



TARGAKS VANEMAKS EI SÜNNITA.

*Selleks saab õppida!*



KUIDAS MÕISTA PAREMINI OMA LAST JA ISEENNAST?  
KUIDAS TUNDA ÄRA ERINEVAID TUNDEID JA  
NENDEGA PAREMINI TOIME TULLA?

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



Tervise  
Arengu  
Instituut

 [tarkvanem.ee](https://tarkvanem.ee)

---

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](https://tarkvanem.ee) veebilehte, kust leiad artikleid, töölehti, selgitavaid videoid ja võimaluse pöörduda e-nõuandla kaudu erinevate valdkondade spetsialistide poole.

---

# 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.

**RAHUNE:** Hinga 3 korda sügavalt ja aeglaselt sisse ja välja, loe aeglaselt kümneni, tee füüsilist lemmiktegevust ning joo vett.

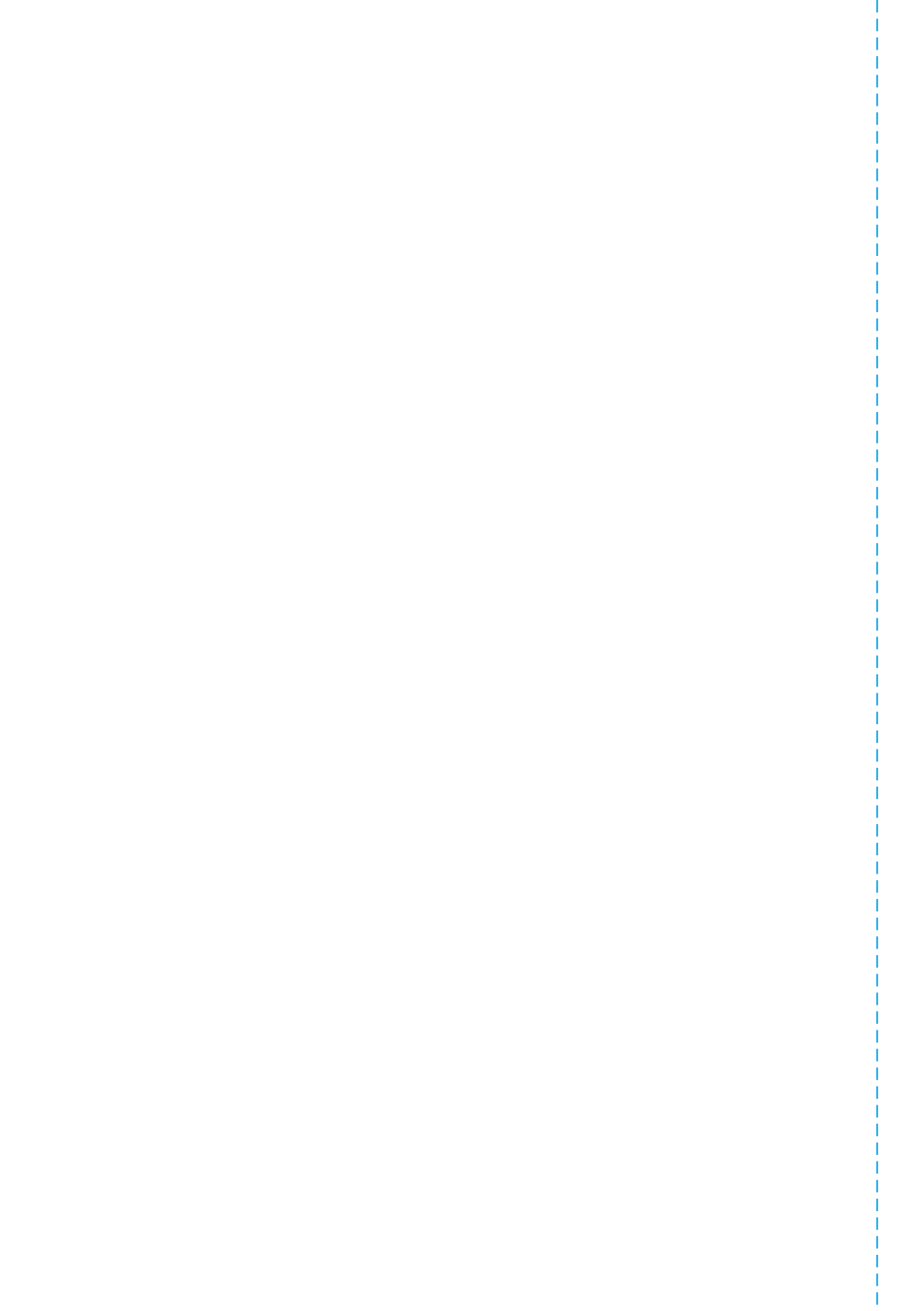
**TULETA ENDALE MEELDE,** et kellelegi haiget tegemine pole kunagi õigustatud.

**OTSI KEERULISTE  
TUNNETEGA  
TOIMETULEMISEKS  
ABI.** Koos arutades on lihtsam probleemi tuumani jõuda.

**KASUTA SÕNU,** et öelda:

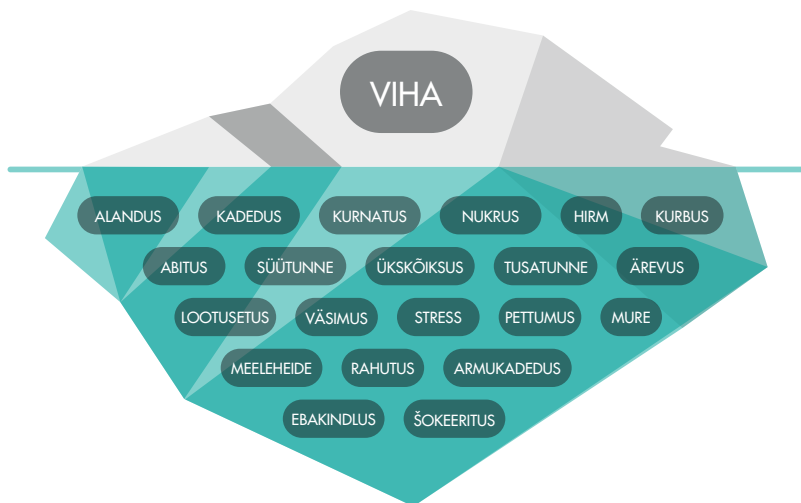
1. kuidas sa ennast tunned,
2. miks sa end nii tunned,
3. mida sa soovid, et edasi juhtuks.

**TUNNETE LAHTUMINE  
VÕTAB AEGA.** Luba endale need hetked, enne kui hakkad probleemi lahendama.



# 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.



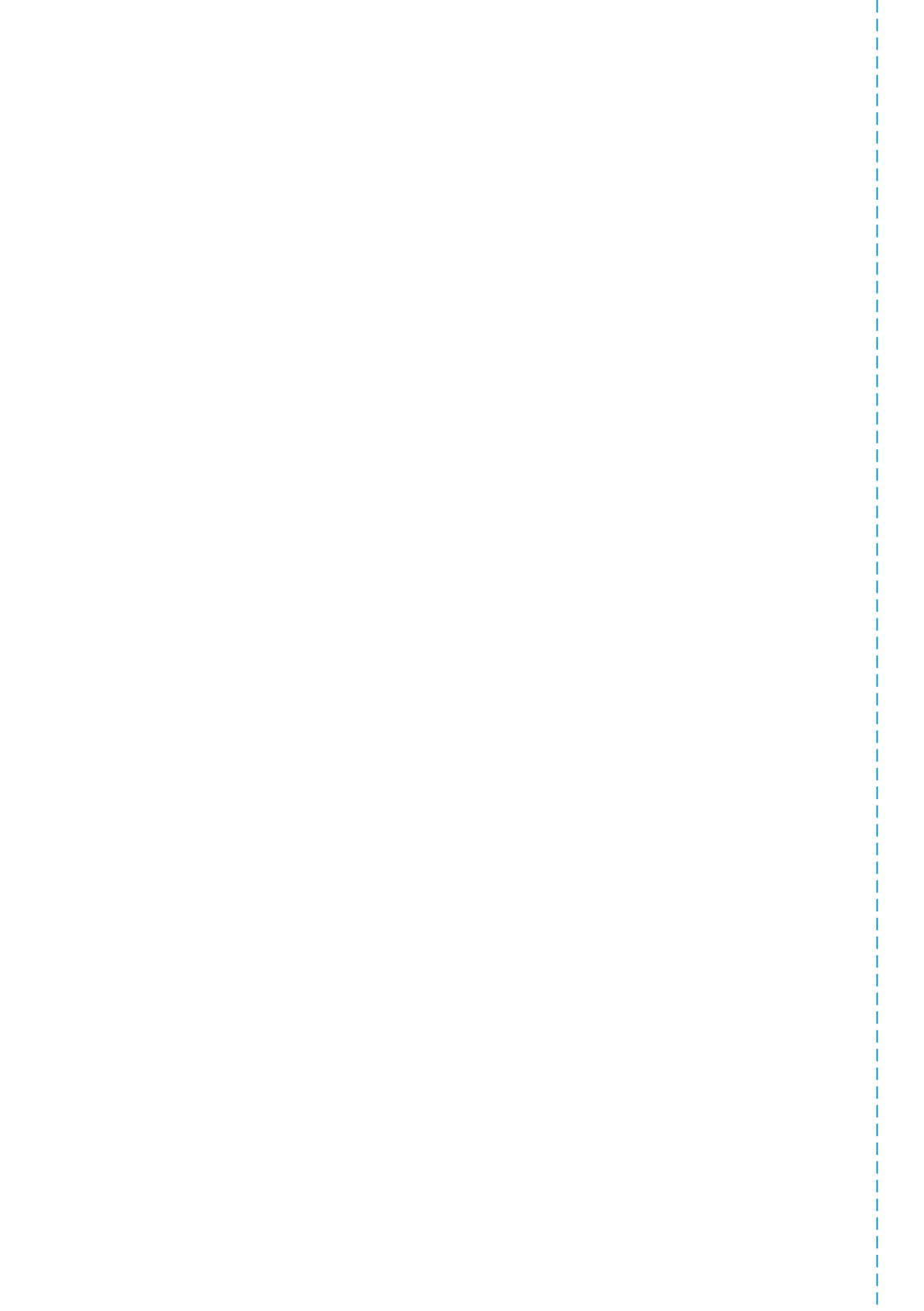
## KUIDAS VIHAGA TOIME TULLA

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.



# 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.

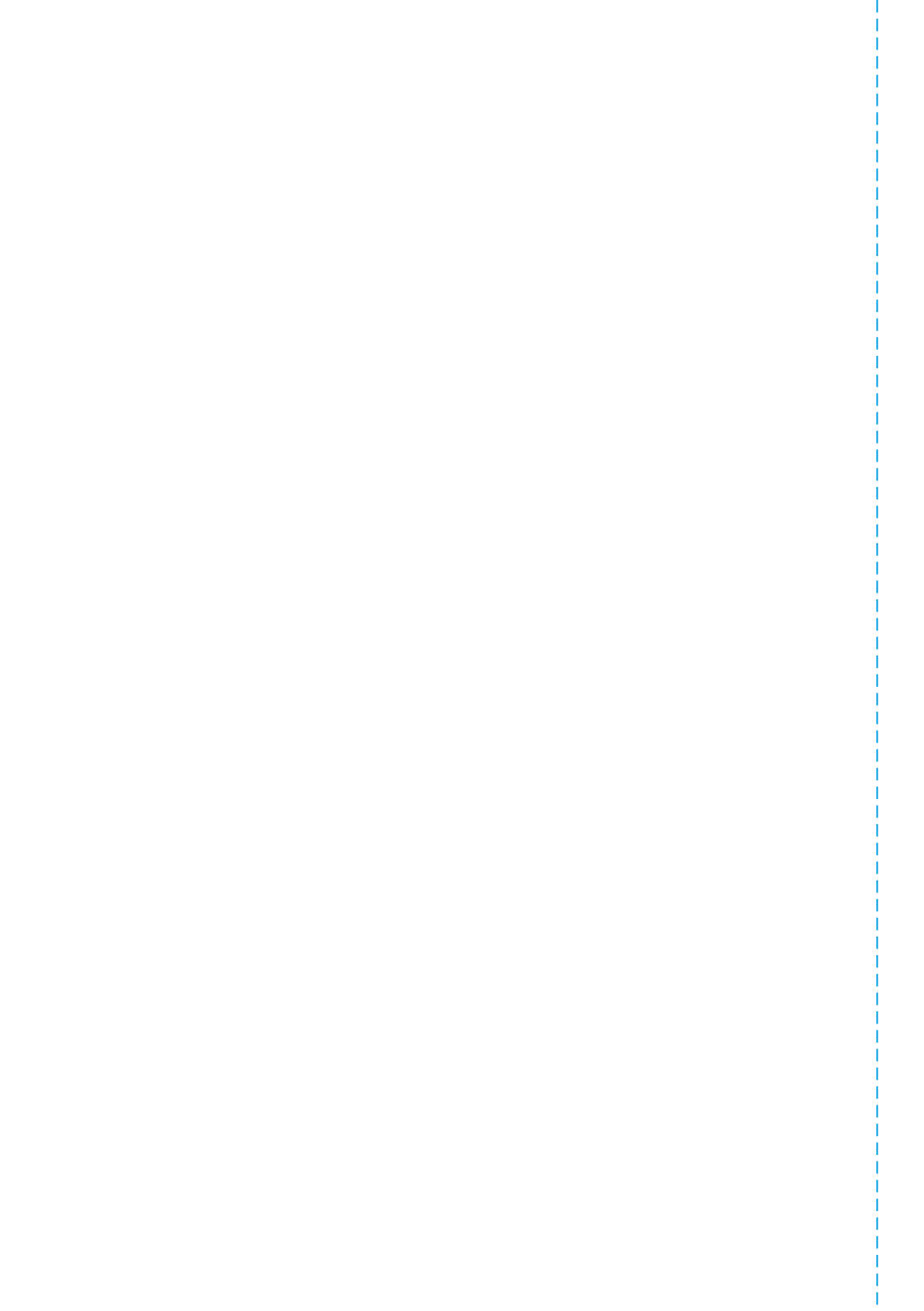
See, kas kollasele tulele järgneb punane või roheline, on peaaegu alati sinu enda teha.

## Roheline

### RAHULIK

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

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



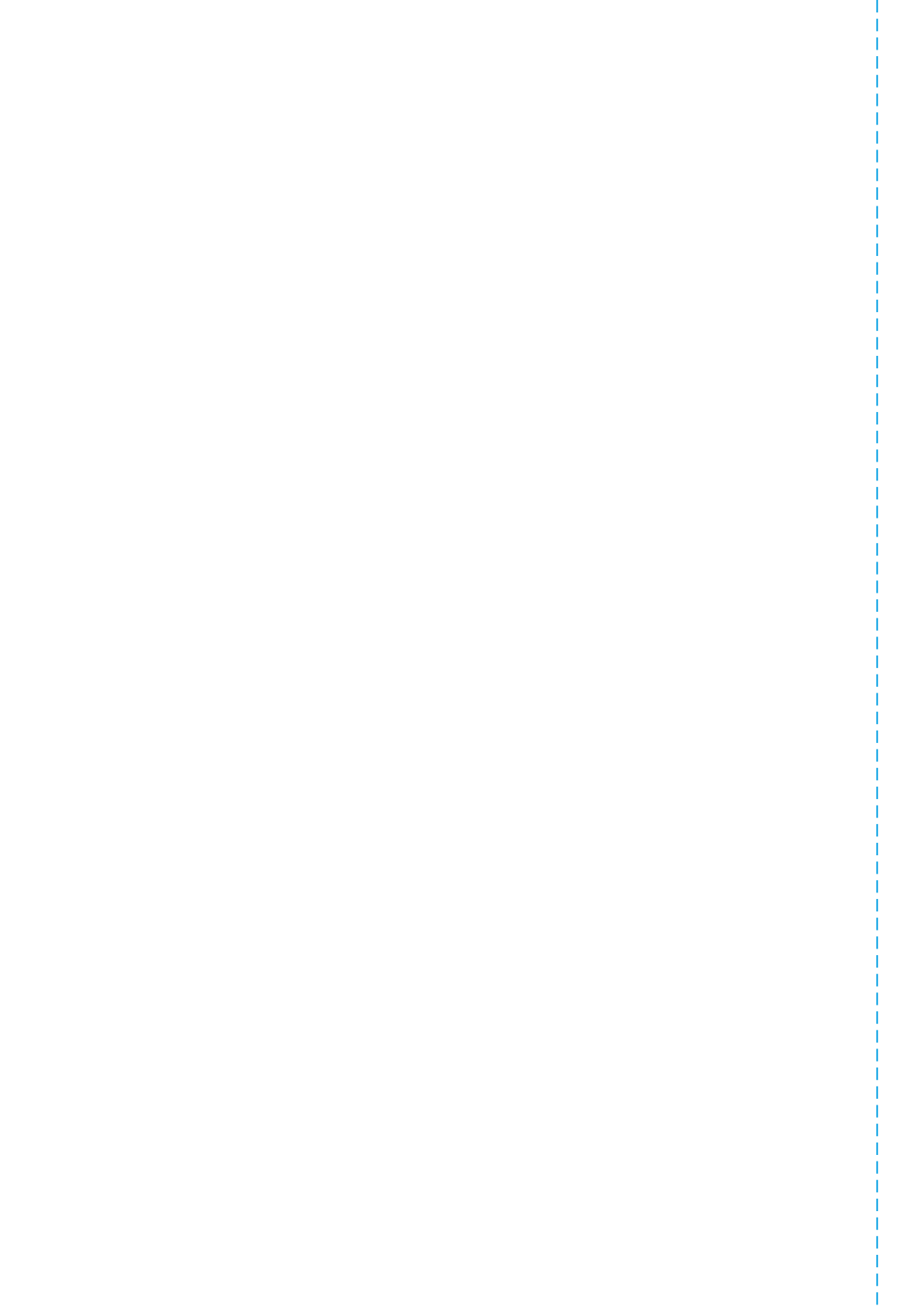


## KAS TUNNET, ET OLED LAST KASVATADES ENDA VAJADUSED ÄRA UNUSTANUD?

Tuleta meelde, mis sulle rõõmu pakub ja keerulisel ajal rahustab või rõõmustab. Siit leiad meeldetuletamiseks või avastamiseks tegevusi, mis sind toetada võivad.



Pea meeles, et enese vajaduste eest hoolitsemine ei ole isekas. Kui sinu vajadused on rahuldatud ja nii-öelda tass on täis, oled rõõmsam lapsevanem ning sul on rohkem energiat, rõõmu ja tähelepanu ka teistele jagada.







TARKVANEM.EE