

Kuidas tunda end lapsevanemana hästi?

Ene Raudla, kliiniline psühholoog-
psühhoterapeut

Perekeskus Sina ja Mina

Lapsevanem tunneb end hästi, kui:

- Lapsel läheb hästi
- Laps on õnnelik
- Laps teeb koostööd
- Lapsega on tore koos olla

Mida tähendab kasvatamine?

- Kasvatamine on laste emotsioonide juhtimine

Ideaalne kasvataja

- Vastastikune usaldus ja ausus
- Austus ja lugupidamine
- Kasvataja seisus tuleks otsekui välja teenida iga kasvandiku juures eraldi
- Kasvatus muutub indiviidi enda poolt juhitaavaks kasvuks
- Kasvataja muutub hiljem mittevajalikuks

Parim lapsevanem

- Olla mina ise ja mitte “õige”.
- Ehtsad vanemad on paremad, kui teoreetikutest vanemad.
- Vanemad, kes eksivad ja oma eksituste eest vastutust kannavad, on paremad vanemad, kui vanemad, kes üritavad olla täiuslikud.
- Sellest ei ole kasu, kui laste soovid juhivad pereelu.

Et suhe lapsega oleks väärtuslik

- Vanemad vastutavad laste elu ja heaolu üle.
- Vanemad otsustavad kooskõlastatult.
- Vastutust ei tohi jätta laste õlule.
- Lapsevanemad vastutavad suhtluse kvaliteedi eest.

Paljud lapsevanemad arvavad

- Euroopa sotsiaaluuringust: 75 protsenti lapsevanematest on seisukohal, et peab oma laste kasvatamisega seotud probleemidega ise toime tulema.
- Samas tunnistas aga 71 protsenti vanematest, et nad on viimase aasta jooksul tundnud, et ei tea, kuidas peaks lapsevanemana käituma.

Murelikud vanemad..

- Kurdavad sõpradele
- Otsivad vastuseid raamatutest
- Postitavad kirju internetifoorumitesse
- Lähevad imearsti juurde
- Proovivad oma probleeme ise lahendada
- Kohanevad probleemiga
- Kaitsevad end õpetajate kasvatajate süüdistamisega

Parim lapsevanem:

- Laseb lapsel olla laps
- Seab lapsele turvalised tegevuspiirid

Tagab:

- nooremas eas turvalisuse ja läheduse
- vanemaks saades piisava vabaduse
- võimaluse teha vigu.

Kasvatamine on suhe lapsega

- Vaadata otsa oma lapsele
- Suhelda temaga armastusväärset
- Veeta koos temaga lihtsalt aega
- Nautida oma lapsega koosolemise aega

Laps vajab enda kõrvale vanemat, kes:

- Mõistab
- On ehedalt siiras, soe ja toetav
- Oleks tema jaoks kohal
- Aitab lapsel tema probleeme lahendada, kuid ei võta vastutust nende lahendamise eest endale

Pühendumine ja kohalolek

- Kiirustamise puudumine
- Kuulatakse ja pannakse tähele
- Vanema läheduse tajumine

Last ei abista, kui vanem ütleb::

- Mind ei huvita, et teised ei pea.
- Mine hakka kohe oma asju tegema.
- Lõpeta juba see virisemine.
- Kui mina väike olin...
- Miks sa ei tee nii, nagu mina ennist sulle ütlesin?
- Vaata nüüd: see ei käi nii, vaid hoopis nõnda.
- Sa eksid, sest...
- Jah, aga mõtle nüüd loogiliselt...
- Sa oled lihtsalt laisk.
- Ise olid süüdi.
- Küll sa oled tubli laps!
- No, kuidas sa siis ei oska. See on ju nii lihtne.

Hinnangud ja kriitika ei aita

- Sa tekitad alati probleeme.
- Sa oled tõeline tüütus!
- Sa tahad lihtsalt tähelepanu saada!
- Sa käitud täna nagu metslane.
- Kui sa natuke pingutad, saad sellega ilusti hakkama.
- Miks sa oma kohal ei istu?
- Kuidas sa loodad kooli saada, kui sa üldse lugeda ei taha?

Laps vajab, et teda mõistetakse

- “Sa tundud olevat väga pettunud. Võib-olla väga ärritav, kui sa tead vastust ja kaotad punkte lihtsalt hooletusest.”
- “Sa oled selle hinde pärast ikka veel vihane, et lööd oma lauda! Ma ei saa seda lubada. Aga sa võid rääkida, mis sind endast välja viib. Või ehk joonistad seda.”

Toeta positiivset:

- “Ma olen tõesti rahul, et su hinded sel veerandil paranesid.”
- “Ma olen uhke su üle.”
- “Mul on hea meel, et sa ise täna oma asjad kokku korjasid, nüüd jääb meil rohkem aega koos mängimiseks.”
- “Oled mulle kallis.”
- “Lahe. Saidki hakkama. “

Kuula, mida laps räägib

- Heakskiit
("Hmm", "Tõesti", "Jah", "Või nii" jne)
- Ukseavajad
"Tahaksid sa mulle sellest rääkida?"
"Räägi lähemalt"
"Ma tahaksin sellest rohkem kuulda"
"Oi, räägi sellest veel.."

Kuidas öelda “Ei”?

- Ma ei taha, et sa nii teed (lahkelt, kuid kindlalt).
- Ma saan aru, et see on huvitav, kuid ma ei luba seda.
- See on minu arvamus.
- Las ma lõpetan kõigepealt emaga jutu, siis ma räägin sinuga.
- Jah, ma saan aru, et sa nii arvad. Täna olen ma selline.

Lapsed vajavad:

- Lapsed vajavad tõelisi lapsevanemaid, mitte lapsikuid.
- Lapsed vajavad meie täiskasvanulikke omadusi: järjekindlust, tuge, autoriteeti, head rollimudelit.
- Püstitage lapse jaoks eesmärgid.
- Säilitage huumorimeel.
- Armasta oma lapsi.
- Ole läheduses aga jäta ruumi.

Lapsevanemad vajavad:

- Lapsega uute suhtlusoskuste õppimist ja pereteraapiat.
- Kuidas muuta oma armastavad tunded armastavaks käitumiseks?
- Konkreetseid kasvatusalaseid soovitusi.
- Suhtlustreeninguid.

Lapsed kuulavad meid siis, kui meie oleme neid kuulanud ja mõistnud.

Suhtlemiskursused lapsevanematele
Gordoni metoodika alusel

PREP paarisuhtekoolitus

WMR- suhtekoolitus üksikisikutele

Täna!

www.eneraudla.ee

www.peresuhted.ee

Perekeskus Sina ja Mina