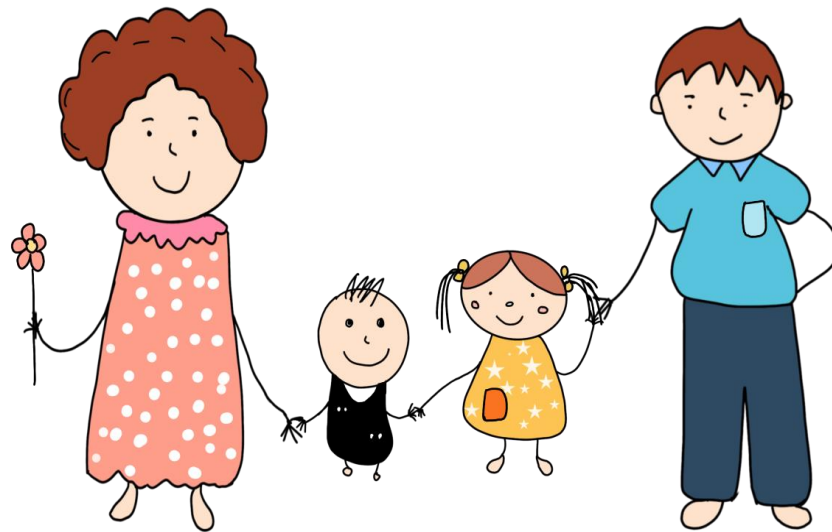


# Mina-sõnumite kasutamine igapäevaelus

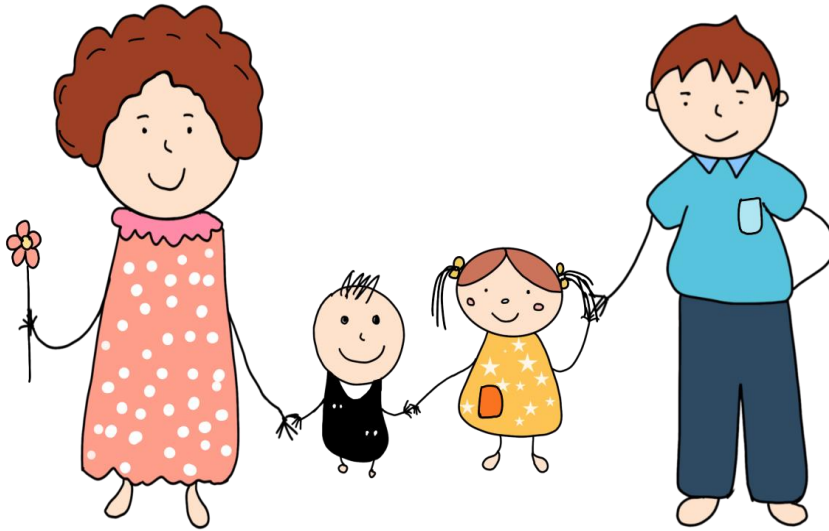


Õnne Aas-Udam  
Psühholoogiline nõustaja, loovterapeut,  
Gordoni Perekooli koolitaja

# Teemad

- Mis on piirid?
- Lapse vajadused
- Lapse ebakohase käitumise põhjused
- Mina-keel, selle liigid, harjutame 😊
- sina-keel
- Kehtestav mina-sõnum, harjutame 😊

# Vanem ja piirid



Lapse jaoks on tähtis, et vanem oleks õnnelik ja rahul.

- Kui armastan ennast sellisena, nagu olen, ei püüa välja paista veatuna, saan aru, mida ma mingis olukorras tunnen ja tahan, on mul lihtsam ka lapse vajadusi ja tundeid mõista ning seeläbi talle piire seada.
- Sallivusjoon!

# Vanemlikud stiilid



## Alistuv

- **ALISTUV KÄITUMINE**
- Sinu vajadused on olulisemad
- Väljenduslaad: kaudne, umbisikuline,
- “tuleks teha” , “keegi võiks”
- “ma pean” jt.



## Autoritaarne

- **AGRESSIIVNE KÄITUMINE**
- Minu vajadused on olulisemad
- Väljenduslaad: sina-keel, käskiv, süüdistav,
- “sa pead“, sa oled ...” jt.



## Autoriteetne

- **KEHTESTAV KÄITUMINE**
- Sinu ja minu vajadused on olulised,
- Võitja-võitja hoiak - mõlema rahulolu
- Väljenduslaad:
- Selge eneseväljendus, mina-keel:
- “ma soovin/tahan/vajan” jne

# Vanem ja piirid

- Piiride seadmiseks peame olema kontaktis oma tunnetega.
- Kaks tunnet, mis annavad märku, et minu piire on ületatud: ebamugavus ja pahameel.
- Mõeldes skaalale 1-st 10ni. Kui minu negatiivne emotsioon on üle 6, on nõ “punane tsoon” ja seega on aeg ennast kehtestada.

# Laps ja piirid



- Laps vajab oma arenguks vanema seatud piire.
- Need aitavad tal maailma korrastatumalt tajuda ja ennast tundma õppida.
- Piire seades saab vanem lapsele õpetada teistega arvestamist – nii on lihtsam elus hakkama saada.
- Kuna laps tunneb korrastatud maailmas end turvaliselt, tajub ta selgemalt ka vanema armastust.

# Reeglid-piirid

- 1) Seadused
- 2) Sotsiaalsed, - ehk üldised käitumisnormid – ei löö, ei kiusa, ei nori, ei ropenda, ei karju, ei võta teise asju ära jne.
- 3) Peresisesed kokkulepped – koristamine enda järel, hambapesu, päevakavast kinnipidamine, koolilapsel: kohustused seoses kooli ja huviringidega (millal ja kuidas), majapidamisega, ekraanidega, enesehügieen
- 4) Minu isiklikud piirid

# Inimlikud baasvajadused





# Lapse olulisemad vajadused



- Armastus, mis ei sea tingimusi. Lähedus ja kontakt. Vajadus olla tähele pandud, armastatud.
- Turvatunne - kaootilisus last ümbritsevas keskkonnas ja reeglite puudumine suurendavad ärevust.
- Vajadus avastada maailma, olla uudishimulik.
- Eeskujud/mudelid - ei toimi ütlemine “Ärge käige minu tegude, vaid hoopis sõnade järgi”!

# Laste ebakohase käitumise põhjused

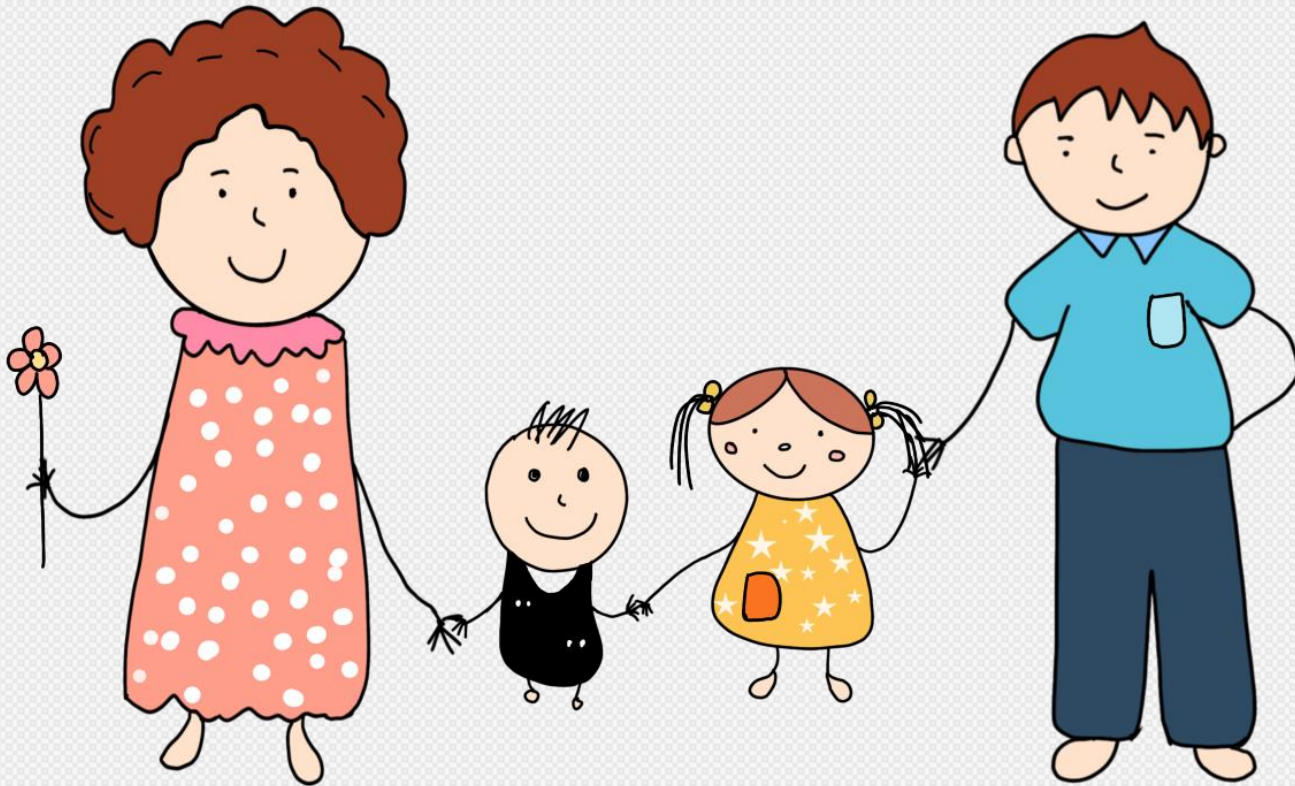
- Lapsel on mingi vajadus
- Lapse elus on mingi muutus
- Laps ei tea, kuidas on kohane käituda (teadmatus, oskamatus)
- Laps proovib piire



# MINA-KEEL

Mina-keel ehk minasõnumid on minu mõtete ja tunnete väljendus ja ei sisalda teiste kohta käivaid hinnanguid, otsustusi ega tõlgendusi.

**Võtmeks on siin eneseavamine – mida ma väärtustan, tahan ja vajan ning seda tuleb teistega jagada**



# Positiivne mina-sõnum

- **Positiivne minasõnum** on tõhus alternatiiv kiitusele. Vanemana olete oma positiivseid tundeid lapsega jaganud ja laps tunneb, et teda hinnatakse ja armastatakse.
- Positiivne minasõnum ei langeta lapse kohta otsuseid, vaid keskenduvad vanema tunnetele ja kogemustele (N: mulle meeldib, *et oled laua ära katnud, saame hakata kohe kõik koos sööma!*; ma olen rahul, *et su hinded on matemaatikas paranenud!*)
- Minasõnum on tavaliselt kas 1, 2, või 3-osaline: ma armastan sind! (tunne); ma olen rahul, *et su hinded matemaatikas on paranenud* (käitumine, tunded); *ma näen, et oled laua ära katnud, nüüd saame kohe kõik koos sööma hakata ja see teeb mulle rõõmu!* (käitumine, mõju, tunded).
- Harjutamine:



# Teatav ja ennetav mina-sõnum

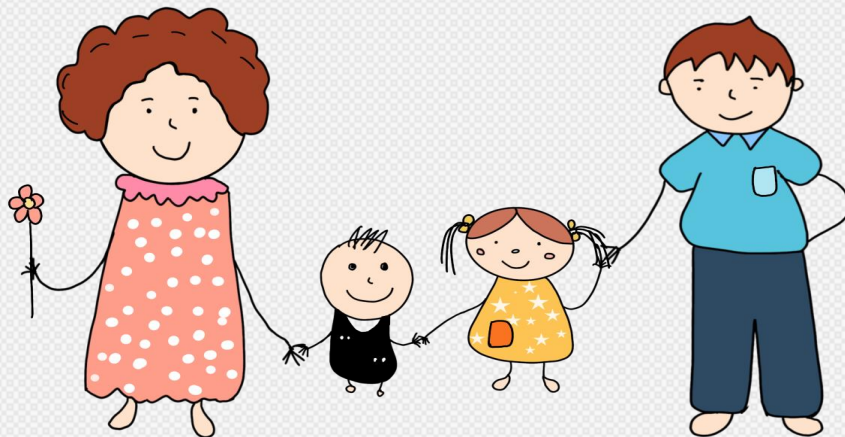


- **Teatav minasõnum.** -Selleks, et saavutada oma lapsega parem teineteisemõistmine, jagage temaga AVATULT ja SAGELI oma mõtteid, tundeid, ideid ja arvamusi. See aitab vältida väärarvamuste ja tulevikus tekkida võivaid probleeme. Kasutame neid PROBLEEMIDETA ALAS. (N: minu jaoks on oluline, et me sööme puu-ja juurvilju; ma usun, et haridus ja elukestev õpe on tuleviku seisukohalt väga olulised; mulle meeldib jazz muusika, aga rääp on täiesti vastuvõetamatu!; ma arvan, et gaseeritud magusad joogid on ebatervislikud; ma tahan, et paned nõud masinasse. )
- **Ennetav minasõnum.** – Et anda lapsele või teistele teada oma mingist tulevases vajadusest. Annab teisele võimaluse teha koostööd või muutuda nii, et see ei takistaks vanemal selle vajaduse rahuldamist, hoides nii ära probleemi või konflikti.
- N: lastele- ma tahan isaga järgmisel laupäeval teatrisse minna, ostsin just piletid ära!; -mulle meeldiks täna õhtul rahulikult paar tundi oma toas raamatut lugeda!; - mehele: mul on homme lõunal su abi vaja, et vanaema rongijaamast autoga koju tuua!; ma kavatsen nädalavahetusel sõbrannadega spasse minna.
- Harjutamine:

# ÄRAÜTLEV MINASÕNUM

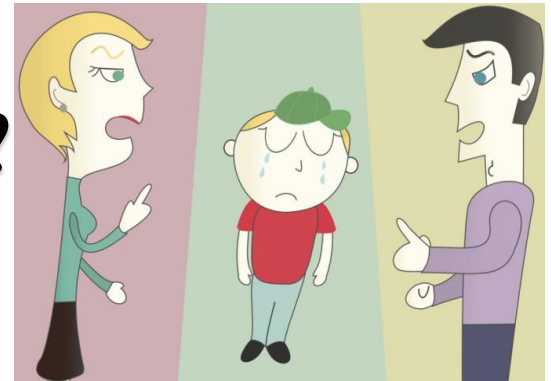
**Äraütleva minasõnumi** abil saame vastata teise inimese küsimusele või nõudmistele eitavalt. „Ei“ ütlemine on sama loomulik kui „jah“ ütlemine. Ometigi on äraütlemine palju keerukam, kuna soovime säilitada häid suhteid, tahame näida tublidena, hoolivana, vajalikuna. „Ei“ öeldes hakkame sageli hämama ja keerutama ja laseme enda õlale panna kohustusi/tegevusi, mida seal tegelikult näha ei soovi.

- \* Piirides
- \* Põhjendatud
- \* Puhas



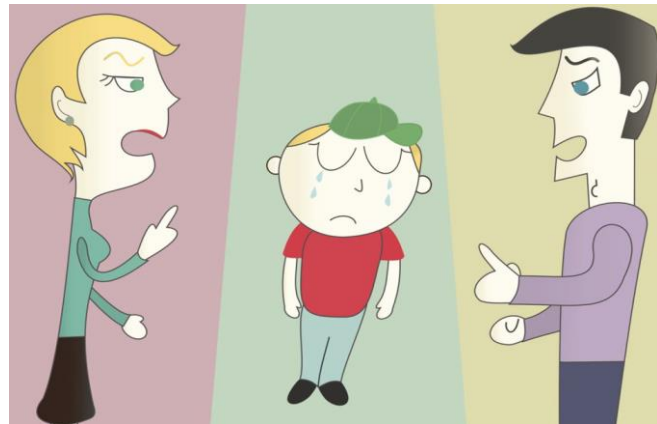


# Mis ei ole piiride seadmine? Kuidas mõjub?



- Mitu korda ma pean rääkima? Kas me peame kõrva -arsti juurde minema?
- Kui jonnima hakkad, siis lähed nurka!
- Sul peaks häbi olema!
- Miks sa ei ole ikka veel riidesse pannud?!
- Kes sinu eest koristama peab?
- Kui sa putru ära ei söö, siis ei kasva sa suureks!
- Kui sa veel väikevenda lööd, saad vitsa!

## Sina-sõnum:



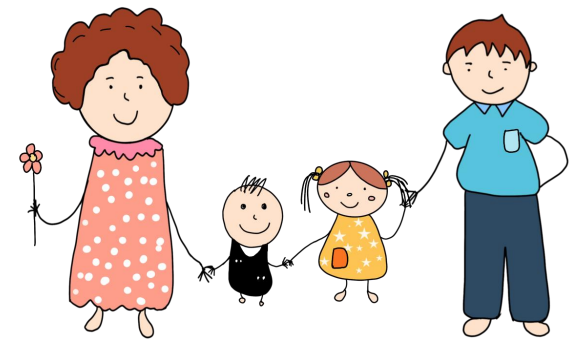
Sisaldab hinnangut lapse kohta, tõlgendusi, on subjektiivne (ütlejast lähtuv).

### Mõju:

- Võimupositsiooni rõhutav – sina oled objekt
- Süüdistav, häbistav
- Hirmutav
- Manipuleeriv
- Alandav, eneseväarikust kahjustav



# Võrrelge mõju



- **Miks sa ei ole ikka veel riidesse pannud?!**
  - Ma olen mures, et jääme hiljaks.
- **Kes sinu eest koristama peab?**
  - Ma tahan, et paneksid ise oma asjad kappi.
  - Mulle meeldib, kui asjad on oma koha peal
- **Mitu korda ma pean rääkima?!**
  - Mind pahandab, et pean mitu korda rääkima.
- **Kui sa putru ära ei söö, siis ei kasva sa suureks**
  - Ma muretsen, et sul jääb kõht tühjaks

# Piirid: oma vajaduste eest seismine mina-keeles

- **Mina-keel:** minu aus ja ehe tunne, vajadus, mõju “*minule*”.
- **Ei sisalda** hinnanguid, tõlgendusi lapsele ega tema käitumisele (sina-keel).

## Näited:

“*ma palun vaikust, kui ma telefoniga räägin*”

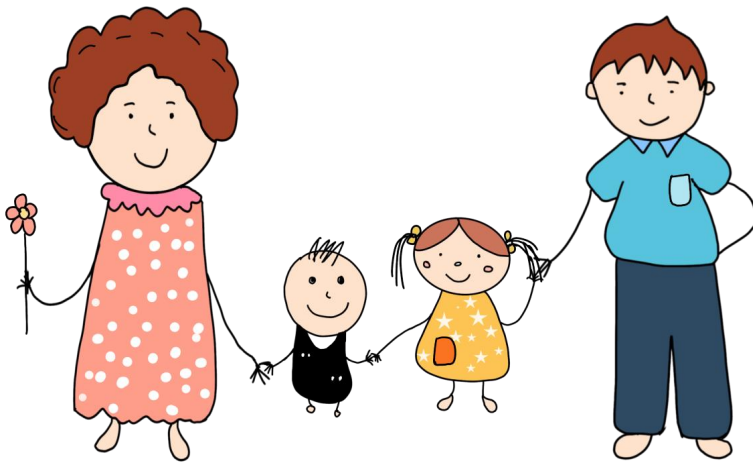
“*ma tahan täna varem magama minna, sest olen väsinud*”

“*ma ei salli löömist, kellelgi ei tohi haiget teha*”; “*räägi, mis sind pahandab*” (+ aktiivne kuulamine).



# Piiride seadmine

## 3-osaline kehtestav minasõnum:



- On väga tõhus kehtestava käitumise võtte, mida sobib kasutada väga edukalt konfliktiolukorras.
- On lapse käitumise mõjutamiseks tõhus, kuna:
  1. Kirjeldab hinnanguvabalt lapse öeldut või tehtut, mis vanemale vastuvõetamatu tundus,
  2. Kirjeldab selle käitumise konkreetset ja käegakatsutavat mõju sulle,
  3. Kirjeldab sinu tundeid selle käitumise suhtes

# Piiride seadmine

- „Näen põrandal legoklotse ja kardan nende otsa astuda ja haiget saada ning see teeb mind pahaseks“.
- „Otsisin kaua oma telefoni, olen pettunud, et võtsid selle luba küsimata mängimiseks. Kui see oleks katki läinud, oleks selle parandamisele raha kulunud“.
- „Kui ütled, et ei pane kombinesooni selga ja kummikuid jalga,- võtab sinu riietamine mul lisaaega ja ma võin tööle hiljaks jääda. Ning see tõesti ärritab mind“.

# Harjutamine

- **1)** Isa tõmbab tolmuimejaga põrandaid üle. Laps sikutab juba mitmendat korda järjest juhtme seinast. Isal on kiire.
- **Sinasõnum:** „Mis sa teed? Paha laps, mine mängi mujal!“
- **Minasõnum:**
- **2)** Laps tuleb söögilauda väga mustade käte ja näoga.
- **Sinasõnum:** „Miks sa tuled pesemata käte ja näoga söögilauda? Sa käitud nagu väike põssa“.
- **Minasõnum:**

# Harjutamine

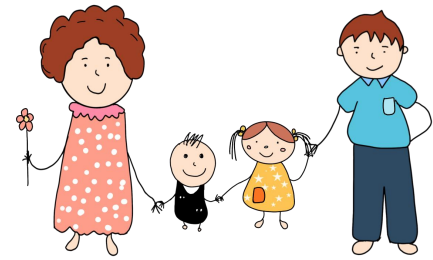
- **3)** Laps venitab koolitööde tegemisega ning vaatab YouTube'ist videoid
- **Sinasõnum:** “Kui sa otsemaid õppima ei hakka, saad nädal aega arvutikeeldu!”
- **Minasõnum:**

# Mida veel saan vanemana teha?

- Tulen oma emotsioonidega toime!
- Kordan kokkuleppeid/reegleid korduvalt lapsele üle!
- Luban lapsel nutta
- Mõistan, et jonnihood käivad arenguga kaasas ja seetõttu ei karista last nende eest



# Kokkuvõtteks:



Vajalikud oskused piiride seadmiseks ja isiksusliku arengu toetamiseks:

## **Mina-keel ja kehtestamine**

Oskus piire seada nii, et ka lapse vajadused ei ole kahjustatud.

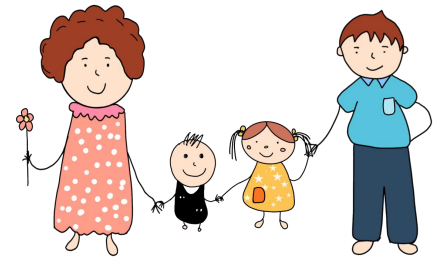
Siiras, ehe tagasiside lapse käitumisele – mõju minule

## **Aktiivne kuulamine**

Oskus mõista lapse tundeid ja vajadusi, kujundada empaatiat, emotsionaalset turvalisust



# Kokkuvõtteks



- Ütlen, kus on minu piir, mitte sinu
- Piire sean pidevalt, vastavalt vajadusele
- Kui austan lapse piire, õpib tema austama minu piire.
- See, **KUIDAS** mina kaitsen oma piire, õpetab lapsi kaitsma oma piire.
- Piiride seadmise oskuse harjutamine võtab aega