

PSÜHHOLOOG: ASJAD PAKUVAD LÜHIAJALIST RAHULDUST



KOMMENTEERIB
KLIINILINE PSÜHHOLOOG
ANNA-KAISA OIDERMAA

Mis on see emotsioon või lüliti, mis kihutab meid kokku ostma asju, mis panevad eelarvele põntsu või sunnivad isegi laenu võtma?

Andmine ja kinkimine tekitavad tõe-
poolest hea tunde, eriti kui seda teha
mõtestatult ja südamest. Kinkimisel
võib olla aga teisigi tähendusi. Näiteks
võivad hinnalised kingitused öelda
midagi kinkija väärtuse kohta, olla
staatusmärgiks. Kingituste vastasti-
kune tegemine on komme, mida pal-
judes kultuurides harrastatakse, see
on oluliste sotsiaalsete suhete liim ja
kinnitaja. Kingitust vastu võttes võib
tekkida moraalne kohustus vastata
samaväärsel kingiga, et mitte võlgu
jääda ja suhete tasakaalu kõigutada.

Reklaami ülesanne on panna tar-
bima ja ostma, seetõttu seotakse too-
ted võimalusel just nende väärtuste
ja omadustega, mida inimesed kõige
enam ihaldavad. Igaüks soovib armas-
tust, õnne ja rahulikku meelt. Asjade
pakutavat ajutist rahuldust nende
püsivate tunnetega sassi ajada on
kerge. Proovida tasub toimivaid õnne-
likkuse kasvatamise vahendeid, mis ei
laosta meid majanduslikult ega tekita
tarbimissööstujärgset süütundepoh-
melli. Näiteks on teadusuuringud
näidanud, et õnnetunnet saab kasvata
lihtsate harjumuste juurutamisega,
nagu igapäevane füüsiline aktiivsus,
õues olemine või tähelepanu pööra-
mine sellele, mis meie elus hästi on ja
mille eest saame tänulikud olla. Kui
neid tegevusi teadlikult ja regulaar-
selt harrastada, võib rahulolevalt jäl-
gida, kuidas õnnetunne kasvab.

Kuidas valmistada laps ette selleks, et kuigi jõuluvanalt sai

palutud tahvelarvutit või vinget telefoni, siis jõuluvana võimalused on ka piiratud?

Lapsele võib teatud asja saamine
tähendada näiteks enda väärtusetunde
tõusu või kuulumistunde turgutamist.
Selle üle saab arutada, mida asja saa-
mine lapsele tegelikult tähendab.

Vanemad soovivad lapsele alati ju
parimat, kuid iga kord ei pruugi kallis
kingitus olla see, mis lapsele parasjagu
parim on. Oluline on teada, et see, mida
laps tahab, ja see, mida ta tegelikult
vajab, ei pruugi olla üks ja seesama.

Erinevatel arenguetappidel on las-
tel vaja arenguks sobivat tuge. Alati on
aga oluline, et peale söögi ja turvalise
kodu saaks laps vanematelt tähele-
panu – et teda märgataks sellena, kes
ta on. Märgatakse inimesena, mitte
ainult hea või halva käitumise pärast.
Samuti on lapsel vaja, et tal oleks kin-
del ja hoitud suhe kasvõi ühe täiskas-
vanuga. Lapsel on vaja, et vanemad
aitaksid tal tulla toime oma emotsioo-
nidega, harjutada impulsse kontrol-
lima ning naudingut edasi lükkama.
Uuringud näitavad, et inimesed, kes
oskavad häid asju oodata ning suuda-
vad soovitu saamist vajadusel edasi
lükata, saavad elus paremini hakkama.

Õnneks sõltuvad lapse väärtused ja
hoiakud elus väga palju sellest, mida
nad näevad ja kogevad oma kodus –
seetõttu on vanematel väga hea või-
malus kujundada lapse või noore ini-
mese hoiakuid kinkide ja esemete
väärtuste suhtes. Kui lapse vajadused
on rahuldatud, ei ole talle ka liiga olu-
line, kui ta mõnest soovitud vidinast
või riideesemest loobuma peab.



Kampaania periood 01.11. - 31.12.2014

REKLAAM

BaByliss®

PARIS

ILU SALADUS

Parimad pakkumised leiad:

AHTME kpl.Vilde; ANTSLA kpl. Pakler; ELVA Konsum; HAAPSALU Kaubamaja Konsum; HIUMAA Tähe Kodumasinat Keskus; JÕGEVA Konsum II korrus; JÕHVI kpl.Vilde; KOHTLA-JÄRVE kpl.Vilde; NARVA kpl.Vilde, kpl.1001 Pisasja; OTEPÄÄ Kaubakeskus; PAIDE Kaubakeskus, Maksimarket; RAKVERE Maksimarket; SAAREMAA Kaubamaja, kpl.Elektroonika Äri; SILLAMÄE kpl.Vilde; VILJANDI Kaubamaja, Maksimarket; VÄNDRA kpl.Max; VÕRU Kodumasinat Keskus, Maksimarket, kpl. Andermi; TÜRI Kaubamaja; KARKSI-NUIA Kaubamaja; TAPA kpl. Keskuse

PRISMA PEREMARKET ONOFF kaubamaja STOCKMANN

Onnigoo expert ON24 KODUKAUPA RÕÖMU KAUBAMAJA MyLookee

SILVER HANSAPOST H&G HOIJE & GOLDFINET itek elektroonika BaByliss Estonia