

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com.
Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Kuidas suhelda tõhusalt täiskasvanute ja lastega? Aktiivne kuulamine



Nädala kodutööd



Mida teha:

- **AKTIIVSE KUULAMISE HARJUTAMINE.** Harjuta järgmisel nädalal korra viie minuti jooksul aktiivset kuulamist kas partneri, lapse, sõbra või töökaaslasega. Lase kindlasti kõnelejal lõpetada, kuula tema jutu sisu ja tundeid ning väärtusta neid.



Mida lugeda / üle vaadata:

- Jaotusmaterjalid ja 13. peatükk „Efektiivsed suhtlemisoskused“ raamatust „Imelised aastad“

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

Kuidas suhelda tõhusalt täiskasvanute ja lastega? Aktiivne kuulamine ja sõnavõtmine

Nädala kodutööd



Mida teha:

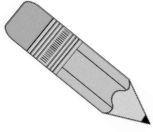
- **JÄTKA AKTIIVSE KUULAMISE HARJUTAMIST.** Harjuta järgmisel nädalal korra viie minuti jooksul aktiivset kuulamist kas partneri, lapse, sõbra või töökaaslasega. Lase kindlasti kõnelejal lõpetada, kuula tema jutu sisu ja tundeid ning väärtusta neid.
- **SÕNAVÕTMISE HARJUTAMINE.** Harjuta järgmise nädala jooksul korra sõnavõtmist mingi probleemi kohta, mis sulle muret teeb. Ole kindlasti positiivne, arusaadav ja räägi lühidalt, valikuliselt ning väljenda oma tundeid ja küsi tagasisidet.



Mida lugeda/üle vaadata:

- Jaotusmaterjalid ja 13. peatükk „Efektiivsed suhtlemisoskused“ raamatust „Imelised aastad“

JAOTUSMATERJALID



VANEMATE VORM: KUULAMINE JA SÕNAVÕTMINE

Kirjelda oma reaktsioone ja seda, kuidas said aru kõneleja reaktsioonist kahele harjutusele.

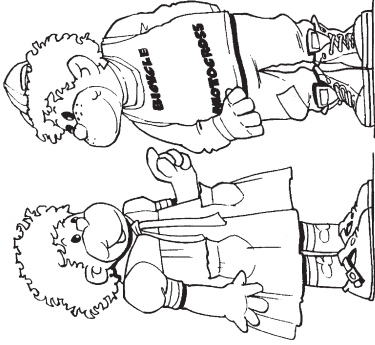
1. Aktiivne kuulamine

Näide

2. Sõnavõtmine

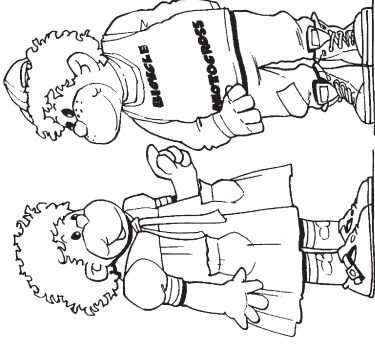
Näide

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS AKTIIVSE KUULAMISE KOHTA



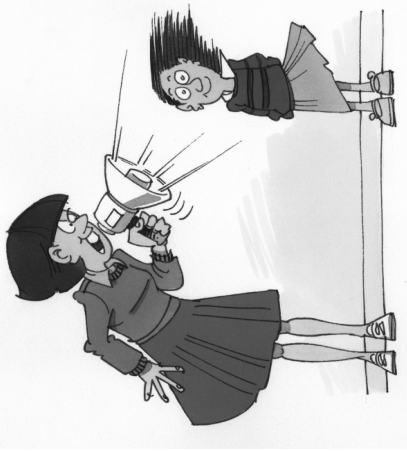
- Proovi end teise inimese asemele panna ja mõtle tema seisukoha peale.
- Hoi silmsidet.
- Lase kõnelejal lõpetada.
- Kuula kõneleja jutu sisu ja tema tundeid.
- Võta kõneleja tunded kokku ja väärtusta neid.
- Julgusta kõnelejat jätkama.
- Väldi miks-küsimusi.

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS AKTIIVSE KUULAMISE KOHTA



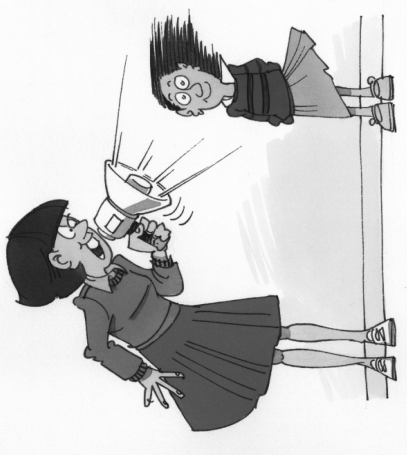
- Proovi end teise inimese asemele panna ja mõtle tema seisukoha peale.
- Hoi silmsidet.
- Lase kõnelejal lõpetada.
- Kuula kõneleja jutu sisu ja tema tundeid.
- Võta kõneleja tunded kokku ja väärtusta neid.
- Julgusta kõnelejat jätkama.
- Väldi miks-küsimusi.

**MÄRKMED KÜLMKAPILE
KINNITAMISEKS
SÕNAVÕTMISE KOHTA**



- Ajasta probleemist rääkimine, küsi, kas kuulajal on aega.
- Ole positiivne.
- Kasuta tunnete selgitamiseks mina-lauseid.
- Ole selge ja konkreetne.
- Keskendu olevikule (mõttele järele, kas rääkida vanadest asjadest).
- Küsi tagasisidet.
- Väldi liigset negatiivsust, räägi lühidalt ja valikuliselt.
- Väljenda ka positiivseid tundeid.

**MÄRKMED KÜLMKAPILE
KINNITAMISEKS
SÕNAVÕTMISE KOHTA**



- Ajasta probleemist rääkimine, küsi, kas kuulajal on aega.
- Ole positiivne.
- Kasuta tunnete selgitamiseks mina-lauseid.
- Ole selge ja konkreetne.
- Keskendu olevikule (mõttele järele, kas rääkida vanadest asjadest).
- Küsi tagasisidet.
- Väldi liigset negatiivsust, räägi lühidalt ja valikuliselt.
- Väljenda ka positiivseid tundeid.



Ajurünnak/arutelu: positiivsed laused

Harjuta järgmiste negatiivsete kaebuste või süüdistuste positiivseteks soovitusteks ja mina-lauseteks muutmist.



<u>Negatiivne lause</u>	<u>Positiivsed soovitused</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Sa teed mulle harva komplimente.2. Sa kulutad kogu raha kontojäägile mõtlemata.3. Sa ei ole elutuba kolm kuud koristanud.4. Sa ei ole aasta jooksul lapsi kordagi lasteaeda viinud.5. Sa ei küsi minu arvamust lastekasvatamise kohta.6. Sa ei aita mind söögi valmistamisega.7. Keskendud hommikusöögi ajal ainult ajalehele.8. Sa ei viska kunagi oma õllepudeleid (ajalehti) ära.9. Ma nägin reedel õhtusöögiga kolm tundi vaeva ja sa ei öelnud selle kohta sõnagi.10. Sa ei aita lapsi kodutöödega.11. Sa teed Billy arvamuste üle nalja.12. Sa ütled pidevalt: „See on tobe,“ kui sa lastega ei nõustu.13. Sa ei tee, mida ma sinult palun.14. Sa loobid toitu põrandale.15. Sa sööd käte, mitte noa ja kahvliga.16. Sa karjud pidevalt mu peale ja kritiseerid mind.	<p>Mulle meeldiks, kui sa mulle kord päevas komplimendi teeks.</p>

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Positiivsem suhtlemine enda ja lastega

Nädala kodutööd



Mida teha:

- **MÖTLE** probleemile, mille tõttu endast välja läksid. Kuula oma halbu mõtteid ja kirjelda, mida endale öelda või kuidas negatiivset sisekõnet muuta. Kasuta probleemsete olukordade sisekõne töölehte, et negatiivsed mõtted konstruktiivseteks muuta. Võta see järgmisele seminarile kaasa.
- **HARJUTA** negatiivsete kaebuste muutmist positiivseteks soovitusteks. Kirjelda, mida ütleksid, et negatiivset sisekõnet katkestada või muuta. Pane see kodutöö jaotusmaterjalile kirja.
- **PANE TÄHELE**, kui laps endast välja läheb ja julgusta teda väikese kilpkonna meetodit kasutama.

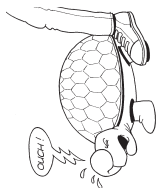


Mida lugeda/üle vaadata:

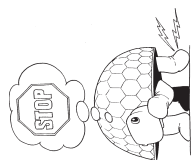
- Jaotusmaterjalid ja 11. peatükk „Ärritavate mõtete kontrollimine“ raamatust „Imelised aastad“ (kui seda ei ole varem loetud).

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS HALBADE MÕTETE KOHTA



- Kummuta pähe tulevad negatiivsed sildid.
- Ära tee kavatsuste kohta oletusi.
- Kujuta ette positiivset tulevikku.
- Katkesta mõttelõng, kui sul tekib ahvatlus ainult halvale keskenduda, ja keskendu toimetulekut toetavatele mõtetele.
- Normaliseeri käitumine ja muuda standardid paindlikuks.
- Valitse oma viha.
- Ära ole enesekriitiline, suhtu olukorda erapooletult ja tunnusta ennast.
- Toeta partnerit või teisi lapse eest hoolitsevaid inimesi ja otsi tuge.
- Keskendu toimetulemisele.
- Ole positiivne ja kasuta huumorit.
- Planeeri vihastamine või muretsemine teisele ajale.
- Sea eeskujuks positiivne ja toimetulekut toetav sisekõne.



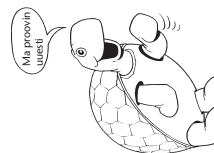
Peatu



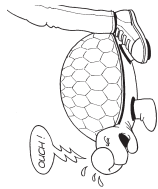
Hinga aeglaselt sisse ja välja



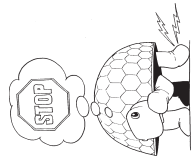
Kilbi sisse tõmbumine



MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS HALBADE MÕTETE KOHTA



- Kummuta pähe tulevad negatiivsed sildid.
- Ära tee kavatsuste kohta oletusi.
- Kujuta ette positiivset tulevikku.
- Katkesta mõttelõng, kui sul tekib ahvatlus ainult halvale keskenduda, ja keskendu toimetulekut toetavatele mõtetele.
- Normaliseeri käitumine ja muuda standardid paindlikuks.
- Valitse oma viha.
- Ära ole enesekriitiline, suhtu olukorda erapooletult ja tunnusta ennast.
- Toeta partnerit või teisi lapse eest hoolitsevaid inimesi ja otsi tuge.
- Keskendu toimetulemisele.
- Ole positiivne ja kasuta huumorit.
- Planeeri vihastamine või muretsemine teisele ajale.
- Sea eeskujuks positiivne ja toimetulekut toetav sisekõne.



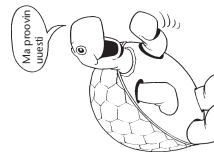
Peatu



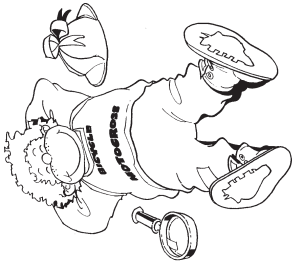
Hinga aeglaselt sisse ja välja



Kilbi sisse tõmbumine



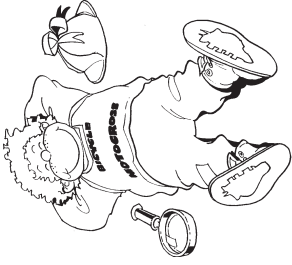
MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS STRESSI JA VIHA KOHTA



Lõdvestu

- Otsi kehast pinget ning hinga ja lõdvestu või tee harjutusi.
- Pane tähele negatiivset sisekõnet ja asenda see rahustava enesejulgustusega.
- Küsi endalt, kas sind närvi ajav asjaolu on üldse nii tähtis? Kas sel on nädala pärast mingit tähtsust? Aasta pärast? Kui oled 70-aastane?
- Visualiseeri mõnda imelist sündmust minevikust või unista tulevases sündmusest.
- Hinga, rahune maha, muutu üleemeelikuks või astu paariks minutiks eemale, kui olukord on konfliktne.
- Puhka hetke (mine vanni, loe ajakirja).

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS STRESSI JA VIHA KOHTA



Lõdvestu

- Otsi kehast pinget ning hinga ja lõdvestu või tee harjutusi.
- Pane tähele negatiivset sisekõnet ja asenda see rahustava enesejulgustusega.
- Küsi endalt, kas sind närvi ajav asjaolu on üldse nii tähtis? Kas sel on nädala pärast mingit tähtsust? Aasta pärast? Kui oled 70-aastane?
- Visualiseeri mõnda imelist sündmust minevikust või unista tulevases sündmusest.
- Hinga, rahune maha, muutu üleemeelikuks või astu paariks minutiks eemale, kui olukord on konfliktne.
- Puhka hetke (mine vanni, loe ajakirja).

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS SISEKÕNE KOHTA



Vanemate enesejõustamise edendamine

- Väldi virisemist, kritiseerimist ja mahategemist.
- Peata tegevus, kui sulle tundub, et viha koguneb ja väljub kontrolli alt ja see ei vii kuhugi.
- Katkesta ja vaidlusta negatiivsed mõtted. Mõttele toimetulekut toetavaid või rahustavaid mõtteid.
- Käitu teistega viisakalt, keskendudes positiivsele ja sellele, mida teha saab, mitte vastupidisele.
- Mõttele teise inimese vajaduste ja vaatenurga peale. Tunnista kõigi probleemide õigustatuna.
- Kesksendu probleemi lahendamisele, mitte süüdistamisele.

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS SISEKÕNE KOHTA



Vanemate enesejõustamise edendamine

- Väldi virisemist, kritiseerimist ja mahategemist.
- Peata tegevus, kui sulle tundub, et viha koguneb ja väljub kontrolli alt ja see ei vii kuhugi.
- Katkesta ja vaidlusta negatiivsed mõtted. Mõttele toimetulekut toetavaid või rahustavaid mõtteid.
- Käitu teistega viisakalt, keskendudes positiivsele ja sellele, mida teha saab, mitte vastupidisele.
- Mõttele teise inimese vajaduste ja vaatenurga peale. Tunnista kõigi probleemide õigustatuna.
- Kesksendu probleemi lahendamisele, mitte süüdistamisele.



Nõuanded viisakaks käitumiseks

- 1. Ütle, mida teha saad ja mida teha tahad.** Võimaluse korral jätta välja see, mida teha ei saa.
- 2. Keskendu positiivsele.** Lõpeta kaebamine. Kujuta ette olukorda, kui laps üritab nõusid pesta, aga kallab kogu põranda veega üle. Või mõtle isa peale, kes teeb õhtusöögi, aga jätab köögi segamini. Sellistes olukordades on täiskasvanul valikuvõimalus: kas nuriseda ja kritiseerida või jätta see ära ja teist osapoolt nende pingutuse eest tõesti kiita. „Suurepärane, et kõik nõud on pestud. Aitäh, et sellega vaeva nägid.“ (Kui sassis köök on vanema jaoks suur probleem, võib sellest alati hiljem rääkida.)
- 3. Jälgi enesekriitikat.** Täiskasvanu vaidleb kellegagi või kaotab enesevalitsuse ja taipab seejärel, et ta eksis. Ta võib endale öelda: „Ma olen kohutav vanem. Miks ma pean alati enesevalitsuse kaotama ja vihastama?“ Ta võib selle ütlemata jätta ja öelda: „Ma ei oleks tohtinud seda öelda. Palun vabandust. Kuidas ma olukorda parandada saaks?“ „See ei olnud hea mõte. Mõtleme midagi paremat välja,“ oleks ka konstruktiivne sisekõne. Eesmärk on keskenduda ekslikule ideele või tegevusele ja võtta vea eest vastutus, aga mitte ennast alavääristada. Kõik teevad vigu. Oluline on seda käitumist lastele sobivalt eeskujuks tuua ja anda edaspidiseks käitumiseks positiivne alternatiiv. Näiteks võib vanem öelda: „Järgmine kord proovin rahulikult jääda“ või „Järgmine kord lähen parem paariks minutiks õue, enne kui nii väga vihastan.“
- 4. Keskendu olevikule ja jätta vanad asjad välja.** Väldi vanade sündmuste meeldetuletamist ja vanade konfliktide väljaelamist. See lähenemine muudab probleemi vaid keerulisemaks ja kasvatab kõigi osapoolte viha. Pea meeles, et välja elavad ennast tavaliselt inimesed, kes ei räägi probleemidest nende tekkimisel.
- 5. Mõtle teise inimese vajaduste ja vaatenurga peale.** Kui isik avastab, et ta mõtleb ainult endale, tuleb need mõtted eemale lükata. Kasulik oleks hoopis mõelda, mida abikaasa/partner või laps vajab. Näiteks: „Huvitav, kas ta tunneb ennast kõrvalejätetuna, sest laps võtab nii palju mu tähelepanu ära? Võib-olla peaksime lapsehoidja leidma ja välja minema.“ Kõige parem vastus nurisevale lapsele või abikaasale/partnerile on: „Ma saan aru, mida sa mõtled. Kuidas me olukorda parandada saaks?“



Ajurünnak/arutelu - toimetulekut toetavate mõtete harjutamine



Harjuta, kuidas järgmised negatiivsed ja ebaratsionaalsed mõtted toimetulekut toetavateks mõteteks muuta.



Negatiivsed mõtted	Toimetulekut toetavate mõtete näited
<p>„Mu laps on koletis. See on naeruväärne. Ta ei muutunud kunagi.” (negatiivne sildistamine)</p> <p>„Ta võttis mu naiseks ainult selleks, et teenija saada. Asjad peavad siin muutuma või muidu.” (ähvardused)</p> <p>„Ta on täpselt oma isa moodi. Ma ei saa sellega hakkama, kui ta vihane on.” (abikaasa süüdistamine)</p> <p>„Ta teeb seda meelega.” (mõtete lugemine)</p> <p>„Ma tean, et ta ütleb ei, nii et ma ei küsigi.” (mõtete lugemine)</p> <p>„Ta ei kasva sellest kunagi välja.” (sünge ennustus)</p> <p>„Ta ajab mu hulluks, ma ei talu seda.” (halvale keskendumine)</p> <p>„Nad peaksid mind austama.” (võimalused ja kohustused)</p> <p>„Ta on laksu ära teeninud.” (kättemaksu soov)</p> <p>„Ma ei saa, see on minu süü.” (enesekriitika)</p> <p>„Ta ei armasta mind, unusta ära!” (allaandmine, minema kõndimine)</p> <p>„Sellesse organisatsiooni kuuluvad isikud on valelikud.” (liigne üldistamine)</p> <p>„Ta karjus, nii et ma võin ka karjuda.” (vea või vale ratsionaliseerimine)</p> <p>„See polnud midagi, kõik oleks sellega hakkama saanud.” (positiivsuse alahindamine)</p> <p>„Ma poleks pidanud seda tegema.” (ebarealistlikud ootused)</p> <p>„Keegi ei näe mu oskusi, ma ei leia kunagi töökohta.” (liialdamine)</p>	<p>„Mu laps paneb piire proovile, tal oli halb päev. Ma saan aidata tal maha rahuneda.”</p>

Jaotusmaterjal

Enesevalitsemise õppimine

1. Tuvasta negatiivsed mõtted kohe, kui need tekivad. Pööra tähelepanu oma keha reaktsioonile (nt pingeseis, paigalpüsimatus, viha, peavalu).
2. Kasuta negatiivse mõtte väljavahetamiseks järgmisi konstruktiivseid mõtteid.
 - KATKESTA negatiivne mõte: mõtle AITAB.
 - Vaidlusta negatiivne mõte.
 - Asenda see positiivse mõtte või enda tunnustamisega.
 - Asenda toimetulekut toetava või rahustava mõttega.
 - Kasuta huumorit.
 - Mõttele ajas ette, kui see ei ole enam probleem.

Mittekonstruktiivsed mõtted

„Jack ei aita kunagi. Ma ainult töötan, töötan, töötan. Ma teen süüa, toimetan kodus, hoolitsen laste ja kõige eest. Küll ma tahaks seda talle nina peale visata!”

„Ma olen pärast 10-tunnist tööpäeva väsinud ja endast väljas. Koju jõudes ootavad mind ainult tülid. Lapsed segavad mind ja karjuvad ning Joan kritiseerib. See koht on sealaut. Mida ta päev otsa teeb? Ma tahaks karjuda ja siit ära minna.”

Konstruktiivsed mõtted

„Parem vaatan seda ja rahunen maha, enne kui midagi sellist teen, mida kahetsen. Mul on hoopis abi vaja. Võib-olla Jack aitab mind, kui ma ilusti küsin. See on kõige parem. Seejärel saan ehk lõõgastava vanni võtta.”

„Võta asja rahulikult. Hinga paar korda sisse ja välja. Mul on vaja paar minutit rahu, et lõõgastuda ja lehte lugeda. Äkki palun Joanal lastega mängida, kui loen ja saan talle pausi anda ning hiljemlastega mängida. Tal on ka puhkust vaja. See on kõige kasulik. Ma juba tunnen, et lõõgastun.”

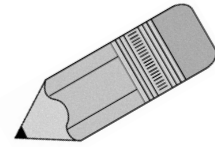
„Ma saan sellega hakkama. Ma suudan kontrolli enda käes hoida.” „Ta ainult katsetab piire. Minu ülesanne on rahulikuks jääda ja õpetada talle paremaid käitumisviise.”

Jaotusmaterjal

SISEKÕNE PROBLEEMSETES OLUKORDADES

Tuvasta probleemne olukord ja hetkel valitsevad halvad mõtted. Pane kirja mõned alternatiivsed rahustavad mõtted, mida olukorra teisiti defineerimiseks kasutada võib. Kui avastad järgmine kord, et kasutad negatiivset sisekõnet, anna endale natuke aega positiivselt mõtlemiseks ja alternatiivide kaalumiseks, mida olukorraga hakkamasaamiseks kasutada.

Probleemne olukord: _____



Halvad mõtted

Rahustavad mõtted

Tunded

Maruvihane

Põlastav

Vihane

Ennast kaitsev

Süütunne

Endassetõmbunud

Frustreeritud

Masendunud

Ärritunud

Ärev

Mures

Ergas/huvitunud

Vastuvõtlik/avatud

Mõjutatav/paindlik

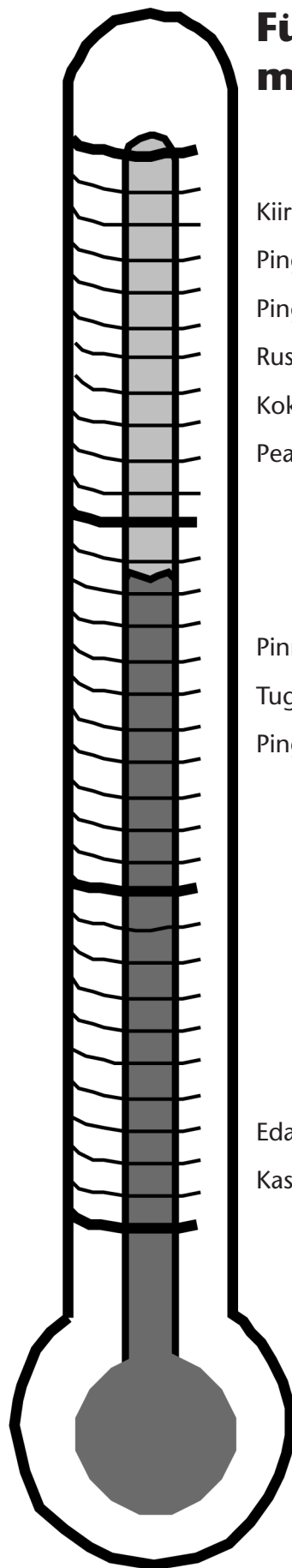
Rahulik

Õnnelik

Enesekindel

Rahulolev

Armastav/südamlik



Füsioloogilised märgid

Kiirenenud pulss

Pinges kaelalihased

Pingetunne rinnus

Rusikasse tõmmatud käed

Kokku surutud hambad

Peavalu

Pinnapealne kiire hingamine

Tugevasti higistamine

Pinges lihased

Edasi-tagasi kõndimine

Kasvav peavalu

Käitumine

Karjumine

Löömine

Ähvardamine

Endassetõmbumine

Venitamine

Kritiseerimine

Raskused kuulamisega

Piiratud mõtlemine

Väiksem vastuvõtlikkus uute ideede suhtes

Rahulik

Meeldiv

Võimeline probleeme lahendama

Võimeline kuulama

Tunded

Maruvihane

Põlastav

Vihane

Ennast kaitsev

Süütunne

Endassetõmbunud

Frustrateeritud

Masendunud

Ärritunud

Ärev

Mures

Ergas/huvitunud

Vastuvõtlik/avatud

Mõjutatav/paindlik

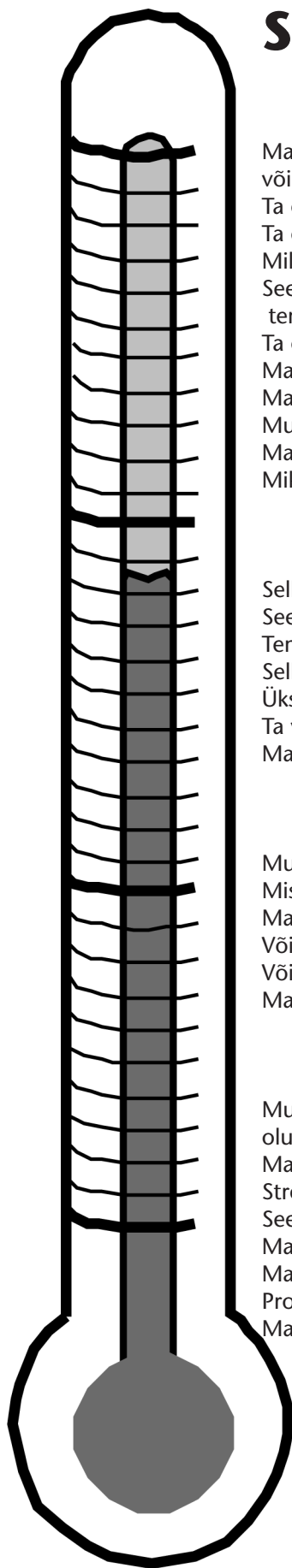
Rahulik

Õnnelik

Enesekindel

Rahulolev

Armastav/südamlik



Sisekõne

Ma olen nii vihane, et

võiksin haiget teha ...

Ta on ära teeninud ...

Ta on lootusetu/põlastusväärne.

Millega ma küll selle ära teenisin ...

See ei ole minu süü, see on tema süü.

Ta on täpselt nagu ...

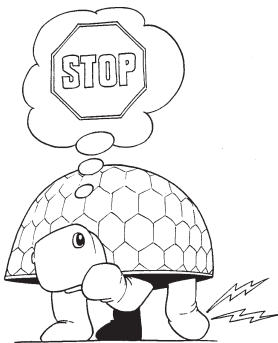
Ma ei olnud kunagi selline.

Ma arvan, et ta lõpetab vanglas.

Mul ei ole selle jaoks aega.

Ma olen halb lapsevanem (partner). Ma olen lootusetu.

Miks mina? See on liiga närvesööv.



Sellest ei ole rahulikuks jäämisel kasu.

See on kasutu ...

Tema jaoks ei ole mõtet midagi teha.

Sellest ei ole kunagi kasu.

Ükskõik mida ma ka ei teeks, miski ei muutu.

Ta viskab selle lihtsalt mulle näkku.

Ma olen selle ära teeninud selle korra eest, kui ...

Mu vanemad ütlesid, et ma olen ... (kriitika)

Mis veel siis juhtub, kui ta teismeline on?

Ma hakkam pingesse minema, pean ise aja maha võtma.

Võib-olla on seda minu jaoks liiga palju.

Võib-olla ma pole hea lapsevanem/abikaasa.

Ma pole kindel, kas sellega hakkama saan.

Muutuse korral peabki alguses halvemaks minema, enne kui olukord paraneb.

Ma suudan tulevikku muuta.

Stress on iga suhte tavaline osa.

See ei kesta igavesti. Asjad liiguvad paremuse poole.

Ma saan sellega hakkama, suudan oma viha kontrollida.

Ma saan talle õpetada, kuidas ...

Probleemide abil saame õppida konfliktidega toimetulekut.

Ma saan temaga ... rääkida ja me suudame lahendusi leida.

Me saame hakkama, kõigil on õppimisvõimalusi vaja.

Kõik teevad vigu.

Ma saan aidata ...

Ta positiivsed omadused on ...

Ma olen hoolitsev lapsevanem/partner, sest üritan ...

Ma olen suurema osa ajast rahulik.

Mulle meeldib temaga aega veeta, eriti kui me ...

Mulle meeldib (ma hindan) ...



AJA MAHAVÕTMINE VIHASTELE VANEMATELE

Kõik vanemad ja paarid avastavad, et kaotavad pingelises olukorras viha üle aeg-ajalt kontrolli. Seega on enda jaoks aja mahavõtmise protseduuri paikapannemine sama oluline, kui laste puhul. Järgmised etapid aitavad vihatsüklit katkestada.

1. Pane tähele vihjeid, mis annavad märku kasvavast vihast

Viha kasvab järk-järgult, mitte ei teki järsku. Seega tuleb endale teadvustada signaale, mis ütlevad, et viha kasvab. Sellised signaalid võivad olla näiteks füsioloogilised muutused (kiire hingamine, kiirenenud pulss) või selline kognitiivne sisekõne, mis hõlmab süüdistamist („Kuradi jobu või idioot“), halvale keskendumine („Ma ei kannata seda“), mõtete lugemine („Ta teeb seda meelega“) või kindlad käitumisviisid, nagu edasi-tagasi sammumine, karjumine või käte rusikasse tõmbamine.

2. Määra aja mahavõtmise signaal

Anna perele teada, milline on sinu aja mahavõtmise signaal, mis neile sinu kasvavast vihast märku annab. See peaks olema neutraalne ja mittesüüdistav signaal, nagu T-tähe tegemine kätega või ütlemine, et võtame aja maha.

3. Otsusta, kuhu minna

Vali asukoht, kuhu minna saad, ja tee kindlaks, et kõik teavad, kus sa oled. See tuleb nii vanemate vahel kui ka lastega kokku leppida, muidu suhtuvad teised sellesse hülgamisena ja sind üritatakse takistada.

4. Otsusta aja mahavõtmise kestus

Aja mahavõtmise kestuse otsustab aja maha võtnud isik. Tema vastutab märguande eest, et aruteluga võib jätkata. Kõik peavad aru saama, et pooleli jäänud arutelu jätkatakse ja aja mahavõtmist ei kasutata selle vältimiseks. (Maksimaalselt 30 minutit)

5. Aja mahavõtmise reeglid

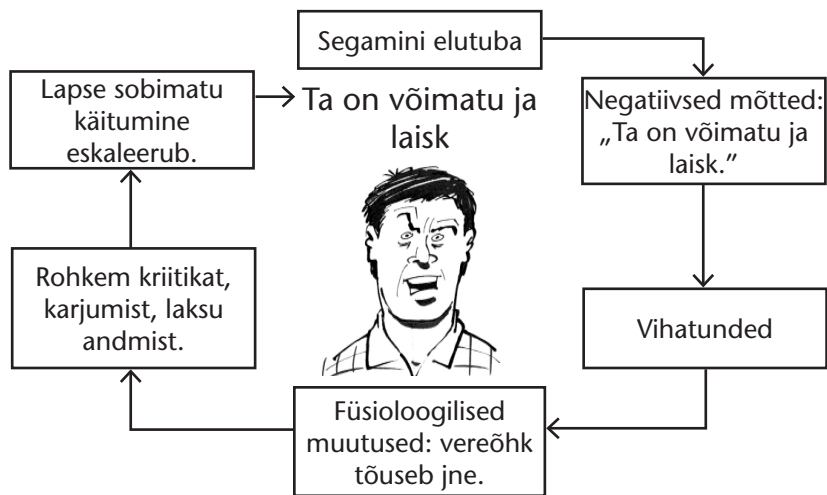
Aja mahavõtmise reeglites tuleb enne kokku leppida, näiteks kas isik võib kodust ära minna, sõpra külastada või koju helistada. Joomine ei tohi lubatud olla.

Probleemid auru väljalaskmise ja enda tühjaks rääkimisega

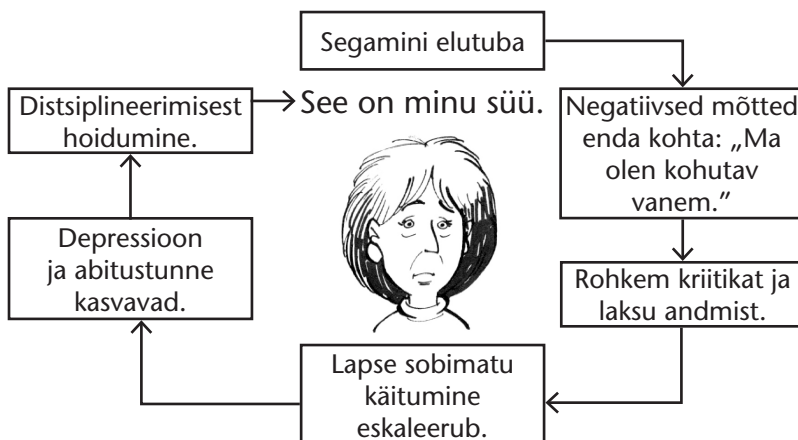
Kunagi usuti, et karjumise ja vandumisega auru väljalaskmine kulutab vägivaldset energiat ja vähendab agressiivsust. Inimesi peeti keedukannudeks, kes suudavad endas hoida ainult teatud kogust agressiivset energiat ja seetõttu oli vajalik kannult aeg-ajalt kaas pealt ära võtta. Nüüd ollakse aga arusaamal, et vabastava või kasuliku mõju asemel õhutab auru väljalaskmine hoopis agressiivsust ja vägivalda. Uuringud on näidanud, et üksteise peale karjuvad paarid ei tunne end pärast karjumist sugugi vähem vihasena. Viha väljaelamine teeb sind tegelikult vihasemaks! Vahutamine ja kritiseerimine põhjendab raevutsemist ja kasvatab viha. Selle põhjuseks on see, et viha annab inimesele väära võimutunde, kontrolli teiste üle (lüüasaamise asemel), paneb teisi tähelepanu pöörama või sind tõsiselt võtma, paneb teised vastama või kättemaksu hauduma. Need on aga lühiajalise mõjuga. Arvestama peab ka viha pikaajaliste mõjudega. Kuna viha väljaelamist kinnistatakse tihti, tekib sul tõenäoliselt harjumus frustratsiooniga hakkamasaamiseks oma viha välja valada. Peale selle muudavad vihapurskeid eeskujuks toovad vanemad pikas plaanis teised perekonnaliikmed vihasemaks, end kaitsvateks ja kartlikeks.

Viha ja depressiivsete mõtete asendamine toimetulekut toetavate mõtetega

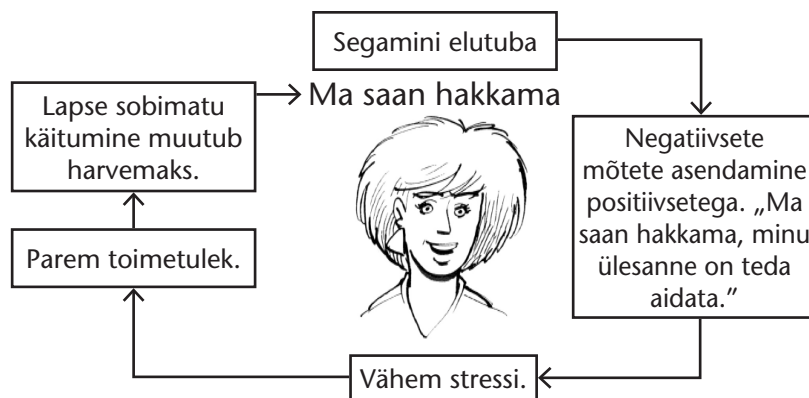
Viha tsükkel



Depressiooni tsükkel



Positiivne reaktsioon





Ajurünnak/arutelu - enese tunnustamine

Leia ajurünnaku abil võimalikud enese tunnustamise laused, mida enda julgustamiseks lapsevanemana kasutada. Pane need laused märkmikusse kirja.



Positiivne enese tunnustamine

Ma suudan rahulikult jääda, ta on lihtsalt endast väljas.

Ma sain kodutööde aitamisega väga hästi hakkama.

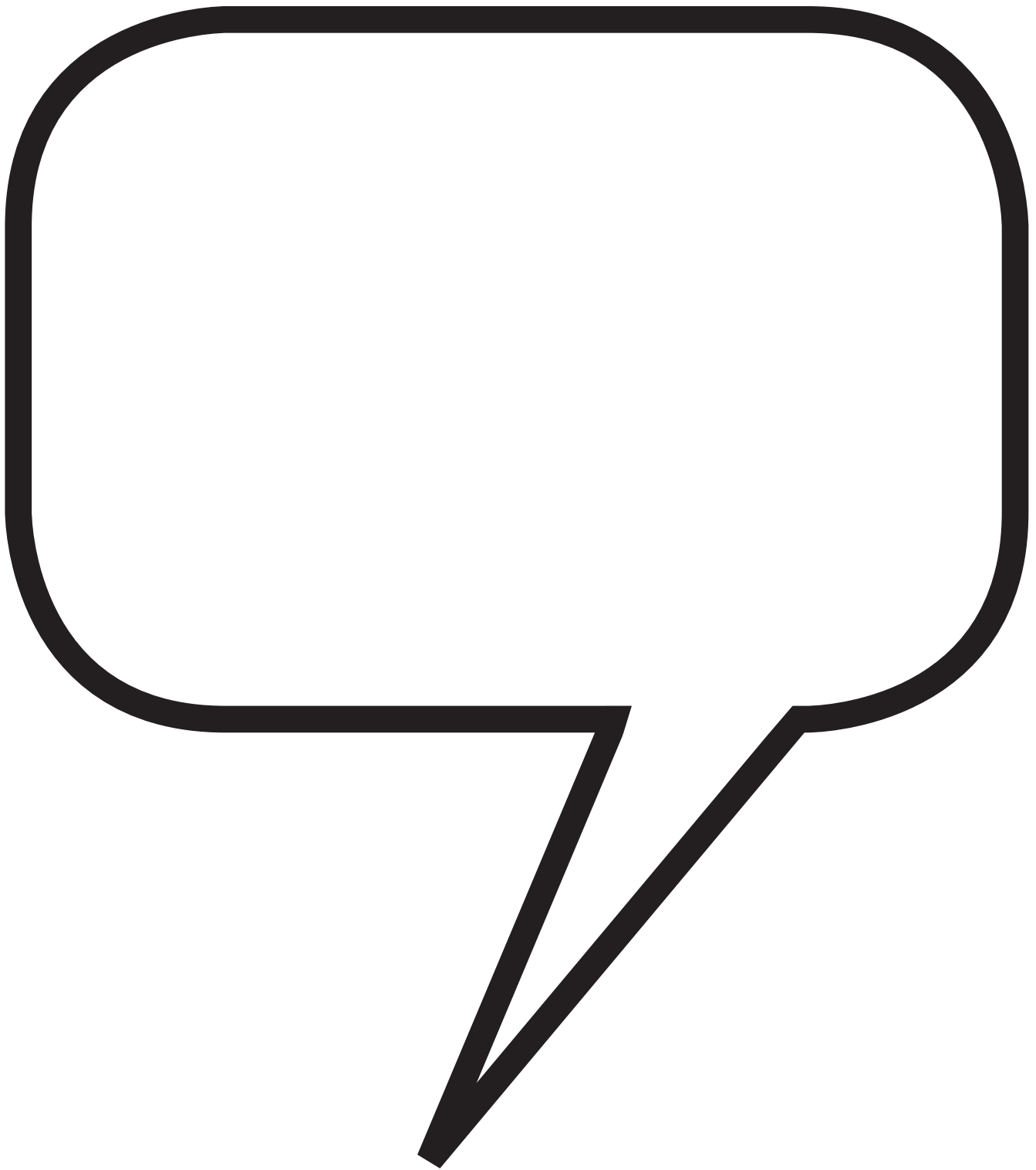
Ma suutsin kõik arved õigel ajal ära maksta.

Ma olen enda üle uhke, et aitasin ...



Eesmärk:

Pühendun enesekriitika lõpetamisele ja leian igas päevas midagi, mida vanemana hästi tegin.



***Kirjuta siia oma positiivsed toimetulekulaused ja harjuta neid
nädala jooksul.***



Ajurünnak/arutelu: Kuidas jääda rahulikuks?



Pea meeles, et igasse asja võib mitut moodi suhtuda. Konkreetne sündmus võib tekitada sellega seotud mõtteid, mis tekitavad kindlaid tundeid ja käitumisviise ning tagajärgi. Sama sündmus võib eri inimestes eri tundeid tekitada, sest neil seostuvad sündmusega eri mõtted. Kuigi sa ei suuda tundeid kontrolli all hoida, saab kontrollida mõtteid ja käitumisviise, mis nende tunnete reaktsiooniks on. Mõtle, kuidas pingelises olukorras mõtete kontrollimise, kujutlusvõime ja meeldivate tegevuste abil rahulikuks jääda. Pane kirja viisid, kuidas suudad rahulikuks jääda ja pingelistes olukordades toime tulla.

Rahulikuks jäämise viisid

Sügavad hingetõmbed

Positiivsed ennustused

Lõdvestusmeetodid

Oma lemmiktegevusega tegelemine _____

Positiivsete mõtete märkmiku lugemine

Trenni tegemine

Oma õnneliku lemmikinimese ettekujutamine

Piisavalt magamine

Mõtle kordaminekust, mitte ebaõnnestumisest

Ebaloogiliste mõtete vaidlustamine

Eesmärk: harjutan rahulikuks jäämiseks järgmisi meetodeid _____

Ajuriinnak/arutelu: Rahulikuks jäämine ja vihaga toimetulek

Kirjuta järgmine negatiivne sisekõne ümber, kasutades positiivseid toimetulekut toetavaid mõtteid.



Negatiivne sisekõne	Positiivsed toimetulekut toetavad mõtted
<ul style="list-style-type: none">• Ma ei kannata seda, see on liiga raske!• Ma ei tea, mida teha.• Eiramisest ei ole kunagi kasu.• Ma olen kontrolli kaotamas ja plahvatan varsti.• Ma löön teda, täpselt nagu minu ema mind löi.• See on kohutav, kui lugupidamatu ta on. Laps ei tohiks näha, et ma olen nõrk.• Ma vihkan seda, kui keegi on minu vastu lugupidamatu.• Ta ei muutu kunagi.• Ta ei tohi minu autoriteeti kahtluse alla seada.• Ta tegi mulle haiget, nii et ka mina peaks talle haiget tegema.• Mulle ei meeldi, kui ta nii käitub.	



Ajurünnak/arutelu: Rahulikuks jäämine ja vihaga toimetulek

Jätkub (eelmiselt leheküljelt)



Negatiivne sisekõne	Positiivsed toimetulekut toetavad mõtted
<ul style="list-style-type: none">• Naabrid hakkavad kaebama, kui ma sellele lõppu ei tee.• Ta ei lõpeta virisemist kunagi.• Ta käitub paremini, kui ma natuke rohkem jõudu kasutan.• Jõmpsikas teab, kui palju see mind häirib, ta teeb seda meelega.• Ma ei kõlba vanemaks, ma ei oleks kunagi pidanud lapsi saama.• Ma ei saa lubada tal karistuseta pääseda.• See kõik on tema isa (või ema) süü.	
<p><i>Eesmärk: keskendun negatiivse sisekõne lõpetamisele ja sellele vastuväidete esitamisele ning hakkam harjutama toimetulekut toetava ja positiivse sisekõne kasutamist ning annan endale maharahunemiseks aega.</i></p>	

Ajuriinak/arutelu: Rahulikuks jäämine

Pane ebaratsionaalsed või negatiivsed mõtted kirja ja tee neist toimetulekut toetavad mõtted.



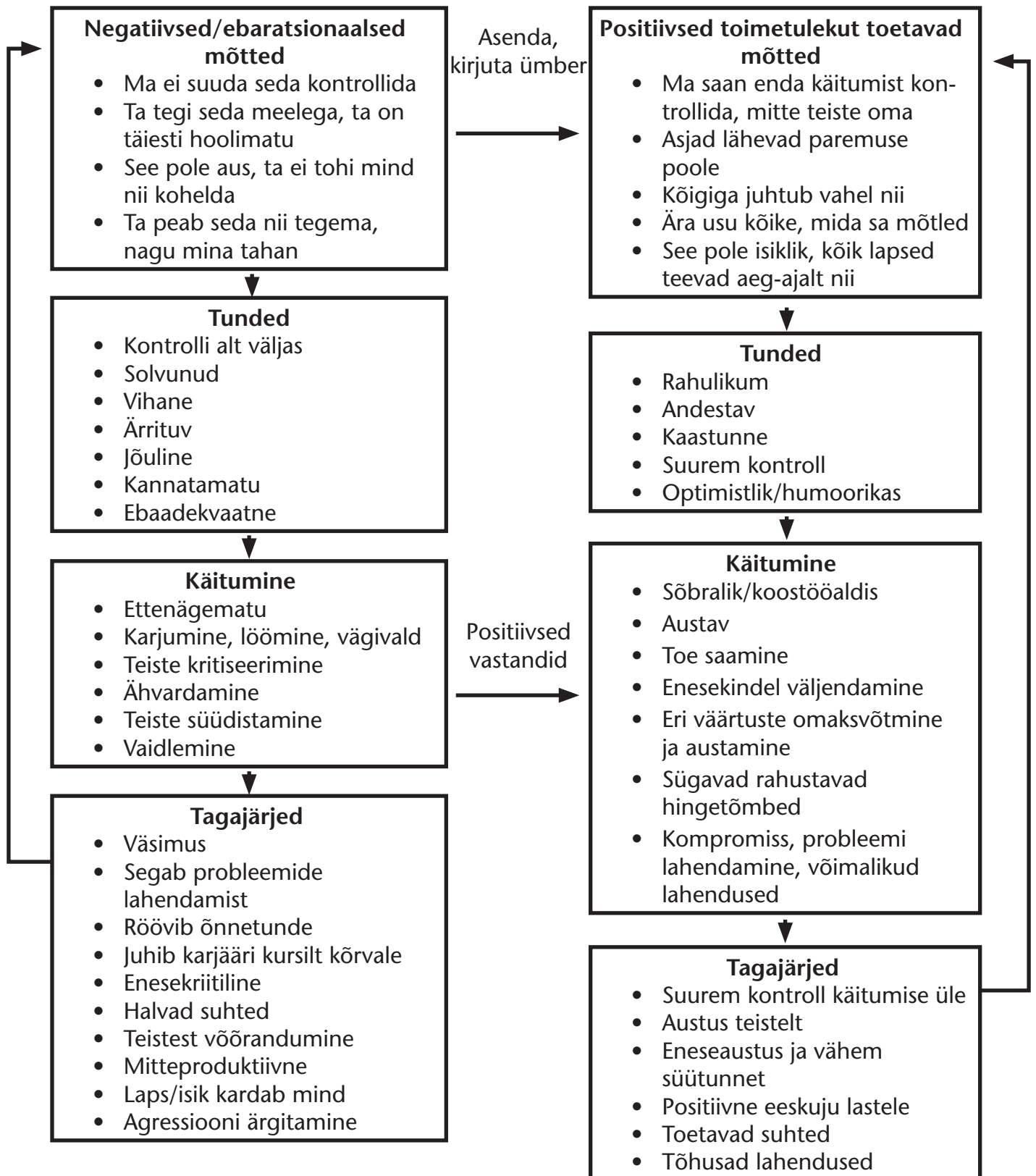
Negatiivsed/ebaratsionaalsed mõtted	Toimetulekut toetavad mõtted



Viha tsükkel



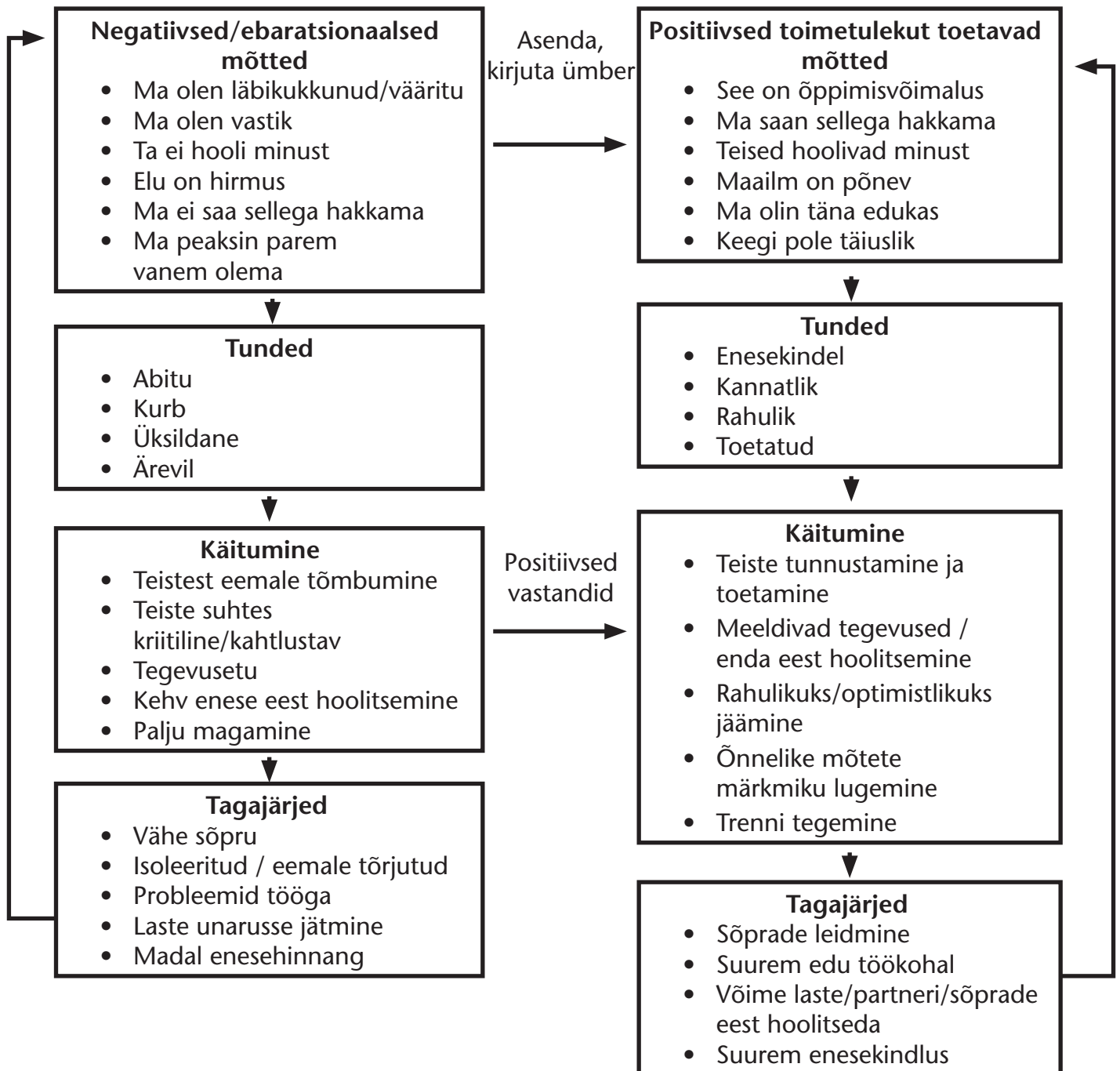
Viha tekitav sündmus



Depressiooni tsükkel

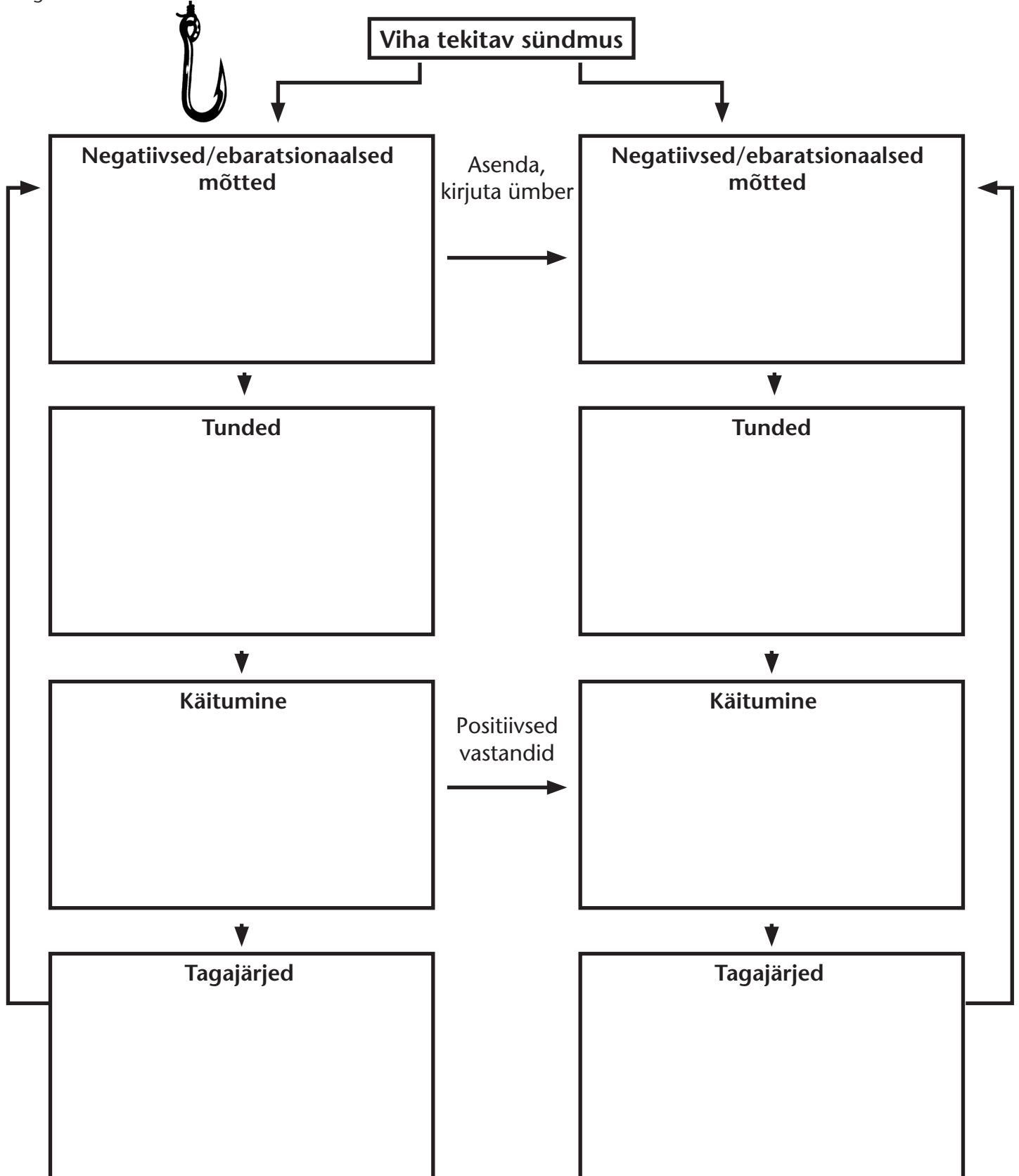


Viha tekitav sündmus



Mõtete ja tunnete märkmik raske olukorraga toimetulekuks

Tee selgeks, millised olukorrad või asjaolud sind vihaseks ajavad või masendust tekitavad. Harjuta ebaratsionaalsete või negatiivsete mõtete asendamist positiivsete vastandmõtetega. Pea meeles, et sa ei saa kontrollida, mida teised teevad, aga oma käitumist saad kontrollida.



“On enam kui üks viis olukordi hinnata- tunded ei pea juhtima tegusid”.

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Nädala kodutööd



Mida teha:

- **HARJUTA** nädala jooksul positiivse tagasiside andmist või teise täiskasvanu toetamist.

VÕI

- **HARJUTA** tagasiside küsimist, kui tunned vajadust ennast kaitsta, kui sa ei ole kindel, mida sulle öelda üritatakse või kui teise inimese reaktsioon teie öeldule või tehtule on segane.
- **HARJUTA** nädala jooksul teiselt täiskasvanult abi palumist. Ole kindlasti positiivne, konkreetne, kasuta mina-lauseid ja anna selgitusi ning tagasisidet. Pane esimese kolme harjutuse tulemused kirja toetuse jagamise ja saamise arvestuslehele.
- **PANE KIRJA** (vanema stressiallikate arvestuslehele) igapäevased stressiallikad ja pane paika strateegia end nendel aegadel rohkem toetada. Seejärel proovi oma strateegiat ja pane kirja, mis juhtus.
- **HELISTA** sel nädalal sõbrale. (Võite koos ülesandeid harjutada.)



Mida lugeda:

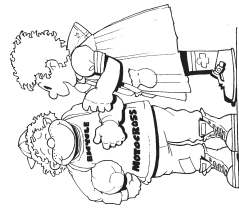
- Jaotusmaterjalid ja 12. peatükk „Stressist ja vihast aja mahavõtmine“ raamatust „Imelised aastad“

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

MÄRKMED KÜLMKAPILE

KINNITAMISEKS EFEKTIIVSE SUHTLEMISE KOHTA

- Kasuta aktiivse kuulamise oskusi ja julgusta teisi oma ideid ning tundeid väljendama.
- Võta arusaadavalt sõna ja kasuta mina-lauseid (väldi süüdistavaid või kritiseerivaid sina-lauseid).
- Väljenda oma tundeid probleemide kohta ja ära kogu vimma endasse, aga arvesta sõnavõtmisel teiste tunnetega.
- Mõtle teise inimese vajadustele ja väärtusta tema tunded ning seisukohta (ürita end tema asemele panna).
- Väldi kritiseerimist, nurisemist ja mahategemist. Keskendu viisakusele ja positiivsusele.
- Kui satud segadusse, hakkad vihaseks saama või vestlus nurjub, peata arutelu ja võta lühikeseks ajaks aeg maha.
- Keskendu probleemi lahendamisele, mitte süüdistamisele.
- Tunnista teise inimese probleemi või tunnet alati põhjendatuna. Väldi eitamist ja enda kaitsmist.
- Küsi tagasisidet kindlustamaks, et sinust saadi õigesti aru. (Tunnista enda ja teiste tujufiltreid ning seda, kuidas need suhtlemist mõjutada võivad.)



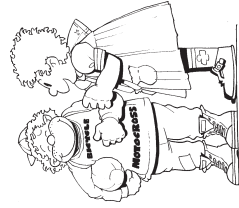
Tunnustamine

- Anna selgeid ning kooskõlalisi sõnalisi ja mittedõnalisi sõnumeid.
- Esita positiivseid palveid ja täida teiste omi.
- Anna positiivset tagasisidet ja väljenda oma tundeid.

MÄRKMED KÜLMKAPILE

KINNITAMISEKS EFEKTIIVSE SUHTLEMISE KOHTA

- Kasuta aktiivse kuulamise oskusi ja julgusta teisi oma ideid ning tundeid väljendama.
- Võta arusaadavalt sõna ja kasuta mina-lauseid (väldi süüdistavaid või kritiseerivaid sina-lauseid).
- Väljenda oma tundeid probleemide kohta ja ära kogu vimma endasse, aga arvesta sõnavõtmisel teiste tunnetega.
- Mõtle teise inimese vajadustele ja väärtusta tema tunded ning seisukohta (ürita end tema asemele panna).
- Väldi kritiseerimist, nurisemist ja mahategemist. Keskendu viisakusele ja positiivsusele.
- Kui satud segadusse, hakkad vihaseks saama või vestlus nurjub, peata arutelu ja võta lühikeseks ajaks aeg maha.
- Keskendu probleemi lahendamisele, mitte süüdistamisele.
- Tunnista teise inimese probleemi või tunnet alati põhjendatuna. Väldi eitamist ja enda kaitsmist.
- Küsi tagasisidet kindlustamaks, et sinust saadi õigesti aru. (Tunnista enda ja teiste tujufiltreid ning seda, kuidas need suhtlemist mõjutada võivad.)



Tunnustamine

- Anna selgeid ning kooskõlalisi sõnalisi ja mittedõnalisi sõnumeid.
- Esita positiivseid palveid ja täida teiste omi.
- Anna positiivset tagasisidet ja väljenda oma tundeid.



VANEMATE VORM: TOETUSE JAGAMINE JA SAAMINE

Kirjelda enda ja kuulaja reaktsioone kahele harjutusele.

1. Palve esitamine

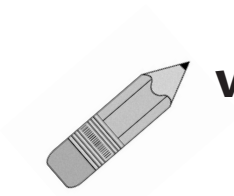
Näide

2. Toetamine või positiivse tagasiside andmine

Näide

3. Tagasiside saamine või selgitamine

Näide



VANEMATE VORM: STRESSIALLIKAD

Igapäevased stressiallikad

Strateegia

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kui sul on partner, võrrelge oma nimekirju ja vaadake, kas saate üksteist igapäevaste muredega aidata.

MIS JUHTUS?

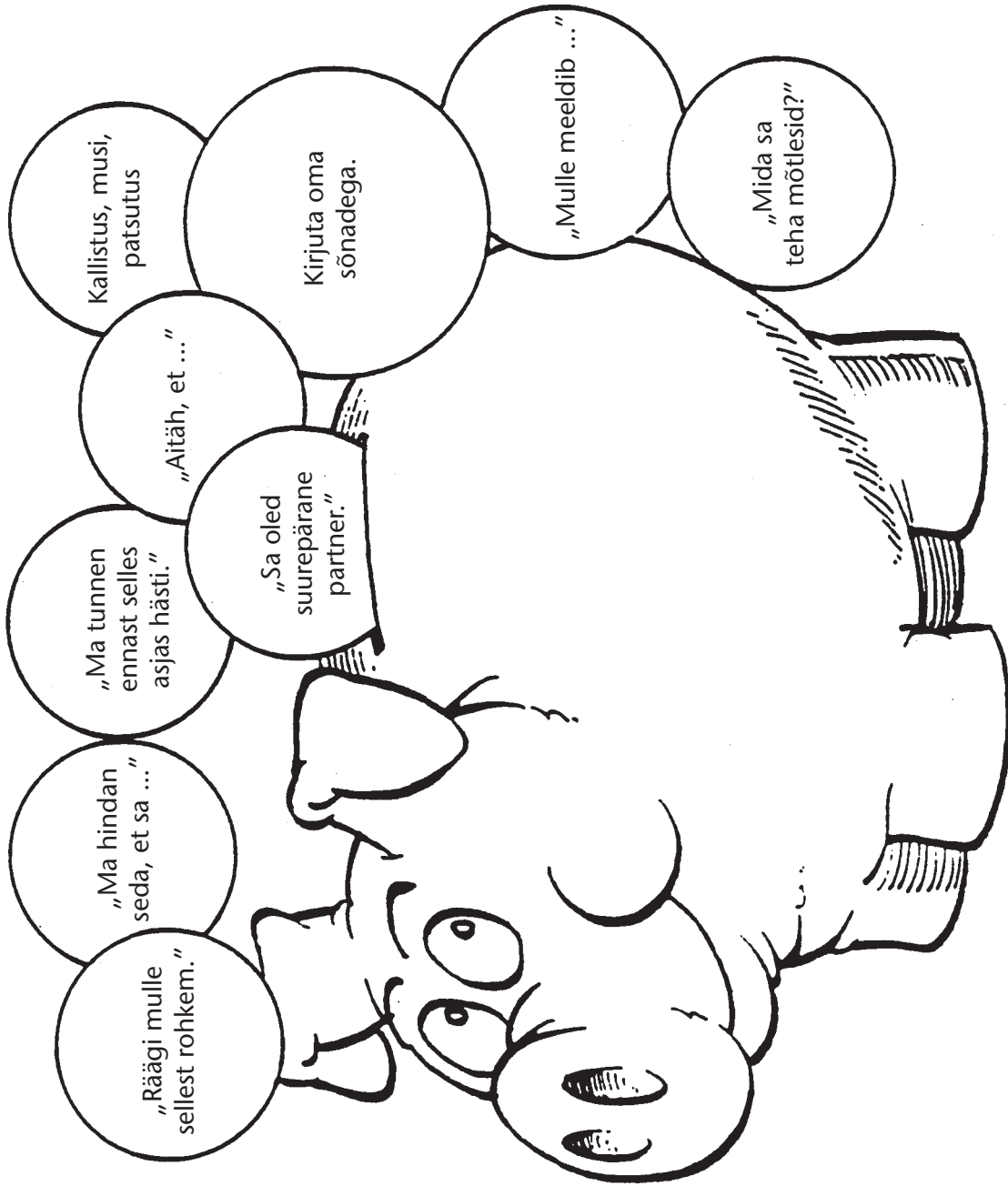
STRESSIALLIKAS

STRATEEGIA

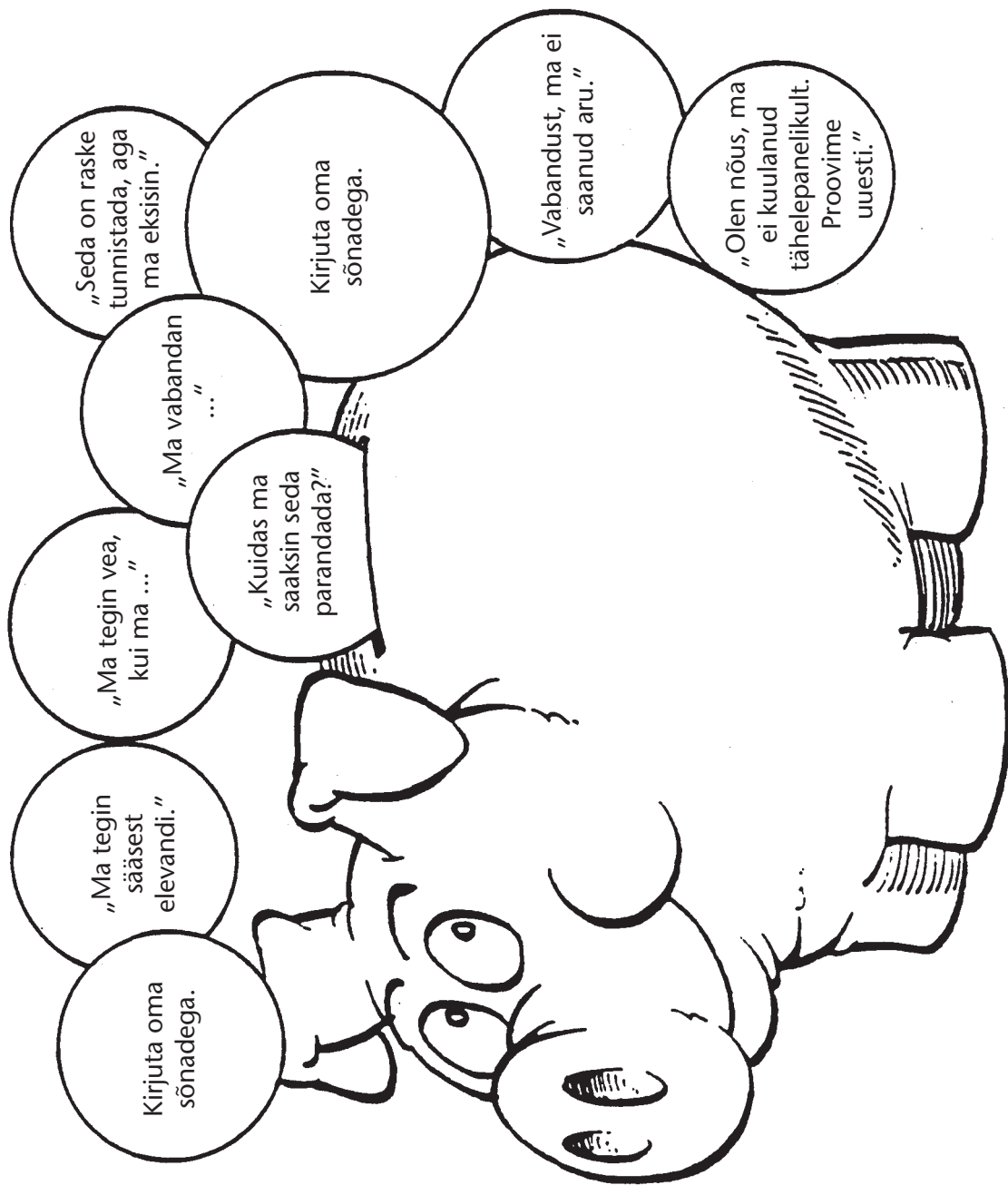
EFEKTIIVSUS

TAKISTUSED

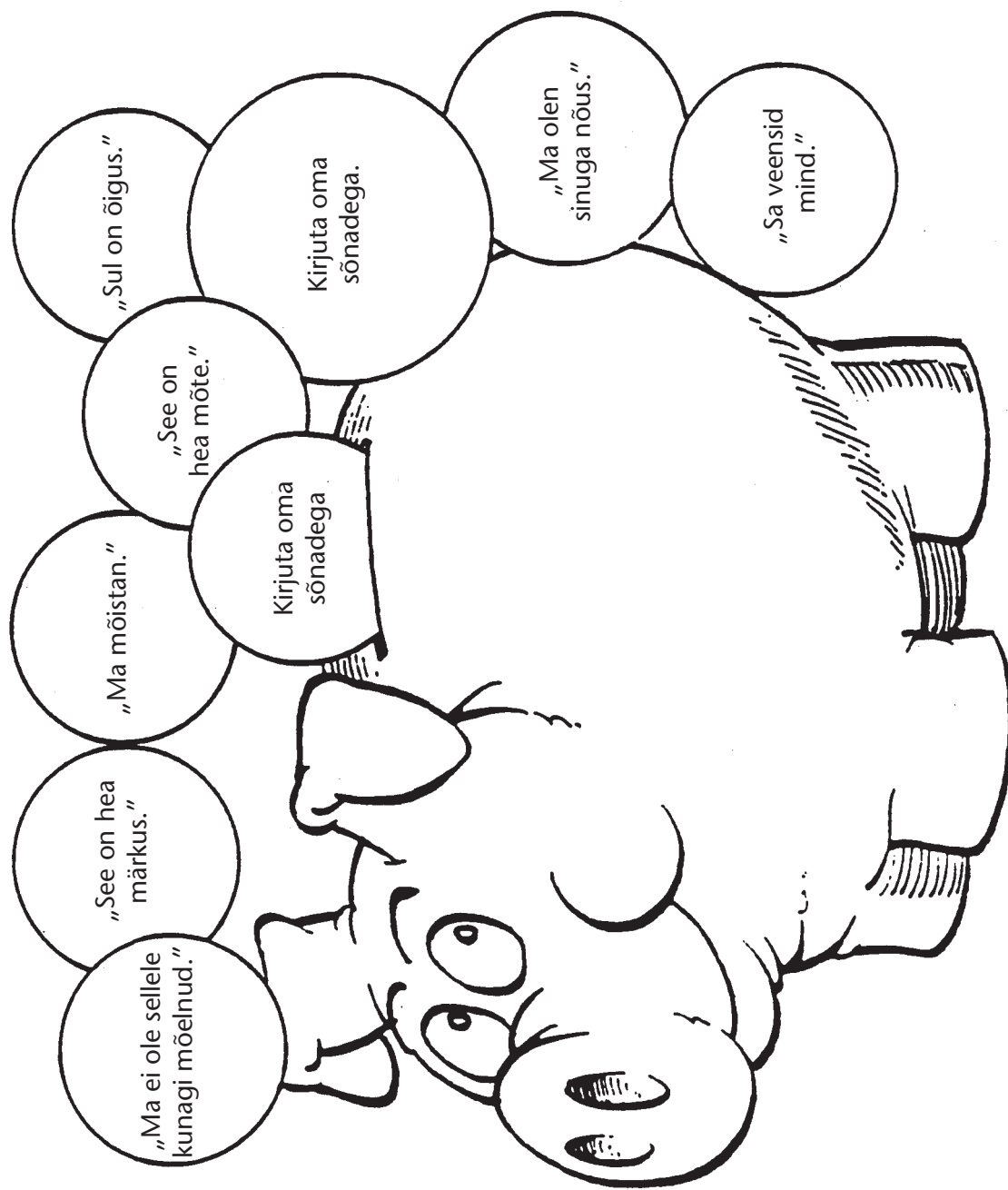
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ära unusta toetuse ja julgustusega kontot täita



Ära unusta leevendavate ütlustega kontot täita

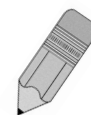


Ära unusta teisi aktsepteerivate ja austavate ütlustega
kontot täita



Ajurünnak/Arutelu

Premeeri end meeldiva tegevusega.



Mõttele 10 asjale, mida sulle teha meeldib. See võib olla suhtlemine kellegagi, kes sind hindab või mõistab, või tegevused, kus tunnete end kasulikult, tugevalt või väärtuslikult. Pane need tegevused kirja ja märgista need ühe kuni kolme tärniga selle järgi, mida kõige rohkem naudid. Võta iga päev üks tegevus plaani ja pane see kalendrisse kirja.

Minu lemmiktegevused (lisa enda omad)

Helistamine sõbrale, kellega mulle rääkida meeldib

Optimistlike inimestega koosolemine

Sõbraga lõunale minemine

Trenni tegemine

Kaardi või e-posti kirjutamine õnnelike mõtete märkmikusse

Lõõgastava muusika kuulamine

Enda eest hoolitsemine (maniküür, juukselõikus, duši all käimine)

Teiste masseerimine või massaaži saamine

Lugemine

Jooga

Söögitegemine

Filmi vaatamine

Eesmärk:

luban endale, et teen sellel nädalal midagi nauditavat. Teen näiteks järgmist:



Ajurünnak/Arutelu – Perekonnaliikmete ja sõprade tunnustamine

Mõttele ajurünnaku käigus välja laused, mida kasutada pereliikmete (partner, vanavanemad, sõbrad) tunnustamiseks, julgustamiseks ja toetamiseks sinu või lastega suhtlemisel.



Suhtlemisviisid, mida teistes julgustada

Prügi väljaviimine

Õhtusöögi tegemine

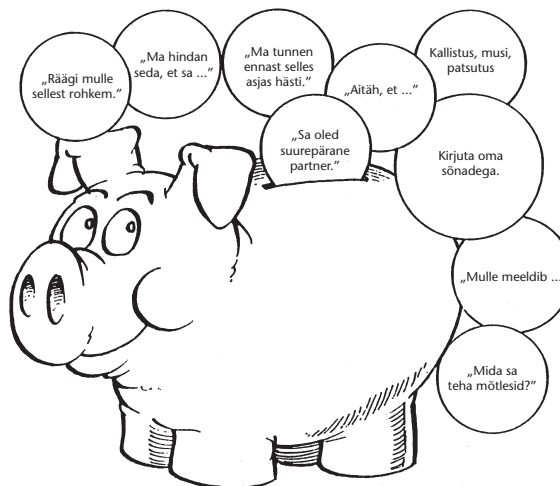
Luban, et julgustan teisi iga päev rohkem

Mulle meeldib, kui sa ...

Väga tubli, et sa ...

Vau! Sa said dušinurga koristamisega

väga hästi hakkama.



Ära unusta toetuse ja julgustusega kontot täita

Eesmärk:

Luban, et tunnustan enam oma kaaslast, sõpru, pereliikmeid _____.

Käitumiste, mida tunnustan, hulka kuuluvad: (nt. majapidamistöodes abistamine)

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com.

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Probleemide lahendamine täiskasvanutele

Nädala kodutööd



Mida teha:

- **PANE KIRJA** olukord, mida üritasid kas üksi või partneriga lahendada.
- **PANE TULEMUSED KIRJA** probleemilahenduse kontroll-lehele.

MÄRKUS! Alusta suhteliselt lihtsa või kontrollitava probleemiga (nt filmi valimine), enne kui keerulisemate probleemide juurde liigud (nt rahulolematuseluga). Pärast probleemilahenduse lõpetamist vaata tugevused ja nõrkused kontroll-lehe abil üle.



Mida lugeda:

- Jaotusmaterjalid ja 14. peatükk „Vanemate vaheliste probleemide lahendamine“ raamatust „Imelised aastad“

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

Lapsevanemad mõtlevad nagu teadlased



Kindlaks tehtud probleemid

Isiku tugevused

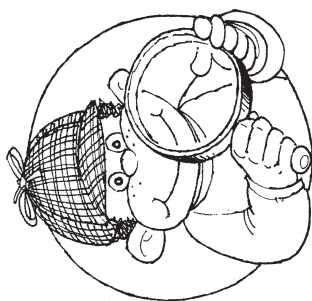
Eesmärgid

Strateegiad

Kasutegurid

Takistused
[mõtted, tunded, enda ja teiste käitumine]

Edasised plaanid



Lapsevanemad mõtlevad nagu teadlased

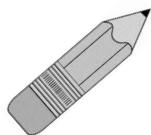
**Kindlaks tehtud
probleemid**



Eesmärgid

Isiku tugevused





JAOTUSMATERJAL PROBLEEMILAHENDUSE KONTROLL-LEHT

	Jah	Ei
1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine	___	___
2. etapp. Probleemi määratlemine	___	___
1. Keskendu korraga ühele probleemile	___	___
2. Tee koostööd ja ole positiivne	___	___
3. Sõnasta probleem ja ole positiivne	___	___
4. Väljenda oma tundeid	___	___
5. Keskendu tulevikule	___	___
6. Kasuta mina-lauseid	___	___
3. etapp. Võta probleem ja eesmärk kokku kindlustamiseks, et kõik said probleemist aru Pane probleem kirja	___	___
<hr/> <hr/>		
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak		
1. Ole avatud	___	___
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	___	___
3. Leia võimalikult palju ideid	___	___
4. Tegele üksikasjadega hiljem	___	___
5. etapp. Lahenduste hindamine ja plaanide koostamine		
1. Kogu nimekirja läbivaatamine	___	___
2. Hinda iga lahendust	___	___
3. Tee realistlikke plaane	___	___
4. Pane plaan kirja	___	___
5. Lepi järgmine kohtumine kokku	___	___
6. Tunnusta kõiki pingutusi	___	___
6. etapp. Lepi järgmine kohtumine kokku		
1. Tunnusta edasiminekut	___	___
2. Viimistle probleemilahenduse plaan	___	___

Tänu oma reaktsiooni hindamisele selles loendis olevate punktide kohta leiad aspekti, mida probleemilahenduse kohtumise käigus parandada.

Kasuta probleemilahenduse lähenemist lapse aitamiseks

Sobimatu käitumise n-ö taandareng on normaalne, nii et ole selleks valmis. Tihti on taandarengu põhjuseks kriis või muutus pereelus (haigus, surm, puhkus, uus töö, rahalinepinge). Laste sobimatu käitumine muutub seetõttu sagedamaks. Järgmiselt on toodud nõuanded, kuidas programmi uuesti kasutama hakata ja edasi liikuda.



Probleemi jagamine

1. Lepi kokku aeg, mil oled probleemi arutamiseks partneri või sõbraga piisavalt rahulik või mõtle selle üle ise järele.
 2. Selgita välja, millist käitumist lapselt ootad ja millisest lahti tahad saada.
 3. Pane probleemid tähtsuse järjekorras kirja. Keskendu kõige pakilisema probleemi lahendamisele.
 4. Leia ajurünnaku abil võimalikult palju lahendusi (vaata jaotusmaterjalid üle).
Kinnistamine (tunnustamine, preemiad, mängimine)
- Distsipliin (neutraalseks jäämine, aja mahavõtmine, eesõiguste kaotamine, majapidamistööd, loogilised tagajärjed, probleemilahendus)
- Meetodid, mis aitavad vanematel enesekontrolli säilitada (sisekõne, lõdvestumine)
5. Hinda 1–2 lahendust, mida kasutada saad, ja tee plaan.
 6. Jälgi iganädalast arengut ja muuda programmi vajaduse korral.
 7. Tunnusta pingutusi.

Pea meeles! Vanematel on kalduvus kasutada lühiajaliste kasudega strateegiaid (näiteks lapse peale karjumine, tema löömine või kritiseerimine kohese sõnakuulekuse tagamiseks), millel on pikas perspektiivis negatiivsed tagajärjed (laps õpib karjuma ja lööma, selle asemel, et kasutada vägivallatut probleemilahendust). Vanemad peavad laste käitumise muutmiseks neid sõna otseses mõttes sadu kordi tunnustama ja eirama ning see on suur töö. Pikas perspektiivis õpetab see lähenemine aga lastele sobivat käitumist, arendab teistega läbisaamiseks vajalikke põhioskusi ja soodustab laste positiivse enesekuvandi tekkimist. See sarnaneb natuke hambaniidi kasutamisele: pikaajaliste kasude mõistmiseks tuleb seda pidevalt kasutada.



Imeliste aastate® probleemilahenduse tööleht pereprobleemide jaoks

Probleemi määratlus

1. Defineeritud probleem: _____

2. Probleemi esile kutsuvad asjaolud: _____

3. Kuidas ma reageerin? (mõtted ja tunded) _____

Eesmärgid:

4. Milliseid mõtteid ma kasutan? Millist positiivset tulemust ma saavutada tahan? _____

Lahendused:

5. Milliseid oskusi/strateegiaid kasutades suudan probleemi lahendamise ajal rahulikuks jääda?
Kvaliteetaeg suhete tugevdamiseks _____

Nauditav tegevus, et energiat koguda _____

Kasutatavad toimetulekustrateegiad _____

Jagatud või saadud toetus _____

6. Vali alljärgnevast loendist, kuidas probleemi esinemist vähendada
Ajakava: kas mul on ettenähtav plaan? _____

Tähelepanu mujale juhtimine: kuidas ma saan oma tähelepanu kõrvale juhtida, maha rahuneda või ennast koguda, et mu reaktsioonid kontrolli alla jääksid? _____

Mis on plaani lõpetamise positiivne tagajärg? _____

Plaani elluviimine:

7. Kellele plaanist rääkima pean? _____

8. Kellele ma toe saamiseks ja rääkimiseks helistada saan? _____

9. Kuidas ma enda eest sel ajal hoolitsen? _____

Lahenduste edukuse hindamine

10. Kuidas ma tean, et ma edasi liigun? Mis muutub? _____

11. Kuidas eesmärgi saavutamist tähistan? _____

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com.

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Probleemide lahendamine täiskasvanutele

Nädala kodutööd



Mida teha:

- **PANE KIRJA** isikutevaheline probleem, mida üritasid kas üksi, sõbra või abikaasaga lahendada.
- **PANE TULEMUSED KIRJA** probleemilahenduse kontroll-lehele.

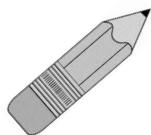
MÄRKUS! Alusta suhteliselt lihtsa või kontrollitava probleemiga (nt filmi valimine), enne kui keerulisemate probleemide juurde liigute (nt rahulolematuse eluga). Pärast probleemilahenduse lõpetamist vaata tugevused ja nõrkused kontroll-lehe abil üle.



Mida lugeda:

- Jaotusmaterjalid ja 14. peatükk „Vanemate vaheliste probleemide lahendamine“ raamatust „Imelised aastad“.

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!



JAOTUSMATERJAL

PROBLEEMILAHENDUSE KONTROLL-LEHT

	Jah	Ei
1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine	___	___
2. etapp. Probleemi määratlemine	___	___
1. Keskendu korraga ühele probleemile	___	___
2. Tee koostööd ja ole positiivne	___	___
3. Sõnasta probleem ja ole positiivne	___	___
4. Väljenda oma tundeid	___	___
5. Keskendu tulevikule	___	___
6. Kasuta mina-lauseid	___	___
3. etapp. Võta probleem ja eesmärk kokku kindlustamiseks, et kõik said probleemist aru	___	___
Pane probleem kirja	___	___
<hr/> <hr/>		
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak		
1. Ole avatud	___	___
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	___	___
3. Leia võimalikult palju ideid	___	___
4. Tegele üksikasjadega hiljem	___	___
5. etapp. Lahenduste hindamine ja plaanide koostamine		
1. Kogu nimekirja läbivaatamine	___	___
2. Hinda iga lahendust	___	___
3. Tee realistlikke plaane	___	___
4. Pane plaan kirja	___	___
5. Lepi järgmine kohtumine kokku	___	___
6. Tunnusta kõiki pingutusi	___	___
6. etapp. Lepi järgmine kohtumine kokku		
1. Tunnusta edasiminekut	___	___
2. Viimistle probleemilahenduse plaan	___	___

Tänu oma reaktsiooni hindamisele selles loendis olevate punktide kohta leiad aspekti, mida probleemilahenduse kohtumise käigus parandada.

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com.

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).



Nädala kodutööd



Mida teha:

- **Räägi järgmise nädala jooksul** lapse õpetajaga lapse õppimisharjumustest või käitumisest. Ole kindlasti positiivne, konkreetne, kasuta mina-lauseid ja anna selgitusi ning tagasisidet.
- **HARJUTA** nädala jooksul positiivse tagasiside andmist või lapse õpetaja toetamist.
- **HARJUTA** tagasiside küsimist, kui tunned vajadust ennast kaitsta, kui sa ei ole kindel, mida sulle öelda üritatakse või kui teise inimese reaktsioon sinu öeldule või tehtule on segane.



Mida lugeda:

- 15. peatükk „Koostöö tegemine probleemide ennetamiseks“ raamatust „Imelised aastad“.

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!



JAOTUSMATERJAL

PROBLEEMILAHENDUSE KONTROLL-LEHT

	Jah	Ei
1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine	___	___
2. etapp. Probleemi määratlemine	___	___
1. Keskendu korraga ühele probleemile	___	___
2. Tee koostööd ja ole positiivne	___	___
3. Sõnasta probleem ja ole positiivne	___	___
4. Väljenda oma tundeid	___	___
5. Keskendu tulevikule	___	___
6. Kasuta mina-lauseid	___	___
3. etapp. Võta probleem ja eesmärk kokku kindlustamiseks, et kõik said probleemist aru Pane probleem kirja	___	___
<hr/> <hr/>		
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak		
1. Ole avatud	___	___
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	___	___
3. Leia võimalikult palju ideid	___	___
4. Tegele üksikasjadega hiljem	___	___
5. etapp. Lahenduste hindamine ja plaanide koostamine		
1. Kogu nimekirja läbivaatamine	___	___
2. Hinda iga lahendust	___	___
3. Tee realistlikke plaane	___	___
4. Pane plaan kirja	___	___
5. Lepi järgmine kohtumine kokku	___	___
6. Tunnusta kõiki pingutusi	___	___
6. etapp. Lepi järgmine kohtumine kokku		
1. Tunnusta edasiminekut	___	___
2. Viimistle probleemilahenduse plaan	___	___

Tänu oma reaktsiooni hindamisele selles loendis olevate punktide kohta leiad aspekti, mida probleemilahenduse kohtumise käigus parandada.

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS ASJAOLUD, MIDA ÕPETAJATEGA ARUTADA

- Miks on see eesmärk minu lapse jaoks oluline?
- Kuidas ma saan kodus aidata, et kooli jaoks seatud eesmäärke toetada?
- Kuidas kool mu last toetada saab, sest kodune elu on stressirikas? (Küsi toetust, kui pereelus on raske aeg, nt lahutuse, surma, kolimise, uue õe või venna sünni tõttu.)
- Kes veel minu lapsega tegelevad? (Kaasa kõik, kes sinu lapsega tegelevad.)
- Kuidas ma saan kindlaks teha, mis kodutööd lapsel teha on? Kui palju aega ta kodutööle iga päev kulutama peaks?
- Kuidas saan last rohkem lugema panna? Kirjutama? Matemaatikat tegema jne?
- Kui hästi mu laps teistega läbi saab? Millega tal raskusi on? Mis on ta tugevad küljed? Kes on ta parimad sõbrad?
- Kuidas ma ta haridust rohkem toetada saan? Või õpetajat toetada saan?
- Milliseid raamatuid kodus lugeda võiks, mis õpieesmäärke toetaks?

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS ASJAOLUD, MIDA ÕPETAJATEGA ARUTADA

- Miks on see eesmärk minu lapse jaoks oluline?
- Kuidas ma saan kodus aidata, et kooli jaoks seatud eesmäärke toetada?
- Kuidas kool mu last toetada saab, sest kodune elu on stressirikas? (Küsi toetust, kui pereelus on raske aeg, nt lahutuse, surma, kolimise, uue õe või venna sünni tõttu.)
- Kes veel minu lapsega tegelevad? (Kaasa kõik, kes sinu lapsega tegelevad.)
- Kuidas ma saan kindlaks teha, mis kodutööd lapsel teha on? Kui palju aega ta kodutööle iga päev kulutama peaks?
- Kuidas saan last rohkem lugema panna? Kirjutama? Matemaatikat tegema jne?
- Kui hästi mu laps teistega läbi saab? Millega tal raskusi on? Mis on ta tugevad küljed? Kes on ta parimad sõbrad?
- Kuidas ma ta haridust rohkem toetada saan? Või õpetajat toetada saan?
- Milliseid raamatuid kodus lugeda võiks, mis õpieesmäärke toetaks?

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS ASJAOLUD, MIDA ÕPETAJAGA SUHELDES MEELES PIDADA

- Ära sega vahele, vaidle, anna nõu, vaid kuula tähelepanelikult ja kinnita teise osapoole sõnu ning väärtust ta tundeid.
- Ära hoia vimma eneses, vaid ütle oma arvamus minausetega välja.
- Väljenda oma tundeid (positiivseid ja negatiivseid).
- Jää asja tuuma juurde ja väldi mitmete probleemide pinnale toomist.
- Mõttele järele: ole viisakas ja positiivne.
- Keskendu probleemi lahendamisele ja väldi süüdistamist.
- Tunnista õpetaja probleemi.
- Tee üks samm korraga.
- Ära loe teiste mõtteid.
- Küsi ja anna tagasisidet.
- Ära ründa teisi vihasena.
- Anna positiivseid soovitusi.
- Õhuta vestlemist.
- Saada kooskõlalisi sõnalisi ja mittesõnalisi sõnumeid.
- Anna positiivseid, mitte negatiivseid käske.

MÄRKUS. Millal lapse õpetajat tema pingutuste eest viimati tunnustasid?

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS ASJAOLUD, MIDA ÕPETAJAGA SUHELDES MEELES PIDADA

- Ära sega vahele, vaidle, anna nõu, vaid kuula tähelepanelikult ja kinnita teise osapoole sõnu ning väärtust ta tundeid.
- Ära hoia vimma eneses, vaid ütle oma arvamus minausetega välja.
- Väljenda oma tundeid (positiivseid ja negatiivseid).
- Jää asja tuuma juurde ja väldi mitmete probleemide pinnale toomist.
- Mõttele järele: ole viisakas ja positiivne.
- Keskendu probleemi lahendamisele ja väldi süüdistamist.
- Tunnista õpetaja probleemi.
- Tee üks samm korraga.
- Ära loe teiste mõtteid.
- Küsi ja anna tagasisidet.
- Ära ründa teisi vihasena.
- Anna positiivseid soovitusi.
- Õhuta vestlemist.
- Saada kooskõlalisi sõnalisi ja mittesõnalisi sõnumeid.
- Anna positiivseid, mitte negatiivseid käske.

MÄRKUS. Millal lapse õpetajat tema pingutuste eest viimati tunnustasid?

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS ÕPETAJATEGA RÄÄKIMINE, KUI LAPSEL ON PROBLEEM



- Selgita välja õpetaja seisukoht probleemi suhtes.
- Kuula tähelepanelikult ja kinnita tema seisukohta. (Ära vaidle vastu ega sega vahele.)
- Küsi, kuidas õpetaja probleemi lahendada tahab.
- Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak ja jaga strateegiaid, mis on kodus mõjunud.
- Jaga, millised ajendid ja eesõigused last motiveerivad.
- Näita, et toetad õpetajat ja hindad ta pingutusi.
- Koostage kodu ja kooli vahel koordineeritud plaan (nt õpetaja saadab lapseedu kohta koju regulaarseid teateid ja seda kinnistab vanema kleepsukaart).
- Ära kommenteeri õpetaja tegevust negatiivselt ega esita negatiivseid palveid, ole positiivne.
- Vaata koos õpetajaga üle, kuidas kodus tema pingutusi toetada saad ja tee selgeks, mida ta koolis teeb.
- Leppige edenemise hindamiseks kokku järgmine kohtumine.
- Ütle õpetajale, kuidas ja millal tal sinuga kõige lihtsam ühendust on saada ning küsi, millal talle helistada võiks.

Pea lapse õpetajaga rääkides meeles järgmist.

- Mõttele järele: ole viisakas ja positiivne.
- Jää asja tuuma juurde ja väldi mitmete probleemide pinnale toomist.
- Keskendu probleemi lahendamisele ja väldi süüdistamist.
- Tee üks samm korraga ja ole realistlik.
- Jää rahulikuks.
- Anna positiivseid soovitusi.
- Näita õpetajale, et usud tema võimetesse.

MÄRKUS. Millal lapse õpetajat tema pingutuste eest viimati tunnustasid?

NÄITED ÕPETAJA KÄITUMISVIISIDEST, MIDA TUNNUSTADA

- Lapsega südamlikult käitumine.
- Aja leidmine minuga rääkimiseks.
- Lapse aitamine teistele järelejõudmiseks, kui me kooli hiljaks jääme.
- Lapse õppekava ja kooli kohta teate saatmine koju.
- Laste abistamine probleemide lahendamisel.
- Lapse aitamine teistega läbi saamisel.
- Soovituste andmine, kuidas abistada last õppimises.
- Klassiruumist mõnusa koha tegemine.
- Lapse tööde seinale riputamine.
- Lapses enese suhtes hea tunde tekitamine.
- Lapsele sotsiaalsete oskuste õpetamine.
- Lapse suunamine motiveerivasse programmi.
- Koju helistamine, selleks et rääkida lapse arengust.
- Ekskursiooni osas minult abi palumine.
- Tunniplaani teavitamine.
- Kiusamisest rääkimine ja kiusamise ennetamine.
- Lapsele märkmete tegemise õpetamise ja mitme ülesandega toimetulemise aitamine.

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com.

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Lastele probleemide lahendamise õpetamine

Nädala kodutööd



Mida teha:

- Vali probleemne olukord, kus laps paistab millegi tõttu närvis olevat ja kasuta programmis kirjeldatud probleemilahenduse strateegiaid. Pane tulemused vanemate vormile kirja.



Mida lugeda:

- 8. peatükk „Lastele probleemide lahendamise õpetamine“ raamatust „Imelised aastad“.

PEA MEELES!

Laps ei saa neid oskusi ühe probleemilahenduse seansi jooksul selgeks, selleks on vaja sadu kordi harjutada ja palju kannatust. Mõnikord on laps lausa nii endast väljas või vihane, et ta peab kõigepealt aja maha võtma ja rahunema ning alles siis on arutamiseks kasu. Pea meeles, et esimene etapp on panna laps lahendusi välja mõtlema.

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

Vanemad töötavad nagu detektiivid: vaata, mida õppinud oled

Nädala kodutööd



Mida teha:

Tee strategiate nimekiri, mida järgmiste sobimatute käitumisviiside puhul kasutaksid. Lisa teisi sobimatuid käitumisviise, mida kontrolli alla saada tahad.

Sobimatu käitumisviis

1. Löömine ja lükkamine
2. Vanema käsule vastuhakkamine
3. Varastamine
4. Valetamine
5. Kodutööde tegemisest keeldumine
6. Pärast kooli liiga hilja koju tulemine
7. Targutamine/vaidlemine
8. Kodutööde tegemisele vastu hakkamine
9. Kõhu- ja peavalud
10. Tähelepanematus ja impulsiivsus
11. Elutoa segamini jätmine

Distsiplineerimisstrateegia

Vanemad töötavad nagu detektiivid: vaata, mida õppinud oled

Nädala kodutööd



Mida teha:

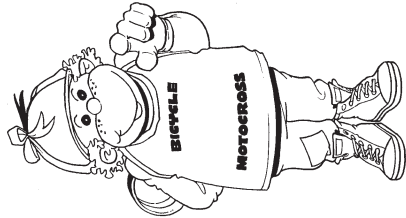
Tee strateegiade nimekiri, mida järgmiste sobimatute käitumisviiside puhul kasutaksid. Lisa teisi sobimatuid käitumisviise, mida kontrolli alla saada tahad.

Sobimatu käitumisviis

12. Kritiseerimine / õega-vennaga kaklemine
13. Majapidamistööd on tegemata
14. Koolibussist mahajäämine
15. Ratta, muude spordivahendite ja mänguasjade õue jätmine
16. Vihaselt plahvatamine / karjumine
17. Liigne telerivaatamine või arvutimängude mängimine
18. Õpetaja märkuste peitmine
19. Väiksema lapse moodi käitumine
20. Õigel ajal magamaminekust keeldumine
21. Sõpradele helistamine / nendega rääkimine, kui kodutööd/majapidamistööd on tegemata
22. Vandumine

Distsiplineerimisstrateegia

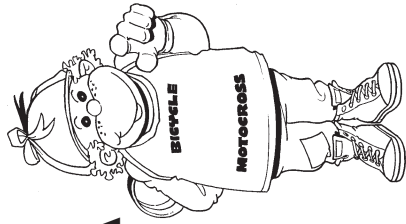
MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS PROBLEEMILAHENDUSE KOHTA



Milline on parim lahendus?

- Tunnetest rääkimine.
- Lastel probleemi määratlemise aitamine.
- Kaasa lapsed võimalike lahenduste leidmise ajurünnakusse
- Ole positiivne ja loov.
- Too eeskujuks loovaid lahendusi.
- Julgusta lapsi eri lahenduste võimalikke tagajärgi läbi mõtlema
- Ära unusta, et tähtis on konflikti käsitlemise protsessi õppimine, mitte õigete vastuste leidmine.

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS PROBLEEMILAHENDUSE KOHTA



Milline on parim lahendus?

- Tunnetest rääkimine.
- Lastel probleemi määratlemise aitamine.
- Kaasa lapsed võimalike lahenduste leidmise ajurünnakusse
- Ole positiivne ja loov.
- Too eeskujuks loovaid lahendusi.
- Julgusta lapsi eri lahenduste võimalikke tagajärgi läbi mõtlema
- Ära unusta, et tähtis on konflikti käsitlemise protsessi õppimine, mitte õigete vastuste leidmine.

JAOTUSMATERJAL

VANEMATE VORM: PROBLEEMILAHENDUS

Kirjuta üles, kus lapsega probleemi lahendada üritasid. Ürita vestlus võimalikult täpselt meelde tuletada: mida öeldi ja kuidas end tundsid. Pea meeles, et probleeme tuleb lahendada siis, kui olete mõlemad lapsega piisavalt rahulikud.

1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine (Kui valisid perekoosoleku ülesande)

2. etapp. Probleemi määratlemine

3. etapp. Probleemi kokkuvõtmine ja eesmärgid

4. etapp. Ajurünnaku korraldamine lahenduste leidmiseks

5. etapp. Lahenduste leidmine ja plaani koostamine

6. etapp. Plaani hindamine

JAOTUSMATERJAL

PROBLEEMILAHENDUSE KONTROLL-LOEND

	Jah	Ei
1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine	_____	_____
2. etapp. Probleemi määratlemine		
1. Keskendu korraga ühele probleemile	_____	_____
2. Tee koostööd ja ole positiivne	_____	_____
3. Sönasta probleem ja ole positiivne	_____	_____
4. Väljenda oma tundeid	_____	_____
5. Keskendu tulevikule	_____	_____
6. Kasuta mina-lauseid	_____	_____
3. etapp. Võta probleem ja eesmärk kokku kindlustamaks, et kõik said probleemist aru	_____	_____
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak		
1. Ole avatud	_____	_____
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	_____	_____
3. Leia võimalikult palju ideid	_____	_____
4. Tegele üksikasjadega hiljem	_____	_____
5. etapp. Lahenduste hindamine ja plaanide tegemine		
1. Kogu nimekirja läbivaatamine	_____	_____
2. Hinda iga lahendust	_____	_____
3. Tee realistlikke plaane	_____	_____
4. Pane plaan kirja	_____	_____
5. Lepi järgmine kohtumine kokku	_____	_____
6. Tunnusta kõiki pingutusi	_____	_____
6. etapp. Lepi järgmine kohtumine kokku		
1. Tunnusta edasiminekut	_____	_____
2. Viimistle probleemilahenduse plaan	_____	_____

Tänu oma reaktsiooni hindamisele selles loendis olevate punktide kohta leiad aspekti, mida probleemilahenduse kohtumise käigus parandada.

VÕIMALIKUD LAHENDUSED LASTELE KASUTAMISEKS

Lapse peale karjumine.*	Natuke aega ootamine.	Lapse üle naermine.
Kurb olemine või nutmine.	Lapse eiramine, eemale minemine.	Mujal mängimine.
Mänguasja äravõtmine.*	Lapse löömine.*	Ütlemine talle, et ta ei oleks pahane
Mänguasja küsimine.	Palumine.	Millegi lõbusa tegemine.
Millegi vastu vahetamine.	Vabandamine	Oma vanemalt või õpetajalt abi saamine
Oma tunnetest rääkimine.	Anumine.	Jagamine.
Uue leidmine.	Kordade jagamine.	Kulli ja kirja viskamine.
Vea tunnistamine.	Kõigepealt maharahunemine.	Tõe rääkimine.
Komplimendi tegemine.	Positiivseks jäämine.	Ei ütlemine.
Viha katkestamine.	Vapper olemine.	Andeks andmine.

* Need on sobimatud lahendused. Julgusta lapsi tagajärgede peale mõtlema ja parema tulemusega lahendus leidma.



JAOTUSMATERJAL
VANEMATE VORM: PROBLEEMIDE LAHENDAMINE KOOS LAPSEGA

Probleemne olukord
nt kaks last kaklevad
ratta pärast

Milles probleem seisneb?

„Ma olen vihane, sest Jessie
ei jaga oma rattast.“

Millised on võimalikud lahendused?

Rattaga sõitmise küsimine.

Kordamööda sõitmise pakkumine.

Ootamine, kuni teine lõpetab.

Mis oleks hea valik?

Kas see on ohutu? Õiglane?
Tekitab häid tundeid?

Kirjelda probleemi, mida lapsega lahendada üritasite: mida öeldi ja kuidas te end tundsite.

(1)

(2)

Lahenduste hindamine



Kas mu lahendus
on ohutu?



Kas mu lahendus
on õiglane?



Kas mu lahendus paneb kõiki
end hästi tundma?



Imeliste aastate probleemilahenduse tööleht probleemsete käitumisviiside jaoks

Probleemi määratlus

1. Minu lapse probleemne käitumine: _____

2. Mis lapse sobimatu käitumise esile kutsub? (arenguprobleem, liiga vähe und, oma tahtmise mittedaamine, muutus perekonnas või stress, halb frustratsiooni taluvus jne?)

3. Kuidas ma sellele sobimatule käitumisele tavaliselt reageerin? (Kas ma pööran sellele tähelepanu? Kas ma vihastan?)

Eesmärgid:

4. Mis on mu eesmärk? Millist positiivset käitumist ma selle asemel näha tahan? _____

Lahendused:

5. Milliseid püramiidi aluseks olevaid oskusi/strateegiaid positiivse käitumisviisi toetamiseks kasutada saan?
Kõõs mängimine/kõõs veedetud aeg. Millised mängud või milline kõõs veedetud aeg last selle juures kõõige paremini aitab? (Ära unusta, et kõõige parem on see, kui selle valib laps.) (jäõjekindlus, akadeemiline, sotsiaalne või emotsionaalne juhendamine) _____

- Tunnustamine. Milliseid käitumisviise tunnustada saan ja kuidas? (Ära unusta, et need peavad olema nende käitumisviiside positiivsed vastandid, mille esinemist vähendada tahate.) _____

- Kleepsud ja preemiad. Kuidas head käitumist premeerida saan? Millega last motiveerida saan? _____

6. Vali allolevast nimekirjast need püramiidi tipust pärit vastused, mille abil selle käitumisviisi esinemist vähendada saab.

Rutiinid. Kas mul on selle probleemi jaoks ettenähtav rutiin? _____

Tähelepanu kõrvalejuhtimine/ümbesuunamine. Kuidas ma saan lapse tähelepanu kõrvale juhtida või mujale suunata, enne kui sobimatu käitumine eskaleerub? _____

Neutraalseks jäämine. Mis osa sellest käitumisest eirata saab? _____

Neutraalseks jäämine. Mis osa sellest käitumisest eirata saab? _____

Tagajärg. Millise loomuliku või loogilise tagajärjega saan lapsele selle käitumisviisi muutmist õpetada? _____

Maharahunemise strateegiad. Milliseid maharahunemise strateegiaid lapsele õpetada saan? (Kilpkonnameetod, sügavalt hingamine, positiivne sisekõne: „Ma saan hakkama, ma suudan maha rahuneda,“ maharahunemise termomeetri kasutamine. _____

Plaanid elluviimine:

7. Kellele plaanist rääkima pean? (õpetajad, vanavanemad, partnerid jne)? _____

8. Kellele ma toe saamiseks ja rääkimiseks helistada saan? _____

9. Kuidas ma enda eest sel ajal hoolitsen? _____

Lahenduse edukuse hindamine:

10. Kuidas ma tean, et ma edasi liigun? Mis muutub? _____

11. Kuidas ma lapse edu tähistan? Ja enda oma? _____

Palju õnne! Sul on plaan lapse käitumise muutmiseks. Ära unusta, muudatuste nägemiseks võib kuluda vähemalt kolm nädalat, nii et ära anna alla.

Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile kinnitamiseks



MÄRKUS. Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata. Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil incredibleyears@incredibleyears.com

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: www.incredibleyears.com (jaotises Group Leader Resources).

Nädala kodutööd



Mida teha:

- Korralda perekoosolek, kus plaanite perega mõnda lõbusat tegevust. Kasuta probleemilahenduse etappe. Pane tulemused kirja probleemilahenduse kontroll-lehele.



Mida lugeda:

- 13. peatükk „Efektiivsed suhtlemisoskused“ raamatust „Imelised aastad“.

Hoiatus! Ära unusta kvaliteetaega!

JAOTUSMATERJAL

VANEMATE VORM: PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Pane kirja olukord, mida üritasid kas üksi või partneriga lahendada (võimaluse korral lindista).

1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine

2. etapp. Probleemi määratlemine

3. etapp. Probleemi kokkuvõtmine ja eesmärgid

4. etapp. Ajurünnaku korraldamine lahenduste leidmiseks

5. etapp. Lahenduste leidmine ja plaani koostamine

6. etapp. Plaani hindamine

JAOTUSMATERJAL

PROBLEEMILAHENDUSE KONTROLL-LOEND

	Jah	Ei
1. etapp. Kohtumise kokkuleppimine	_____	_____
2. etapp. Probleemi määratlemine		
1. Keskendu korraga ühele probleemile	_____	_____
2. Tee koostööd ja ole positiivne	_____	_____
3. Sönasta probleem ja ole positiivne	_____	_____
4. Väljenda oma tundeid	_____	_____
5. Keskendu tulevikule	_____	_____
6. Kasuta mina-lauseid	_____	_____
3. etapp. Võta probleem ja eesmärk kokku kindlustamaks, et kõik said probleemist aru	_____	_____
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak		
1. Ole avatud	_____	_____
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	_____	_____
3. Leia võimalikult palju ideid	_____	_____
4. Tegele üksikasjadega hiljem	_____	_____
5. etapp. Lahenduste hindamine ja plaanide tegemine		
1. Kogu nimekirja läbivaatamine	_____	_____
2. Hinda iga lahendust	_____	_____
3. Tee realistlikke plaane	_____	_____
4. Pane plaan kirja	_____	_____
5. Lepi järgmine kohtumine kokku	_____	_____
6. Tunnusta kõiki pingutusi	_____	_____
6. etapp. Lepi järgmine kohtumine kokku		
1. Tunnusta edasiminekut	_____	_____
2. Viimistle probleemilahenduse plaan	_____	_____

Tänu oma reaktsiooni hindamisele selles loendis olevate punktide kohta leiad aspekti, mida probleemilahenduse kohtumise käigus parandada.

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS PEREGA PROBLEEMIDE LAHENDAMISE KOHTA

- Lepi probleemi lahendamiseks aeg kokku.
- Keskendu korraga ühele probleemile.
- Tehke omavahel koostööd ja arutage probleeme koos.
- Sõnasta probleem selgelt.
- Väljenda tundeid, aga väldi kritiseerimist või süüdistamist.
- Võta mingi osa eest vastutus.
- Keskendu tulevikule.
- Räägi lühidalt.
- Sõnasta soovitud käitumine.
- Kasuta mina-lauseid.

Eesmärgi sõnastamine

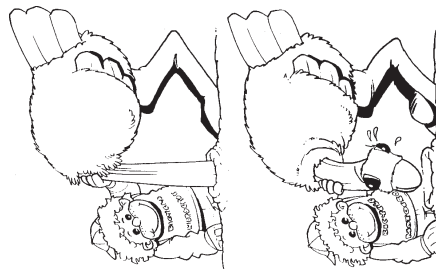
- Võta probleem kokku.
- Sõnasta reaalne eesmärk.

Ajurünnak

- Ole avatud, ära hinda ega kritiseeri soovitusi.
- Julgusta loovaid lahendusi ja leia neid võimalikult palju.
- Keskendu tulevikule.
- Tegele üksikasjadega hiljem.

Plaanide tegemine

- Vaata nimekiri üle.
- Hinda iga lahendust reaalistikult.
- Pane plaan kirja
- Lepi järgmine kohtumine kokku.
- Tunnusta pingutusi.



Probleemi jagamine

MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS PEREGA PROBLEEMIDE LAHENDAMISE KOHTA

- Lepi probleemi lahendamiseks aeg kokku.
- Keskendu korraga ühele probleemile.
- Tehke omavahel koostööd ja arutage probleeme koos.
- Sõnasta probleem selgelt.
- Väljenda tundeid, aga väldi kritiseerimist või süüdistamist.
- Võta mingi osa eest vastutus.
- Keskendu tulevikule.
- Räägi lühidalt.
- Sõnasta soovitud käitumine.
- Kasuta mina-lauseid.

Eesmärgi sõnastamine

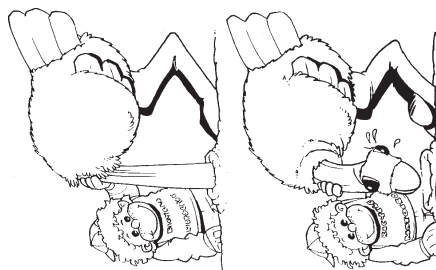
- Võta probleem kokku.
- Sõnasta reaalne eesmärk.

Ajurünnak

- Ole avatud, ära hinda ega kritiseeri soovitusi.
- Julgusta loovaid lahendusi ja leia neid võimalikult palju.
- Keskendu tulevikule.
- Tegele üksikasjadega hiljem.

Plaanide tegemine

- Vaata nimekiri üle.
- Hinda iga lahendust reaalistikult.
- Pane plaan kirja
- Lepi järgmine kohtumine kokku.
- Tunnusta pingutusi.



Probleemi jagamine

