

Lapse tee iseloomuni

Maie Tuulik kasvatusteadlane



Uued avastused aju-uuringutes ja psühholoogias aitavad mõista iseloomu kujunemise mehhanisme. Lapse arengu juures pole oluline, kui palju informatsiooni ta ajju esimestel eluaastatel topitakse, vaid hoopis see, kuidas osatakse arendada tema iseloomuomadusi.

Aristotelese õpetuse kohaselt on inimese loomuse alged vastuolulised, mistõttu iseloom kujuneb iga tegemise ja tegematajätmisega: inimesed muutuvad õiglasemaks, kui nad tegutsevad õiglaselt; vapramaks, kui nad tegutsevad vapralt; mõõdukamaks, kui harjutavad mõõdukust; mõistlikeks, kui toimivad mõistlikult. Igaüks on just see, kelleks ta enese on teinud.

David Brooks selgitab oma raamatus „Tee iseloomuni”, et iseloom kujuneb seesmise vastuseisu tulemusel. See on kogum kalduvusi ja harjumusi, mis tekivad sisemise nõrkuse vastu võitlemisel. Inimene muutub distsiplineeritumaks, taktitundelisemaks ja armastavamaks tuhande tillukese enesekontrolli nõudva teo kaudu. Neid tegusid tehes talletab ta teatud kalduvused aegamisi oma meeltesse. Suureneb tõenäosus, et ta soovib ka edaspidi õigeid asju ja teeb õigeid tegusid.

Kui ta aga teeb isekaid, julmi ja kaootilisi valikuid, käib ta sisemus ajapikku alla ning ta muutub heitlikuks ning killustub. Ta võib oma tuuma kahjustada ka väärivate mõtetega, isegi kui ta ei kahjusta nendega kedagi teist. Ta võib oma tuuma ülendada, hoides end vaos ka siis, kuigi keegi seda ei näe. Kui ta sel moel endale sidusat iseloomu ei loo, puruneb ta elu varem või hiljem kildudeks. Siis saab temast oma kirgede ori. Kui ta aga harjutab ennast distsiplineerima, muutub ta püsikindlaks ja usaldusväärseks.

Eetiline karakter

Sõna „karakter” tuleb kreekakeelsest sõnast, mis tähendab tunnusmärki, seda, mis on sisse kraabitud, sisse vajutatud. Peeter Põld eristab bioloogilist karakterit, mille moodustavad sünnipärasead instinktid, impulsid, afektid (psühhofüüsiline karakter) ning eetilist karakterit, mis väljendub voorustes (kõlbelistes väärtustes), mida inimene on omandanud.

Mis lapse juures kõigepealt ja peaaesjalikult esile tuleb, on nn bioloogiline karakter, s.o loomusunnid, tungid, instinktid, impulsid. Need on igal normaalsel inimeselapsel, nagu näiteks enesealahoitung, sotsiaalne tung, tegevustung, järeleaimamistung, uudishimu, psüühilise sünteesi või mõtlemise tung, keeletung, toidu- ja sugutung, rõõmu ja kartuse põhitundmused. Alles aegamööda ärkavad eetilise iseloomu jõud: tahtetugevus, otsustusvõime, peenetundelisus ja sügavus.

„Need iseloomujooned, mida me nimetame voorusteks, pole midagi muud kui harjumused,” kirjutab William James. Harjumuste kujundamine on esimene samm iseloomu kujundamisel. Peeter Põllu arvates on harjumuse omandamise eelduseks vaade, et on väärtusi, mille täitmise kohta ei tohi olla kahtlust ja mis teatavais korduvais oludes ikka peavad teostuma.

Pideva harjutamise käigus liiguvad mööda närvivõrke korduvad signaalid, mis tugevdavad sünapse, ja nii on see oskus tema neuronaalsesse võrgustikku jäädvustatud. Uute mootorsete oskuste õppimise algetapis mängib eriti olulist rolli väikeaju, koordineerides liigutuste voolu, mis on vajalik täpsuseks ja ideaalseks ajastuseks.

Kui oskus muutub sissekodeerituks, vajub see teadliku kontrolli tasandilt madalamale. Siitpeale suudetakse ülesannet sooritada automaatselt ja sellele mõtlemata – teadvuseväliselt.

Enesekontrolli õpetamine

Enesekontroll tähendab tähelepanu- ja keskendumisvõimet ning oma tegude läbimõtlemist.

Walter Mischel arendas 1960. aastate lõpul nelja-aastaste laste enesekontrollioskuse testimiseks välja nutika katse, mida on palju korratud. Nn Marshmallow' testis pannakse laps väiksesse ruumi laua taha istuma ja pakutakse talle vahukommi. Eksperimendi läbiviija lahkub ruumist ja lapsel on valida: kas ta sööb oma kommi kohe või ootab, mil eksperimendi läbiviija 20 minuti pärast tagasi tuleb.

Lapse ees laual on kelluke, mida ta võib helistada, kui ta kiusatusele enam vastu ei suuda pidada. Kui ta aga jõuab kannatlikult oodata, saab ta tasuks kaks vahukommi. Mischeli huvitasid tehnikad, mille abil lapsed kiusatusele vastu panevad.

Lapsed mõtlesid ise välja, kuidas oma tähelepanu kommilt mujale viia. Mõni rääkis omaette, mõni laulis, mõni vaatas mujale või pani käed silme ette. Ühel lapsel õnnestus isegi magama jääda.

Lapsed said kiusatusele paremini vastu panna siis, kui neile anti mõned lihtsad vihjed. Näiteks mõtle kommist kui kohevast ümmargusest pilvest; mõtle, et see komm pole söödav; vaata kommi asemel kommi pilti, kujutledes, et kommi ümber on raam, just nagu see olekski pilt.

Kümmekond aastat hiljem, kui lapsed olid teismelised, tundis Mischel nende käekäigu vastu uuesti huvi. Osutus, et korrelatsioon laste vahukommi ootamise aja ja hilisemate akadeemiliste tulemuste vahel oli rabav.

Tänulikkuse õpetamine

„Kes ei täna pisku eest, see ei täna ka palju eest,“ ütles minu isa.

Tänulikkus on üldine ellusuhtumine, mis võimaldab märgata ja väärtustada head elus. Shakespeare kirjeldas tänamatust kui marmorsüdamega vaenlast ning laste tänamatust kui salakavalat merekoletist.

Ka filosoofid on tänutunde tähtsusest palju kirjutanud. Cicero nimetas tänutunnet kõigi vooruste emaks: tänulik süda pole mitte ainult voorustest suurim, see on kõigi vooruste allikas. Tänulik inimene on õnnelik inimene, väidetakse, sest tänulikkus ja heaolu on üks-üheses seoses.

Kuni Robert Emmonsi uurimuseni polnud võimalik otsesõnu öelda, kas tänutunne vallandab heaolutunde või on pelgalt selle kaasnähe. Doktor Emmons California ülikoolist palus tudengitel pidada nn tänulikkuse päevikut. Kümne nädala jooksul loendasid tulevased ülikoolilõpetajad viis asja, mis oli nendega viimase nädala jooksul juhtunud ja mille üle nad olid tänulikud.

Tänulikkuse päevikut pidanud tudengid oli 25% õnnelikumad ja tuleviku suhtes optimistlikumad. Nad käisid koguni rohkem trennis ja haigestusid vähem. Ka sõbrad

märkasid, et nad olid abivalmimad ja emotsionaalselt toetavamad. Nii tõestati tänulikkuse päevikute pidamise kasulikkust heaolule, füüsilisele tervisele ning prosotsiaalsele käitumisele.

Sotsiaalsed hinnangud

Me orienteerume sotsiaalses maailmas, hinnates teiste inimeste kavatsusi. Inimaju annab pidevalt sotsiaalseid hinnanguid. Kas tegemist on elukogemuse käigus omandatud oskusega või on see kaasa sündinud?

Yale'i ülikooli psühholoogid Kiley Hamlin, Karen Wynni ja Paul Bloom korraldasid eksperimendi, näidates alla aasta vanustele lastele (ühele lapsele korraga) nukuetendust. Nukuetenduse ajal istus laps ema süles. Kui eesriie avanes, oli laval part, kes püüdis mänguasjakarbilt kaant pealt sikutada. Ta kangutas, aga ei suutnud karbist korralikult kinni haarata. Seda vaatasid pealt kaks karu, kummalgi seljas eri värvi särk. Mõne aja pärast läks üks karudest pardile appi ja koos kangutasid nad kaane lahti. Nad kallistasid hetkeks ja karbi kaas langes tagasi kinni. Part püüdis uuesti kaant avada, kuid nüüd tuli teine karu, istus kaane peale ega lasknud tal kaant avada. Ilma sõnadeta loos aitas üks karu parti ja teine takistas teda. Kui eesriie sulgus, näidati lapsele neid kahte karu ja anti märku, et laps valiks ühe neist endale mängimiseks. Peaaegu kõik lapsed valisid selle karu, kes oli olnud heatahtlik ja abivalmis.

„Sarnased lihtsad katsed näitavad, et oleme juba algusest peale varustatud sotsiaalse antenniga, mis aitab maailmas toime tulla. Ajus on kaasasündinud instinktid, mis aitavad tuvastada, kes on usaldusväärne ja kes mitte,“ kirjutab David Eagleman raamatus „Aju. Sinu lugu“.

Enamik teadlasi usub, et ehkki need on kaasasündinud omadused, peaks nende arendamisele siiski tähelepanu pöörama. Empaatia potentsiaal tuleb välja ainult kindlate kasvutingimuste puhul. Kui me ei anna lastele aega, et õppida teistega koosolemist, kontakti loomist ja konfliktide lahendamist, ei arene need ajupiirkonnad piisavalt. Me mõistame teisi inimesi paremini, kui püüame end nendega samastada, kui arvestame teiste tunnete ja mõtetega.

Helged mälestused

Fjodor Dostojevskilt on meelde jäänud ütlus: „Parim kasvatus on see, kui lapsel on kodust kaasa võtta häid ja helgeid mälestusi.“ Mida rohkem neid on, seda kindlamini on laps päästetud kogu eluks. Laps, kes pole tundnud ema käte soojust ega kuulnud helli sõnu, on konfliktis iseenda ja ümbritsevatega. Armastust kasvatatakse armastusega. Inimesele on vaja armastust nagu vett, õhku ja toitu.

Sedasama õpetab Ross Campbell oma raamatus „Meie laps“. Vanemate ja laste suhted peavad olema rajatud tingimusteta armastusele. Ainult selline suhe võimaldab arendada lapsel oma potentsiaali täielikult välja ning distsiplineerib teda õigelt moel. Tingimusteta armastus tähendab armastada oma last millestki hoolimata.

Väikelaps on rohkem emotsionaalne kui intellektuaalne ning teda mõjutab enam see, mida ta mingis olukorras tunneb, kui see, mis täpselt toimub. Lapsed on kui tühjad anumad, mis tuleb täita armastusega, sest ainult siis saavad nad seda edaspidi ka ise jagada. Kui neid ei armastata, ei oska ka nemad armastada. Mõjuseost – olla lapsena armastatud, et olla hiljem võimeline ise armastama – on nimetatud psühholoogia gravitatsiooniseaduseks, hingeelu kõige sügavamaks liigutajaks.

Armastus on jõud, mis hoiab inimsugu koos – nii suguvõsa, perekonda kui ka ühiskonda. Läbikukkumine selle taotlemisel tähendab hullumeelsust või hävingut, viimast kas enesele või teistele. „Ilma armastuseta ei suudaks inimkond eksisteerida päevagi,“ väidab Erich

Fromm. Tema arvates on ema armastus oma lapse vastu õndsus ja rahu, mida laps ei pea ära teenima – see on tingimusteta armastus. Kui ta on olemas, siis on see nagu õnnistus. Kui ta puudub, siis nagu puuduks kõigel elus ilu – ning miski ei aita seda luua. Igal lapsel on piltlikult öeldes emotsionaalne paak, mis täidetakse vanematelt saadud armastusega.

„Armastus on saladus,” ütleb Carl Jung. Inimene jääb alati selle jõu mõjusse. Ta sõltub alati sellest ja toetub alati sellele. Varases lapsepõlves läbi elatud stress ja ebaõnn võivad sõna otseses mõttes lapsele kogu elu kahju teha. Varajasele stressile on olemas erakordselt tõhus vastumürk: armastavad lapsevanemad saavad kaasa aidata sellele, et lastes areneb välja vastupidavus, mis kaitseb neid karmide mõjude eest.

„Meid päästab saadud armastuse kogus, see on meie vastupidavusvaru,” kirjutab värske Nobeli preemia laureaat Svetlana Aleksijevitš raamatus „Pruugitud aeg. Punainimese lõpp”. Ilma armastuseta ei suuda inimene elada.

Tuleb ka karistada

Karistus väldib efektiivselt ebasoovitavat käitumist, väidavad traditsioonilise kasvatuse pooldajad. Karistust kui pidurdavat kasvatusvahendit kasutatakse siis, kui laps ei täida nõudmisi ning rikub tahtlikult käitumisnorme ja -reegleid. Kogemata juhtunud eksimust ei karistata, nagu ka siiralt ülestunnistatud ja kahetsetud tegu. Karistuseks võib olla kõik, mida sellena tajutakse, nagu laitus, jahe suhtumine, rangus, ähvardus ja millestki ilmajätmine.

Traumeeritud lastel on kalduvus pingelistes olukordades üle reageerida. Nad muutuvad agressiivseks, impulsiivseks ja nõudlikuks. Neid on kerge ärritada ja raske maha rahustada. Nad ei tea sageli, kuidas enne mõelda ja alles siis tegutseda.

„Üks suuremaid õppetunde, mida ma oma töös olen saanud, on enne igasuguste sammude astumist lihtsalt aja maha võtmine, et kuulata ja tähele panna. Meie ajude peegeldava neurobioloogia tõttu on üks parimaid võtteid kedagi teist maha rahustada ja keskenduma panna esiti ise rahuneda ja keskenduda – ja siis lihtsalt tähelepanelik olla,” kirjutab Bruce Perry raamatus „Poiss, keda kasvatati nagu koera”.

Kui lapse eksimus on tingitud pahatahtlikkusest, kui ta on meelega jätnud korralduse täitmata, kui ta on olnud hoolimatu või keeldub oma eksimust tunnistamast, on karistuse eesmärk edaspidiste eksimuste ärahoidmine.