

Isaga müramine: kas vaid lõbus ajaviide?

Lapsevanematena tahame olla need maailma parimad. Õnneks pole see enamasti võimalik. Õnneks just seepärast, et vaid piisavalt head vanemad suudavad kasvatada õnnelikke ja elus hästi hakkama saavaid lapsi. Seega ei stressile, et ei õnnestu olla nii hea, kui oma kujutluses olla tahaks.

Üks lihtsamaid ja samas toredamaid asju, mida isad lastega teha saavad, on müramine. See on nii lõbus ajaviide kui ka imepärane vahend laste kujunemisel terveteks ja enesekindlateks noorteks. Müramisel on laste arengule maagiline kobarmõju. Esmalt on see sada protsenti kvaliteetaeg isa ja lapse vahel. Laps või lapsed saavad müramise ajal isa täieliku tähelepanu ja tunnevad ennast seeläbi olulise ja väärtuslikuna, ilma et peaksid selleks saatma midagi erilist korda. See omakorda toetab laste enesehinnangut, nad saavad justkui sõnumi, et on head sellisena nagu nad on.

Müramisel on supervõim

Teisalt õpivad lapsed isaga mürades tundma oma piire ja neid ka laiendama. Mürades juhtub nii mõndagi – vahepeal saadakse haiget, samas on füüsiline kontakt isaga nii nauditav, et lapsel tekib motivatsioon oma emotsioone ohjeldada. Teisisõnu treenib müramine peale lihasjõu enesekontrolli ja koostöömuskliit. Kuid mitte ainult, arenevad ka laste motoorsed oskused ja tasakaal. Nad õpivad paremini keha kontrollima ja arendavad füüsilist eneseteadvust. Isa jõud käib lapse omast üle, sellest johtuvalt on lapsel vaja rakendada leidlikkust ja loovust, et kavalusega isa jõule vastu seista. Nii annab müramine võimaluse teha vigu, neist õppida ja seda kõike täielikult nautida.

Isaga koos tegutsedes suureneb laste füüsiline aktiivsus, nutiseadmed kaotavad olulisuse ning tekib aeg lõbuks ja naeruks. Igavus asendub usalduse ja lõõgastumisega, varasem stress ja pingeline lahustub naerus. Kokkuvõttes võib öelda, et isaga müramine on mitmekülgne tegevus, mis toetab laste emotsionaalset ja füüsilist arengut. See loob tugevad suhted, õpetab elulisi oskusi ning aitab lastel kasvada emotsionaalselt terveks ja enesekindlaks.

Ilusat isadepäeva, isad! Lustige koos lastega mängides ja mürades. Teadke, et teie rolli laste elus on raske üle hinnata!

Autor: Kadrina valla psühholoog Heivi Mäekivi