

Positiivne maailmapilt ehk kust tulevad õnnelikud lapsed?

Ühe inimese jaoks võib elu olla vaevaline ja raskusi täis. Teise, samades tingimustes elava inimese jaoks on elu vahva. Kas me elame rõõmsat elu, milles on ka ebaõnnestumisi, ilma et need meie üle domineeriks? Või elame elu, milles iga päev on raske ja vaevaline „võitlus“? See, kas tunneme end rõõmsalt või murelikult, optimistlikult või pessimistlikult, sõltub palju enesesse suhtumisest. Viimane võib olla positiivne (me peame endast lugu ja aktsepteerime end sellistena, nagu oleme) või negatiivne (me ei pea endast lugu ega salli end sellistena, nagu oleme). Enesesse suhtumine määrab suuresti ära meie tunded ja käitumise.

Iseenda kohta käivaid baasilisi hoiakuid on kolm: enesearmastus, sallivus ja eneseusaldus. Kuigi sõnal „enesearmastus“ on paljude jaoks negatiivne varjund, siis praeguses kontekstis ei tähenda enesearmastus mitte egoismi, vaid enese tunnetamist heana, tublina, võrdsena.

1) **Enesearmastus:** „Ma pean endast lugu sellisena, nagu olen. Ma eksin vahel, kuid püüan teha edaspidi paremini. Ma pean teist lugu sellisena, nagu olete“

2) **Sallivus:** „Ma sallin ennast sellisena nagu olen; ma võtan seda, et ma erinen teistest, loomulikuna. Inimesed on erinevad. Ma luban endale asju, mida pean õigeks. Ma aktsepteerin teiste erinevust.“

3) **Eneseusaldus:** „Ma julgen proovida ja katsetada. Ma teen otsuseid ja valikuid ning mul on sellele õigus. Ma lasen teistel otsustada ja valikuid teha. Ma usaldan teise valikuid.“

Kanada psühhiaater **Eric Berne** (1972) esitab **neli maailmapilti** (M+T+; M+T-; M-T+; M-T-) kirjeldamiseks, kuidas indiviidi suhtumised endasse võivad kindlatel viisidel olla seotud suhtumistega teistes inimestesse. M tähendab mind, T teisi inimesi, plussmärk positiivset suhtumist ning miinus negatiivset.

„Terve“ positsioon M+T+

Esimene maailmapilt on positiivne ja see on indiviidil, kes armastab ennast ja peab lugu teistest. Selles positsioonis valitseb mõtteviis: „Mina pean lugu endast ja neist, kellega suhtlen. Kui te mind ründate, siis ma kaitsen ennast.“ Berne väidab, et lapsed, kes maailma selliselt suhtuvad, saavutavad hilisemas elus edu, kuna positiivne minakäsitus annab paremaid võimalusi elus hakkama saada.

„Ma olen parem kui teised“ positsioon M+T-

See maailmapilt väljendub oma üleoleku pidevas rõhutamises. Inimene väärtustab küll ennast, kuid teistest ei hooli. Sellise suhtumisviisiga inimesed võivad saavutada materiaalselt edu, kuid vaieldamatult toob selline suhtumine kaasa ka ümbritsevate inimeste pahameelt. Kuigi käitumuslikult tundub selle positsiooni indiviidil olevat M+ hoiak, pole see nii, sest välise plussi taga peitub (sageli enese eest varjatud) teadmine, et ollakse mingis mõttes vilets. Kas indiviidil, kes ennast tõeliselt armastab, on tarvis teist alandada? Vaid see, kes peab endale pidevalt tõestama, et ta pole viletsam, käitub ülbelts ja teeb teistele liiga. Positsioon M+T- kujuneb

tavaliselt välja, kui lapsele ei ole väärtustatud teisi inimesi. See võib olla ülehellitamise või selle tulemus, et lapsele ei ole õpetatud jagamisprintsipi.

„Ma olen viletsam kui teised“ positsioon M-T+

Sellise maailmapildiga inimene peab end halvemaks kui teisi. Tajumine, et ollakse teistest viletsam, toob kaasa hulgaliselt negatiivseid emotsioone ja niisugust hoiakut väljendavaid käitumisviise. Berne'i arvates tingib laste negatiivset minapilti eelkõige vanemate käitumine: kui laps saab aru, et temast ei hoolita, kui teda arvustatakse ja halvustatakse, kui ta tajub positiivset suhtumist üksnes haruharva. Kui vanemad on karmid ja käsitlevad last kui objekti, kellel endal pole otsustamisõigust, siis tugevdab ka see lapse arusaamist enese mittetäisväärtuslikkusest. Praktikaks tuleks vanematel jälgida, et nad suhtlemisel ei annaks lastele sellist tüüpi tagasisidet nagu: „Tema on meil arg“; „Ära ole ometi nii saamatu!“; „Sinusugusega pole midagi ette võtta!“ jne

„Ma olen vilets ja teie pole ka paremad“ positsioon M-T-

See maailmapilt on omane küünikutele ning võib esineda suitsiidi eel. See on meeleheite ja depressiooni positsioon. Igal juhul on tegemist erandliku olukorraga. Indiviid, kes ei salli ennast ega teisi, võib oma käitumisega nii ennast kui teisi kahjustada. Tavaliselt lastel seda positsiooni ei esine ning kooli minnes on neil üks kolmest esimesest maailmapildist juba olemas.

Oluline on enesele teadvustada, et indiviid suudab oma nn „miinusemärgi“ muuta „plussmärgiks“ selle kaudu, et õpib ennast armastama sellisena, nagu ta on. Seda saab teha ise või kasutada psühholoogi või psühhiaatri abi.

Selleks, et laps omandaks „Mina olen tubli“ maailmapildi (M+T+) on vajalikud kolm asja:

- 1) **Armastuse väljendamine käitumises.** Vanemate käitumine peab olema selline, et laps mõistab: „Nad hoolivad minust, nad armastavad mind.“ Ei piisa sellest, et sina vanemana tead, et armastad oma last, sest laps ei loe sinu mõtteid. Armastust tuleb käitumises väljendada ja eriti isad peaksid silmas pidama, et laps ootab ka neilt paid ja sülllevõtmist.
- 2) **Jagamisprintsipi rakendamine.** Vanemate lähtumine jagamisprintsibist on olulisemaid asju, mis aitab lapsel õppida teisi väärtustama. Perekonnas tuleks asjade jagamisel võimalikult kõikidega arvestada, mitte nii, et üks on suurem ja tähtsam. Jagamisprintsip peaks tuginema õiglusprintsibile, mis tähendab, et kedagi ei eelistata ebaõiglaselt. Negatiivsed näited: „Sina jäta oma film pooleli, sest mina tahan uudiseid vaadata.“, „Oh, lapseke, ega mina ei tahagi banaani, ma suren nagunii varsti ära. söö ikka ise kõik ära.“
- 3) **Reeglite kehtestamine.** On vajalik selgete ja kindlate väljaöeldud (kokkulepitud) reeglite olemasolu perekonnas. Kui on palju armastust laste vastu, aga pole reegleid ja kokkuleppeid, on suur M+T- positsiooni tekke tõenäosus.

Kokkuvõtlikult saab öelda, et M+T+ positsiooni väljakujunemiseks peaks lapse arengukeskkonnas valitsema armastus ja hoolivus, õiglus, võrdsus ja jaotamisprintsibist lähtumine ning selgete reeglite ja normide kehtestamine.