamat.



Joanna ja Julie praegu.

Loodan, et raamatust leitav informatsioon muudab sinu elu samamoodi, nagu muutis minu oma, ning et naerad lugedes sama tihti, kui meie naersime kirjutades. Tutvustan sulle oma kolme last viiendas peatükis, kus räägin lähemalt mitteneurotüüpsete (neuroloogilise erinevusega) laste kasvatamisest ja õpetamisest.

Kuidas kõik algas

Joanna

Pean midagi üles tunnistama. Mind kasvatas ema, kes kirjutas bestsellereid laste kasvatamisest. Kasvasin koos kahe vennaga peres, kus ema ja isa austasid oma laste mõtteid ja tundeid. Ka meie kõige tulisemad konfliktid lahendati spetsiaalset probleemide lahendamise meetodit kasutades, mitte karistades.

Laste kasvatamine peaks minu jaoks seega olema imelihtne. Mul pole mingeid vabandusi! Arvasin, et ma ei vajagi mingeid vabandusi. Mind kasvatasid peaaegu ideaalsed vanemad ning mul endalgi on piisavalt kogemusi. Olen süvitsi uurinud laste arengut ja -psühholoogiat. Lõpetasin ülikooli erivajadustega laste õpetaja erialal ning töötasin kümme aastat inglise keelt emakeelena kõnelevate ja kakskeelsete laste õpetajana New Yorgis West Harleemis. Oma laste kasvatamine pidi käima minu käes kui käkitegu.

Mäletan, kuidas esimese lapsega supermarketis käisin, talle õuntest ja banaanidest rääkisin ja laulsin. Võõras sisseoste tegev naine astus minu juurde ja andis lahkelt nõu. „Naudi seda, kuni ta veel rääkida ei oska.“ Milline hirmus naine! Ma ei jõudnud ära oodata, kuni mu väike kullake hakkab oma imelisi mõtteid sõnades väljendama.

Rändame paar aastat ajas edasi. Seal ma olin, jälle toidukaupluses. Nüüd oli mul kolm väikest last sabas ning tol päeval käitusid nad eriti hästi. Kaks nooremat sõitsid ostukärus ning vanem

laps aitas mul riulilt asju võtta. Võõras vanem mees peatus, vaatas mu armsaid lapsi ja sõnas: „Te olete nii head lapsed. Ema ei karju teie peale vist küll kunagi!“

See oli imeline hetk. Vanim laps vaatas mehele suurisilmi otsa ja lausus: „*Ei*, ta karjub meie peale kogu aeg ... ilma põhjuseta!“

Mis juhtus? Kes olid need ebaõiglasel olendid? Kus oli see ideaalne ema, kes kunagi ei „karju põhjuseta“, rääkimata „*kogu aeg*“ karjumisest!

Lapsevanemana avastasin, et väikeste laste eest kakskümmend neli tundi päevas hoolitsedes on raske selgelt mõelda. Kuigi ma arvasin, et laste pidevate vajaduste ja tunnetega tegelemine päevast päeva ja igal öösel läheb minu käes kui lepase reega, pole miski tegelikult lihtne ega ideaalne. Mõnikord on ellujäämine juba iseenesest piisavalt hea eesmärk.

Värskelt emaks saanuna ei tundnud ma, et mul on erilisi laste kasvatamisega seotud tarkusi, mida teistega jagada. Ma ei tundnud end eriti pädevana. Pigem tundus, et ei tohiks enda vana- maid üldse mainida. Hoidsin madalat profiili ega maininud oma tutvusringkonnas emadele, et minu ema on kuulus kirjanik. Kui mu lapsed nutta lahistasid, vigisesid või üksteist togisid, tahtsin olukorda lahendada, ilma et keegi mind vahiks ja mõtleks: „Hmhh, *tema* ema kirjutaski laste kasvatamisest raamatu?“

Selgus, et vähemalt üks inimene vaatles ja märkas mind. Sõber Cathy ütles mulle ühel päeval mänguväljakul: „Joanna, mul on üks raamat, mis sulle meeldiks. See on täpselt sinu stiilis kirjutatud. See meenutab mulle väga seda, kuidas sa oma lastega räägid. Raamatu pealkiri on „Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid, ja kuulata lapsi nii, et nad räägiks“.“

Sel hetkel tundus, et mõttetut on teadmatust teeselda. Tunnistasin, et minu ema oli selle raamatu kirjutanud. Cathy rõõm oli suur. Ta hõikas teistele emadele: „Kuulge, naised, Joanna ema kirjutas selle suurepärase raamatu ja ta ei öelnudki meile!“

Mu saladus oli paljastatud.