

Kuidas käituda, kui lapse käitumine sind vihastab?

Laps võib käituda vahel lausa väljakannatamatult, kuid sinu ärritumine ei tee olukorda paremaks... Mida teha, kui tunned, et vererõhk tõuseb ja vihahoog pole kaugel?

Teadvusta seda hetke, mil hakkad ärrituma – ütle mõttes stopp ning hakka sügavalt sisse-välja hingama.

Mida varem saad kinni haarata vihatekitavatest mõtetest ning suudad need vaidlustada, seda suurema tõenäosusega jääd rahulikuks. Kui avastad, et mõtled süüdistavaid või viha ülesketravaid mõtteid, ütle endale STOPP, hinga mitu korda sügavalt sisse ja välja (eriti oluline on just väljahingamise kestus).

Sügav hingamine aitab tundetormi peatada ja võimaldab olukorda kõrvalt jälgida. Oluline on, et sa ei karjuks oma lapse peale, sest ka karjumine on vägivald. Kui avastad end juba häält tõstmas, siis peatu kasvõi poole lause pealt – sellega näitad lapsele eeskujut, et oma raevu tuleb väljendada viisil, mis kedagi ei kahjusta.

Jälgi oma kehas olevaid tundeid. Märka vihatunnet oma kehas. Jälgi pinget oma kõhus või pitsitust kurgus. Suuna oma mõtted ja hingamine nendele piirkondadele, sest kehaaistingutele tähelepanu pööramine aitab neil hajuda.

Hoia meeles, et halvasti käituv laps vajab su abi, mitte ei kiusa sind. Kui sulle tundub, et laps käitub sihilikult pahasti, halvavad viha ja ärritus sinu võime mõista olukorra tegelikku sõnumit. Tea, et mida halvem näib lapse käitumine, seda suurem on tema vajadus abi ja mõistmise järele. Mõttele, mis oli lapse käitumise põhjus – mis vajadus on tal rahuldumata?

Häiriv käitumine võib olla näiteks signaal, et laps vajab su lähedust või lihtsalt võimalust ennast turvalises keskkonnas tühjaks nutta. Kui mõistad lapse käitumise põhjust, siis on sul raskem tema peale vihastada. Olukorra sõnum võib olla näiteks ka see, et lapse magamamineku aega tuleks tunni võrra varasemaks nihutada või on lapsel joogijanu.

Otsi vihastumise tegelikke allikaid. Viha on tavaliselt vaid tunnete pealiskiht. Sinu tegelik emotsioon võib olla näiteks hirm, abitus või pettumus. Küsi endalt, mis tegelikult juhtus. Sa võisid ülereageerida näiteks seetõttu, et oled ülekoormatud ning kardad, et ei tule tointe olukorra tagajärgede likvideerimisega. Võibolla oli sul eelnevalt tüli oma partneriga, ning lapse käitumine oli viha väljavalamisel vaid päästikuks?

Vabanda lapse ees, kui sa reageerisid üle. Eksimine on inimlik ja nüüd on sul võimalik õpetada lapsele oma vigade tunnustamist ja näidata eeskujut tema ees vabandades.

Pea meeles, et enesekontrolli oskuste õppimine nõuab harjutamist. Iga kord, kui sa paned vastu tungile karjuda või ärrituda, kujundad sa oma ajus uut harjumust ning rahu säilitamine muutub edaspidi lihtsamaks.

Leia endale empaatiline kaaslane või terapeut, kellele saaksid rääkida oma vihast konkreetsetes olukordades ning sellest, mida näiteks lapsepõlves sarnastes situatsioonides tundsid. Oma tunnete läbitöötamine aitab vihatsükleid kergemini peatada.