

LASTE EMOTSIONAALSED VAJADUSED

Marika Paaver

Õppematerjalis tuleb juttu emotsionaalsetest baasvajadustest ja nende täitmise olulisusest inimese arengus. Kuna baasvajadused on universaalsed, käsitleme selle teema all mitte ainult rändelaste, vaid üldiselt laste ja ka lastega töötavate inimeste vajadusi laiemalt. Siiski puudutame vajaduste kontekstis ka aspekte, mida rändelaste puhul rohkem tähele panna.

Artikli põhipunktideks on:

- millised on emotsionaalsed vajadused
- kuidas lapse käitumises võib väljenduda, kui mõni baasvajadustest on täitmata ja millised püsivad tagajärjed võivad sellel olla.
- nõuandeid lapse heaolu eest vastutavatele täiskasvanutele vajaduste teemal

Laste emotsionaalsete vajaduste teema on kooli kontekstis oluline mitmel põhjusel. Esiteks, kui põhivajadused on täitmata, ei saa laps keskenduda õppeülesannete täitmisele. Teiseks, kuna laps veedab koolis olulise aja oma päevast, on side õpetajaga väga suure kaaluga tema sotsiaal-emotsionaalses ja akadeemilises arengus. Kolmandaks võivad õpetajad toimida nii positiivse kui negatiivse rollimudelina emotsiooniregulatsiooni ja sotsiaalsete oskuste teemal. Rändelaste puhul on õpetajad lapse jaoks eriti oluliseks ühenduslüliks ja teguriks uue keskkonnaga kohanemisel. Kuna uussisserännanute perede eluolukord võib segada nende võimet täita laste emotsionaalseid vajadusi, on igasugune, muuhulgas koolist saadav tugivõrgustik lapse jaoks äärmiselt oluline.

EMOTSIONAALSED VAJADUSED

Vajadused on inimeseks olemisega kaasnevad asjaolud ja ei sõltu kultuurist, kus inimene kasvab. Kui mõni emotsionaalsetest vajadustest on täitmata, siis inimese tervis ja heaolu kannatavad. Ilmselt on elementaarne teadmine see, et inimesel on füüsilised vajadused (näiteks toit, vesi, õhk, valgus) või turvalisuse vajadus (näiteks kodu olemasolu, kaitstud ohu eest). Natuke keerulisem teema on aga see, millised on ja kuidas liigitada põhilisi emotsionaalseid vajadusi.

Käesolevas tekstis käsitleme vajaduste grupe Jeffrey Young'i loodud skeemiteraapia mudeli alusel (Young, Klosko & Weishaar 2003). Nimetatud mudel aitab mõista, kaardistada ja ravida emotsionaalsete vajaduste täitmatajäämise tagajärgi püsivate probleemsete mustritena täiskasvanueas. Samuti on sellel mudelil potentsiaali aidata spetsialistidel näha probleemkäitumiste taha ja aidata tuvastada ja täita vajadusi.

Skeemiteraapia mudelis jagatakse arengulised vajadused viide gruppi:

1. Seotus (kaitstud, stabiilsus, armastus, lähedus, hoolimine, aktsepteerimine, mõistetud olemine)
2. Autonoomia/identiteet (kompetentsus, jõukohased ülesanded, kuuluvustunne/identsuse tunne)
3. Realistlikud piirid (juhendamine ja enesekontroll)
4. Eneseväljendus (võimalus väljendada oma tundeid)

5. Spontaansus (loomingulisus ja mäng)

Kuidas jäävad vajadused täitmata tavapäraselt?

- Toksilised kogemused (hülgamine, tõrjumine, ebastabiilne kasvukeskkond, armastuse või mõistmise puudumine)
- Psühholoogilised traumad (koduvägivald, koolikiusamine jne)
- Liiga palju head (näiteks ülehoolitsus, liiga jäigid reeglid, liiga palju juhendamist).
- Düsfunktsionaalsed eeskujud (näiteks lapsevanema ülemäärane ärevus, usaldamatus, eneseohverdus vms ei lase lapsel omandada eluterveid suhtumisi).

Täitmata vajadused rändeolukorras

Uussisserännanud perede laste puhul on paratamatult häiritud vajadus stabiilsuse järele. Ühest kultuurikeskkonnast teise kolimine on ise suur ja järsk muutus, kus vahetub harjumuspärane elukeskkond, kodu, naabrus, keelekeskkond, kool. Sageli lisandub sellele tõik, et lapsed jäävad kolimisega ilma sõpradest, vanavanematest või laiemast suguvõsast ja senisest tugivõrgustikust, mis tähendab turvalises seotuse vajaduse häiritust. Kuna olukord on suureks stressiks ka vanematele, siis võivad olla vanemad lapse toetamiseks ise liiga hädas. See tähendab, et laps jääb ilma ka harjumuspärasest emotsionaalsest toetusest vanemate poolt. Selliseid järsked ja suuri kaotusi suhetes võib liigitada kiindumussuhte traumaks. Kui sellel lisandub pagulase staatus, siis on tihti tegemist ka klassikalise traumaolukorraga, kus ollakse näinud vägivalda, vigastusi, hukkamisi, purustusi, pommitamisi või ohtuderohket rännakut ühest paigast teise. Kõik see kokku tähendab, et turvalisuse vajadus on tugevalt täitmata ja on esmane, millele tähelepanu pöörata.

Rändeolukorras on sageli häiritud ka vajadus identiteedi ja kuuluvuse järgi. Uustulnukast laps võib ühelt poolt tunda end teistest erinevana, teisalt võib tema traumataust olla teistele raskesti mõistetav. Seetõttu võib ta jääda eakaaslaste seas üksi, kiusatuks või tõrjutuks. Lapse identiteeditunnetust võib häirida ka konflikt päritoluperekonna reeglite ja uues kultuuris kehtivate reeglite vahel. Näiteks lapsel ei pruugita lubada uute sõpradega suhelda hirmus, et ta hülgab seeläbi oma perekonnast olulised tõekspidamised. Rändelaps võib ka saada endale ülesandeid, mis lapsele tavaolukorras ei kuulu. Õppimisvõime lapseas on loomupäraselt parem, mistõttu võib laps olla oma vanematest vastuvõtlikum ja kohanemisvõimelisem uue keskkonna suhtes. Näiteks võib teismeline saada endale tõlgi ja vahendaja kohustused. Ta võib tunda ka kohustust olla oma vanemate toetajaks ja seltsiliseks, eriti kui vanematel ei ole uues elukohas sõpru tekkinud. Sellistes olukordades ei saa laps täita oma loomulikke teismee arenguülesandeid, arendada suhteid ja rolle eakaaslaste ringis ega rahulikult arendada välja oma individuaalsust ja isikupära.

Vajadus piiride ja reeglite järele võib rändeolukorras olla häiritud näiteks tänu sellele, et reeglid on kultuurides erinevad. Laps võib sattuda olukorda, kus koolis nõutakse üht, kodus aga risti vastupidist. Reeglitesüsteem võib ühel juhul olla väga jäik, teisel puhul paindlik. Kui lapse eest vastutavad täiskasvanud ei saa omavahel kokkuleppele, siis kannatab alati laps, kes ei tea, milliste täiskasvanute süsteemi järgida.

Vajadus väljendada oma tundeid ja vajadusi võib olla täitmata, kuna ümbritsevatel täiskasvanutel pole aega või energiat kuulata ja märgata. Lisaks võivad täiskasvanutel olla

omad ettekujutused emotsioonide väljendamise kohta. Paljud sõnumid, mida lastele tavalistes peredes ja koolides edastatakse, on oma olemuselt lapse emotsionaalseid vajadusi tühistavad ja tunnete väljendamist pärssivad, näiteks “Ära vingu”, “Löö vastu”, “Vaata, et sa nutma ei hakka”, “Sellistest asjadest ei räägita”, “Ära tee välja”, “Mis sa jonnid”, “Laps räägib siis, kui kana pissib”. Rändelastel võivad tekkida siinkohal käärid emotsioonide väljendamise kommete teemal. Näiteks on mõnes kultuuris olla lubatud väljendada viha, aga mitte kurbust. Teises on hoopis oma rõõmu ülevoolav väljendamine lubamatu. Kolmandas lubatakse küll nutta, kuid kindlasti ei tohi väljendada rahulolematust. Kui siis laps järgib oma päritolumaa kombeid, kus on kombeks tundeid kõva häälega väljendada, võib ta selle eest uues kohas häbistada saada.

Ja viimaks ja seejuures mitte vähemoluliseks on vajadus mängida, mis juba eelnimetatud olukordade tagajärjel samuti jääda uussisserännanute lapsel vähetäidetuks. Turvatunde ja stabiilsuse häiritus iseenesest pärsib elurõõmu ja mängu. Aga ka eelnimetatud liigsed kohustused oma päritoluperekonna ees ei lase lapsel olla vaba arenema.

LAPSE TOIMETULEKUVIISID

Kuidas laps reageerib sellele, et vajadused on täitmata? Kuna laps ei saa oma vajadusi ise täita ja sõltub selles osas täiskasvanutest, siis on tegemist tema jaoks äärmiselt haavatava ja abitu olukorraga, kus on ohus tema areng ja heaolu. Sellises olukorras lähevad käiku kaasasündinud toimetulekumehhanismid, mis on suunatud ellu jäämisele ohuolukorras. Laias laastus võib need jagada nelja klassi – võitlemine, põgenemine, alistumine ja teiste abistamine. Toimetulekuviis oleneb küpsusest ja kaasasündinud temperamendiomadustest.

Võitlemisreaktsioonil põhinevad toimetulekuviisideks on mingil moel oma kehva olukorra vastu astumine ja selle tegemine ülekompenseerival moel.

Laps teeb mida iganes selleks, et mitte tunda ennast olukorra abitu ohvrina või halvasti. Näiteks kui laps kogeb kodus vägivalda, siis ta ei taha mingil juhul olla enam ohver koolis, seetõttu läheb kooli ja leiab kellegi, kes on nõrgem ja näitab sellele koha kätte. Kui tal kogetud lähisuhtevägivalda tõttu puudub turvatunde suhetes, pole tal mudelit usalduslikest ja sõbralikest suhetest, tema jaoks on suhetes vaid see, kes jääb peale ja see, kes jääb alla. Ta võib erineval moel teistele kohta kätte näidata - näiteks narrida, alavääristada, hirmutada, ähvardada, manipuleerida, süüdistada teisi selles, mida ta ise teeb. Laps teeb teistele seda, mida ta ise mingis vormis kogunud on.

Laps võib ülekompenseeriva toimetulekuviisi puhul ka teha, mida ta vähegi saab saamaks seda, mida tal puudu on. Näiteks kui laps kogeb armastuse puudust, siis proovib seda ära teenida millegagi. Ta võib püüda olla eriti tubli õppur või sportlane või hoopis koguda jälgijaid sotsiaalmeedias. Kui elu on ebastabiilne, kaootiline või arusaamatu või kui lapsel pole mingit otsustusõigust, siis laps võib püüda saada kontrolli enda kätte läbi söömise kontrollimise, liigse treenimise või paanilise korrastamise.

Põgenemisreaktsioonil põhinevateks toimetulekuviisideks on erinevad võimalused eemalduda ja vältida halba olukorda. Näiteks laps võib ennast koolis ebaturvaliselt või tõrjutuna tundes vältida kooliminekut ja hulkuda linnas. Laps võib eemaldumiseks öelda, et tal on ükskõik ja suva ning kaduda oma meeltega interneti avarustesse. Ta võib valusatest tunnetest eemaldumiseks ka otsida teravaid elamusi – erinevad riskeerivad käitumised, hasartmängud, psühhoaktiivsed ained. Ta võib ennast ka lohutada toiduga või muul moel. Ka enesevigastamine võib olla üks viis eemalduda emotsionaalsest valust, kogedes füüsilist valu ja sellega kaasnevat kehas vallanduvate endorfiinide mõju ja hetkelist pingelangust.

Alistumisreaktsioonil põhinevad toimetulekuviisid väljenduvad sellena, et laps püüab hakkama saada selle kaudu, et ta ei tee enda jaoks olukorda hullemaks. Ta võib loobuda millegi hea soovimisest ja lootmisest, öelda endale, et ta ei väärigi hoolitsust ja et tal ei olegi vajadusi. Ta loobub vajaduste väljendamisest, ta ei küsi midagi, võib olla väga vaikne, püüda iga hinna eest kellelegi mitte ette jääda, vaadata maha või varjuda juuste taha ning käia mööda seinääri. Sellised lapsed ei pruugi õpetajate tähelepanu kõita nii palju kui ülekompanseerijad ja põgenejad, sest nad ei sega otseselt kedagi. Ometi on just nemad võrreldes eelnevatega kõige hullemas olukorras, neil võib välja kujuneda depressioon ja suitsidaalne käitumine.

Teiste abistamise reaktsioonil põhinev toimetulek väljendub selles, kui laps püüab aidata suuri alateadlikult selleks, et oma olukorda parandada. Ta võib hoolitseda väiksemate eest, kuulata ja mõelda kaasa oma vanemate probleemidele, võtta enda kanda olulisi ülesandeid peres.

Kõik nimetatud toimetulekuviisid, olgu siis ülekompanseerimine, vältimine, alistumine või teiste abistamine on omal kombel abiks ja leevendavad lapse jaoks olukorra trööstitust. Nende käitumisviiside hukkamõistmisest ei ole kasu. Ometi ei võimalda need siiski päriselt täita lapse emotsionaalseid vajadusi ja seetõttu on nende lõppemiseks vaja lapsele anda seda, mida ta vajab.

Tagajärjed, kui vajadused jäävadki täitmata

Kui lapse elus stabiilsus ja turvatunne ei taastugi, on tagajärgedeks püsivad sügavale juurdunud mustrid minapildis ja suhetes. Selleks võib olla näiteks hüljatuse hirm, klammerdumine suhetes, usaldamatus teiste inimeste heade kavatsuste suhtes, enda kogemine võõra, veidra ja teistest eraldatuna, enda mitteväärtustamine või enda pidamine halvaks, valeks või puudulikuks. Kui laps ei saa omandada rahulikust tempos oskusi ja arendada välja enda huvisid ja tugevaid külgi, kui ta ei tunne pikaajaliselt kuuluvustunnet, siis on tagajärjeks ebakindlus ja hirm toime tulla, mis viivad raskusteni õppetöös ja tööalase kompetentsuse arengus. Kui laps ei koge selgeid piire ja talle ei õpetada enesekontrolli oskusi, siis on tagajärjeks enda piireületav käitumine ja teistega mitteamvestamine. Kui lapsel ei ole lubatud oma tundeid ja vajadusi väljendada, siis hakkab ta liigselt keskenduma teistele inimeste vajadustele ja allutab end nende tahtmisele. Kui laps ei saa vabalt mängida, siis on ta täiskasvanuna sageli liiga nõudlik ja kriitiline enda ja teiste suhtes, pessimistlik või pidurdatud.

Kui vajadused on püsivalt täitmata, siis ka eelnimetatud kaitsekäitumised juurduvad ja üldistuvad ja hilisemas eas näeme juba väljakujunenud probleemseid mustreid. Nimetatud toimetulekureaktsioonidest võivad pikapeale kujuneda välja kroonilised psüühika- ja isiksushäired, olgu siis näiteks püsivate antisotsiaalsete kalduvuste, söömishäirete, söltuvushäirete, depressiooni, suhete ja minapildi ebastabiilsuse vms näol.

Rändelaps vajab oma eriolukorra tõttu veel rohkem tähelepanu emotsionaalsetele vajadustele. Järsu muutuse, kriisi ja traumade korral on absoluutseks võtmeteguriks ümbritseva keskkonna turvalisus ja sotsiaalse ja emotsionaalse toetuse olemasolu. Kui rändelapse koolis ei pakuta piisavalt kaasatust, ühendust ja mõistmist, siis kriisiolukord tema närvisüsteemis eskaleerub ja psüühikahäirete väljakujunemise tõenäosus kasvab. Kohanemine on võimalik juhul, kui laps on kaitstud uute traumade eest, kui temaga ollakse kannatlik ja talle antakse kohanemiseks aega ja emotsionaalset toetust.

TÄISKASVANUTE VASTUTUS JA VÕIMALUSED

„Armasta mind siis, kui ma seda kõige vähem väärin – sest siis vajan ma seda enim“
Rootsi vanasõna

Lapse emotsionaalsete vajaduste täitmine on täiskasvanute vastutus

Laps on vajaduste täitmisel sõltuv täiskasvanutest. Lapse esmaste füüsiliste ja turvalisusega seotud vajaduste eest hoolitsemine on sageli iseenesestmõistetav ja ka seadustega kehtestatud.

Sageli aga on lapse täitmata vajadus väljastpoolt nähtamatu. Nähtavad on vaid lapse toimetulekukäitumised, mis on teiste jaoks häirivad. Iga täiskasvanu, kes märkab probleemset käitumist, on vastutav selle eest, et vaadata selle käitumise taha, püüda mõista vajadust ja adekvaatselt reageerida.

Laste vajaduste täitmine ei ole lihtne ülesanne. Kõiki lapse vajadusi ei saa täita üks täiskasvanu, see eeldab kogukonda või võrgustikku. Koolisüsteem tervikuna näiteks annab lapse päevale struktuuri, tagab juhendamise, sooja toidu ja järelvalve, et kooli pinnal oleks turvaline. Kõikide emotsionaalsete vajaduste täitmise enda kanda võtmine ei pruugi olla ka selles süsteemis jõukohane ülesanne. Ent siiski on iga täiskasvanu andes kasvõi imepisikese panuse lapse emotsionaalsete vajaduste täitmisesse istutanud seemne, millest saab täiskasvanueas väärtuslik ressurss. Selleks annavad sageli oma panuse paljud inimesed, sh klassijuhataja, aineõpetaja, huvijuht, treener, sotsiaalpedagoog, psühholoog, direktor, õppealajuhataja, kooliõde, raamatukoguhoidja jne.

Võimalikud kitsaskohad – ka spetsialistidel on vajadused ja kaitsekäitumised

Kui aga täiskasvanutel endil on vajadused täitmata, on neil liiga vähe ressursi pakkuda midagi lapsele. Kui laste vajadusi puudutav süsteemne lähenemine koolis või ühiskonnas on mingil põhjusel puudulik, näiteks kui selleteemalist meeskonnatööd ja küünarnukitunnet ei ole, siis tunneb end üksi ja hädas olevana ka lapsega töötav õpetaja.

Seetõttu võib juhtuda, et täiskasvanud inimene reageerib lapse kaitsekäitumistele omakorda kaitsekäitumistega. Selge on see, et kui laps kakleb, lööb, varastab, valetab ja koolist poppi teeb, siis häirib see ka ümbritsevate inimeste turvatunnet. Kui lapsega töötaval spetsialistil pole endal vajalikku emotsionaalset tuge või on tal endal arengueas vähe turvatunnet olnud, läheb ka tema närvisüsteem sellise käitumise peale alarmseisundisse. Sellisel juhul võib täiskasvanu samuti kogeda impulssi võidelda, põgeneda või alistuda. Spetsialist võib saada kurjaks probleemset käituvat lapse peale, teda ähvardada, manipuleerida või naeruvääristada. Ta võib ka vältida ja probleemi eitada. Ta võib ka alistuda ja lootusetusse vajuda. Sellised käitumised mõjuvad aga hädas olevale lapsele äärmiselt eaturvaliselt.

Kuidas aidata ennast

Kui spetsialistidena märkad endis selliseid impulsse, siis on oluline kõigepealt aidata iseennast. Alles peale seda, kui oled suutnud ennast maha rahustada, saad aidata last. Tuleta meelde lennuki ohutusinstruktsiooni “kui satud lennukis ohuolukorda koos lapsega, siis pane endale hapnikumask enne, kui paned selle lapsele”.

- Kui märkad endas eemaldumist, võitlemist või alistumist, siis pööra esmalt tähelepanu hoopis enda vajadustele selles hetkes. Kui sa oled enda sisekõnes

ennast aidanud või ka endale välist tuge otsinud, oled piisavalt tasakaalus, et saad uuesti aidata last.

- Arenda avatud südamega kohalolu (teadvelolek või ärksameelsus) oskusi endas, mis võimaldavad sul enda emotsioonidega paremini toime tulla.
- Arenda heatahtlikkust ja kaastundlikkust enda vastu sama palju kui teise vastu.
- Teadvusta, mida vajad teistelt ja jää kindlaks vastavasisulise sõnumi andmisele. Näiteks küsi järjepidevalt töökohas vastavasisulist koolitust, toetust, meeskonnatööd, kovisioone (selge struktuuriga kollegiaalseid kohtumisi, mis on suunatud teineteise toetamisele), supervisioone.
- Võta vastutus enda tunnustamise eest ka siis, kui välist tunnustust ei tule. Näiteks võid öelda endale: “Ka siis kui minu võimuses ei ole selle lapse kannatust täielikult muuta, teen ma seda, mida saan ja see on oluline.”
- Pea meeles, et nimetatud oskuste arendamisel on oluline on suund ja kavatsus, sest täiuslikku tulemust saavutada püüdes pigem pingestad olukorda.

Kuidas aidata last?

- Ütle ei lapse käitumisele, öeldes südames jah lapsele. Suuna teadlikult tähelepanu heale, mida näed lapses. Vahel olulisem isegi mitte see, mida otseselt teed, vaid see, kuidas sa sellest lapsest mõtled. Nii et see mõte, kuidas me temast mõtleme, jõuab sageli kohale mitteverbaalsest – žestid, miimika, pilk näitab, kuidas ma mõtlen sellest lapsest ja sellepärast ei ole nii tähtis need sõnad, vaid tähtsam on olla.
- Aima kaitsekäitumiste taga toimuvat ja proovi mõista, milline vajadus on häiritud. Et me vähemalt aimame või tahame aimata, et tal selle käitumise taga on mingid täitmata vajadused, see loob kontakti, sellega me nagu valideerime last, et ta on väärtuslik inimene, isegi ta käitub väga halvasti.
- Õppides täitma iseenda emotsionaalseid vajadusi, aitad samuti last. Kui sina tunned end turvaliselt ja oled rahulik sõltumata lapse käitumisest, aitab see ka lapsele turvatunnet luua. Positiivsed emotsioonid kanduvad üle samamoodi nagu negatiivsedki. Kui sina suudad oma kaitsekäitumisi näiteks võitlemist, eemaldumist või alistumist vähendada, saad olla lapse jaoks turvaline täiskasvanu, keda tal hädasti vaja on. See tähendab, et sul tuleb õppida olema iseenda suhtes sõbralik. Selleks pole sul vaja end oma kaitsekäitumiste pärast hukka mõista, vaid otsustada soovida neid ära tunda ja vähem vähem rakendada.
- Õpi valideerimise ja toetava kuulamise oskusi (vt allpool valideerimise alateema).

Konflikt või eriarvamused pere ja kooli vahel

Kultuuriliste, väärtushinnangute või religioossete uskumuste teemaliste erinevuste korral võib tekkida erimeelsus või konflikt lapse päritolupere ja kooli vahel. Kui laps satub kahvlisse oma pere ja kooli vahel, on lapse emotsionaalsete vajaduste täitmine taas häiritud.

Sellisel juhul on võtmetähtsusega leida leida miski, mis on konfliktis olevatele osapooltele ühendavaks teguriks. Reeglina viib vaidlemine ja oma õiguse tagaajamine konflikti eskaleerumiseni ja kaugenemiseni. Dialoogi loomiseks on vaja tuua tähelepanu millelegi, mis on mis on universaalne ja kultuurist sõltumatu. Emotsionaalsed vajadused on kultuurideülesed, seega on sellel teemal rääkimisel potentsiaal olla ühendavaks teguriks. Näiteks on ühendavaks teguriks enamasti see, et nii vanemad kui kool hoolivad lapse heaolust – lihtsalt nad tahavad seda heaolu tagada erineval moel.

Eriti tugevalt võib aga probleem eskaleeruda siis, kui mõlemad konflikti osapooled tunnevad end nii ebatavaliselt või mittemõistetuna, et käiku lähevad varem räägitud kaitsekäitumised. Näiteks kui koolisüsteemi esindajad halvustavad, kritiseerivad, põlastavad või ähvardavad peret, siis pere koostöövalmiduse tõenäosus väheneb ja laps kannatab.

Kui aga kooli esindajad eitavad ja väldivad probleemi, näiteks sekkumist olukorras, kus esineb märke koduvägivallast, jääb laps ilma vajalikust kaitsest. Kuigi vältimine on mugav ja sekkumine sageli ebamugav ja keeruline, on riskid probleemi vältimisel suured. Lapse jaoks on algsest vägivallast vahel veel hullemat ja pikaajalisemat mõjuga see, kui ta kogeb, et “nad teavad, aga nad ei tee midagi”.

Kui õpetajad konflikti hirmus lapsevanematele alistuvad, näiteks kartes lapsevanemate rünnakuid, kaebusi või süüdistusi kultuurilises diskrimineerimises, on taas tegemist lapse jaoks ebatavalise olukorraga.

Alternatiiviks võitlemisele, eemaldumisele ja alistumisele on vägivallatu suhtlemise oskused (Rosenberg, 1999). Vägivallatu suhtlemine hõlmab konkreetset ja hinnanguvaba olukorra kirjeldust, oma tunnete ja vajaduste väljendamist ning ja selge ja kindla palve esitamist teisele. See tähendab piiridest teadaandmist rahulikult, kindlalt ja turvalisel moel.

Teine oluline oskus koostöösuhete ehitamisel lapsevanematega on valideerimine. Alljärgnevalt tutvustamegi valideerimise oskust, mis aitab lisaks peredega parema koostöösuhete ja dialoogi loomisele täita ka laste vajadust aktsepteerimise ja tunnete väljendamise järgi.

VALIDEERIMISE OSKUS

Valideerimine on mõistmise väljendamine. See sisaldab ühelt poolt soovi aru saada ja ärakuulamist ning teisalt aktiivselt kinnitamist, et teise inimese loogika on mõistetav. Kui laps kogeb valideerimist, siis on tal kergem mõista ka iseennast. Valideerimine võimaldab lapsel väljendada tundeid ja vajadusi ning pakub ülimalt olulist kogemust, et ta on aktsepteeritud ja mõistetud.

- Valideerimise tuum on otsese ja selge sõnumi andmine, et teise kogemus on tõeline, arusaadav ja loogiline tema käesolevas elusituatsioonis (Linehan 2015). Valideerimise vastand on tühistamine (ingl k *invalidation*), mis tähendab, et teisele ei anta õigust tunda, nagu ta tunneb.
- Valideerimine ei ole heakskiit (näiteks meile ei pea meeldima teise viha selleks, et sellest aru saada).
- Valideerimine ei ole nõustumine (me ei pea nõustuma tema uskumustega, kuid võime mõista nende uskumuste kujunemise taga olevaid kogemusi ja sellega seotud loogikat).
- Valideerida tuleb tundeid, raskusi, vajadusi ja inimest tervikuna, kuid me ei tohi valideerida düsfunktsionaalseid käitumisi (igasugune vägivald, enesevigastamine, koolist puudumine).
- Tunnete valideerimine arendab lapses emotsiooniregulatsiooni oskust. Kui laps saab oma tundeid väljendada ja need leiavad mõistmist, siis õpib ta ka ise oma tunnetest paremini aru saama ja neid sõnadesse panema.

Valideerimise spikker

Näide: Laps istub nurgas, ei suhtle kellegagi,

1. **Anna märku, et näed** lapse tunnet (näiteks “Ma näen, et sul on mingi mure.” Võimalusel tuvasta emotsioon näoilme ja kehakeelest (näiteks: „mulle tundub, et sa oled kurb“ „paistab, et sul on hirm“, „äkki oled pahane“). Ei ole vaja karta nimetada emotsiooni valesti, kui sa pakud oletust, sest laps saab siis korrigeerida.
2. **Anna teada, et sa usud**, et tema tundel on põhjus ja sa tahad sellest aru saada. Võib küsida, kas ta võiks seletada/proovida seletada. Näiteks: „Kas sa tahad mulle rääkida, mis sind vaevab/hirmutab/häirib?“ Väljenda usku, et nendel tunnetel on mingi põhjus või mõistmist, et need tunded on sulle arusaadavad. Kui sa ei mõista, siis ära teeskle, vaid väljenda usku, et põhjused on olemas ja sa tunned nende vastu huvi. Sellisel juhul küsi edasi ja ole aus sellel teemal, et sa ei saa päriselt veel aru.
3. **Alles siis, kui oleme mõistnud, saame proovida aidata - pakkuda lahendada või lohutada.** Lahenduste pakkumine ja arutamine on oluline, ent enne, kui me ei ole aru saanud mure olemusest ja pole lõpuni kuulnud, mõjuvad lahendused muret tühistavana. Kui aga olukord on selge ja vajadus ongi lahenduste leidmise järele, siis olenevalt olukorrast, lapse küpsusastmest ja kriisi suurusest - a) anna lootust, et see olukord ei kesta igavesti ja b) paku võimalusi olukorra lahendamiseks või uuri, kuidas laps näeb lahendusvariante ning toeta teda selles ja arutage neid võimalusi koos.

Võimalikud laused, mida valideerimisel kasutada on näiteks sellised: “Ma näen, et sa ...”, “Ma näen, et sul on ...”, “See on mõistetav, et sa...”, “Pole ime, et sa...”, “Muidugi sa...”, “Paljud tunneksid samuti kui oleks sinu nahas...”, “Arvestades sinu olukorda on mõistetav, et sa....”.

Siiski on paljudel juhtudel vaja lapse vajadusi ja tundeid valideerida mitte läbi sõnade, vaid läbi tegude. Valideeriv on see, kui me mõistame tunde taga olevat vajadust ja aitame seda täita. See võib näiteks seisneda ennetavas märkamises, et laps vajab kaasamist eakaaslastega koos tegemistesse, lapsele rollide ja jõukohaste ülesannete andmist. Sageli on valideerivaks käitumiseks huvi tundmine lapse käekäigu vastu ja märku andmine, et lapse jaoks ollakse olemas.

Mida väiksema lapsega ja tugevamate emotsioonidega on tegu, seda vähem on vaja sõnu ja rohkem mitteverbaalset toetust. Samuti võib rändelaste puhul olla tegemist keelebarjääriga, mis teeb mitteverbaalse suhtluse osa tähtsamaks.

Valideerivaks teguriks võib sellisel juhul olla pilk või naeratus, mis näitab lapsele, et oled sõbralik ja huvitatud. Sageli on lapse muret tunnetades oluline lihtsalt kohalolu ja märguanne, et last ei jäeta murega üksi. Lohutavaks on lapsele teadmine, et ta võib sinu poole pöörduda, oled vajadusel olemas ja soovid aidata. Lohutamise, mitteverbaalse toetamise ja seotuse loomise võimaluseks on ka füüsiline puudutus, ent lapsel peab olema otsustusõigus, kas ta ise soovib käest kinni võtta, sülle tulla, lubab käe õlale panna või plaksu lüüa. Eriti traumeeritud laste puhul on vaja olla ettevaatlik füüsilise kontaktiga, sest see võib tema jaoks seostuda millegi ebaturvalisega.

KOKKUVÕTTEKS

- Lapse emotsionaalsete vajaduste täitmine on täiskasvanute ülesanne, sest lapsed ei saa neid ise täita.
- Kui lapse vajadused on täitmata, lähevad käiku toimetulekukäitumised, mis võimaldavad tal olukorra paremini üle elada, kuid ei täida tema vajadusi.

- Toimetulekukäitumistest on raske läbi näha lapse vajadusi, kuid seda on vaja teha, muidu läheb lapse jaoks olukord hullemaks.
- Täiskasvanud, kes lapse eest vastutavad, peavad seisma sama hästi ka iseenda vajaduste täitmise eest. Enda ja lapse vajaduste täitmine on omavahel seotud, mitte vastuolus.
- Valideerimine on oluline oskus koostöösuhete loomisel, lapse probleemkäitumise taga vajaduste tuvastamisel ja aktsepteeritud olemise ning tunnete väljendamise vajaduse täitmisel.

Linehan M (2015) DBT Skills Training Manual, 2nd ed. The Guilford Press.

Rosenberg MB (1963) Vägivallatu suhtlemine: elu keel (eestikeelne tõlge 1999, kirjastus Neadon).

Young JE Klosko JS Weishaar ME (2003) Schema therapy: a practitioner's guide. The Guilford Press.

See õppematerjal on koostatud osana MTÜ Rahvusvaheline maja projektist “Uued lapsed koolis: uussisserändajatega seotud väljakutsed Eesti koolides ja kohanemise toetamine”, mida kaasrahastavad Euroopa Liit Varjupaiga-, Rände- ja Integratsioonifondi kaudu ning EV Siseministeerium



SISEMINISTEERIUM



www.internationalhouse.ee

<https://www.facebook.com/internationalhousetartu>

