

TARGAKS VANEMAKS EI SÜNNITA. SELLEKS SAAB ÕPPIDA!



KUIDAS MÕISTA PAREMINI OMA LAST JA ENNAST?
KUIDAS LAHENDADA KONFLIKTSEID OLUKORDI?

Sellest töövihikust leiad spetsialistide praktilisi nõuandeid,
mis aitavad sul saada teadlikumaks lapsevanemaks.

Iga pere on eriline ning ei ole olemas ühte ja ainsat vanemaks olemise viisi. Küll aga on olemas põhimõtted, mida järgides saame toetada lapse kasvamist iseseisvaks ja enesekindlaks inimeseks.

Uuringud kinnitavad, et autoriteetne vanemlus on autoritaarsest tõhusam. Me tahame, et meie lapsed kuulaksid, austaksid ja usaldaksid, mitte ei kardaks meid. Tahame olla toetavad, kuid mitte liigselt sekkuvad. Kuidas leida tasakaal?

Loodame, et selle töövihiku teadmised aitavad sul leida tasakaalu, vanemaks olemist veel rohkem nautida ja paremini mõista väikeste inimeste maailma!

Külasta ka tarkvanem.ee veebilehekülge, kust leiad artikleid, töölehti, selgitavaid videoid ja võimaluse pöörduda e-nõuandla kaudu erinevate valdkondade spetsialistide poole.

MÄRKA JA TUNNUSTA POSITIIVSET KÄITUMIST!

Vahel keskendumine vanemana lapse häirivale käitumisele ning unustame märgata ja tunnustada positiivset. Tegelikult on tunnustus käitumise muutmisel asendamatu, sest just see aitab uut soovitud käitumist kinnistada. Tunnustamine on kunst omaette ja vajab vahel lausa harjutamist.

1. SAMM

Mõttele lapse käitumisele, mis sind häirib ja mida tahaksid tulevikus vähem näha. Kirjuta see käitumine vasakpoolsesse tulpa.

2. SAMM

Edasi mõtle sellele, mida peaks laps tegema häiriva käitumise asemel. Kirjuta see parempoolsesse tulpa. Räägi ka lapsega kindlasti läbi, millist käitumist temalt ootad.

3. SAMM

Hoia parem tulp meeles ning märka ja tunnusta last esimesel võimalusel. Näiteks: „Mul on hea meel, et sa koristasid oma asjad ära. Ma sain samal ajal köögis meile süüa teha.“ Püüa tunnustada last iga päev vähemalt kolme sobiva käitumise eest.

MILLISEID KÄITUMISI TAHAN VÄHEM NÄHA?

1. (mängu)asjade laialijätmine

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

MILLISEID KÄITUMISI TAHAKSIN ROHKEM NÄHA?

1. (mängu)asjade kasti panek

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

LAPSE TUNNUSTAMINE

Lapse käitumise oluliseks motivaatoriks on vanema tähelepanu. Kui me vanematena lapse positiivseid tegevusi märkame ja räägime, mis meile selle juures meeldis, siis on lootust, et laps käitub samamoodi ka järgmisel korral.

TUNNUSTA LAST IGAL VÕIMALUSEL, KUI MÄRKAD:

püsivust ja järjepidevust – nt laps paneb kokku puslet ega lõpeta enne, kui pilt koos.

koostööd ja sõbralikkust – nt poisid mängivad lauamängu ja üks annab teisele alustamiseks eelisõiguse.

teadmisi ja oskuseid – nt lasteaialaps lahendab koolilastele mõeldud ristsõnu.

TUNNUSTA KOLMES OSAS

Tihti väljendavad vanemad positiivset suhtumist sõnapaariga „tubli laps“. Lihtne kaheosaline kiitus on hea, kuid lapsele on abistavam ja õpetlikum rohkem infot sisaldav kolmeosaline tunnustus:

1. KIRJELDA OLUKORDA VÕI KÄITUMIST, MILLE EEST LAST TUNNUSTAD. PÜÜA VÄLTIDA HINNANGUTE ANDMIST.

Näiteks: „Aitäh, et jagad minuga oma mõtteid ja seda, mis teil eile koolis juhtus.“

*Proovi ise sõnastada
kolmeosaline tunnustus:*

2. ANNA LAPSELE TEADA, MIKS SEE KÄITUMINE SULLE MEELDIS VÕI OLULINE OLI.

Näiteks: „Nii saan ma sinu tegemiste ja sõprade kohta rohkem teada ja ei muretse.“

3. VÄLJENDA OMA TUNNET SELLE KÄITUMISE VÕI OLUKORRA SUHTES.

Näiteks: „Mul on rahulik tunne ja hea meel sinu üle.“

ABIKÜSIMUSED VESTLUSEKS

LASTEAIALAPSEGA

Vestlused aitavad usaldust luua ning tugevdavad lapse ja vanema vahelist sidet. „Kuidas sul lasteaia lähed?“ on hea ja oluline küsimus, kuid see ei pruugi last piisavalt avada. Tema tegelike tunnete, murede ja rõõmude teadasaamiseks esita avatud küsimusi. See annab lapsele võimaluse mõtteid vabalt väljendada.

Kui oled küsimuse esitanud, siis lihtsalt kuula, ole kohal ja hoidu hinnangutest.

15 AVATUD KÜSIMUST

1. **Mis** on lapseks olemise juures **kõige keerulisem?**
2. **Milline** näeks välja sinu **lemmikpäev?**
3. **Mis** on su **lemmikmälestus** eelmisest aastast?
4. **Kui** sa saaksid kätte kuldkala, **mis oleksid sinu kolm soovi?**
5. **Mis** sind kõige rohkem **hirmutab?**
6. **Kellega** sa tahaksid **sõbraks saada**, aga ei ole veel saanud? Miks see nii on?
7. **Kellega** sa täna **mängisid?** Mida te mängisite?
8. **Mis** on sinu **suurim unistus?**
9. **Mis** on sinu **suurim mure?**
10. **Mis** on kõige **naljakam asi**, mida sa täna nägid?
11. **Mis** on kõige **keerulisem asi**, mida sa täna tegid?
12. **Kas** mõni su rühmakaaslane sai täna millegi **naljakaga hakkama?**
13. **Mis** on **sel aastal teistmoodi** kui eelmisel aastal?
14. **Millised reeglid** on lasteaia teistsugused kui kodus? Kas sulle tundub see aus?
15. Kui sa saaksid **midagi maailmas muuta**, siis mis see olla võiks?

ABIKÜSIMUSED VESTLUSEKS

ALGKOOILAPSEGA

Vestlused aitavad usaldust luua ning tugevdavad lapse ja vanema vahelist sidet. „Kuidas sul koolis läheb?“ on hea ja oluline küsimus, kuid see ei pruugi last piisavalt avada. Tema tegelike tunnete, murede ja rõõmude teadasaamiseks esita avatud küsimusi. See annab lapsele võimaluse mõtteid vabalt väljendada.

Kui oled küsimuse esitanud, siis lihtsalt kuula, ole kohal ja hoidu hinnangutest.

15 AVATUD KÜSIMUST

1. **Kuidas** sind **naerma ajada?** Mis sulle nalja teeb?
2. **Kui** me saaks lennukiga praegu **koos perega puhkusele** minna, **kuhu me läheksime?**
3. Mis on **minu lemmiktegevus?**
4. Mis on **sinu lemmiktegevus?**
5. **Mida** ma **ei oska teha?**
6. Mida **sulle** meeldib **koos minuga** teha?
7. **Kes** on su **parim sõber?**
8. **Kelleks** sa **tahad saada**, kui suureks saad?
9. **Kui** äkki tuleksid **tulnukad ja viiksid ära** 3 last, siis kes need olla võiks? Miks?
10. Mis sulle **ema ja isa** juures kõige rohkem **meeldib?**
11. Mis sulle **ema ja isa** juures kõige vähem **meeldib?**
12. **Mis** on vahetunni ajal kõige **popimad tegevused?**
13. **Mis** on **kõige vastikum asi**, mida sa mäletad?
14. **Mida** sa oled **alati tahtnud küsida**, aga ei ole küsinud? Tahaksid nüüd küsida?
15. **Kui** sa saaksid midagi **muuta oma pere juures**, siis mis see olla võiks?

ABIKÜSIMUSED VESTLUSEKS

TEISMELISEGA

Vestlused aitavad usaldust luua ning tugevdavad lapse ja vanema vahelist sidet. „Kuidas sul koolis läheb?“ on hea ja oluline küsimus, kuid see ei pruugi last piisavalt avada. Tema tegelike tunnete, murede ja rõõmude teadasaamiseks esita avatud küsimusi. See annab lapsele võimaluse mõtteid vabalt väljendada.

Kui oled küsimuse esitanud, siis lihtsalt kuula, ole kohal ja hoidu hinnangutest.

15 AVATUD KÜSIMUST

1. Mis on kõige **toredam asi**, mida **sõber on sinu jaoks** kunagi teinud?
2. Ütle **5 omadust**, mis teevad **sinust sinu!**
3. Mille üle **sa uhke oled?**
4. **Kes sinu klassikaaslastest** on sinust kõige **erinevam?**
5. **Mida** sa tahaksid **selgeks saada**, enne kui kooliaasta otsa saab?
6. **Mis** sind täna **naeratama pani?**
7. Kuidas sa **hindaksid oma päeva** skaalal 1–10? Miks just nii?
8. Mis on vahetunni ajal **kõige popimad tegevused?**
9. **Millist reeglit** oli sul vaja täna koolis/kodus **järgida?**
10. Mille üle sa täna **uhkust tundsid?**
11. **Mis** oli see tore asi, mida sina **täna teiste jaoks tegid?**
12. **Kas** kellelgi sinu klassist on raske koolis kehtivaid **reegleid järgida?**
13. Nimeta mulle **kolm asja**, mida sa **täna õppisid.**
14. Kirjelda mulle **parimat osa oma päevast.**
15. **Mis** on see, mida sa arvasid, et **ei taha mulle kunagi rääkida**, aga nüüd tahaksid?

KUIDAS MÕJUVAD REKLAAMID JA MEEDIA?

Reklaamid, TV, internetimängud ja ajakirjandus kujundavad meie väärtusi ning eriti tundlikud on selle osas lapsed. Milline on üks „õige“ naine või mees? Milline on „normaalne“ perekond? Milline amet on lahe ja kellena ei tasuks kunagi töötada?

Kui vaatad lapsega telekat, käid kinos või kuuled raadiost reklaame, siis uuri, kuidas laps nendest aru sai, ja selgita, mida sina arvad. Nii arendad lapses analüüsioskust ja kriitilist mõtlemist.



SOOVITUS: Võta Bingo ühel telekavaatamise õhtul ette, arutage lapsega igal reklaamipausil läbi näiteks 4 ruutu ja tõmmake need maha.

B I N G O

Kuidas sa ennast tunnend, kui seda reklaami vaatad?	Mis selles reklaamis juhtub?	Millised tunduvad inimesed, kes reklaamitavat asja kasutavad?	Kuidas sulle mõjub taustamuusika?
Mida selle reklaamiga tahetakse öelda?	Kas see reklaam paneks sind midagi ostma?	Millest selles reklaamis ei räägitud, kuigi peaks?	Miks seda reklaami just siin näidatakse? Just sel ajal, selles kohas?
Kellele võib see reklaam suunatud olla?	Kas midagi taolist saab juhtuda päriselus?	Kes selle reklaami tegi, ja miks?	Millised on reklaamis välja toodud väärtused?
Mis on see üks asi, mis sellest reklaamist meelde jäi?	Kui usutav tundub sulle reklaamis nähtu?	Milliseid sümboleid kasutati? Miks just neid?	Miks sinu arvates üldse reklaame tehakse?

KAS OSKAD KUULATA?

Kuulamine lähendab, suurendab usaldust ja aitab rääkijal ennast avada. Kuulamine eeldab aktiivset tööd iseendaga, oma hinnangute kõrvalejätmist.

Sellepärast on kuulata vahel isegi keerulisem kui rääkida. Järgnevalt mõni nõuanne, kuidas saada paremaks kuulajaks.

PAREMAKS KUULAMISEKS:

1. **Planeeri aega**, et saaksite vajadusel pikemalt rääkida.
2. **Loo rääkimiseks sobivam keskkond** – segavate inimeste ja telefonideta.
3. **Loo silmside**, süvene ja hoi a fookus rääkijal.
4. **Jälgi kehakeelt**. Kui näed pinget, siis sõnasta see – „Sul on sellest ebamugav rääkida...”
5. **Sõnasta aeg-ajalt kuuldu ümber**. Näiteks „Saan aru, et sulle meeldiks rohkem...”
6. **Küsi avatud küsimusi** – Kuidas? Mida? Kus? Miks? See aitab end vabamalt väljendada.
7. **Lase vaikusel kanda**. Oota rahulikult, kuni rääkija jätkab. Loe mõttes kahekümneni.
8. **Julgusta** vajadusel teist edasi rääkima: „Mhmm”, „Saan aru...”, „Mis siis sai...?”
9. **Püüa aru saada** rääkija tunnetest ja peegelda neid tagasi. Näiteks „Sind kurvastas, et...”

HEAKS KUULAMISEKS JÄLGI KA ENNAST:

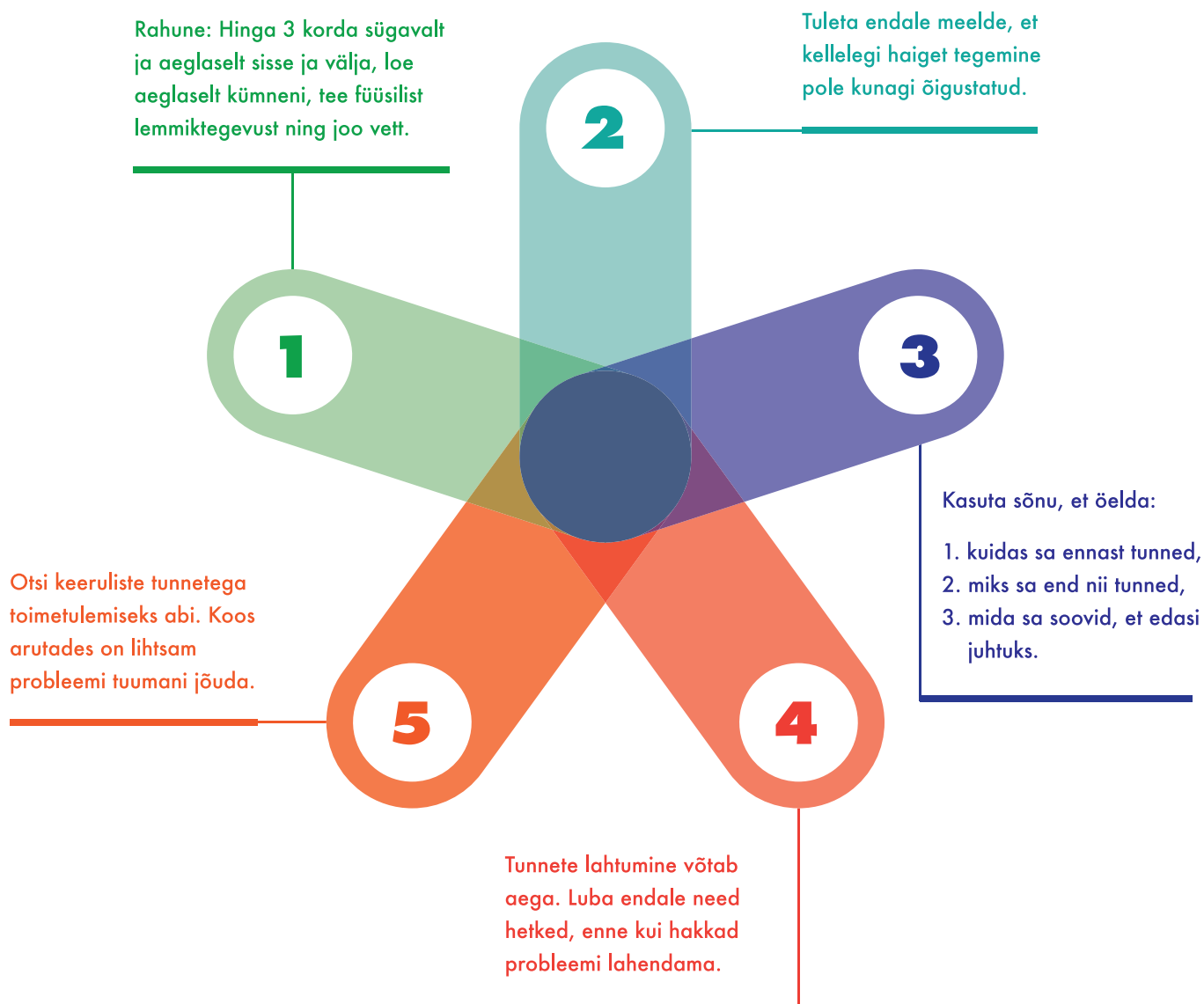
- Ära rista käsi või jalgu. Nooguta, et väljendada mõistmist.
- Ole kohal. Ära mõtle, kuidas sina oled midagi sarnast läbi elanud või mida järgmiseks öelda.
- Ära võta rääkija tundeid endasse. Hea kuulaja on „peegel”, mitte „käsñ”.



Hea kuulaja aitab rääkijal enesel lähemale jõuda tema sees oleva lahenduseni – teda suunamata ja lahendust ise välja pakkumata.

TUGEVATE TUNNETEGA TOIMETULEK

Vahel on tunne, et tugevate tunnete kontrollimine on keeruline ja isegi peaaegu võimatu. Tegelikult on tugevad tunded õigete tehnikatega maandatavad, see nõuab lihtsalt pisut pühendumist ja samm-sammulist teadlikku lähenemist.



KUIDAS MAHA RAHUNEDA?

Teinekord ärritume väikeste asjade peale – näiteks mõni ebameeldiv olukord või kellegi öeldu, mis meile tugevalt hinge läheb. Nüüd on oluline enda sees ebameeldivate tunnete paisumist märgata ja öelda endale „stopp“. Emotsioonide kasvamist saad jälgida „tunnete valgusfooril“. Kui roheline muutub kollaseks, on aeg korraks rahulikult välja hingata.

Punane

VIHANE VÕI VÄGA VIHANE

STOPP! Kui oled juba vihastanud, siis püüa leida sobiv viis enda rahustamiseks – mine näiteks jalutama, trenni vms.

Nii nagu punase tulega ei minda üle tee, nii ei tohiks ka suhtlemisel olukorra lahendamist alustada vihasena.

Kollane

HÄIRITUD VÕI ÄRRITUNUD

TÄHELEPANU! Kui paned tähele, et oled häiritud ja ärritunud (kiirem hingamine, palavustunne, silme eest must jt tundemärgid), siis pidurda ennast. Püüa lõdvestuda ja oma ärritust kontrollida.

See, kas kollasele tulele järgneb punane või roheline, on peaaegu alati sinu enda teha.

Roheline

RAHULIK

Rohelise tulega (rahuliku ja neutraalsena) on kõige turvalisem „üle tee minna“.

Kõige edasiviivam keeruliste suhtlusolukordade lahendamisel on seisund, kus tunned end rahulikult.

KUIDAS ANDA LAPSELE KORRALDUSI?

Kuidas vanemana lapse käitumist kõige tõhusamalt suunata? Vanemana tasub keelamise asemel väljendada seda, millist käitumist sa näha tahad.

Tasub meeles pidada, et mida rohkem korraldusi annad, seda vähem laps neid kuulab. Seega **püüa korraldusi anda võimalikult vähe.**

SELLE ASEMEL, ET ÖELDA

ÜTLE SEDA

Ära karju!	Palun räägi toas vaiksema häälega.
Ära löö!	Palun kasuta oma sõnu, et öelda, mis sulle ei meeldi.
Ära katsu kassi!	Tee kassile õrnalt pai.
Ära joonista seina peale!	Joonista paberi peale.
Ära viska toas palli!	Toas palun veereta palli. Visata võid õues.
Kommi ei saa enne õhtusööki!	Kommi saad siis, kui õhtusöök on söödud.
Ära ütle nii!	Palun vali teine sõna.
Me ei saa praegu mängida!	Mängime pärast toidupoes käimist.
Ära viska oma särki põrandale!	Pane oma särk tooli peale.
Ära jookse!	Palun kõnni aeglasemalt.
Lõpeta veega pritsimine!	Veega võib pritsida vannis.
Ettevaatust! Ära aja piima maha!	Hoia klaasi mõlema käega.

Vahel on mõistlik probleeme üldse ennetada –

näiteks pane õrnad pokaalid lapse käeulatusest välja.
Nii pead vähem keelama.

LAPSEGA TŪLIS. KUIDAS EDASI?

Konfliktiolukord ei lahene seda ignoreerides. Või kui ajutiselt laheneb, siis tuleb sama olukord varem või hiljem tagasi. Lahendus peitub probleemi tuumani jõudmises, seda läbi arutades ja koos kompromisside leidmises.

1. KUULA LAPSE TUNDEID JA VAJADUSI.

Sul on vist raske kodutöid käsile võtta? Pärast kooli ja trenni tahaksid puhata?

Jah. Tahaksin telekat vaadata või sõpradega olla.

2. NÄITA, ET MÕISTAD.

Sulle pigem meeldib kodutöid teha öhtul hilja, kui pere on kodus?

Jah.

3. VÄLJENDA LAPSELE OMA TUNDEID JA VAJADUSI.

Mind härib, et ma pean kodutöid hilisöhtul meelde tuletama. Siis oled kaua üleval ja ärkad väsinult.

4. OTSI LAHENDUSI KOOS LAPSEGA.

Aga mõtleme koos lahendusi. Mis sa välja pakud?

5. KIRJUTA ÜLES KÕIK IDEED! ÄRA NEIST ÜHTEGI KRITISEERI.



6. ARUTAGE KOOS, MIS TEILE MEELDIB JA KUIDAS SEDA ELLU VIIA.

Olgu, ma tegelen temaga.

Väikevend võiks varem magama minna, mul on siis rahulikum.

Aga tee siis pooled, on öhtul lihtsam.

Aga kohe pärast kooli ma kindlasti kodutöid ei tee!

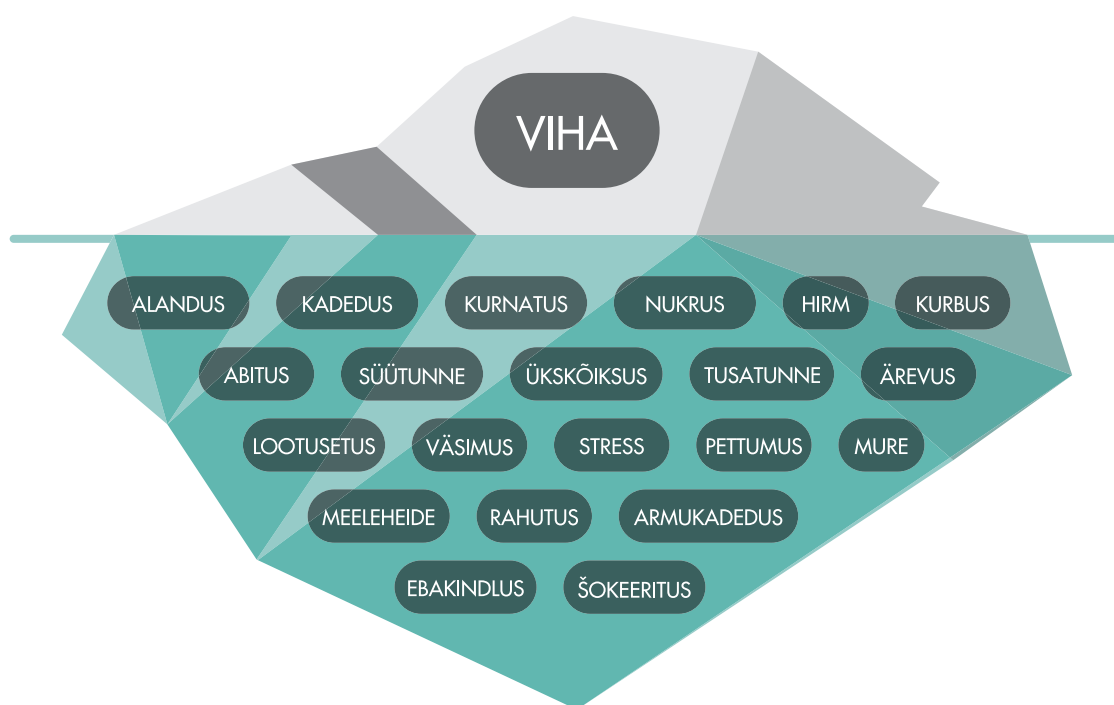
Olgu, aga tee siis graafik.

Ei. Kui väikevend ei segaks, teeksin öhtul kõik korraka. Teen lausa graafiku.

Jah, teen kohe. Et mida ja mis kell ma öhtul õpin.

MIDA TEHA VIHAGA?

Viha paneb meie kehas vere liikuma jäsemetesse, et saaksime viha tekitanud olukordades põgeneda või vastu võidelda. Meie südamelöögid hüppavad lakke ja viha vallutab meie aju. Viha on võrreldud jäämäega – selle nähtav osa võib anda vale arusaama, sest suurem osa jäämäest, nagu ka vihast, on peidetud.



KUIDAS VIHAGA TOIME TULLA

1. Püüa olukorda mitte isiklikult võtta ega ennast süüdlasena tunda.
2. Analüüsi, mis oli sinu viha põhjus.
3. Otsi jäämäe alumisest osast üles see tunne, mis oli sinus enne vihastamist.
4. Kui oled selle tunde üles leidnud, siis väljenda seda oma suhtluspartnerile, kellega suheldes sa viha tundsid. Näiteks: „Ma olin väga mures“ või „Ma tundsin abitust“.



Nipp:

Vihaeelse tunde väljendamine aitab suhtluspartneril sind mõista ja loob pinna rahunemisele ning leppimisele.

