

Mida teha, kui laps lööb?

Mida teha, kui üks laps lööb teist last või marakratt paneb obaduse emale-isale? Kuidas selliseid olukordi lahendada?

1. Jää rahulikuks! Rahulikuks jäämine on väga raske olukorras, kus laps lööb vanemat, sest valu käivitab automaatselt meie ajus osa, mida kutsutakse „roomaja aju“. See osa ajust paneb meid ründama või põgenema, mis antud olukorras tähendab lapse vastu ründamist – lapse ignoreerimist või hääle tõstmist, sõimamist, vastu löömist, tutistamist jne. Pea meeles, et lapsel on raske rahuneda, kui vanem on väga vihane.

2. Sekku ja takista last löömisel. Võta lapsel kinni käest, millega ta lööb ja ütle kindla (kuid mitte kurja häälega): „Ei tohi lüüa. Mul on valus!“. Sekku samamoodi koheselt, kui su laps üritab teisele lapsele haiget teha.

3. Pea meeles, et lapsel on raske enda tundeid kontrollida. Laps ei ole kiuslik või pahatahtlik, vaid tema areng ei võimalda veel oma tugevaid tundeid kontrollida. Last on vaja õpetada oma tunnetega toime tulema.

4. Selgita lapsele olukorda ja sea piirid. Kui konfliktist on hetk möödas, lasku lapse tasandile, loo silmside ja selgita lapsele: 1) kuidas ennast tunneb löödav; 2) kuidas laps end ise tunneb; 3) anna selge sõnum, et haiget teha ei tohi. Näiteks: „*Mul oli valus, kui sa löid. Saan aru, et sa pahandasid, kuid mitte kedagi ei tohi lüüa.*“

5. Ära küsi väikelapselt: „Miks sa nii tegid?“. Alla 6-aastased lapsed ei pruugi osata sellele küsimusele nagooni vastata, kuna neil on veel raske enda tunnetest aru saada. Teistele haiget tegemine on lapse viis väljendada enda tugevaid tundeid.

6. Püüa aru saada, mis täpselt pani last lööma. Kas laps oli pettunud, et ta ei saanud oma tahtmist? Ei suutnud kohaneda plaanide muutusega? Vajas lapsevanemaga kontakti, tähelepanu? Tundis, et teda on ebaõiglaselt koheldud? Oli väsinud, näljane? Kasuta aktiivset kuulamist, et oma last mõista.

7. Aita lapsel oma esmaseid tundeid mõista ja normaliseeri neid. Näiteks, kui su laps lööb sind kuna ta sõber ei saanud külla tulla, ütle: „*Saan aru, et oled kurb sest su sõber ei saanud külla tulla. Mina oleksin ka kurb, kui loodaksin, et saan sõbraga mängida, aga ei saa.*“ Lase lapsel sellises olukorras turvaliselt kurvastada mitte ära ürita tema tundeid väiksemaks teha („*Ah, ära nüüd nuta väikse asja pärast, mängite teine päev!*“). Lapse tunnete sõnastamine on oluline, et ta lisaks enda mõistmisele õpiks ka enda negatiivseid tundeid väljendama sõnadega mitte füüsiliselt.

8. Aita lapsel leida viise, kuidas viha talitseda. Suurematele lastele saab soovitada numbrite lugemist (see aitab ka emotsionaalse osa ajust lülitada ratsionaalsema peale), sisseväljahingamist jne. Väiksemate lastega saab kasutada loovust ja leida just lapsele sobiv viis (palli või padja löömine, viha aknast välja yiskamine, paha tuju joonistamine ja paberi katkirebimise vms).

9. Jälgi ennast kõrvalt ja ole lapsele eeskuju. Kuidas ise reageerid, kui oled vihane? Kas selgitad, kuidas ennast tunned ja ütled, mida vajad? Või käratad, tutistad, loobid asju? Pea meeles, et lapsed kopeerivad meie käitumist.

10. Vabanda vajadusel lapse ees. Kui tunned, et käitusid viisil, mida sa ei taha, et laps eeskujuks võtab, siis palu lapse käest vabandust. Sellest õpib laps, et ka eksimine on lubatud, kuid tähtis on vabandada.