



TARGAKS VANEMAKS EI SÜNNITA.

Selleks saab õppida!



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

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



Tervise
Arengu
Instituut

 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 veebilehte, kust leiad artikleid, töölehti, selgitavaid videoid ja võimaluse pöörduda e-nõuandla kaudu erinevate valdkondade spetsialistide poole.

MÄRKA JA TUNNUSTA POSITIIVSET KÄITUMIST!

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

3. SAMM

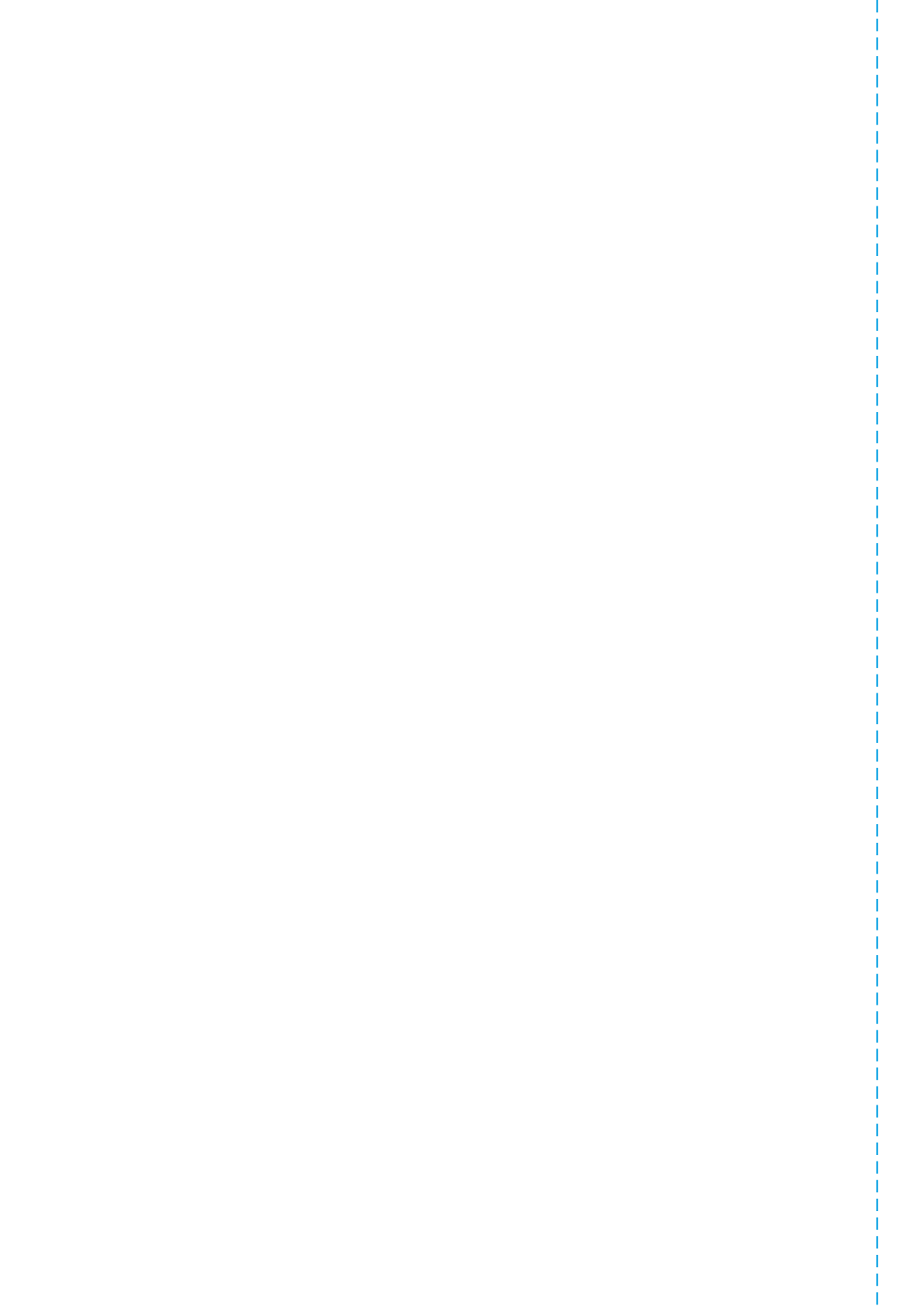
Hoja parem tulp meeles ning märka ja tunnusta last esimesel võimalusel. Näiteks: „Mul on hea meel, et sa koristasid oma asjad ära. Ma sain samal ajal köögis meile süüa teha.“ Püüa tunnustada last iga päev vähemalt kolme sobiva käitumise eest.

MILLISEID KÄITUMISI TAHAN VÄHEM NÄHA?

1. (mängu)asjade laialijätmine
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

MILLISEID KÄITUMISI TAHAKSIN ROHKEM NÄHA?

1. (mängu)asjade kasti panek
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



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.“

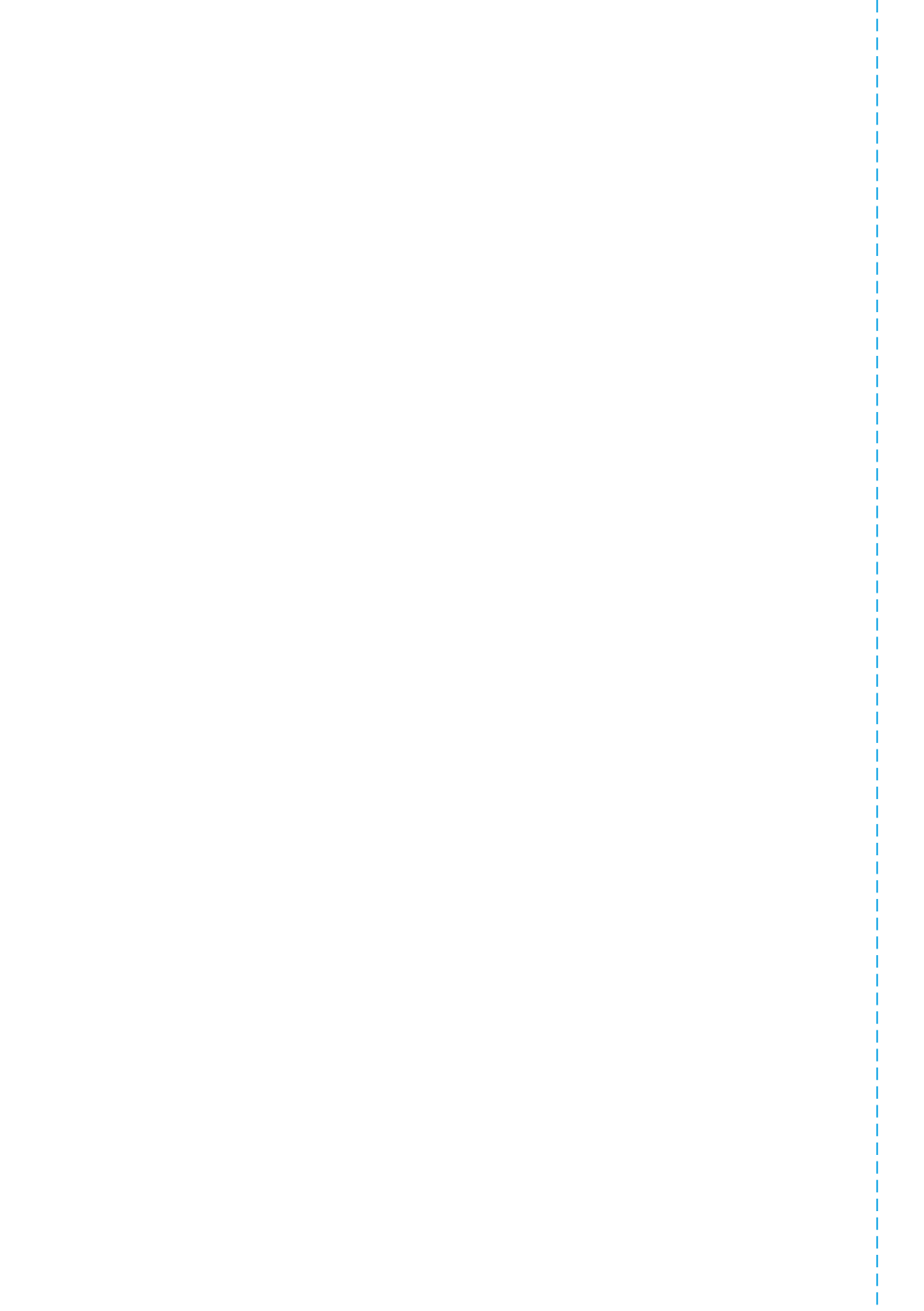
Proovi ise sõnastada kolmeosaline tunnustus:

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.“



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.**

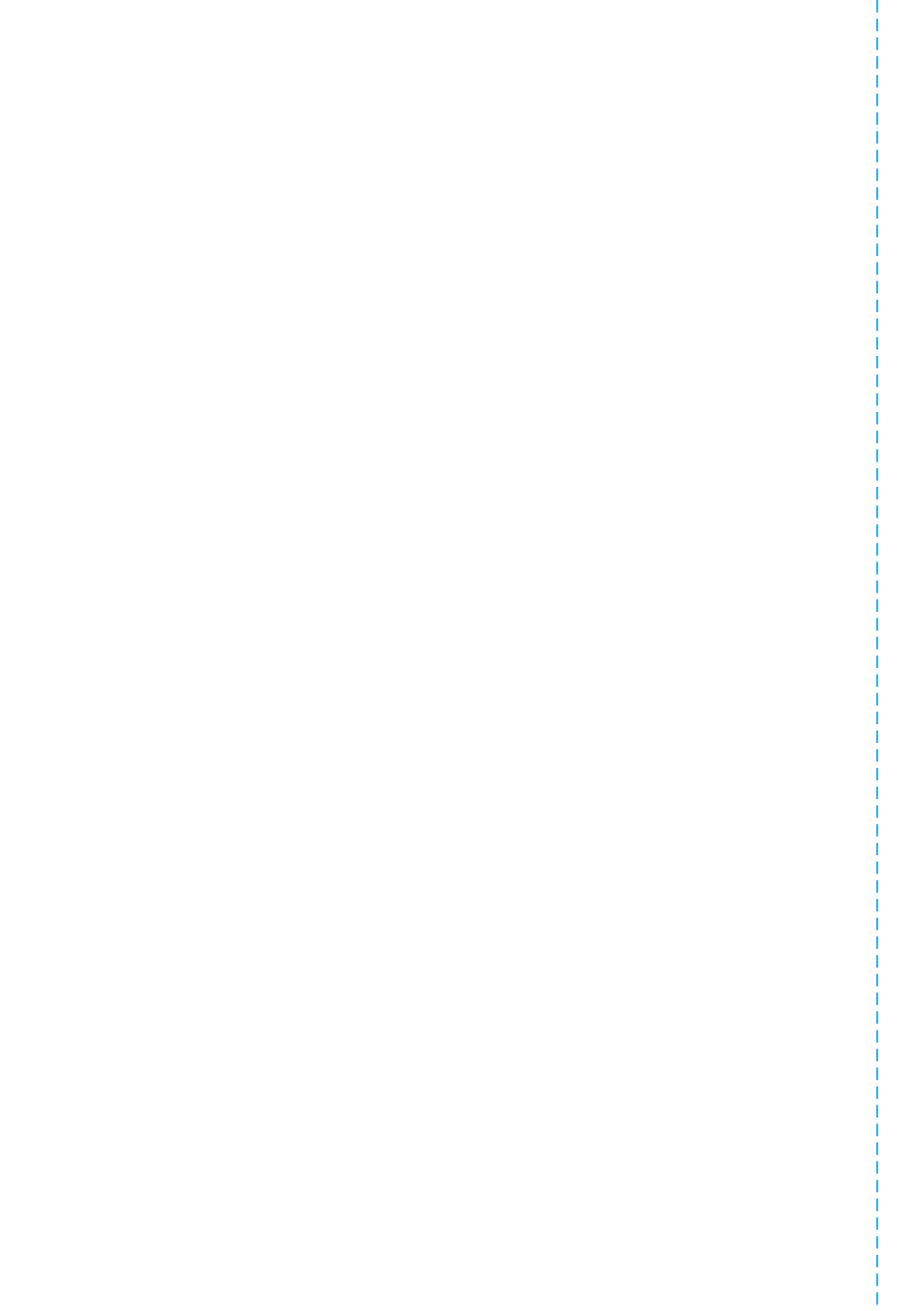
SELLE ASEMEL, ET ÖELDA

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 TÜLIS. 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 õhtul hilja, kui pere on kodus?

Jah.

3. VÄLJENDA LAPSELE OMA TUNDEID JA VAJADUSI.

Mind häirib, et ma pean kodutöid hilisõhtul 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.

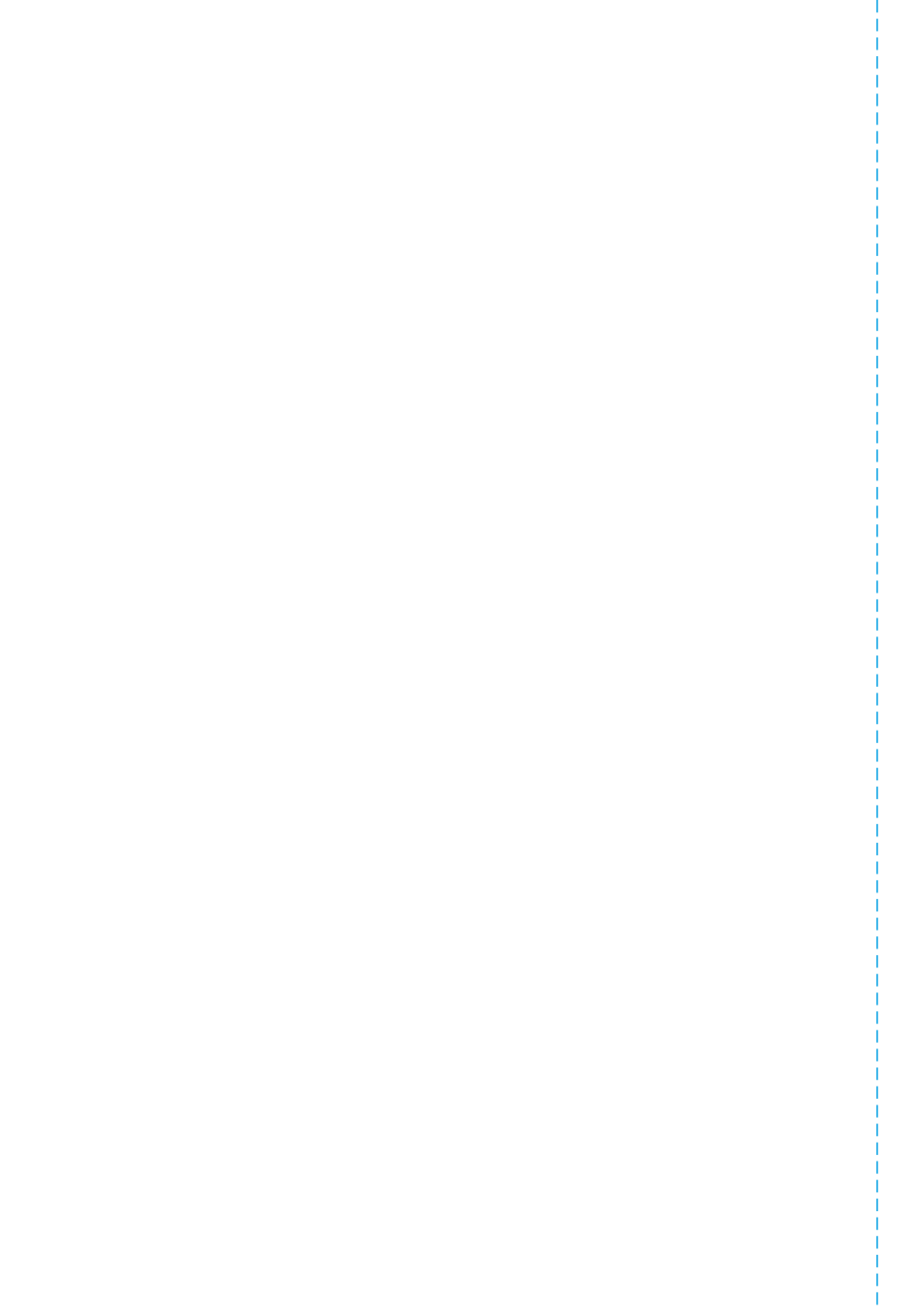
Aga tee siis pooled, on õhtul lihtsam.

Aga kohe pärast kooli ma kindlasti kodutöid ei tee!

Olgu, aga tee siis graafik.

Ei. Kui väikevend ei segaks, teeksin õhtul kõik korraga. Teen lausa graafiku.

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



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 hoiu 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: „*Mhmh*”, „*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.



TARKVANEM.EE