

Lapse
ajukeskne
kasvatus

Lapse ajukeskne kasvatus

12 murrangulist strateegiat,
kuidas aidata lapse
mõistusel areneda

DANIEL J. SIEGEL, MD
TINA PAYNE BRYSON, PHD

Inglise keelest tõlkinud Krista Eek



Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D.
The Whole-Brain Child
Bantam Books, 2012

Tekst @ Mind Your Brain Inc ja Tina Payne Bryson Inc,
2011
Illustratsioonid @ Tuesday Mourning

Tõlge eesti keelde @ Krista Eek ja Tänapäev AS, 2016
Toimetanud Marje Mändsalu
Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-023-5

Trükitud AS Pakett trükikojas

Maddile ja Alexile. Suur aitäh teile mõlemale kõige selle eest, mida olete mulle aastate jooksul õpetanud, ja ka privileegi eest olla teie isa; ning suur tänu Caroline'ile tema armastuse ja meie ühise teekonna eest. – DJS

Minu elu ümbritsevatele meestele: minu abikaasale Scottile ja meie kolmele pojale. Täidate iga minu päeva naeru, seikluste, armastuse ja tähendusega. – TPB

Sisukord

Sissejuhatus: Ellujäämine ja õilmitsemine	9
1. peatükk AJUKESKNE KASVATUS	21
2. peatükk KAKS AJU ON PAREM KUI ÜKS	
Vasaku ja parema aju lõiming	35
<i>Tervikliku arengu strateegia nr 1</i>	
<i>Sideme loomine ja ümbersuunamine – surfamine emotsioonilainetel</i>	
<i>Tervikliku arengu strateegia nr 2</i>	
<i>Sõnadega taltsutamine – suurte emotsioonide rahustamine lugudega</i>	
3. peatükk MÕISTUSE TREPI EHTAMINE	
Ülemise ja alumise aju lõiming	64
<i>Tervikliku arengu strateegia nr 3</i>	
<i>Suhelge, ärge nuhelge – pöörduge ülemise aju poole</i>	
<i>Tervikliku arengu strateegia nr 4</i>	
<i>Kasutage või kaotage – ülemise aju treenimine</i>	
<i>Tervikliku arengu strateegia nr 5</i>	
<i>Liigutage või kaotage – keha liigutamine mõistuse kaotamise vältimiseks</i>	

8 • LAPSE AJUKESKNE KASVATUS

4. peatükk TAPKE LIBLIKAD!

Mälu lõiming kasvamise ja tervenemise nimel **99**

Tervikliku arengu strateegia nr 6

Kasutage mõistuse pulti – mälestuste järelvaatamine

Tervikliku arengu strateegia nr 7

Pidage meeles meeldetuletamist – meenutamise muutmine pere igapäevaelu osaks

5. peatükk MINU ÜHENDRIIGID

Mina ja minu paljude osade lõiming **130**

Tervikliku arengu strateegia nr 8

Laske emotsioonipilvedel mööduda – õpetage lastele, et tunded tulevad ja lähevad

Tervikliku arengu strateegia nr 9

SORTimine – tähelepanu pööramine sisimas toimuvale

Tervikliku arengu strateegia nr 10

Meelesilma treenimine – naasmine ratta keskmesse

6. peatükk MINA-MEIE SIDE

Iseenda ja teiste lõiming **162**

Tervikliku arengu strateegia nr 11

Suurendage pere lõbufaktorit – seadke eesmärgiks üksteise seltsi nautimine

Tervikliku arengu strateegia nr 12

Sideme loomine konflikti kaudu – õpetage lastele, kuidas vaielda „meie” perspektiivist

Kokkuvõte: KUIDAS KÕIKE TEADA SAADUT

ÜHESKOOS KASUTADA **193**

Meelespea **199**

Terviklik areng eri vanuse- ja arenguetappidel **202**

Tänusõnad **222**

SISSEJUHATUS

Ellujäämine ja õilmitsemine

Olete neid päevi kogenud, eks? Kui magamatus, porised naelkingad, uuele jopele tekkinud maapähklivõiblekid, lahingud kodutööde pärast, arvuti klaviatuuri vahele topitud plastiliin ja lakkamatult kõlavad süüdistused laadis „tema alustas!” panevad teid juba kannatamatult ootama magamaminekuaega. Sellistel päevadel – kui püüate (taas?!) väikesesse ninasõõrmesse topitud rosinat välja urgitseda, võib tekkida mulje, et teie ainsaks lootuseks ongi ainult *ellujäämine*.

Ent kui tegu on teie oma lastega, siis ei ole ju eesmärk pelgalt ellujäämine. Muidugi tahate need rasked restorani-
jonnihooge meenutavad hetked üle elada. Kuid olenemata sellest, kas olete lapsevanem või on teil lapse elus mõni teine pühendunud roll, on teie lõppeesmärk kasvatada lapsi nii, et nad saaksid *õilmitseda*. Tahate, et nad saaksid nautida mõtestatud suhteid, et nad oleksid hoolivad ja kaastundlikud, et neil läheks koolis hästi, et nad oskaksid teha kõvasti tööd ning olla vastutustundlikud ja tunda end hästi just selle inimesena, kes nad on.

Ellujäämine. Õilmitsemine.

Aastate jooksul oleme kohtunud tuhandete vanematega. Kui neilt küsime, mis on nende arvates lastekasvatuses kõige tähtsam, siis paiknevad need kaks eesmärki peaaegu alati nende eelistuste eesotsas. Nad tahavad rasketel lastekasvatamise hetkedel ellu jääda ning tahavad, et nende lapsed ja pere õilmitseks. Oleme ka ise lastevanemad ja samad eesmärgid on ka meie peredes. Oma õilsamatel, rahulikumatel, mõistuspärasematel hetkedel hoolime sellest, kuidas saaksime arendada laste mõistust, kasvatada nende võimet kõigest huvituda ning aidata neil saavutada kõigis eluvaldkondades oma potentsiaal. Kuid pöörastel, stressirohketel väikelapsele pistise andmise hetkedel, kui on vaja saada ta autosse ja kihutada jalgpallimängu vaatama, võime mõnikord vaid loota, et suudame vältida karjumist ja ei pea kuulma, kuidas keegi ütleb: „Sa oled nii paha!”

Võtke üks hetk ja küsige endalt, mida te oma lastele tõeliselt tahate. Millised omadused võiksid neil teie lootuste järgi välja kujuneda ning mida nad oma täiskasvanuella saaksid kaasa võtta? Tõenäoliselt soovite, et nad oleksid õnnelikud, iseseisvad ja edukad. Tahate, et nad saaksid nautida täisväärtuslikke suhteid ning elada tähendusrikast ja eesmärgistatud elu. Nüüd aga mõelge, kui suure osa oma ajast kulutate teadlikult sellele, et oma lastes just neid omadusi arendada? Kui olete nagu enamik teisigi vanemaid, siis muretsete, et kulutate liiga palju aega ainult püüdele järjekordse päevaga hakkama saada (ja mõnikord vaid viie minutiga), ning mitte sugugi piisavalt aega, et luua kogemusi, mis aitaksid teie lastel õilmitseda nii praegu kui ka tulevikus.

Võib-olla kõrvutate end isegi mõne täiusliku lapsevanemaga, kes ei pea kunagi ellujäämise nimel pingutama ja kes näiliselt veedab iga hetke päevast laste õilmitsemise nimel

tegutsedes. Teate ju küll selliseid vanemaid: nad on aktiivsed hoolekogu liikmed, nad valmistavad lastele tasakaalustatud mahetoite, lugedes neile samal ajal ette ladinakeelseid tekste sellest, kui tähtis on teisi aidata, ja seejärel viivad nad klassikalise muusika taustal kunstmuuseumisse hübriidautos, mille konditsioneerivadest voogab sisse lavendlihõngu. Mitte keegi meist ei suuda kunagi sellise väljamõeldud supervanemaga sammu pidada. Eriti veel siis, kui tunneme, et suur osa meie päevast möödub täielikus ellujäämisrežiimis, mille käigus avastame end äkitselt lõppevalt sünnipäevapeolt, silmis metsik pilk ja palged punased, ning käratame: „Kui ma kuulen nende vibu ja noolte teemal veel ühe piuksu, siis ei saa keegi *mitte ühtegi* kingitust!”

Kui miski sellest kõlab teile tuttavana, siis on meil teile häid uudiseid: *need hetked, kui üritate ainult ellu jääda, kujutavad endast tegelikult võimalusi aidata lastel õilmitseda*. Mõnikord võite tunda, et armsad ja olulised hetked (näiteks kaastunde või iseloomu teemal peetud sisukad vestlused) seisavad lastekasvatusega kaasnevatest väljakutsetest (näiteks järjekordsetest kodutööde pärast peetavatest lahingutest või mõne järgmise katastroofiga tegelemisest) eraldi. Kuid need ei ole sugugi eraldiseisvad olukorrad. Kui teie laps on lugupidamatu ja haugub teile vastu, kui teil palutakse tulla kooli direktori juurde, kui avastate rasvakriitidega täis joonistatud seinad, siis on need kahtlemata ellujäämishetked. Kuid ühtlasi on need võimalused, isegi kingitused, sest ellujäämishetk kujutab endast *ka* õilmitsemishetke, kui saab toimuda oluline ja mõtestatud kasvatustöö.

Mõelge näiteks mõnele olukorrale, mida püüate tihti vaid üle elada. Võib-olla tülitsevad teie lapsed kolme minuti jooksul juba kolmandat korda. (Seda ei ole eriti raske ette kujutada, ega ju?) Selle asemel et tülitsevaid osapooli lahutada ja võitlevaid õdesid-vendi eri tubadesse saata, saab tüli kasu-

tada võimalusena neile midagi õpetada, näiteks kuidas teise inimese tundeid mõistes tema seisukohta kuulata ja kuulda, kuidas selgelt ja lugupidavalt oma soove väljendada, kuidas teha kompromisse või ohverdusi, kuidas pidada läbirääkimisi ja kuidas andestada. Teame, et hetkeemotsiooni ajal võib seda olla ääretult keeruline ette kujutada. Ent kui mõistate juba veidi, millised on sellistel hetkedel teie laste emotsionaalsed vajadused ja vaimne seisund, siis saate tõepoolest saavutada positiivseid tulemusi isegi ilma ÜRO rahuvalvajate abita.

Muidugi ei ole ka vale tülitsevate laste üksteisest eraldamine. See on hea ellujäämistehnika ja teatud olukordades võib see olla parim lahendus. Kuid tihti saaksime teha enam, kui ainult konflikti ja lärmi vaigistada. Saaksime muuta kogemuse millekski, mis arendab peale lapse aju ka tema suhtlusoskust ja iseloomu. Aja jooksul jätkavad õed-vennad koos kasvamist ning muutuvad konfliktide lahendamises osavamaks ja seda ilma vanemate otsese juhendamiseta. See on vaid üks paljudest võimalustest, kuidas saate aidata oma lastel õilmitseda.

Ellujäämise ja õilmitsemise meetodi puhul on väga hea ka see, et te ei pea otsima erilisi aegu, millal aidata lastel õilmitseda. Saate kasutada *kõiki* omavahelisi suhtlushetki – nii stressi- ja viharohkeid kui ka imelisi ja armsaid – võimalustena, et aidata neil kasvada just sellisteks inimesteks, nagu tahate: vastutustundlikeks, hoolivateks ja võimekateks. Meie raamat räägibki teile, kuidas kasutada neid igapäevaseid laste seltsis veedetavaid hetki, et aidata neil saavutada oma tõelist potentsiaali. Järgnevad leheküljed on omamoodi vastumürk nendele lastekasvatuse ja hariduse andmise viisidele, mis rõhuvad liiga palju saavutustele ning iga hinna eest täiuslikkuse poole püüdemisele. Keskendume hoopis sellele, kuidas saate aidata lastel olla nemad ise, et nad tunneksid end maailmas vabamalt, et nad oleksid vastupidavamad ja tugevamad. Kuidas seda teha?

Meie vastus on lihtne: peate mõistma mõningaid põhitõdesid laste noore mõistuse kohta, mille kasvamisel ja arenemisel tahate abiks olla. Seda „Lapse ajukeskne kasvatus” käsitlebki.

KUIDAS RAAMATUT KASUTADA

Olenemata sellest, kas olete lapsevanem, vanavanem, õpetaja, raviarst või mõni muu oluline isik lapse elus, oleme kirjutanud selle raamatu just teile. Kasutame küll raamatus sõna „lapsevanem”, kuid räägime kõigiga, kes tegelevad üliolulise lastekasvatuse-, toetamis- ja hoidmistööga. Meie eesmärk on teile õpetada, kuidas kasutada igapäevaseid suhtlusmomente võimalustena, mille abil aidata nii teil endal kui ka teie hoole all olevatel lastel ellu jääda ja õilmitseda. Kuigi paljusid siinseid nõuandeid saab loovalt kohandada ka teismelistele – tegelikult plaanime kirjutada järge, mis käsitleb just nende kasvatamist –, keskendub antud raamat kuni kaheteistaastastele lastele, kusjuures eriline rõhk on pandud just väikelastele, kooliealistele ja eelteismelistele.

Järgnevatel lehekülgedel selgitame aju terviklikku arengut ning pakume teile erinevaid strateegiaid, mille abil saate aidata oma lastel olla õnnelikumad, tervemad ja tunda end iseendana veelgi vabamalt. 1. peatükis käsitleme lastekasvatust, pidades seejuures silmas just lapse aju arengut, ning tutvustame tervikliku aju arengu keskmes paiknevat lihtsat ja võimast põhimõtet – lõimingut. 2. peatükis keskendume sellele, kuidas aidata lapse vasakul ja paremal ajul koos töötada, et laps saaks olla ühendatud nii oma loogilise kui ka emotsionaalse minaga. 3. peatükis rõhutame, kui oluline on ühendada omavahel meie instinktiivne alumine aju ja mõtlikum ülemine aju, mis vastutab otsuste tegemise, enda tajumise, empaatia ja moraali

eest. 4. peatükis selgitame, kuidas saate aidata lastel tegeleda valulike minevikuhetkedega – et nendega saaks tegeleda õrnal, teadlikul ja tahtlikul viisil, tuleb lastele suunata mõistmise valgus. 5. peatükis aitame teil lastele õpetada, kuidas oma mõtteid peatada ja oma vaimse seisundi üle aru pidada. Kui nad selle oskuse omandavad, siis suudavad nad teha valikuid, mille abil kontrollida oma tundeid ja maailmale reageerimise viisi. 6. peatükis toome esile viisid, kuidas saate õpetada lapsi tundma õnne ja rahulolu, mis tulenevad teistega sidemete loomisest, kuid ühtlasi säilitavad ka lapse enda unikaalse identiteedi.

Selge arusaam lapse aju tervikliku arengu erinevatest aspektidest võimaldab teil näha lastekasvatust täiesti uues valguses. Lastevanematena oleme programmeeritud püüdma igal võimalikul moel oma lapsi kõigest halvast ja valusast päästa, kuid lõppude lõpuks ei saa me seda alati teha. Nad kukuvad, nende tundeid haavatakse ning nad tunnevad hirmu, kurbust ja viha. Tegelikult võimaldavad aga just need rasked kogemused lastel tihtipeale kasvada ja ümbritsevat maailma paremini tundma õppida. Selle asemel et kaitsta lapsi elu paratamatute raskuste eest, saame neil aidata neidsamu kogemusi oma maailmanägemusega lõimida ja nendest ka õppida. Meie lapsed ei taju oma noort elu mitte ainuüksi tänu sellele, mis nendega juhtub, vaid ka seeläbi, kuidas nende vanemad, õpetajad ja teised hooldajad nendele juhtumitele reageerivad.

Seda mõtet silmas pidades ongi üks meie peaesmärke muuta kogu „Lapse ajukeskne kasvatus” teile võimalikult heaks abimeheks ning pakkuda teile konkreetseid vahendeid, mille abil muuta lastekasvatus kergemaks ja teie suhted lastega tähendusrikkamaks. See on ka üks põhjusi, miks peaaegu pool igast peatükist on pühendatud osale „Mida teha?“, milles ja-

game praktilisi soovitusi ja näiteid, kuidas peatükis käsitletud teaduslikke kontseptsioone rakendada.

Iga peatüki lõpust leiab kaks alapeatükki, mis aitavad teil uusi teadmisi lihtsamalt rakendada hakata. Esimene neist, „Terviklikud lapsed”, on abivahend, mis aitab teil oma lastele õpetada antud peatükis käsitletud põhitõdesid. Teile võib tunduda kummaline, et peate hakkama oma väikelapsega rääkima ajast. Lõppude lõpuks on see ju ajuteadus. Kuid oleme avastanud, et isegi väikesed lapsed – alates neljandast või viiendast eluaastast – suudavad tegelikult mõista juba mitut olulist põhitõde aju töö kohta ning mõista seeläbi iseennast, oma käitumist ja tundeid uuel, palju läbinägelikumal viisil. Need teadmised võivad olla väga võimsad nii lapse kui ka vanema jaoks, kes üritab õpetada, distsiplineerida ja armastada viisil, mis tekitaks neis mõlemas hea tunde. Oleme kirjutanud selle osa, pidades silmas ennekõike lasteaia- ja koolilapsi, kuid sealset teksti lapsele ette lugedes võite vabalt selle kohandada teie lapse arengutasemele vastavaks.

Teine alapeatükk on „Meie endi lõiming”. Kuigi enamik raamatust keskendub teie lapse siseelule ja teievahelisele sidemele, näitame selles alapeatükis teile, kuidas antud peatükis esitatud põhimõtteid oma elus ja suhetes rakendada. Kui laps areneb, peegeldab tema aju lapsevanema aju. Teisisõnu mõjutab lapsevanema enda kasvamine ja areng – või siis nende puudumine – ka lapse aju. Kui vanemad muutuvad teadlikumaks ja emotsionaalselt tervemaks, siis saavad sellest kasu ka lapsed ja muutuvad samuti tervemaks. See tähendab, et teie enda aju lõiming ja areng on üks hoolivaimaid ja heldeimaid kingitusi, mida saate oma lastele teha.

Pakume teile veel üht loodetavasti kasulikuks osutuvat abivahendit – nimelt oleme raamatu lõppu lisanud tabeli „Terviklik areng eri vanuse- ja arenguetappidel”, mis kujutab lihtsat

kokkuvõtet, kuidas raamatus esitatud ideid täpselt teie lapse vanusele vastavalt rakendada. Iga peatükk on üles ehitatud viisil, et selles esitatud ideid saaks hakata kohe praktikas kasutama, ning selle juurde kuulub mitu soovitus eri vanuses laste ja nende arenguetaappide kohta. Kõiki selles raamatus esitatud ideid ja soovitusi koondav tabel, mis on koostatud lapse eri vanuse ja arengutaseme järgi, on mõeldud selleks, et vanematel oleks võimalik seda kõike kergemini jälgida. Näiteks kui olete väikelapse ema, leiate kiiresti üles meeldetuletuse, mida teha, et parandada lapse vasaku ja parema ajupoolkera vahelist suhtlust. Väikelapse kasvades saate iga natukese aja tagant naasta raamatu juurde ning vaadata, millised on kõige olulisemad näited ja soovitused teie vanemaks saanud lapse jaoks.

Osale „Terviklik areng eri vanuse- ja arenguetaappidel” eelneb vahetult „Meelespea”, milles on väga lühidalt välja toodud raamatu kõige tähtsamad punktid. Võite nendest lehtedest koopiad teha ja kinnitada näiteks külmkapiuksele, et saaksite koos kõigi teistega, kes teie lapsi armastavad – vanemate, lapsehoidjate, vanavanemate ja kõigi teistega –, oma laste üldise heaolu nimel koos töötada.

Loodame, et näete, et oleme keskendunud just teile ning püüdnud teha raamatu teile nii kättesaadavaks ja kergesti loetavaks kui võimalik. Teadlastena oleme rõhutanud täpsust ja konkreetsust, lastevanematena aga praktilist mõistmist. Oleme selle vastuoluga maadelnud ja kaalunud väga hoolikalt, kuidas pakkuda teile kõige paremini uusimat ja olulisimat teavet ning teha seda viisil, mis oleks selge, abistav ja praktikas kohe rakendatav. Kuigi käesolev raamat põhineb kindlalt teaduslikel alustel, ei tunne te, et oleksite teadusloengus või loeksite akadeemilist artiklit. Jah, tegu on ajuteadusega ning oleme täielikult ja pühendunult jäänud truuks sellele, mida uurimistulemused ja teadus on tõestanud. Seejuures jagame teavet viisil, mis kutsub

teid sõbralikult sisse, mitte ei jäta välja külma kätte. Karjääri jooksul oleme mõlemad kogunud aju kohta käivat keerulist ja olulist teaduslikku teavet ning sõelunud sellest välja kõige põhilisema, et lastevanemad saaksid seda mõista ja igapäevase suhtluse käigus kohe rakendada. Niisiis ärge ehmuge kogu sellest aju temaatikast. Usume, et see osutub ka teie jaoks põnevaks, sest paljusid selles raamatus esitatud põhimõtteid on tegelikult üsna lihtne mõista ja kasutada. (Kui *olete* aga huvitatud nendel lehekülgedel esitatu taga peituvatest teaduslikest detailidest, siis heitke pilk Dani raamatutele „Mindsight” ja „The Developing Mind” (teine trükk).

Täname, et olete meiega sel teekonnal ühinenud ning otsustanud liikuda paremate teadmiste poole, mille abil saate tõepoolest aidata oma lastel olla õnnelikumad, tervemad ja julgemalt nemad ise. Kui mõistate paremini aju tööd, siis olete teadlikumad, mida ja milleks oma lastele õpetada ning kuidas neile reageerida. Niimoodi saate teha palju enamat, kui ainult ellu jääda. Kui pakute lastele järjepidevaid ja nende aju terviklikult arendavaid kogemusi, siis peate tegelema märksa vähem igapäevaste kasvatuskriisidega. Kuid peale selle saate lõimingu põhimõtteid mõistes hakata oma last paremini tundma õppima, reageerida tõhusamalt rasketele olukordadele ning rajada teadlikult tugev alus terve elu kestvale armastusele ja õnnele. Selle tulemusena saab teie laps õilmitseda nii nüüd kui ka tulevases täiskasvanupõlves ning sedasama saate teha ka teie ja kogu ülejäänud pere.

Palun külastage meie veebilehte ja rääkige meile oma kogemustest seoses lapse aju tervikliku arenguga. Loodame, et kuuleme teist peagi.

Dan ja Tina

www.WholeBrainChild.com