



TEISMELINE – VALMIMAS VILI

Anna Frank-Viron – MTÜ RuaCrew juhatuse liige, nõustaja, koolitaja, kolme lapse ema.

Suure osa lapse kasvatamisest ja kujundamisest teeme me ära enne tema üheteistkümnendat eluaastat. Peale seda saame noort inimest veel pisut lihvida ja juba saame hakata vaikselt maitsma tehtud töö vilju. Siiski ei tohi unustada, et ka 16-aastane on ikka laps (talle me seda muidugi ei ütle). Isegi kui ta ise püüab aktiivselt vastupidist tõestada. Ja teie lapseks jääb ta igavseks, seega on iga lapsevanema soov säilitada oma lapsega hea suhe ja vahetu suhtlemine. Siinkohal toome ära mõne näited, kuidas toetada suhet lapsevanema ja teismelise vahel.

AEG. VÕTA AEGA. ANNA AEGA. Kuula oma last. Vaata ka. Lapsed on meie elus nii lühikest aega! Teismelistega on need hetked, mida selles vanuses laps vanematega jagab, nii lühikesed ja lausa kulla väärtusega, sest tal on pikad päevad koolis, kodused tööd, huviringid ja sõbrad, kes selles vanuses on kõige olulisemad lähedased. Te võite lastega ka kindlad kohtumisajad kokku leppida. Kõik teised tähtsad kohtumised on teil ju kokku lepitud ja märkmikus kirjas. Leppige lapsega koosolemine samuti kokku – tal on oma tegemised, teil samuti, nii ei teki teil ühisesse ajaveetmisse ka segajaid.

KOKKULEPPED. Väga palju lihtsam on koos elada, kui on kokkulepitud reeglites, mis on ühiselt loodud. Koos kehtestatud kindlad reeglid, mis kehtivad tervele perele – ka vanematele, tekitavad positiivse rutiini ja annavad turvatunde. Samas peab olema ka paindlik, sest alati ei saa reeglitest kinni pidada, kuna elus on asju, mis alati meist ei sõltu. Sel juhul peab lastel olema ka oskus olukorra kohanedada ja seda saame meie lapsevanematena neile samuti õpetada.

TÜDRUKUD VS POISID – tüdrukud on jutukamad, nendega on lihtsam vestlust arendada ja infot saada, aga ärge andke ka poiste puhul alla, jätkake. Leidke sobivad ajad, kus saate pojaga kahekesi olla, et värskeima infoga kursis olla. Poisid vajavad suhet lapsevanemaga täpselt sama palju kui tüdrukud. Vahel on selles vanuses isal lihtsam tütreaga suhelda ja poisil emaga, seda võib ka ära kasutada, mis ei tähenda, et teine vanem peab lapsega suhtlemise lõpetama,

KONFLIKT- see on kahe või enama inimese oma, lahendage see koos. Ka lastele, õdedele- vendadele tuleb anda võimalus konflikt ise lahendada. Kohtunikku pole selle jaoks vaja, abistaja võib küll olla. Üldiselt võib konflikt tuua positiivseid lahendusi, ärge peljake konflikti, lahendusprotsess kasvatab ja õpetab kõiki osalisi. Konflikti tekitavad vajadused, mis on täitmata... Tehke selgeks, millised on asjaosaliste täitmata vajadused ja püüdke leida võimalus nende täitmiseks. Mitte konflikti tulemus ja otsus pole kõige olulisem, vaid protsess, millest on kogemusi saadud.



HINNANGUD andke käitumisele, mitte lapsele. Püüdke alati anda tagasiside lapse käitumisele, tema tegudele, mitte lapsele kui isikule. See kehtib nii negatiivse kui tegelikult ka positiivse käitumise puhul. Näiteks: „Anna, su käitumine ei ole sobilik ja ei lähe meie kokkulepetega kokku. Mis juhtus? Või:“ Anna, mul on nii kahju, et Sa ennast halvasti tunned. Saan ma Sind kuidagi aidata“. Siin saab lapsega hakata vestlusteemat arendama. Mitte: „Anna, sa oled paha tüdruk!“ – see on hinnang inimesele ja sellega on kogu kahepoolne suhtlemine tavaliselt lõppenud, midagi head pole sellega saavutatud ning lapse enesehinnangule arm jäetud.

RAHU, AINULT RAHU. Selles vanuses on väga oluline lapsevanema rahu säilitamine – kui laps on ärritunud, laske tal rahuneda, enne kui uuesti suhtlema lähete (astuge oma tuppa, hingake paar korda rahulikult sisse-välja; tehke „tuulutusjalutuskäik“; karjuge patja, kui vaja). Lapsed õpivad meie pealt vabandamist. Isegi, kui teil on tunne, et laps on „süüdi“, on teil võim ja võimalus õpetada last lepitust otsima ja lahendusi pakkuma, käitudes ise eeskujuna. See on lapsele oluline oskus tulevikuks erinevate suhete puhul. Te saate alati öelda, et teil on kahju, et see olukord nii läks. Teil on kahju, et laps end nii halvasti tunneb jne. Muidugi saate vabandada, kui teie valesti käitsite. Saate lapsele näidata, et ka lapsevanem on inimene, kes teeb vigu, mida ta hiljem kahetseb.

TUNDED. Lapsevanem võib alati väljendada enda tundeid. Sõnadega. Karjumine ei sobi. Vaikimine ja solvumine samuti mitte. Kui seda viisi pole harjutud reageerima, võib see alguses tunduda keerulisena või imelikuna. Aga see on tõhus, proovige.

- „Mul on nii kahju, et sa end nii halvasti tunned, et mulle nii halvasti ütled.“
- „Mul väga valus, kui sa nii ütled.“
- „Mind teeb õnnetuks, kui sa oma venna kohta nii koledaid sõnu kasutad.“
- “Ma olen väga vihane praegu ja ma lähen teen väikse jalutuskäigu, et rahuneda. Tulen kümne minuti pärast tagasi.“

Ka nutmine laste ees on lubatud. Õnnetu olemine on osa elust, me ei peaks seda lapse eest varjama. Nad tunnetavad seda nagunii, ja seda varjates õpetame ka neid varjama – meie eest, tulevikus oma kallite inimeste eest – ja seda me ei taha.

INFO. Teil on võimalus on lapse eluga kursis olla. Mida varem te siiralt huvitatud olete, seda lihtsam on teil hiljem noore inimesega kontaktis olla. Tundke huvi esimesest hetkest, kui laps oma asja ajab! – lasteaed, koolikaaslased, sõbrad, trennid. Klassipilt – nimed taha. Sõbraspikker, regulaarsete täiendustega. Kui te olete kursis sõpradega, saate infot ka pruutidepeigmeeste kohta. Vii last sõprade juurde, nii saad teada potentsiaalsed kohad, kust teda vajadusel otsida ja kindlasti võimalda sõpru ka külla kutsuda. Hea oleks, kui ka selle kohta oleks kindlad reeglid. Ole alati valmis lapse eest seisma ja talle vajadusel kuskile järele minema, kust on keeruline lahkuda. Laps (ka 16-aastane), peab tundma, et armastate teda tingimusteta.



DIGIMAAILM. Väärtused on digimaailmas samad, mis päriselus; meie lastel samad, mida oleme neile elu jooksul kaasa andnud. Laps käitub sotsiaalmeedias tavaliselt samamoodi nagu päriseluski. Erinevate tehnikavidinate kasutamiseks peaks samuti olema kehtestatud kokkulepped, millest ka vanemad peavad kinni pidama. Ka siinkohal on lapsevanem eeskujuks. Kui laps mängib kindlaid arvutimänge, siis viige end nendega kurssi, et teada, millises maailmas laps aega veedab. Hoidke end kursis ka youtuber'itega, keda laps jälgib – ka see annab infot lapse huvide ja väärtuste kohta. Tehke endale facebook'i, twitter'i konto, kui lapsel need on. Saate natuke lapse tegemistel silma peal hoida. Kui laps teid FBs sõbraks võtab ning avalikult pereliikmeks tunnistab on väga hästi. Ärge rikkuge seda tema piltide mahlakate kommentaaridega ära. Olge vaikne vaatleja, heal juhul tagasihoidlik kommenteerija.

ALKOHOL. Kahjuks peavad paljud noored täiskasvanuks saamise osaks just alkoholi, suitsu, kanepit ja muid aineid ja teismeeas on täisealiseks saamisega rutt ning tundub, mida varem pudeli suue saad, seda kiiremini täiskasvanu oled. Ka lähedad alkoholireklaamid toetavad seda suhtumist – nii lahe on ju lõkke ääres, kitarri saatel pitse kokku lüüa! Väga oluline on eeskuju, mida kodus näitame. Klaas veini õhtusöögi kõrvale on alkoholikultuur, mida saavad nautida täisealised. Aga väga silmakirjalik oleks õhtu jooksul lapse juuresolekul mitu pudelit alkoholi juua ja siis alkoholi kahjulikkusest rääkida. Alkoholi kahjulikkusest lapsele peaks selgelt ja tihedalt kordama väikelapsest alates – nagu õigest kohast üle tee minemisega või hambapesugagi – kui vales kohast üle tee lähed, võib õnnetus juhtuda, kui hambaid ei pese, hakkab suu haisema ja hambad lähevad katki. Kui alkoholi alaealisena tarvitad, mõjub see sinu ajule nii halvasti, et see mõjutab asju arengut ja kesknärvisüsteemi, mille tulemusena ei pruugi lapsel koolis hästi minna, lapsel võib tekkida raskusi suhete loomisega või hoidmisega ning lisaks võivad lisanduda erinevad haigused. Ja mida nooremalt alustatakse, seda kergem on sõltuvusse jääda.

KONTAKT. Ärge unustage enda teismelise iga! Aga! - Su laps ei pruugi samasugune olla. Püüdke meenutada, mida te ise oma vanematelt ootasite? Millal mõistmist, millal vaikset toetamist, millal vabandusi, millal teie eest seismist või valjult mingi asja välja ütlemist. Jagage oma lapsega sobival hetkel oma noorusaja mälestusi, päevikud ja fotosid. See võib mingil hetkel muuta teie suhet – kui laps saab infot, et ka teie olete noor olnud, võib ta uskuda, et te tegelikult siiski mõistate teda...

HUUMOR on väga oluline erinevate olukordade lahendamisel. Ühised naerupahvakud võivad kustutada vana vimma ja luua imelisi mälestusi.

Öelge oma lapsele: ma armastan Sind! Ma armastan sind nii väga! Ma igatsen sind. Mulle nii meeldib sinuga aega veeta. Mulle nii meeldib sinuga mõtteid vahetada. Sa oled nii tore inimene!