



Eesti Pereteraapia Ühing

**EV100 „Sada tundi suhete heaks“
raames**

Käitumisprobleemid lastel; lapse vajadused

KÜLLI JOASAAR

PSÜHHOLOOG-PERETERAPEUT,
PEREPRAKSIS OÜ

LEMBITU 2A, VÕRU

LEMBITU 1E, TARTU

Hea ja halb käitumine

Hea käitumine

- ▶ Lapse vajadused on rahuldatud
- ▶ Laps teab piire
- ▶ Laps teab reegleid

Halb käitumine

- ▶ Lapse vajadused on rahuldamata
- ▶ Lapsele pole piire kehtestatud
- ▶ Lapsel pole reegleid, mida järgida

Käitumisprobleemid on nagu “palavik”, millel võib olla palju erinevaid põhjusi. Need leiavad lahenduse ainult sel juhul, kui põhjused ära tuntakse ja vastavalt sellele “ravitakse”

Probleemne käitumine – kuidas seda mõista?

- Probleemsest käitumisest räägitakse ning seda vaadeldakse sageli läbi **tagajärgede** – millised on käitumise mõjud teistele. Väga lihtne on sellist käitumist ka sildistada kui „mitte kuuletumist“, „lugupidamatu“, „agressiivne“



Lapse käitumine on kommunikatsioon

- ▶ Lapse käitumine täidab peaaegu alati mingit eesmärki – lapsel on sõnum
- ▶ Laps otsib oma vajadustele katet
- ▶ Ta teeb ennast teistele selgeks
- ▶ Kuna oskused on vähesed, võib lapse käitumine tekitada probleeme, arusaamatusi
- ▶ Jonn/kapriisid on lapse aju vastused tema jaoks liiga keerulistele olukordadele. Raevupursked, väljakutsuv käitumine väljendavad tema närvisüsteemi stressi.

Laps on osa peresüsteemist

Vaimse tervise probleemide põhjused:

- ▶ Lapse päritolu ehk juured (sh nii bioloogilised kui sotsiaalsed faktorid)
- ▶ Vanemate toimetulek iseendaga (vaimne ja füüsiline tervis, turvatunne)
- ▶ Vanemate toimetulek ema-isa rolliga (rollijaotus peres, hierarhia, piirid)
- ▶ Vanemate toimetulek abikaasadena (paarisuhte konfliktid, rollid, piirid)
- ▶ Keskkonnatingimused (turvalisus)
- ▶ Elumuutused – kolimine, õe/venna sünd, lasteaia/kooli vahetus, lähedase surm, vanematevahelised pinged. Lapsed kui peresüsteemi indikaator

Laste vajadused

Kaetud vajadustega laps

- ▶ Bioloogilised vajadused – hea füüsilise tervisega
- ▶ Turvalisuse vajadus – avatud, usaldav, koostöömeelne
- ▶ Kuuluvuse vajadus – tähtis, kompetentne, hea vaimse tervisega, toimetulev
- ▶ Tunnustuse vajadus – motiveeritud, positiivne, optimistlik, julge, teotaheline, usub endasse
- ▶ Eneseteostuse vajadus – stabiilne, rahulik, rõõmus, õnnelik, efektiivne, hästi õpetatav laps

Katmata vajadustega laps

- ▶ Bioloogilise vajadused – nälgine, külmetav, nõrk, väsinud, halva tervisega
- ▶ Turvalisuse vajadus – agressiivne, reaktiivne, vägivaldne, hirmunud, ebastabiilne
- ▶ Kuuluvuse vajadus – üksildane, kurb, häbi ja süüd tundev, eemale tõmbunud, alaväärne, kiuslik
- ▶ Tunnustuse vajadus – passiivne, motiveerimata, ei taha midagi, alla andev, igavlev, arg
- ▶ Eneseteostuse vajadus – ebastabiilne, halvasti õpetatav, kõrge ärevusega, heitlik

Võimalikud põhjused

- ▶ Mingi vajadus on rahuldamata – laps on väsinud, tal on nälg, vajab tähelepanu, kontakti vanemaga vms.
Mõelda lapse vajadusele, mis on käitumise taga.
- ▶ Laps reageerib lapsevanema enda kohatule käitumisele
- ▶ Nad ei tea, kuidas käituda. Reeglite meeldetuletamine, järjepidevus.

„Ta teeb seda meelega“

- ▶ Enamik lapsi käituvad halvasti seetõttu, et nad tunnevad end mingil põhjusel halvasti ja **ei oska** teisiti käituda
- ▶ Puudulikud sotsiaalsed oskused võivad põhjustada agressiivsust või eemaldumist, õpiraskusi, võivad avaldada mõju lapse vaimsele tervisele, kuna ta ei saa piisavalt positiivset tähelepanu
- ▶ Laps ei tee meelega paha. Lapsed aegajalt katsetavad reegleid. Piiride katsetamine on ka arenguülesanne.
- ▶ Emotsioonid on intensiivsed, pidurdusmehhanismid arenevad ajus aeglasemalt

Laps on palju keerulisem kui taim



PÄRAST KÕIKE SEDA, MIS MA OLEN SINU
HEAKS TEINUD!
AH SEE ON SIIS TÄNU! SA VISKAD LEHED
MAHA! SA LASED END LONGU!
MA ALLES NÄITAN SULLE, MA JÄTAN SU ILMA
VÄETISE JA PÄKESETA! SA LÄHED TREDI
ALLA JÄRELE MÖTLEMA, ME VEEL VAATA-
ME, MIS EDASI SAAB!

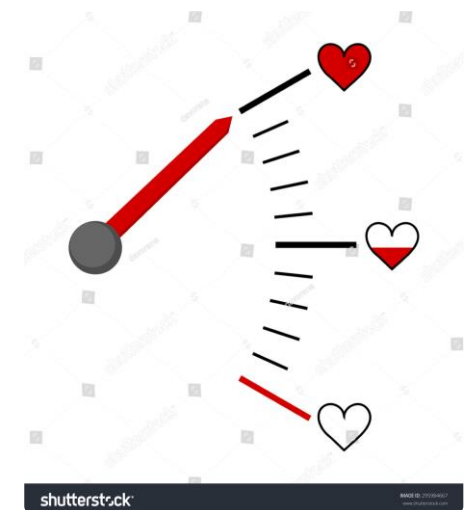


Miks see jätkub?

- ▶ See töötab (laps jonnib, kuni saavutab oma tahtmise)
- ▶ See on harjumus (korduv igapäevane teadvustamata käitumine)
- ▶ Võimalus väljendada oma tundeid (viha, hirm, trots, kättemaks)
- ▶ Tähelepanu saavutamise vahend
- ▶ Lapsel ei ole teisi eneseväljendamise viise
- ▶ Laps on siin ja praegu (elab hetkes ja ei analüüsi)

Ühendus lapsega

- ▶ Lapse reaktiivsus, kohatu käitumine, vägivaldsus on reaktsioon mingile probleemile
- ▶ Muutumiseks on vaja kõigepealt maandada oma stressi ja selleks on vaja tunda ühendust vanemaga.
- ▶ Dopamiin, serotiniin ja oksütotsiin rahustab aju ja alandab stressihormoonide taset
- ▶ **Lapsevanem on nagu tankla, kus laps saab regulaarselt paaki täita.**
- ▶ **15 minutit jagamatut tähelepanu päevas**



Toimetulek lapse emotsioonidega

- ▶ Nendel hetkedel vajavad nad kõige enam mõistmist ja armastust.
- ▶ Kui laps ei tule oma emotsioonidega toime, siis ta **on hädas**
- ▶ Lapse viha, agressiooni või endassetõmbumise all on valu ja kurbus
- ▶ Ei ole olemas halba last, vaid **tähelepanu ja hoolimist vajav väike inimene**



Füüsiline puudutus, kontakt lapsega

- ▶ Lapse emotsioonid ei ole vaid psühholoogilised, vaid ka füsioloogilised – kehas toimuvad keemilised reaktsioonid, millega hakkama saamiseks puuduvad lapsel oskused.
- ▶ Seega ärevuse, nutu jms korral aitab last füüsiline kontakt – **pai, kallistus, hoidmine, massaaž** – see vallandab kehas oksütotsiini ehk õnnehormooni eritumise ning paanika möödub kiiremini.
- ▶ 6-11.a. lapsed vajavad endiselt rohkesti kontakti, et end laadida; stressis aju pärsib õppimist



Kuidas aidata lapsel oma tundeid väljendada?

Peegeldav kuulamine

- ▶ Arvestage ja austage kõiki lapse tundeid
- ▶ Näidake lapsele, et te kuulate teda – ole kohal
- ▶ Korrake lapsele seda, mida te temalt kuulete ja mida ta tunneb
- ▶ Andke tema tunnetele nimi
- ▶ Andke nõu, oletage, kinnitage ja pakkuge teisi võimalusi toimunule vaadata, ainult **PÄRAST** seda kui olete lapsel aidanud oma tunnetes selgusele jõuda.

Miks see on oluline?

- ▶ Aktiivne kuulamine annab lapsele tagasisidet selle kohta, mis temaga toimub. Laps saab sõnavara, et oma mure väljendada ja tundeid kirjeldada.
- ▶ Tugevneb **lapse ja vanema side**. Kui kuulame ise, siis on suurem tõenäosus, et laps kuulab meid.
- ▶ Aktiivne kuulamine toetab lapse enesehinnangut
- ▶ Kui kuulame ise ja oleme empaatilised, lugupidavad, siis saab laps mudeli.



The kids who
need the most
love will ask for it
in the most
unloving ways.

- Russell Barkley

Autism Process and Superhero/FBI



Laps
vajab
armastust

Rasked olukorrad kui võimalused

- ▶ Saame aidata lapsel endast aru saada, oma emotsioonidega toime tulla
- ▶ Kui lapsel intensiivsed emotsioonid – siis töötab ennekõike **parem ajupoolkera** ja loogilised seletused, käsud jms ei jõua temani.
- ▶ Esimesena tuleb reageerida parema ajupoolkera emotsionaalsetele vajadustele – pakkuda mõistmist, aktsepteerida tundeid, olla ühenduses
- ▶ Siis hakkab lapsel **vasak ajupoolkera** tööle ja ta saab vastu võtta selgitusi, reegleid jne.
- ▶ Lapsed vajavad – eriti tugevaid emotsioone kogedes -, et nende kõrval oleks keegi, kes aitaks vasakut ajupoolt kasutusele võtta.

Kuidas last aidata

- ▶ **Silmside** – aitab, kui laps teab mida oodatakse
- ▶ Tunnista lapse soove, **empaatia, aktiivne kuulamine**
- ▶ Selgita **reeglite põhjuseid** (kui sa diivanil hüppad, võid sa haiget saada)
- ▶ Nõutud tegevuse juurde suunamine (ütles lapsele, mida ta peab tegema, mitte mida nad valesti teevad). **Korraldus on parem kui keeld.**
- ▶ **Alternatiivse valiku** pakkumine (sul on valida, kas mängid koos teiste lastega ja ei loobi asju või mängid üksi)
- ▶ **Motiveeri positiivselt, hea tooniga**
- ▶ **Suuna tähelepanu** mujale, **huumori** kasutamine
- ▶ **Paku vastutust**, mitte süütunnet – Kuidas ...? Vs Lõpeta...!

Karistamise mõjud

- ▶ Uuringud näitavad, et karistamine on arengule kahjulik. Hirmumehhanism toodab kortisooli, mis pärsib arengut.
- ▶ Karistamine mõjutab lapse enesehinnangut. Lapses tekib hirm ja süütunne – olen ebaõnnestunud, ei saa hakkama, olen halb, saamatu.
- ▶ Tingimuslik armastus
- ▶ Kannatab lapse ja vanema suhe
- ▶ Laps võib hakata ise vägivaldselt käituma.
- ▶ Probleem jääb lahendamata, lapse käitumine võimendub
- ▶ **Karistus aktiveerib lapses stressiringi ega lase tal mõelda sellele, mida ta tegi.**

Kuidas lapsevanemana hakkama saada?

- ▶ Kui lapsevanem on rahulik ja otsusekindel, saab ta last aidata.
- ▶ Vanemad karistavad, kui nad on nurka surutud ja jõuetud -> laps tajub seda ebakindlust
- ▶ Ole teadlik enda tunnetest – mis mind praegu ärritab. Kui laps keeldub reegleid täitmast -> olen läbi kukkunud; kui ma ei saa praegu jagu, siis..
- ▶ Vestlused siis, kui laps on rahunenud ja ise oleme rahulikud
- ▶ **Sea esikohale suhe lapsega: mida keerulisem on olukord, seda tähtsam on täita armastuse anumat.**

3 põhimõtet

- ▶ **Enese reguleerimine** – võtmekohaks mitte see, mida laps teeb, vaid kuidas me sellele reageerimine. Täiskasvanu rahumeelsus mõjutab last rohkem kui karjumine ja aitab ka lapsel olla tasakaalukam.
- ▶ **Sideme loomine** – lapsed arenevad hästi, kui nad tunnevad sidet ja seda, et neid mõistetakse. Kallistamine, ühine veedetud aeg, jagamatu tähelepanu laeb organismi oksütotsiiniga.
- ▶ **Juhendamine**, mitte kontrollimine – käitumise juhtimine, empaatiline piiride seadmine.



MIDA MÄRKAD ESIMESENA?

Tunnustamine

- ▶ Sisendab eneseusku ja positiivset enesehinnangut
- ▶ Suurendab positiivse käitumise tõenäosust
- ▶ Lapse jaoks on oluline teada, et vanemad armastavad teda täpselt sellisena, nagu ta on ning mitte sellisena, nagu ta võiks olla
- ▶ Tunnusta pingutust
- ▶ Väljenda armastust

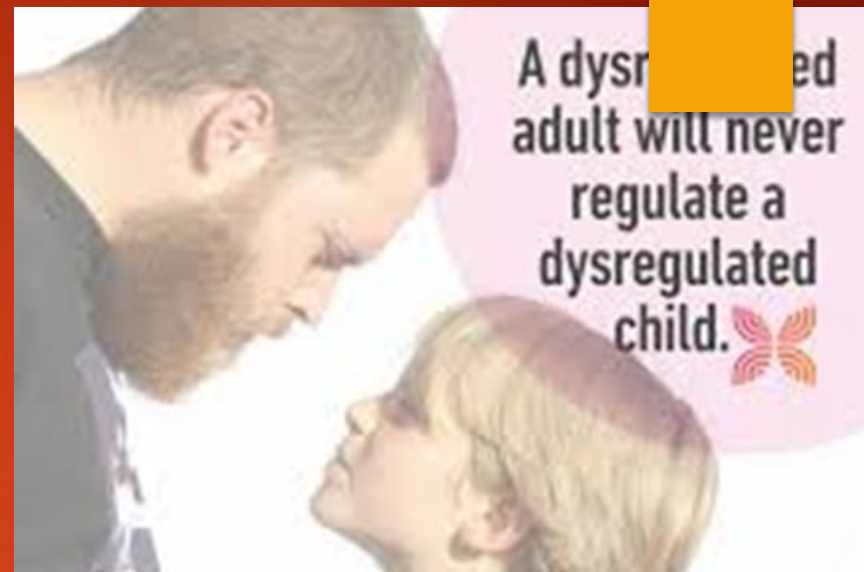
Enda vajadused

- ▶ Hoolitse enda eest, isiklik aeg
- ▶ Mõlema lapsevanema kaasatus
- ▶ Paarisuhte hoidmine
- ▶ Kasuta pereliikmete/võrgustiku abi
- ▶ Enda tunnete reguleerimine ja toimetulek, rahunemisevõtted



Kokkuvõttes:

- ▶ Märka käitumise taga olevaid katmata vajadusi
- ▶ Õpi oma last kuulama, teda peegeldama
- ▶ Mõistmine ei tähenda, et lubame kõike teha
- ▶ Esmalt loo lapsega side, seejärel saab probleemiga tegeleda
- ▶ Piiride kehtestamine jõumeetodil – laksu andmine, tutistamine, karjumine, ähvardamine – kahjustab last. Hirm -> lapse areng pärsitud
- ▶ Võimu kasutades kaotab vanem oma mõjujõu.
- ▶ Ka lapsevanem on selles olukorras hädas, ei oska teisiti reageerida -> saab õppida



THERE ARE NO
PERFECT PARENTS,
AND THERE ARE NO
PERFECT CHILDREN,
BUT THERE ARE PLENTY
OF PERFECT MOMENTS
ALONG THE WAY.



Aitäh
kuulamast!