

Kuidas mõjub lapsele nurka saatmine?

Aja maha võtmine ehk lapse näiteks nurka üksi rahunema saatmine on samuti karistamine. Laps võib tajuda üksijätmist hülgamisena. Erinevalt vanema ootusest, et „toolil“ olles oma pahategude üle järele mõeldakse, ei ole laps selleks suuteline.

Rahunemist ja põhjus-tagajärg seostest arusaamist õpetab lapsele täiskasvanu. Vanema juuresolekul rahunemine on turvaline ja annab lapsele palju suurema õppetunni kui üksi oma tunnetega olles. Vanema reaktsioonid on lapsele tagasisideks.

Kui ema-isa väljendavad oma vajadusi selges mina-keeles, mitte last süüdistades ja ähvardades, õpib laps teistega arvestama. Ta saab aru, et ka teistel on vajadused. Ära sunni last üksi „aeg maha toolile“, mine sinna parem ise, rahune ja mõtle, mida olukorra muutmiseks teisiti teha ja miks laps käitub nii nagu ta käitub.

Mida teha aja maha võtmise ja nurka panemise asemel?

- Enamasti saadetakse laps aega maha võtma siis, kui mõni tema käitumine on vastuvõetamatu ja vanema „mõõt saab täis“. Näiteks laps ütleb halvasti, karjub, ei kuula, mida tal teha palutakse jne. Vanemal tekib abituse tunne, viha. Sellisel hetkel on väga raske mõelda, mida tuleks teisiti teha, et olukorda muuta. Emotsioonid on lihtsalt nii tugevad. Järelkult on hoopis lapsevanem see, kes peaks olukorrast taanduma, rahunema ja asja veidi eemalt vaatama, sest tema on vastutav korra kehtestamise eest. Ehk siis – kui tahaks last „aeg maha toolile“ lohistada, siis võib hoopis vanemale olla abiks ise „aeg maha võtta“. Aega maha võttes on võimalik rahuneda ning mõelda sellele, mida teinekord on võimalik teisiti teha.
- Rahunenuna tule tagasi ja proovi mina-sõnumit. Näiteks: „Kui ma pean sulle mitu korda ütleva, et sa oma asjad ära paneksid ja sa ikka ei tee, siis see solvab mind. Ma olen väsinud sinu asju ära panemast ja sellepärast ma nüüd nii vihastasingi. Ma soovin, et sa paned oma asjad ise ära“. „Kui te vennaga söögilauas karjute ja üksteist laua all jalgadega togite, siis ma ei saa süüa. Ma olen kõvast häälest väsinud ja see teeb mind vihaseks“.
- Laps vajab tagasisidet selle kohta, mis temaga toimub ja mis tunded teda valdavad. Siis ta õpib ka ise ennast ohjama ja rahunema. Üks võimalus tagasiside andmiseks on aktiivne kuulamine. Näiteks: „Sulle ei meeldi, et ma sinu abi palun. Sa ei taha asju kokku panna, sest sul on huvitav mäng poolleli“, „Sa oled õe peale vihane, sest ta ei taha sind oma mängu“, „Mulle tundub, et sa oled väsinud oma vennaga kogu aeg koos olemisest. Sa tahaksid üksi mängida“ jm.
- Lapsel tuleks lasta nutta ja ka vihane olla. On leitud, et nuttes ja viha väljendades vabaneb keha stressihormoonidest. Kui kästa lapsel nutt lõpetada, siis ei saa keha oma loomulikult viisil stressi maandada. Kui lapsel käsitakse nutt lõpetada, siis õpib ta oma tundeid maha suruma, mis omakorda on kehale kahjulik.
- On leitud sedagi, et kui laps saab oma tunnetest vabalt rääkida ja sobilikul moel neid välja elada (näiteks nuttes, mitte teisi lüües), siis ebasoovitava käitumise kordumisvõimalused vähenevad.
- Löövat ja ennast või teisi vigastada püüdvat last hoia pigem süles ning ära saada teda üksi teise tuppa. Kui vaja, siis mine sinna koos temaga. Kui ta süles olla ei taha, siis ole lihtsalt läheduses. Vanema lähedus ja rahulik olek aitab lapsel rahuneda ning tunda, et ta ei ole üksi.

Autor: pereterapeut **Kadri Järv-Mändoja**, Perekeskus Sina ja Mina