

## "Mida teha, kui laps ei kuula sõna ja sinu mõistus on otsas?"

Kadri Järv-Mändoja  
Perekeskus Sina ja Mina  
www.sinamina.ee

### **Mida teha?**

- Mõtle, mis lapse sellist käitumist põhjustab?
- Otsi infot lapse arengu kohta.
- Õpi last kuulama (kontakti looma ja hoidma) ning tõhusalt kehtestama.
- Aruta muret õpetajaga või küsi abi spetsialistilt.

### **Võimalikud põhjused?**

- Vajadused – väsimus, kõht tühi, palav, pissihäda, vähene liikumine, igavus jne.
- Vajadus kontakti järele – soov saada vanemalt tagasisidet, märkamist, hoidmist, füüsilist lähedust.
- Perepingete peegeldus – vanemate omavahelised suhted, vanema liigne stress, kurnatus või läbipõlemine.
- Arenguised iseärasused.

### **Kontakt!**

- Kas ma olen lapse jaoks kohal? Saan muudele asjadele mõtlemata teda kuulata, tema vajadusi märgata, teda kallistada?
- Kui mu mõtted on mujal, olen mures, ülemäära stressis, väsinud, siis ma ilmselt ei ole kohal.
- Kui sageli juhtub, et ma tegelikult olen oma mõtetega eemal?
- Kas olen enda vajaadustega kontaktis? Märkan seda, mis minuga toimub?
- Kas ma oskan lapsele selgelt oma vajadusi väljendada?

### **Perepinged**

- Perekond kui tervik – kõik mõjutavad kõiki.
- Muutus ühes pereliikmes toob kaasa muutused ka teistes liikmetes.
- Paarisuhte lahendamata konflikt või pikem rahulolematus mõjutab lapse käitumist.
- Muutused peres ja pere kohanemine.

### **Aju arengust ja ehitusest piltlikult**

Ülemine ja alumine korrus

- Aju alumistes osades on eluks vajalikud funktsioonid (hingamine, pilgutamine, võitle-põgene reaktsioon aga ka hirm ja viha). Aitavad ellu jääda.
- Ülemine osa koosneb ajukoorest. Keerulisem mõtlemine, kujutlemine, planeerimine. Ülemine osa kontrollib tundeid ja kehas toimuvat, empaatia, moraali, enese mõistmine.
- Kui ülemine korrus küpsem, siis laps suudab enne mõelda ja siis tegutseda, saab aru tagajärgedest, teiste tunnetest.
- Ülemine korrus hoiab alumisel silma peal, hoiab tundeid ohjes.
- Alumine aga annab ülemisele enne otsustamist teada, mis kehas toimub.
- Alumine toimib juba sündides hästi. Ülemine küpseb u 25.a.
- Esimestel aastatel ja teismeeas areneb tohutult.
- Vanemad peavad seda teadma, et ootused lapsele oleks eakohased.

### **Aktiivne kuulamine**

... on eriline viis peegeldada tagasi seda, mida teine inimene ütles.

... peegeldab minu muljet sellest, mida teine kogeb, mitte sellest, mida teine otseselt väljendab.

Aktiivne kuulamine on tagasiside kõnelejale, mille abil

- annan talle teada, et kuulan teda;

- kontrollin, kas sain tema sõnumist õigesti aru;
- aitan tal end paremini väljendada.

Aktiivne kuulamine

Miks minu merisiga suri?

Sa oled kurb?

### **Mina sõnumid**

λ Räägib midagi minust endast ja ei sisalda teiste kohta käivaid tõlgendusi ja hinnanguid.

λ MS ei kõla rünnaku ja süüdistusena.

λ Jätab teisele ruumi tema oma arvamusel jaoks.

λ MS saatja võtab endale vastutuse oma siseseisundi eest ja jätab teisele vastutuse enesekontrolli eest.

λ Suhtlemine siiram, avatum, vähem manipulatsioonide.

Kehtestav mina-sõnum

1. Käitumise HINNANGUVABA kirjeldus

(väldi: mitte kunagi, alati, iga kord)

2. Käitumise MÕJU MINULE (konkreetne ja käegakatsutav).

Mul kulub: aega, raha, jõudu.

3. Minu TUNDED käitumise suhtes.

### **Lugemiseks**

- Tasuta e-koolitused karistamisest ja perest

<http://www.sinamina.ee/e-koolitused>

- I. Filliozati raamatud „Minu mõistus on otsas“ ja „Ta teeb seda meelega“

<https://www.apollo.ee/catalogsearch/advanced/result/?autor=Isabelle+Filliozat>

Siegel ja Bryson „Lapse ajukeskne

kasvatus“ <https://www.apollo.ee/lapse-moistuse-areng.html>

- Meditatsiooniplaat lastele „Lapse rõõmuks“

<https://www.apollo.ee/lapse-roomuksmeditatsiooniplaat-cd.html>

- Tunnetekaardid

<https://angelajakobson.wordpress.com/lausete-lopetamiseakaardid/>

Veebilehti (vaata ka Facebooki)

- Perekeskus Sina ja Mina [www.sinamina.ee](http://www.sinamina.ee)

- Tark Vanem <http://tarkvanem.ee/>

- Targalt internetis <http://www.targaltinternetis.ee/>