

# Viis mõtet mõistvast lastekasvatusest



„Esmalt õpi armastama iseennast. Tühjast klaasist ei saa oma janu kustutada mitte keegi. Armasta ennast, näita seda ka välja ja lase inimestel oma säravas päikesepaistes peesitada. Seejärel armasta kedagi teist ja sa elad alati maises paradiisis.“ YOGI BHAJAN

okobeebi.ee

OKOBEEBI

*Sukhdev Kaur on pärit Mehhikost ja elanud Tallinnas ligi 10 aastat. Ta tegutseb kundalini jooga, teadliku raseduse, teadliku lapsevanemaks olemise ja numeroloogia õpetajana.*

**E**simest korda lapsevanemaiks saades tunneme sageli, kuidas olukord vaikselt üle pea kasvab. Kõigil näib olevat oma arvamus, samuti on arvuvalt erinevaid lastekasvatuse põhimõtteid ja koolkondi. Lõpuks tuleb meil igaühel avastada ja lasta loomupäraselt sündida iseenese vanemlikul olemusel, mis lähtub eneseusaldusest ja intuitsioonist. Selleks, et emaks saada, tuli mul iseend uuesti avastada. Toon siinkohal välja mõned punktid, mis mulle emaduse kaunil rajal tõhusalt toeks on olnud.

**1. Keskendu teievahelisele sidemele.** Turvaline tugev ühendus ema ja lapse vahel on õnneliku ja usaldusliku suhte alus. Esimesed sünnijärgsed tunnid, päevad, nädalad, kuud ja aastad on selleks, et ehitada vundament sinu ja lapse suhtele. Isegi kui sünnituskogemus oli sulle

traumaatiline või esimesed kuud lapse kõrval ränkrasked – ikkagi on äärmiselt oluline kuulata nii iseend kui ka oma last.

Nii laste kui ka täiskasvanutena igatseme ühtmoodi lähedust. Keeldudes ühendusest enese hingega, hakkame tagasi lükkama ka võimalust saada lähedaseks kellegi teisega – seda hirmust paljastatuse ja haiget saamise ees. Kuid ainult tõeliselt lähedased olles saavutame tegeliku inimliku mõõtme. Lõpetagem teiste üle kohtu mõistmine ning iseenese ja oma laste karistamine ning mürgitamine pidevate võrdluste, võistlemise ja kriitikaga. Pole olemas midagi ilusamat inimestevahelisest sidemest ootamatutes olukordades (nagu lastega pidevalt ette tuleb).

**2. Võta iseend koos oma harjumustega pideva vaatluse alla.** Vanemate na tuleb ka meil oma lapse beebieast välja saada ning kasvada koos oma

lapse muutustega. Sea end samale laine pikkusele just selle elufaasiga, milles parasjagu on sinu laps(ed). Alles seejärel asu tegutsema, aga seda enam mitte lähtuvalt harjumustest või sellest, kuidas asjad on seni olnud, vaid tuues oma teadlikkuse ja tähelepanu nendesse hetkedesse ja õppetundidesse, mis sinul või su lapsel parasjagu käsil on. Tee seda leebelt ja mõistvalt.

Kolmandaks eluaastaks kaalub laps umbes neli korda rohkem kui sündides ja on sirgunud ligi poole pikemaks. Samamoodi on tema maailmataju ja vajadused nüüd määratult palju avaramad. Ja pidev muutumine jätkub kogu elu. Ära kohtle vastsündinut nagu kolmeaastast ega kolmeaastast nagu vastsündinut. Nad kasvavad end igal ajal turvaliselt tundes, kui aitad neil seda teha, pidades meeles üht universaalset seaduspära – et ainus kindel asi siin maailmas on muutus.

**3. Õpeta eeskuju andes.** Lastel ei ole vaja epistlit pidavaid ja nende peale häält tõstvaid vanemaid ega karistusi. Selle asemel vajavad nad vanemaid, kes võtaksid seisukoha. Just nii ütles hiljuti mu õpetaja Shiv Charan Singh. Loomulikult võib see osutada parajaks väljakutseks, kuid püüdes oma sisimas keskmes ja hoides selgroo sirgena, pead vastu ka kõige tugevamatele elutormidele. Mis kõige tähtsam – sul tuleb olla armastav ja mõistev nii enese kui ka oma laste vastu nii sõnades kui tegudes.

Pane tähele kõike, mis toimub su sisemaailmas, ja lepi sellega, et sa oled inimene. Siiski, ole alati arukas, ära reageeri kunagi millelegi looma kombel – enne olukorda vaatlemata ja analüüsimata. Kui su lapsed näevad, et oled enamasti empaatiline, lahke ja mõistev ning jääd oma keskmes stabiilseks, siis õpivad nad ühel päeval olema samasugused. Õpi oma lapsi suunama eeskuju andmisega. Üks universaalne tõetera ütleb: sa suudad kontrollida olukorrast 40% ning ülejäänud 60% ulatuses tuleb sul usaldada univertsumit ja selle armulikkust.

#### **4. Õpi lastega rääkima laste keeles.**

Laste keel on mäng. Ükskord pärast pikka jalutuskäiku oli mu kahe ja poole aastane poeg väsinud ning nõudis, et ma ta kukile võtaksin (teen seda iseend ja oma vajadusi unustades üsna tihti). Seekord ma siiski ei olnud suuteline teda kukil kandma ja pakkusin talle mitu(sada) korda kätt, et edasi minna. Ta tegi mulle suure hulga inimeste eest paraja stseeni ja kuna kõik meid vaatasid, tundsin end üpris ebamugavalt.

Otsustasin hoopis teistsuguse energia loomise kasuks ja varisesin tema kolmerattalise jalgratta kõrvale kokku, andes moonutatud hääle ja rõhutatud kehakeele toel mõista, et seekord vajan hoopis mina tema abi. Ta puhkes kohemaid naerma ja tõttas mind päästma. Jätkasin sama mängu kogu kodutee. Olime rollid



ära vahetanud – ohvri asemel oli temast saanud päästja. Võim oli nüüd tema käes. Selle asemel, et olla ise võimukas ja öelda: „Nüüd me läheme koju!“, andsin talle võimaluse tunda end olulise, enesekindla ja vaprana, samal ajal kui ma ise hädasolijat etendasin. Meil mõlemal oli üsna lõbus. Selle aja peale naersid meid vaadates juba ka kõik möödakäijad – peamiselt naerdi muidugi mind. Loomulikult vajab selline samm piisavalt vaprust ja esmalt tuli mul läbi näha omaenese ärritus, kurbus ja viha ning neil seejärel minna lasta. Rollivahetusmängud on lastele alati meeltemööda ja kui sa suudad neid mängida, lõikad sellest kasu nii hetkes kui ka saabuval aastail.

Minu vaimne õpetaja Yogi Bhajan on öelnud, et lapsevanemana tuleks vähemalt korra päevas laskuda lapse tasandile – nii on sinu suhe lapsega alati eluterve. Mõõnan, et minu esimesed katsed mänguline olla ei olnud just kõige õnnestunud, kuid ma õppisin end häälestama ja pingevabamalt mängima. Lapsed on meie vastu palju hoolivamad ja õrnemad, kui me oma maskid langetame. Suhtlus lastega nende endi maailmas ei ole mitte ainult laste

vajadus, vaid nad lausa eeldavad meilt seda. Ka budistlik termin *shoshin* (algaja meel) ja sanskritikeelne *anurag* viitavad sellele: vaata kõike algusesolija pilgu läbi, astu ellu optimistlikult ja loominguiliselt, ole nagu laps – rõõmus, õndsuses ja süütuses. Kui me ei astu vähemalt korra päevas laste tasandile ega mängi ja naera koos nendega ja nende keeles, siis võtame sellega endilt võimaluse näha maailma täiesti uue pilguga.

#### **5. Loo emade kogukond.**

Tänapäeva maailmas on iga ema sulgunud oma koju, valmistab toitu oma tillukesele perele ja koristab tube. Seda teeme me kõik – tuhandet naised, olles üksteisest eraldatud. Meie lapsed vääriskid enam; iga naine vajab tegelikult lisaks perele ka emotsionaalset tuge pakkuvat kogukonda. Naine vajab ühenduses olemist, tuge, lihaseid ödesid või siis neid, kelle kohta hing ütleb, et ollakse öed – inimesi, kes saavad alati üksteise poole pöörduda.

Yogi Bhajan on öelnud: „Oleme tulnud sellele planeedile, et üksteist armastada, teenida ja ülendada. Me oleme tulnud Maale selleks, et anda, mitte selleks, et võtta.“ **S**