

Paremad suhted, parem elu ehk mida tehakse Gordoni perekoolis

Meelike Saarna,

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter märtsis 2007

On argipäeva õhtu ühes suure linna läheduses asuvas koolimajas. Koolilapsed on ammugi koju läinud. Ilusas avaras majas on vaid hobusesaba ja vormiriiet kandev valvur, sinises kitlis koristajad ning saalitais täiskasvanud õppijaid. Õppijad on enamuses sama kooli laste vanemad. Kooli, milles nemad õpivad, kutsutakse Gordoni Perekooliks.

Ta teeb, mida tahab.

Ta ei kuula, mis ma räägin.

Ta on mu täiesti ümber sõrme keeranud.

Ta aina kakleb väikevennaga ja kui mina vahele lähen, jääb tal õigust ülegi.

Ta elab justkui teises maailmas, kuhu mina ei pääse.

Ta mossitab, kui ma käsin tal tuba koristada.

Ma panin ta nurka, ja nüüd tunnen end süüdi.

Me abikaasaga oleme kaotanud lootuse temast normaalne inimene kasvatada.

Tuttavad laused – olgu siis valjusti välja öeldud või pelgalt mõeldud. Meist igapähele on aeg-ajalt midagi seesugust meeles mõlkunud. Kusjuures jutt käib meile kõige armsamatest inimestest – meie lastest.

Ühest küljest – seesugused küsimused justkui oleksid harilik osa emade ja isade argipäevast. Probleemid kerkivad me ette, et pakkuda meile võimalust oma arengus edasi minna. Kuid teisest küljest – kas seesugused haiget tegevad ja suhteid lõhkuvad mõtted, mille taga on peidus haiget tegevad ja suhteid lõhkuvad käitumised, peavad tingimata meie ellu kuuluma? Kas kuidagi teisti ei saaks? Me ju armastame oma lapsi, igatseme neist kasvatada inimesi, kes oleksid eluga rahul, kes sõlmiksid häid suhteid, teeksid iseseisvalt oma valikud ja saaksid elus edukalt hakkama.

Tavaliselt räägitakse: selleks, et meie poolt soovitu ka tõeks saaks, tuleb lapsi kõvasti kasvatada (parem, kui rangelt!), justkui vanem aina kasvataks ja nagu lapse asi oleks aina kasvada – parem, kui vanemale vastuvaidlematult kuuletudes. See mõttekäik võib kõlada arukalt, kuid tõele au andes kõlab ajast mahajäänult. Tänapäevane, aina rohkemate vanemate poolt äraproovitud tõdemus on, et kasvada – ja õppida – tuleb nii lapsel kui ka lapsevanemal endal.

Võib juhtuda, et vanemal on raske seda endale tunnistada. Kuid enamasti on laps vanema peegel. Siit edasi minnes on lihtne teha järeldust: muutus lapse hoiakutes ning käitumises algab muutusest vanema hoiakutes ja käitumises.

Nii istuvadki paljud vanemad pärast laste koolitunde ja enda tööpäeva lõppu ise koolipinki – küll ülekantud tähenduses, sest Gordoni perekoolis toimub õpe grupitöö põhimõttel, kus istutakse üheskoos suures ringis. Tihti tullakse sellesse ringi sarnaste küsimustega. Ka eesmärk on sarnane: soovitakse, et suhted lastega muutuksid soojemaks, lähedasemaks, et ettetulevatest tülid ja raskused neid ei lõhuks.

Iga lapsevanem murrab aeg-ajalt pead selle üle, kuidas hoida kodus häid suhteid.

Kuidas rääkida lapsega nii, et ta sind kuulda võtaks? Kuidas kuulata nii, et tõesti ka kuuleks? Kuidas tulla toime jonniva ja aina vastupuikleva lapsega? Kuidas võtta jutuks keerukas kõneaine teismelisega, ilma et ukсед paukuma hakkaksid? Mil moel

lapsele teada anda, et ka emal-isal võivad olla probleemid ja eluraskused? Kuidas õpetada last vastutama? Kuidas saada üle peres ikka ette tulevatest erimeelsustest nii, et keegi ei saaks haiget ega tunneks end eemaletõugatusena?

Gordoni perekooli tulles – koos kõigi oma saja küsimusega – on emal-isal ka lootus, et kusagil on olemas vastus igale neist. Ja see lootus pole sugugi vaid heale usule rajatud. Perekoolist minnakse vastustega – kas just kõigile, kuid enamusele neist.

Igähele oma koolitus

Kui psühholoog Thomas Gordon 60-ndate aastate Ameerikas terapeudina tegutsedes avastas, et mitte sugugi kõik tema patsiendid ei vaja teraapiat, vaid tunnevad hoopis puudust kõige elementaarsematest teadmistest-oskustest, mis aitaksid luua ja säilitada häid suhteid, oli algtõuge tulevase koolituse sünniks antud. Ka Gordoni juurde teraapiasse pöördunud vanemad otsisid vastust sarnastele küsimustele, mis selles loos eespool kirjas. Gordon asus välja töötama koolitusprogramme. Igale sihtrühmale – lapsevanemad, noored, juhid, õpetajad – lähenes ta veidi erinevalt. Kuid suurel määral oli siis ja on nüüdki programmi idee ning toime sama.

Gordoni perekoolis keskendutakse põhiliste suhtlemisoskuste õppimisele. Siin omandatakse algteadmised kuulamisest ja eneseavamisest, kehtestamisest ja konfliktide lahendamiseks. Õpetatavad suhtlemisoskused on universaalsed, need toimivad kõigis eluvaldkondades, seega on loota, et pärast kursuste läbimist paranevad suhted mitte üksnes lastega kodus, vaid ka abikaasaga, aga miks mitte ka töö juures ning sõprade ringis.

Et perekool toimub kord nädalas kahe kuu jooksul, on sessioonide vahel võimalik uusi oskusi harjutada ning alati koolitajalt ja grupilt tagasisidet saada, mis läks hästi, kus on arenguruumi, mida tuleks veel kindlasti harjutada või teisti proovida teha.

Ka koolitus ise koosneb paljuski suhtlemisest. Kuidas olekski võimalik õppida suhtlemist, kui peaks istuma käed põlvedel, tohtimata õpetajale vahele segada. Perekoolis kehtib pere printsiip: igäüks on tähtis, igähe tähelepanek, mõte, idee, katsetus on teretulnud.

See koolitus ei ole pealiskaudse *keep smilingu* pitserit kandev “ameerika värk”, mida eestlane ei seedi. See on hästi läbi mõeldud, praktiline koolitus, mis nagu täiskasvanutele suunatud koolitused enamasti on mänguline. Teooriaosad vahelduvad rollimängude ja grupiaruteludega, praktilised näited on elulised: need räägivad koolitajate ja grupiliikmete juhtumistest – neid püütakse analüüsida ja neile sobivaid lahendusi leida uute teadmiste valguses.

Perekooli õpetaja ei istu uhkelt kõrgel kateedril, ta on sealsamas, nina- ja hingepidi grupi juures. Koolitaja teab küll palju, kuid ei pruugi teada kõike. Eelkõige on ta konsultant, hõlbustaja, mudeldaja, ideede jagaja, soe ja ehe inimene, kelle grupikoolituses lapsevanemad end pigem tema partneri kui õpilasena tunnevad.

Samade sõnadega võib iseloomustada ka perekooli loojat Thomas Gordonit, kes tema noorema kolleegi Steve Emmonsi sõnul oli spontaanne ja avatud inimene. Muuseumis, just Emmonsi käe all on õppinud ka paljud meil tegutsevad Gordoni perekoolitajad. Koolitusfirma Gordon Training International alustas tegevust aastal 1962. Gordoni perekoolituse tehakse praegu 30 riigis üle maailma. Eestis on Gordoni metodoloogia ametlik esindaja Perekeskus Sina ja Mina, ja see tegutseb alates 2004. aastast.

Hetk kohvipausilt

On iganädalase kolmetunnise koolituse hingetõmbepausi aeg ja kohvinurgas käib elav arutelu.

“Ma muudkui kuulasin ja kuulasin aktiivselt ja teate, lõpuks ta jõudiski asja tuumani – poleks arvanudki,” räägib Karin jutuaajamisest oma teismelise pojaga, kus proovis perekoolis õpitud aktiivset kuulamist kasutada.

“No meil on igal õhtul see magamamineku-jama,” jutustab Margus oma kehtestava sõnumi koostamise luhtaläinud katsest kolmeaastase tütreaga. “Aga kas sa seda oled proovinud...” sekkub grupikaaslane Hannes tema kõrval, asudes oma paari päeva tagust kogemust jagama.

“Kuulge, millal me probleemide lahendamist õppima hakkame?” uurib Mariann, “mul on seda praegu nii hirmsasti vaja!”

“Võitja-võitja meetodi kuuest sammust räägime kõige viimastel sessioonidel,” annab koolitaja teada.

“Oh, riputa või koju ka need meeldetuletused üles,” ohkab Teet, lastes pilgul ringi käia. Koolitusruumi seintel on värvilised infotahvlid läbitud teemadega. Näiteks aktiivse kuulamise põhihoiakud, suhtlemistõkete nimekiri ja kolmeosalise kehtestava sõnumi skeem. Mõistagi – üks asi on õppimine, teine – õpitu kasutamine, oskamine. Õnneks tuleb Teedule meelde küsimus: mitu korda peab üht tegevust kordama, et see täiesti omaseks muutuks? “Oli vist tuhat korda...” meenutab Teet vastust.

Koolitaja teab täpsemalt. Uuringud näitavad: selleks, et uus õpitud oskus muutuks meile täiesti omaseks käitumiseks, on vaja 1500-5000 harjutuskorda. Seetõttu kuulub perekooli juurde ka kannatlik harjutamine koos lausetega “See ju ei toimi!”, “Ma ei saa sellega hakkama!” ja “Ei tea, kas nii võib...”. Ükskõik mille õppimine on protsessina sarnane. Tuleta meelde, kuidas õppisid autojuhtimist või prantsuse keelt või lehttaigna tegemist. Ega ju läinud tagasilöökideta, ja harjutada tuli pidevalt. Prantsuse keele ja lehttaigna kohta ei julge öelda, ent mis suhtlemisse puutub, siis õnneks on see lahutamatu osa meie igapäeva elust. Seega võimalustest Gordoni perekoolis õpitud rakendada – ja senisest paremaid suhteid luua – päris elus puudu ei tule.

Räägivad Gordoni Perekooli hiljuti läbinud isad-emad:

Mulle meeldis selle koolituse vaba ja sundimatu õhkkond. Ma soovitan seda koolitust oma sõpradele, sest olen saanud teadmisi, mis aitavad mind suhtlemisel oma pereliikmetega – need on paranenud nii laste kui ka abikaasaga. – *Kaido*

Koolitusele tulles lootsin leida uusi mõtteid, kuidas mõjutada lapsi vähem autoritaarsel moel. Avastasin koolitusel, et last kiita ei olegi alati hea mõte. Ja kui oluline on mina-sõnum. Eriti meeldisid mulle mõjukad näited elust, mida koolitajad ise lavastasid. Oleks mõistlik valdav osa lapsevanematest ja kindlasti ka õpetajad sellest koolitusest läbi “loputada”. – *Mari-Liis*

Eelkõige tahtsin saada teadmisi, kuidas olla parem ema oma noorimale, küllaltki keeruka iseloomuga tütrele. Esialgu tekitasid raskusi igasugused rollimängud, kuid ajapikku asi paranes ja sain aru, et probleemide paremaks mõistmiseks on neid ikkagi vaja. Lõpuks tuli ka mõistmine, et kõik teiste probleemid polegi minu omad, isegi mu

laste mured mitte. See teadmine on väga kergendav. Mõnikord tulebki asju lihtsamalt võtta. Meeldis, et koolitajad olid rõõmsad, heatahtlikud ja avatud. – *Anu*