

19 lauset, mis aitavad rahustada vihast last

Iga laps vajab vihastades veidi abi – olgu sinu laps vihast kiirest plahvatav ilutulestik või aeglaselt hõõguv süütenöör. Järgmisel korral, kui sinu laps vihastab, proovi neid 19 lauset:

ÄRA ÜTLE:	PROOVI ÖELDA:
1. Lõpeta asjade viskamine!	Kui sa viskad enda mänguasju, siis järelkult ei meeldi sulle nendega mängida? Kas on nii? See räägi-kuula tehnika aitab lapsele tundeid edastada sõbralikul viisil. See aitab hoida ka suhtluse avatud ning annab lapsele võimaluse oma käitumist muuta.
2. Suured lapsed ei tee nii!	Suured lapsed ja ka täiskasvanud kogeavad vahel suuri tundeid. See on normaalne ning läheb mööda. Oleme ausad, mida suuremaks lapsed kasvavad, seda suuremate probleemidega nad silmitsi seisavad. Öeldes neile, et suured lapsed ei koge viha, nõrdimust või ärevust, ei ole tõsi. Öeldes neile tõtt oskavad nad oma tunnetega paremini ning tervislikumal viisil hakkama saada.
3. Ära ole vihane!	Ka mina saan vahel vihaseks. Proovime oma sõdalase karjet, et see vihane tunne üle läheks. Hiljutine uuring näitab, et vihasena või haiget saades karjudes suudame häirida valuaistingute edastamist meie ajule. Kuigi sinu laps ei pruugi valudes olla, siis „sõdalase karje“ aitab mänguliselt tegeleda vihatundega. Looge endale oma karje ning praktiseerige koos (mõtles William Wallace peale filmist Brave Heart, karjumas “Freeeeeeeeeeeeeeeeedom!”).
4. Sa ära isegi mõtle lüüa!	Vihaseks saada on normaalne, kuid ma ei lase sul lüüa. Me peame üksteist hoidma ning mitte haiget tegema. Selliselt saadame lapsele sõnumi, et emotsioonid on lubatud, kuid edasine tegevus mitte.
5. Sinuga on nii raske!	See on raske, uh. Me leiame sellele koos lahenduse. Ajal, mil lapsed avastavad maailma ning kompavad piire, on oluline proovida neid mõista. Selle lausega saab laps sõnumi, et lapsevanem on temaga ühes tiimis ning liigutakse sama eesmärgi poole.
6. Aitab, nüüd lähed järele mõtlema!	Lähme koos meie järelemõtlemise kohta. Selliselt saab laps sõnumi, et on aeg ühiselt asjad läbi arutada, mitte teda ei saadeta üksinda isolatsiooni.
7. Pese kohe hambad ära!	Kas sa tahad esmalt Elmo (mõni mänguasi) või enda hambad ära pesta? Andes lapsele valikuvõimaluse, tunneb ta, et saab ise otsustada. See hoiab õhtused tegevused kontrolli all.
8. Söö kohe oma toit ära või lähed tühja kõhuga magama!	Kuidas me saaksime sinu toidu maitsevamaks muuta? See annab lapsele võimaluse lahendust leida.
9. Sinu tuba on kohutav! Kui sa seda kohe ära ei korista, siis oled koduarestis.	Mis sa arvad, kui alustame sinu toa koristamist siit otsast, ma tulen ka appi. Tihti ei taha lapsed tegevusega alustada, sest ettevõtmine tundub liiga suur. Sinu eesmärgiks on suunata laps koos endaga lihtsalt tegevuse alustamisele.

10. Lõpeta virisemine!	Palun ütle “seda” oma tavapärase häälega. Vahel lapsed virisevad ise sellest aru saamata. Paludes neil lauset uuesti normaalsel toonil öelda, õpetad, et kõnelemise toonil on vahe.
11. Mitu korda ma pean ühte ja sama asja ütlema???	Ma näen, et sa ei kuulnud mind esimesel korral. Mis sa arvad, kui ma ütlen sulle veel kord ning sa sosistad selle mulle tagasi kõrva? Paludes lapsel sinu lauset korrata, jõuab see temani paremini. Sosistamine lisab asjale põnevust juurde.
12. Ära pettu kohe igas asjas!	Kas see ___ tundub hetkel liiga raske? Teeme veidikeseks pausi ning proovime uuesti 17 minuti pärast. Uuringud näitavad, et laps on produktiivne 52 minutit ning vajab seejärel pausi 17 minutiks. Tehes vahepeal pausi, võtad lapselt ülesandega seotud stressi ning uuesti alustades on ta tunduvalt keskendunum. Sama loogika kehtib õppimisele, klaveri harjutamisele või spordile.
13. Mine oma tuppa!	Ma olen siin sinuga nii kaua, kui sa tunned, et oled valmis kallistuseks. Jällegi, saates lapse üksinda, saab ta signaali, et tal on midagi viga. Andes lapsele aega kuni ta on valmis uuesti suhtlema, tunneb ta, et oled tema jaoks alati olemas.
14. Sa valmistad mulle piinlikust!	Läheme kuskile eemale, kus saame rahulikult selle olukorra läbi arutada. Pea meeles, kõik käib ümber lapse tunnete, mitte sinu. Minnes mõlemad situatsioonist välja, kuhugi rahulikumasse kohta, tunnetab laps teid meeskonnana ning jääb ära tähelepanu tõmbamine käitumisele.
15. Sa oled võimatu!	Sul on raske hetk. Proovime sellest koos üle saada. ALATI eralda käitumine oma lapsest, laps ei ole paha, tal on emotsioonid! Anna lapsele märku, et sa mõistad teda ning leidke koos lahendus.
16. Lõpeta karjumine!	Ma kujutan ette, et puhun sünnipäevatoridilt küünlaid. Kas teeksime seda koos? Sügav puhumine aitab kehal rahulikku olekut taastada. Mänguline viis aitab last koostööle saada.
17. Ma olen viimase piirini aetud!	Roheline on rahulik, kollane on pahane ning punane on vihane – mina hakkam kollasest tsoonist punasesse minema. Millises värvitsoonis sina praegu oled? Mis me saaksime teha, et minna tagasi roheline värvi juurde? Seleta lapsele visuaalselt, kuidas sa ennast tunned. Sind võib üllatada, mida nad sulle vastavad ning milliste lahendustega nad võivad lagedale tulla.
18. Lõpeta ülereageerimine!	Sul on suurele tundele suur ja tugev emotsioon. Kui sinu emotsioonil oleks kolli nägu, siis milline ta välja näeks? Kui lapsed on väsinud või näljased, siis kipuvad nad üle reageerima. Lisades emotsioonile „näo“ annad lapsele võimaluse oma sisemisi tundeid kirjeldada.
19. Lõpeta juba!	Ma olen siin sinuga. Ma armastan sind. Sa oled kaitstud. (Istu oma lapsega vaikselt ning lase emotsioonidel mööduda.) Kui lapsed tunnevad viha või on paanikas, siis nende keha reageerib stressile ning nad tunnevad ennast ebakindlalt. Andes lapsele mõista, et ta on kaitstud, saab ta oma tunnetega paremini hakkama.