

# ***Märkmed külmpapile kinnitamiseks ja jaotusmaterjalid***

## ***Lapse juhitud mäng***



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).

# Vanemad mõtlevad nagu teadlased



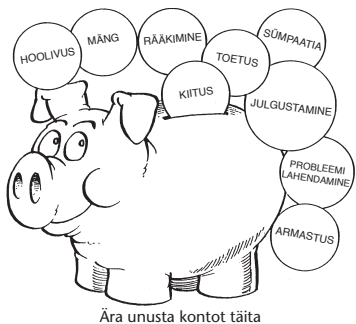
**Lapse  
probleemid**



**Lapse tugevad  
küljed**



**Eesmärgid**



Ära unusta kontot täita

Kodutöö

## ARVESTUSLEHT: MÄNGUAJAD



Pane kirja kõik korrad, kui sa lapsega mängisid, mida te tegite ja kõik enda ja lapse reaktsioonid, mida sa märkasid.

Kuupäev	Kulutatud aeg	Tegevus	Lapse reageering	Vanema reaktsioon

# Ajurünnak



## Isiklikud mõtted mängu kohta

Enne kui jätkad, mõtle nende kahe küsimuse üle:

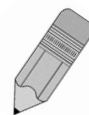
1. Millised on lapsega mängimise potentsiaalsed kasutegurid lapse jaoks?
2. Mis takistab sul oma lapsega mängimast?

Pane kirja lapsega mängimise kasutegurid ja raskused selle teostamisel.

<b>Lapsega mängimise ja ühise ajaveetmise kasutegurid</b>	
<p><b>Eesmärk:</b> Pühendun oma lapsega mängimisele _____ korda sel nädalal _____ minutit.</p>	



## Täiendavad kodutööd



Selle enesehindamisvormi täitmine võib sul aidata järele mõelda lapsega veedetud mänguaja üle.

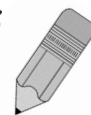
### LAPSE MÄNGU HINDAMISE KONTROLL-LEHT

**Kui sa oma lapse mängu jälgid, kui tihti ta järgmisi asju teeb?**

	Peaaegu alati	Mõnikord	Peaaegu mitte kunagi
1. Lahendab probleeme	_____	_____	_____
2. Väljendab loovust	_____	_____	_____
3. Pigem teeb koostööd kui võistleb	_____	_____	_____
4. Riskib ja katsetab uusi ideid	_____	_____	_____
5. Tunneb ennast vigu tehes mugavalt	_____	_____	_____
6. Pigem näitab initsiatiivi kui jääb	_____	_____	_____
7. Näitab üles pigem iseseisvust kui sõltuvust	_____	_____	_____
8. Pigem motiveerib ennast ise kui igavleb	_____	_____	_____
9. Väljendab pigem enesekindlust kui hirmu	_____	_____	_____

*Pärast kontroll-lehe täitmist mõtle oma tähelepanekute üle järele. Enamikku neist käitumismallidest seostatakse edukusega koolis. Täida järgnev kontroll-leht, et teada saada, mida sa pead tegema, julgustamaks last neid käitumismalle kasutama.*

## Kontroll-leht vanema ja lapse ühise mängu hindamiseks



### A. Kui sageli sa oma lapsega mängides julgustad teda...

	Peaaegu alati	Mõnikord	Peaaegu mitte kunagi
1. üritama probleeme lahendada?	_____	_____	_____
2. iseisvalt mängima?	_____	_____	_____
3. loov ja leidlik olema?	_____	_____	_____
4. oma tundeid ja ideid väljendama?	_____	_____	_____
5. fantaasiamängus osalema?	_____	_____	_____
6. teiste laste mängudest osa võtma?	_____	_____	_____

### B. Kui sageli sa oma lapsega mängides...

1. tegevust suunad või struktureerid?	_____	_____	_____
2. lood mängureegleid?	_____	_____	_____
3. teda kritiseerid ja tema vigu parandad?	_____	_____	_____
4. sunnid teda projekti lõpetama?	_____	_____	_____
5. lubad tal osaleda ainult tema soole vastavates tegevustes?	_____	_____	_____
6. tunned end ebamugavalt, kui laps väljendab hirmu või abitust?	_____	_____	_____
7. temaga võistled?	_____	_____	_____

## Kontroll-leht täiskasvanu ja lapse ühise mängu hindamiseks, lk 2

### B. Kui sageli sa oma lapsega mängides...

	Peaaegu alati	Mõnikord	Peaaegu mitte kunagi
8. oled haaratud oma mängust ja ignoreerid lapse mängu?	_____	_____	_____
9. esitad suurel hulgal küsimusi?	_____	_____	_____
10. oma ideid peale surud?	_____	_____	_____
11. liigselt abi pakud?	_____	_____	_____
12. kujutlusmängu keelad?	_____	_____	_____
13. täiuslikkust nõuad?	_____	_____	_____
14. rõhutad pigem mängu lõpp-produkti kui lapse jõupingutusi?	_____	_____	_____

### C. Mis takistab sul oma lapsega mängimast? Kui sageli sa oma lapsega kahekesi mängid? Kas teie ühine mänguaeg tundub sulle väärtuslikuna?

Sellel kontroll-lehel esitatud küsimustele antud vastuste hindamine näitab sulle, kuidas sa saaksid oma ühist mänguaega oma lapsega edaspidi veelgi paremini veeta. Näiteks kui sa vastasid A-osas mõnele küsimusele „peaaegu mitte kunagi“, peaksid edaspidi tegema teadliku pingutuse nende tegevuste õhutamiseks. Kui vastasid B-osas mõnele küsimusele „peaaegu alati“ või „mõnikord“, peaksid püüdma neid käitumismalle vältida. Sinu vastustest võib ilmneda, et peaksid planeerima rohkem ühist mänguaega oma lapsega või et peaksid muutma mõningaid olusid või suhtumisi, mis segavad sul mängudes osalemast.



## Sinu lapse temperament

Temperament on käitumisstiil, inimese loomulik ümbrusele reageerimise viis. 1950. aastate lõpul määratlesid teadlased Thomas, Chess, Birch, Hertzig ja Korn üheksa iseloomujoont, mis on inimesel olemas juba sündides ja mis mõjutavad tema arengut oluliselt kogu elu jooksul. Kuigi keskkond võib neid jooni mingil määral kujundada, arvatakse need oma põhiosas olevat kaasasündinud ja stabiilsed; need ei tulene lapse kasvatusviisist.

Allpool on ära toodud üheksa Thomas *et al.* poolt mainitud iseloomujoont, mis kirjeldavad imiku või väikelapse reaktsioone oma ümbrusele. Mõttele, kus sinu laps võiks nende iseloomujoonte skaalal asuda. Iga joon moodustab kontiinumi, nii et su laps võib täiel määral esindada üht neist joontest, aga ta võib samuti asuda kusagil skaala keskel.

### Minu lapse temperament

#### Lapse aktiivsuse aste:

See joon näitab, kui palju laps liigub või väänleb, kui aktiivne ta on, vastandina sellele, kui palju ta lõdvestub, vaikselt istub või eelistab vaikseid tegevusi.

Väga aktiivne

1

2

3

4

5

Vaikne ja lõdvestunud

#### Lapse kehaliste funktsioonide regulaarsus:

Sii kuulub lapse uneaja, söögiaegade ja roojamise aegade ennustatavus.

Enamasti regulaarne/ennustatav

1

2

3

4

5

Enamasti ebaregulaarne/ennustamatu

#### Lapse kohanemisvõime:

Kuidas laps kohaneb muutustega päevarutiinis, uue toiduga, uute inimeste või uute kohtadega.

Kohaneb kiiresti

1

2

3

4

5

Kohaneb aeglaselt

#### Lapse ettevõtlikkus:

Kui innukas on laps midagi uut proovima, vastandina sellele, kui kartlikuks ta muutub uues situatsioonis või uue inimesega kohtudes.

Esialgne innukas lähenemine

1

2

3

4

5

Esialgne eemaletõmbumine või vastumeelsus

#### Lapse füüsiline tundlikkus:

Kui tundlik on laps müra, maitse, tekstuuri, ereda valguse, puudutuse või temperatuuri suhtes.

Ei ole tundlik

1

2

3

4

5

Väga tundlik

#### Lapse intensiivsus:

Kui intensiivselt reageerib laps emotsionaalselt, isegi väikeste asjade puhul.

Kõrge emotsionaalne intensiivsus

1

2

3

4

5

Leebe, rahulik reaktsioon



### **Lapse häiritavuse aste:**

Näitab, kui kergesti last häirivad ümbitsevad helid, vaated või esemed, vastandina sellele, kuivõrd ta suudab väliseid stiimuleid ignoreerida ja millelegi keskendunud tähelepanu pöörata.

**Väga kergesti häiritav**

**Häirimatu**

1                                  2                                  3                                  4                                  5

### **Lapse tuju:**

Näitab, kui sageli laps on õnnelik või heatujuline, vastandina sellele, kui sageli ta on halvas tujus.

**Hea tuju**

**Halb tuju**

1                                  2                                  3                                  4                                  5

### **Lapse püsivus:**

Näitab, mil määral laps on püsiv ja suudab tähelepanelikkust säilitada, vastandina sellele, kui kergesti ta takistuste ilmnemisel alla annab.

**Pikaajaline tähelepanu**

**Lühiajaline tähelepanu**

1                                  2                                  3                                  4                                  5

### **Kerge ja paindliku temperamendiga laps**

Kui su laps on enamasti regulaarsete kehaliste funktsioonidega, kohanemisvõimeline, heatujuline, rahulik ja mõõukalt aktiivne, siis on sul kerge temperamendiga laps; umbes 40% lastest kuulub sellesse kategooriasse.

### **Aeglaselt ülessoojenev, ettevaatlik laps**

Kui su laps kohaneb aeglaselt, tõmbub algul eemale ja on mõõduka aktiivsuse ja intensiivsuse astmega, siis on su lapsel aeglaselt soojenev temperament; umbes 15% lastest kuulub sellesse kategooriasse.

### **Keerulise temperamendiga laps**

Kui su lapsel on kõrge aktiivsuse aste, tema käitumine on ettearvamatu, ta kohaneb halvasti, on intensiivne ja sageli halvas tujus, siis on sul keerulisema temperamendiga laps; umbes 10% lastest kuulub sellesse kategooriasse.

Umbes 35% lastest on sellised, kelle temperament on kombinatsioon kirjeldatud tüüpidest.



## Vanema ja lapse temperamendi sobivus

Vanematel on ka oma temperament ja nad peavad mõistma, kuidas nende temperamenditüüp haakub lapse omaga. Mõnikord on vanema ja lapse temperament väga sarnased, teine kord jälle on nad väga erinevad. Nii sarnasus kui erinevus temperamenditüüpides võib viia kokkupõrgeteni.

Täida nüüd küsimustik, mille oled varem täitnud oma lapse kohta ja ka iseenda kohta. Vaata, mida sa siit teie temperamenditüüpide sobivuse kohta leiad.

### Minu temperament

#### Minu aktiivsuse aste:

Näitab seda, kui palju ma liigun, vastandina sellele, kui palju ma lõdvestun. Ma olen:

Väga aktiivne					Vaikne ja lõdvestunud
1	2	3	4	5	

#### Minu kehaliste funktsioonide regulaarsus:

Näitab minu magamisaegade, söögiaegade ja roojamise regulaarsust. Ma olen:

Enamasti regulaarne/ennustatav					Enamasti ebaregulaarne/ennustamatu
1	2	3	4	5	

#### Minu kohanemisvõime:

Näitab, kuidas ma kohanen muutustega rutiinis, uute toitudega, uute inimeste või uute kohtadega. Tavaliselt ma:

Kohanen kiiresti					Kohanen aeglaselt
1	2	3	4	5	

#### Minu ettevõtlikkus:

Näitab, kui innukalt ma üritan uusi asju proovida, vastandina sellele, kui kartlik või häbelik ma olen. Tavaliselt iseloomustab mind:

Esialgne innukas lähenemine					Esialgne eemaletõmbumine või vastumeelsus
1	2	3	4	5	

#### Minu füüsiline tundlikkus:

Näitab minu tundlikkust müra, tekstuuri, ereda valguse ja temperatuuri suhtes:

Ei ole tundlik					Väga tundlik
1	2	3	4	5	

#### Minu intensiivsus:

Näitab minu reaktsioonide või emotsioonide intensiivsust:

Kõrge emotsionaalne intensiivsus					Leebe, rahulik reaktsioon
1	2	3	4	5	

### ***Minu häiritavuse aste:***

Näitab, mil määral ma lasen end häirida ja märkan kõike enda ümber, vastandina sellele, kuivõrd ma suudan väliseid stiimuleid ignoreerida. Tavaliselt olen ma:

Väga kergesti häiritav

Häirimatu

1

2

3

4

5

### ***Minu tuju:***

Näitab, kui sageli ma olen õnnelik või heatujuline, vastandina sellele, kui sageli ma olen halvas tujus. Tavaliselt on mul:

Hea tuju

Halb tuju

1

2

3

4

5

### ***Minu püsivus:***

Näitab, kuivõrd püsiv ma olen või kuivõrd ma suudan oma tähelepanu keskendada, vastandina sellele, kui kergesti ma alla annan. Tavaliselt on mul:

Pikaajaline tähelepanu

Lühiajaline tähelepanu

1

2

3

4

5

## *Märkmed külmkapile ja jaotusmaterjalid Õpioskuste ja püsivuse juhendamine*



**MÄRKUS:** Neid jaotusmaterjale 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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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



## Märkmed külmkapile Laste keeleliste ja kooliks valmisoleku oskuste arendamine: vanemad kui „õpioskuste ja püsivuse juhendajad“

„Kirjeldav kommenteerimine“ on tõhus viis laste keeleliste oskuste tugevdamiseks. Allpool on toodud nimekiri tegevustest, käitumisviisidest ja esemetest, mida lapsega mängides võib kommenteerida. Kasuta seda kontroll-lehte kirjeldava kommenteerimise põhimõtete harjutamiseks.

<b>Esemed, tegevused</b>	<b>Näited</b>
_____ värvid _____ numbrite loendamine _____ kujundid _____ esemete nimetused _____ suurus (pikk, lühike, kõrge, väiksem kui, suurem kui jne) _____ asukohad (üles, alla, kõrval, peal, taga jne)	„Sul on punane auto ja kollane veoauto.“ „Selles reas on üks-kaks-kolm dinosaurust.“ „Nüüd on nelinurkne lego kinnitatud ümmarguse lego külge.“ „Rong on pikem kui raudtee.“ „Sa paned selle tillukese poldi õige ringi sisse.“ „Sinine klots on kollase ruudu kõrval ja lilla kolmnurk on pika punase nelinurga peal.“
<b>Püsivus</b>	
_____ tubli töö _____ kontsentreerumine, keskendumine _____ rahulikuks jäämine, kannatlikkuse _____ uuesti üritamine _____ probleemide lahendamine _____ mõtlemisoskused _____ lugemine	„Sa teed selle puslega väga tublit tööd ja mõtled, kuhu see tükk võiks minna.“ „Sa oled nii kannatlik, sa lihtsalt jätkad erinevatel viisidel üritamist, et seda tükki oma kohale sobitada.“ „Sa jääd rahulikuks ja üritad uuesti.“ „Sa mõtlesid pingsalt, kuidas seda probleemi lahendada ja leidsid suurepärase lahenduse – ehitada laev.“
<b>Käitumisviisid</b>	
_____ vanema suunamise järgimine _____ kuulamine _____ iseseisvus _____ uurimine	„Sa järgisid suunamist, täpselt nagu ma palusin sul teha. Sa tõepoolest kuulasid tähelepanelikult.“ „Sa oled selle kõik ise ära lahendanud.“

# Ajurünnak/arutelu

## Isiklikud mõtted mängu kohta



Enne, kui sa jätkad, mõtle nende kahe küsimuse üle:

1. Millised on sinu ja lapse ühise mängu potentsiaalsed kasutegurid lapse jaoks?
2. Mis sind takistab oma lapsega mängimast?

Pane kirja lapsega mängimise kasutegurid ja raskused, mis mängimise juures ilmnevad. Vaata, kas sa leiad lahendused lapsega mängimisel ilmnevatele takistustele.

<b>Lapsega mängimise ja ajaveetmise kasutegurid</b>	<b>Raskused selle tegemisel</b>
<p><b>Eesmärk:</b> Pühendun oma lapsega mängimisele _____ korda sel nädalal _____ minutit.</p>	



## Ajurünnak/arutelu

### Julgustavad sõnad

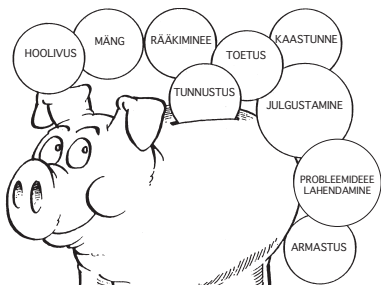


Jaga oma sõbraga mõningaid julgustavaid sõnu, mida kasutada, et toetada lapse jätkuvat üritamist – isegi kui ülesanne on raske.

**Näiteks: Sa jätkad üritamist...**

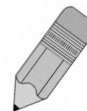
### **Eesmärk:**

Pühendun oma lapsega mängimisele \_\_\_\_\_ korda sel nädalal \_\_\_\_\_ minutit.



Ära unusta kontot täita

Kodused tööd



## ARVESTUSLEHT: MÄNGUAJAD

Pane kirja kõik korrad, kui sa lapsega mängisid, mida te tegite ja kõik enda ja lapse reaktsioonid, mida sa märkasid.

Kuupäev	Kulutatud aeg	Tegevus	Lapse reageering	Vanema reaktsioon



## *Märkmed külmkapile ja jaotusmaterjalid* *Sotsiaalne ja emotsionaalne juhendamine*



**MÄRKUS:** Neid jaotusmaterjale 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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).

## Märkmed külmkapile

### Kuidas aidata lastel oma emotsioone tundma õppida: vanemad kui „emotsioonide juhendajad“



Laste tunnete kirjeldamine on tõhus viis nende emotsionaalse kirjaoskuse parandamiseks. Kui lapsed juba tunnevad emotsioonide keelt, on nad võimelised oma emotsioone paremini reguleerima, sest nad on võimelised ütlema, kuidas nad ennast tunnevad. Järgnevalt on ära toodud nimekiri tunnetest, mida võib lapsega mängides kommenteerida. Kasuta seda nimekirja, et harjutada lapse emotsioonide kirjeldamist.

<b>Tunded/ emotsionaalne kirjaoskus</b>	<b>Näited</b>
<input type="checkbox"/> õnnelik <input type="checkbox"/> ärritav <input type="checkbox"/> rahulik <input type="checkbox"/> uhke <input type="checkbox"/> põnevil <input type="checkbox"/> rahulolev <input type="checkbox"/> kurb <input type="checkbox"/> abivalmis <input type="checkbox"/> mures <input type="checkbox"/> enesekindel <input type="checkbox"/> kannatlik <input type="checkbox"/> lõbus <input type="checkbox"/> kade <input type="checkbox"/> andestav <input type="checkbox"/> hooliv <input type="checkbox"/> uudishimulik <input type="checkbox"/> vihane <input type="checkbox"/> raevunud <input type="checkbox"/> huvitatud <input type="checkbox"/> kohmetu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „See on ärritav, aga sa oled rahulik ja üritad seda uuesti teha.“</li> <li>• „Tundub, et sa oled selle joonistuse üle uhke.“</li> <li>• „Sa tundud seda lugu lugedes enesekindlana.“</li> <li>• „Sa oled nii kannatlik. Kuigi see kukkus kaks korda ümber, üritad sa seda ikka kõrgemaks teha. Sa oled arvatavasti endaga rahul, et suudad nii kannatlik olla.“</li> <li>• „Tundub, et sul on lõbus oma sõbraga mängida ja tundub, et ka tema naudib sinuga mängimist.“</li> <li>• „Sa oled nii uudishimulik. Sa proovid läbi kõik erinevad viisid, kuidas seda kokku panna.“</li> <li>• „Sa annad oma sõbrale andeks, sest sa tead, et see oli eksitus.“</li> </ul>

#### **Eeskuju andmine tunnetest rääkimiseks ja tunnete jagamiseks**

- „Ma olen sinu üle uhke, et sa selle ülesande lahendasid.“
- „Mul on tõesti lõbus sinuga mängida.“
- „Ma kartsin, et see kukub ümber, aga sa olid hoolikas ja su plaan töötas.“

## Märkmed külmkapile

### Kuidas aidata lastel sotsiaalseid oskusi omandada: vanemad kui „sotsiaalsete oskuste omandamise juhendajad”



Laste sõbralike käitumisviiside kirjeldamine ja innustamine on tõhus viis nende sotsiaalsete oskuste arendamiseks. Sotsiaalsed oskused on esimeseks sammuks püsivate sõprussidemete loomisel. Järgnevalt on ära toodud sotsiaalsete oskuste nimekiri, mida sa võid kommenteerida, kui sa oma lapsega mängid või kui laps oma sõbraga mängib. Kasuta seda nimekirja sotsiaalsete oskuste juhendamise harjutamisel.

Sotsiaalsed/ sõbrustamisoskused	Näited
<input type="checkbox"/> aitamine <input type="checkbox"/> jagamine <input type="checkbox"/> meeskonnatöö <input type="checkbox"/> sõbraliku hääletooni <input type="checkbox"/> kasutamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Sa oled nii sõbralik. Sa jagad oma klotse sõbraga ja ootad oma korda.”</li><li>• „Te töötate koos ja aitate teineteist, nagu meeskonnas kohane.”</li></ul>
<input type="checkbox"/> kuulamine, mida sõber ütleb <input type="checkbox"/> oma järjekorra ootamine <input type="checkbox"/> küsimine <input type="checkbox"/> vahetamine <input type="checkbox"/> ootamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Sa kuulasid sõbra palvet ja järgisid tema nõuannet. Sa oled väga sõbralik.”</li><li>• „Sa ootasid ja küsisid, kas sa tohid seda kasutada. Su sõber kuulas sinu palvet ja jagas sinuga oma asju.”</li><li>• „Te ootate oma järjekorda. Just nii head sõbrad teineteisega käituvadki.”</li></ul>
<input type="checkbox"/> sõbra ettepanekuga nõustumine <input type="checkbox"/> ettepaneku tegemine <input type="checkbox"/> komplimendi tegemine pehme, õrna puudutuse kasutamine <input type="checkbox"/> sõbralt loa küsimine, et kasutada mõnda tema asja <input type="checkbox"/> probleemide lahendamine <input type="checkbox"/> koostöö tegemine <input type="checkbox"/> suuremeelne käitumine <input type="checkbox"/> teiste kampa võtmine <input type="checkbox"/> vabandamine	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Sa tegid sõbraliku ettepaneku ja su sõber tegutseb vastavalt sinu ettepanekule. Väga sõbralik käitumine.”</li><li>• „Sa aitad sõbral torni ehitada.”</li><li>• „Sa teed koostööd, jagades oma asju.”</li><li>• „Te lahendasite koos probleemi, kuidas need klotsid kokku panna. See oli suurepärase lahendus.”</li></ul>

#### Innustamine

- „Vaata, mida su sõber tegi. Mis sa arvad, kas sa võiksid teda selle eest kiita?” (tunnusta last, kui ta püüab komplimenti teha)
- „Sa tegid seda kogemata. Mis sa arvad, kas sa saaksid selle eest sõbralt vabandust paluda?”

#### Sõbralikuks käitumiseks eeskuju andmine

- Vanemad võivad anda lastele eeskuju ootamisel, oma järjekorra ootamisel, aitamisel ja komplimentide tegemisel; niimoodi õpivad ka lapsed neid sotsiaalseid oskusi.

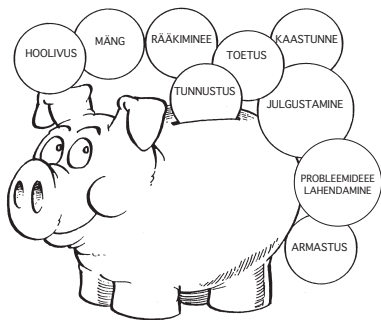


Kodused tööd

## ARVESTUSLEHT: MÄNGUAJAD

Pane kirja kõik korrad, kui sa lapsega mängisid, mida te tegite ja kõik enda ja lapse reaktsioonid, mida sa märkasid.

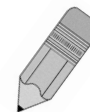
Kuupäev	Kulutatud aeg	Tegevus	Lapse reageering	Vanema reaktsioon



Ära unusta kontot täita

Kodused tööd

## ARVESTUSLEHT: TUNNUSTUS



Kuupäev	Aeg	Tunnustuste arv ja näited tunnustavatest ütlustest	Lapse käitumisviisid, mida tunnustasin	Lapse reageering

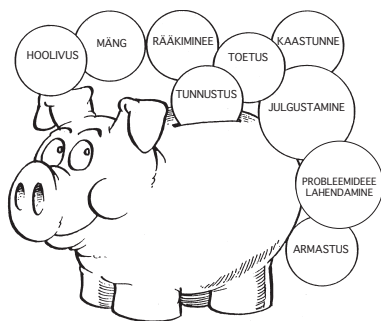
## *Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile Tõhus tunnustamine ja innustamine*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



Ära unusta kontot täita

Kodu töö

## ARVESTUSLEHT: TUNNUSTAMINE

Kuupäev	Kellaeg	Tunnustusavalduste arv ja näited	Mis käitumisviisi tunnustati	Lapse reaktsioon

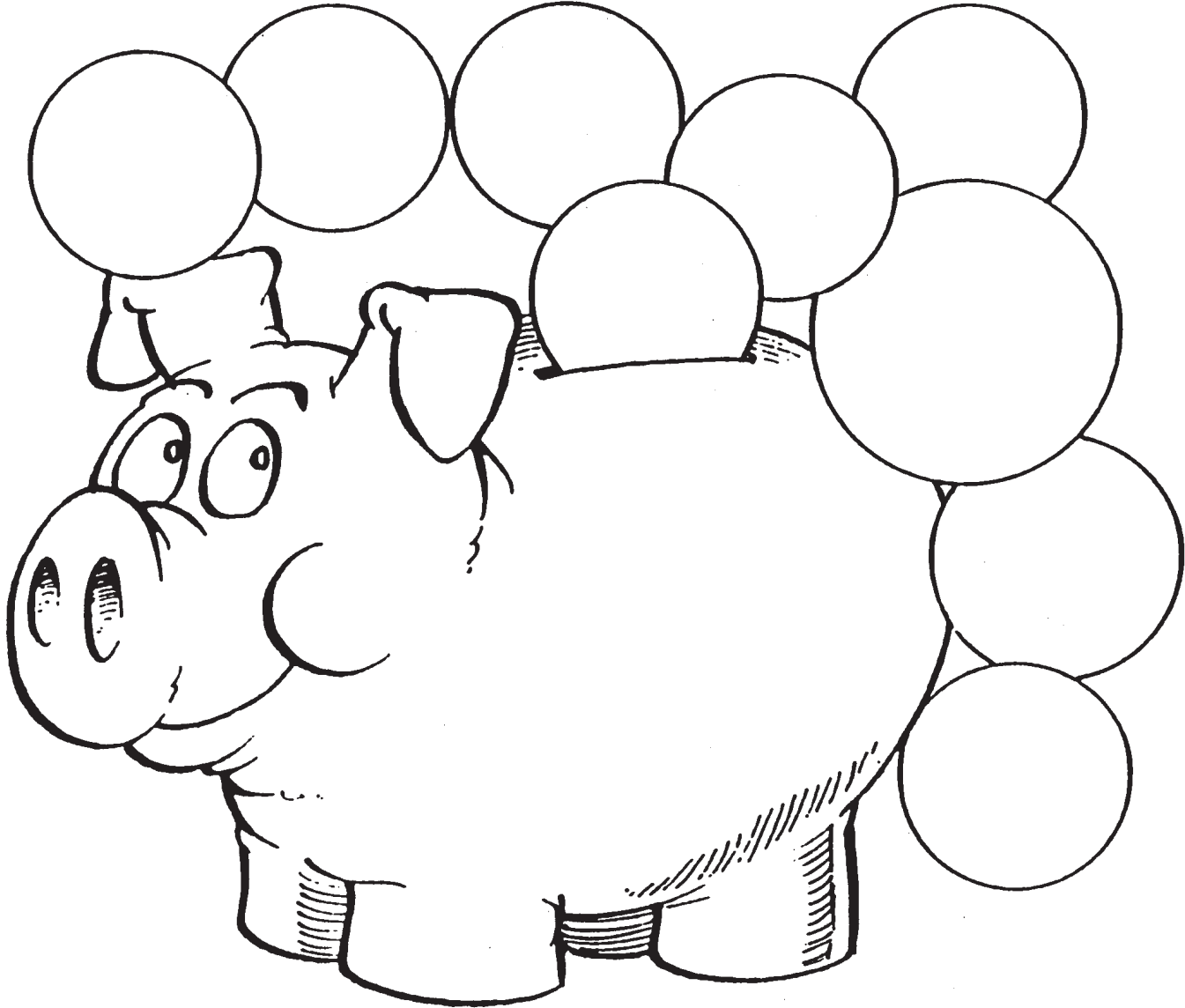


**Jaotusmaterjal  
KÄITUMINE**

Mis käitumisoskusi tahan rohkem näha:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_





Kirjuta ise tunnustusavaldusi



## Ajurünnak/arutelu

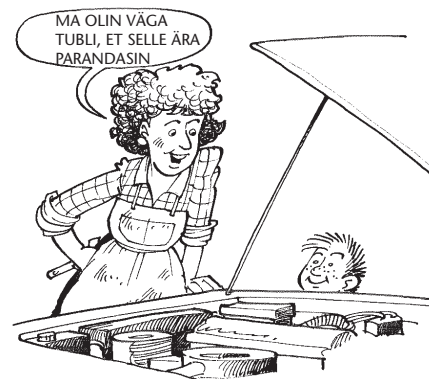
Mõttele missugust innustust vajad vanemana. Kirjuta innustuse avaldused oma märkmikku.



### *Positiivne enesetunnustus*

*Ma suudan olla rahulik ... ta lihtsalt paneb mind proovile*

*Ma teen lapsevanemana head tööd ...*



### **Eesmärk:**

Ma lõpetan enda kritiseerimise ja leian iga päev midagi, mida teen lapsevanemana hästi.

# Ajurünnak/arutelu

Mõtle milliste sõnadega peaksid last tunnustama käitumise eest, mida tahaksid rohkem näha. Kirjuta need tunnustussõnad allapoole.



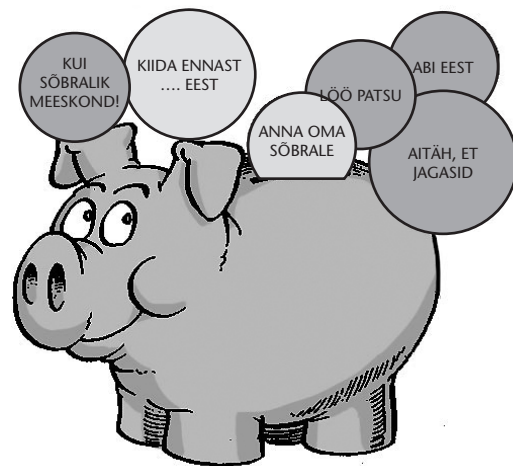
**Mis käitumisoskusi tahan ma rohkem näha**

**Kirjeldava tunnustuse näited**

„Mulle meeldib, kui sa ...!“

„Tubli, et ...!“

„Ohoo!“ „Kui toredasti sa oled laua ära katnud!“



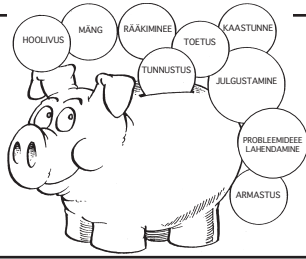
Ära unusta täita oma kontot

## Eesmärk:

Ma tunnustan oma last iga tund üha rohkem. \_\_\_\_\_

Tunnustan selliseid käitumisoskusi, nagu (nt jagamine): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Jaotusmaterjal **KÄITUMINE**

*Tunnusta positiivseid vastandeid*

Mis käitumisoskusi ma tahan vähem näha  
(nt karjumine)

Mis positiivseid, vastanduvaid käitumisoskusi ma tahan rohkem näha  
(nt viisakalt rääkimine)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

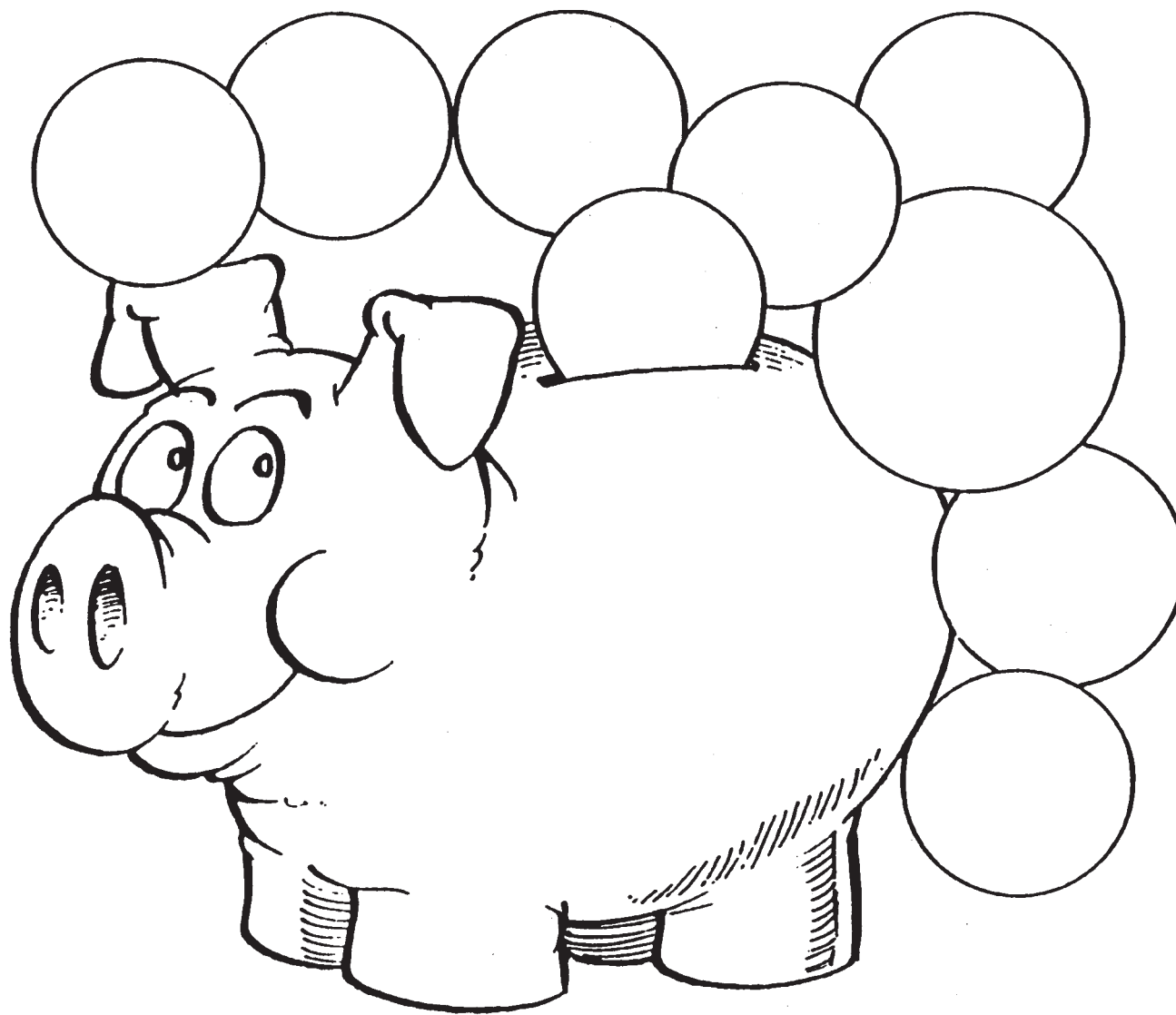
## ***Märkmed külmpapile kinnitamiseks ja jaotusmaterjal Motiveerimine stiimulite abil***



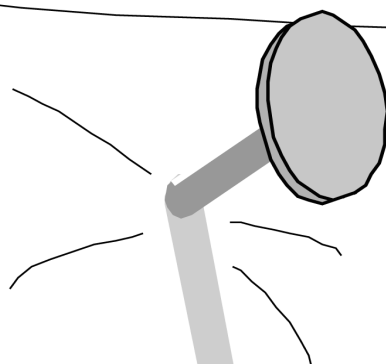
**MÄRKUS:** Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata.

Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



Kirjuta siia sulle meeldivad tasuta/vähekulukad stiimulid.



**Harjuta**  
**Enda Ja Teiste Tunnustamist!**

- Saada oma lapse õpetajale väike kiri selle kohta, mis sulle meeldib tema klassi ja õpetamise juures.

JA/VÕI

- Tunnusta teist pereliiget.
- Tee endale kompliment.

# Ajurünnak/arutelu

Kirjuta järgnevalt üles mõned tasuta või ootamatud stiimulid, mida võiksid oma lapsega kasutada.



## ***Tasuta või ootamatud materiaalsed stiimulid, mida võiksin oma lapsega kasutada***

*Mängin lapsega jalgpalli*

*Luban lapsel sõbra külla kutsuda*

*Laps saab valida magustoitu*

*Loen lapsele pikemalt raamatut*

*Lasen lapsel pool tundi kauem telerit vaadata*

### ***Eesmärk:***

Ma annan lapsele hea käitumise eest ootamatuid stiimuleid \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Ajurünnak/arutelu

### Stimuleeri iseennast!



Mõtle, kuidas saaksid iseennast stimuleerida. Kas sa oled kunagi kasutanud motivatsioonisüsteemi mõne keeruka ülesande või eesmärgi puhul, nt keeruka projekti lõpetamine või pingutused lapsevanemana? Mõtle, kuidas sa võiksid ennast lapsevanemana stimuleerida.

### **Mulle meeldivad preemiad**

*Jalutuskäik pargis*

*Tassike teed/kohvi sõbraga*

*Mullivann*

*Ostan endale hea raamatu*

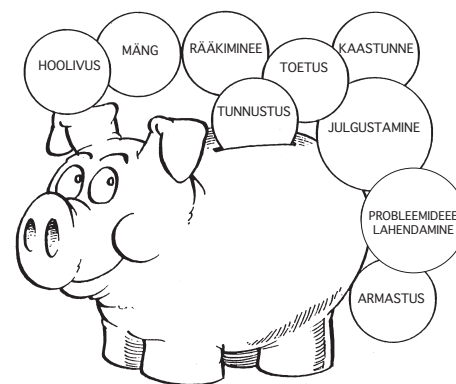
### **Eesmärk:**

Ma teen sel nädalal midagi positiivset iseenda jaoks. See võib olla:

---

---

# Minu kleepsutabel



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV

## *Märkmed külmkapile ja jaotusmaterjalid*

### *Rutiinide ja reeglite kujundamine*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



## ***Kodu Reeglid***

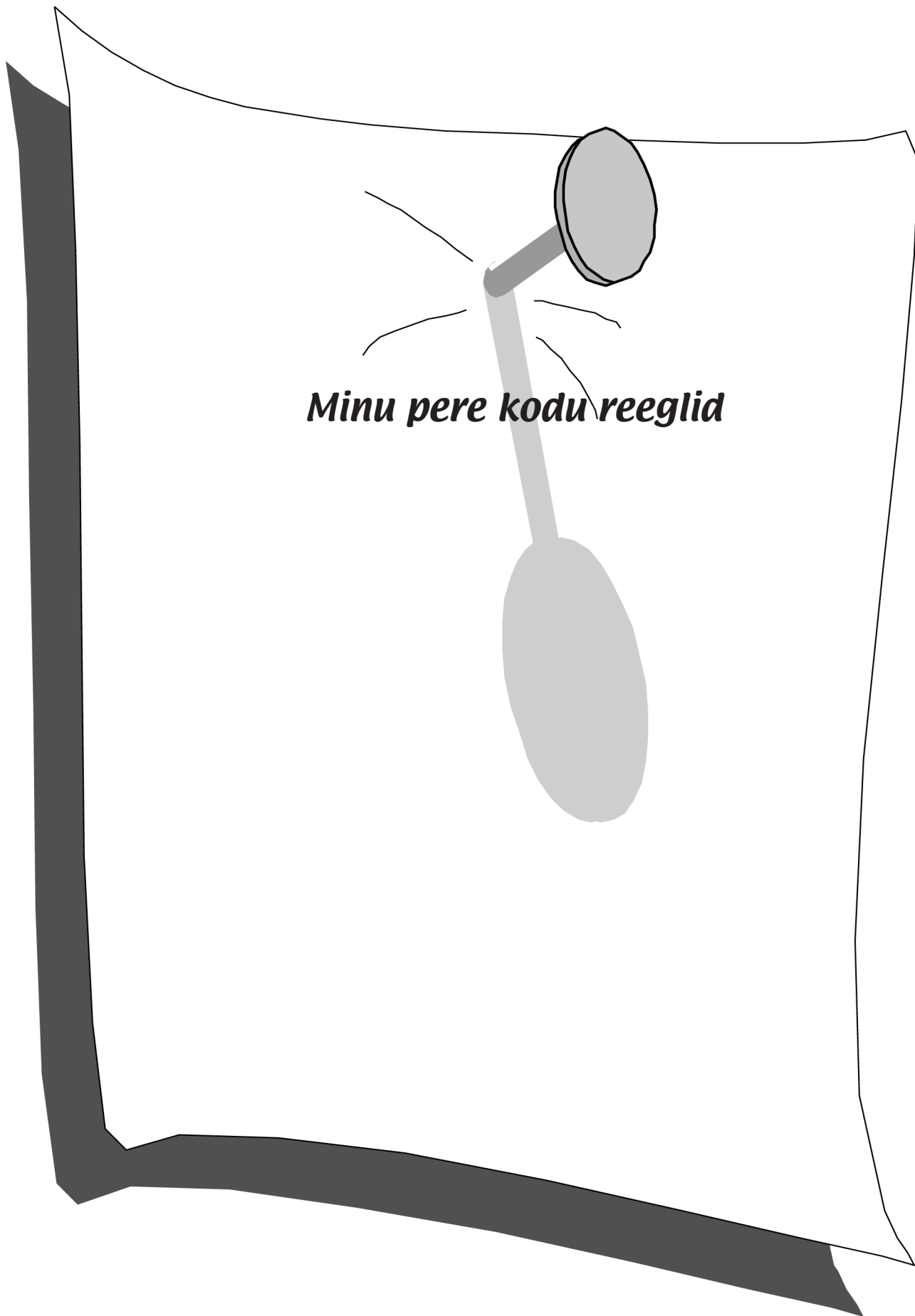
### ***Näiteid:***

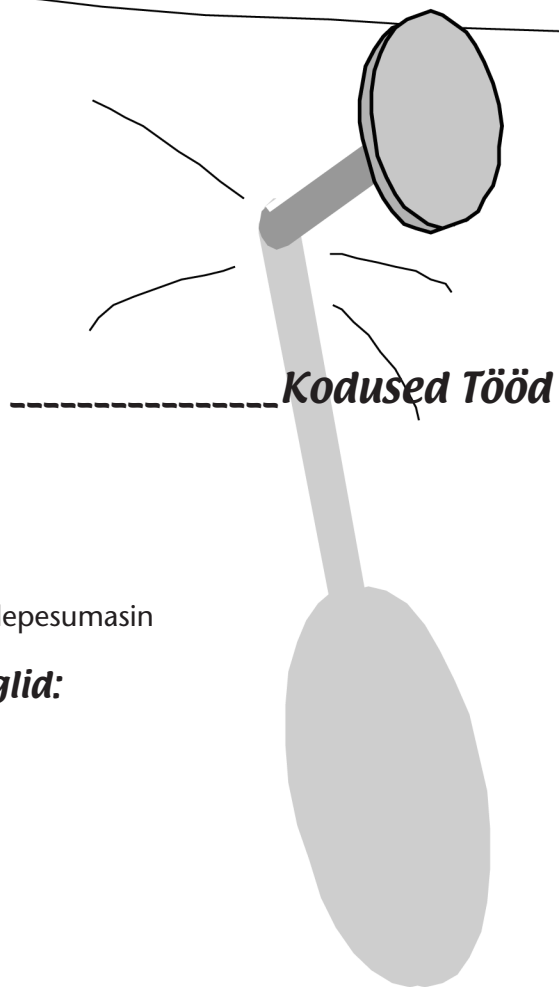
1. Voodisse tuleb minna kell 20.00.
2. Löömine ei ole lubatud.
3. Autos peab sõitma kinnitatud turvööga.
4. Jalgrattaga sõites tuleb kiivrit kanda.
5. Telekat võib vaadata üks tund päevas.

### ***Sinu kodu reeglid***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

***Igas kodus peaks olema piiratud arv reegleid.  
Kui neid on liiga palju, ei mäleta neid keegi.***



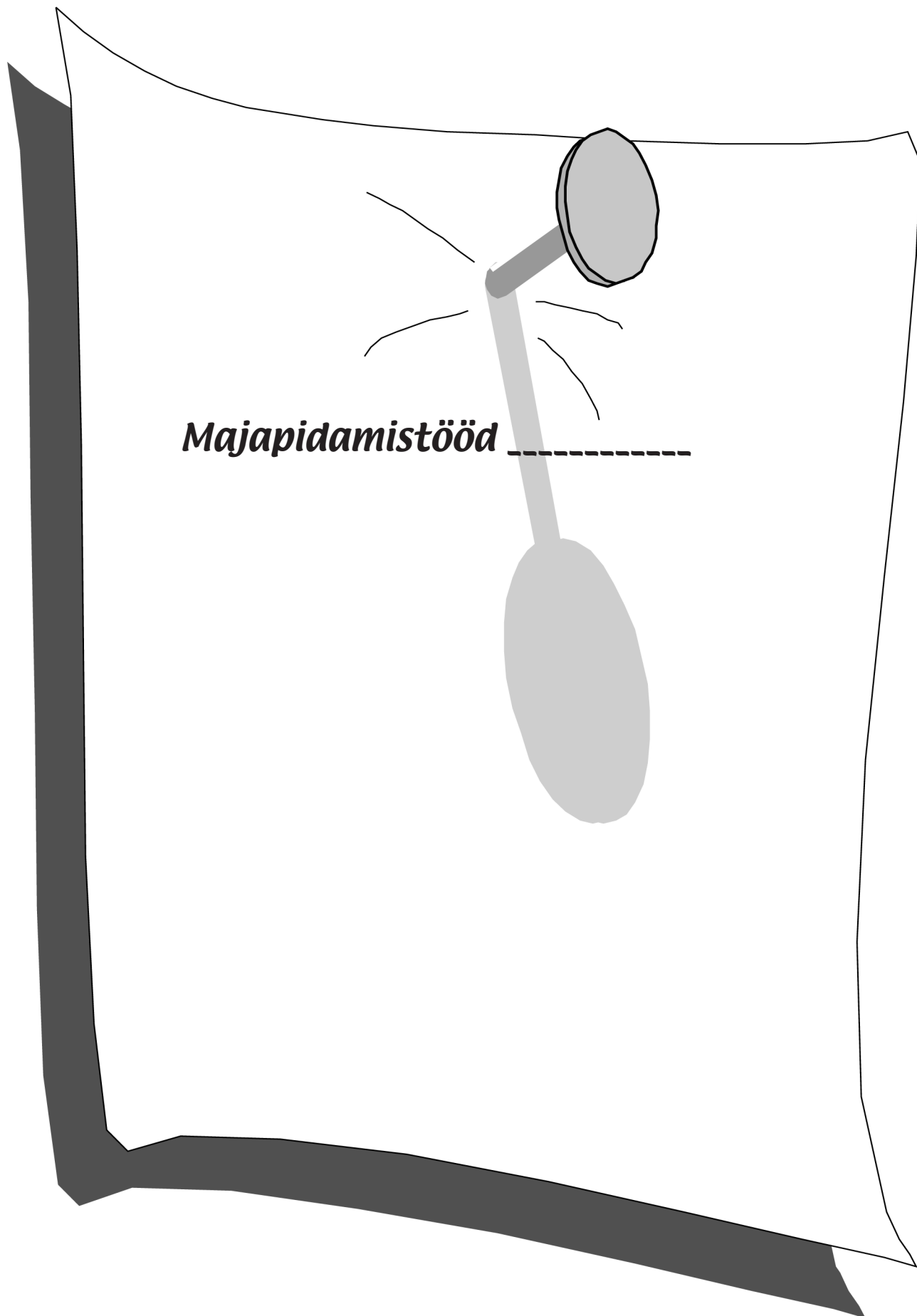


***Näiteid:***

1. Toida koera
2. Kata lauda
3. Tühjenda nõudepesumasin


***Sinu kodu reeglid:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.




**Majapidamistööd**

## Tegevused pärast lasteaeda

Pane jope nagisse. 

Vaheta riided ära.

Õhtuode!!!  


Vaata ranitsasse.   
\_\_\_\_\_

Tee ära kodutöö.

\_\_\_\_\_

**Rutiini skeem**

## Tegevused pärast lasteaeda

Pane jope nagisse. 

Vaheta riided ära.

Õhtuode!!!  

Vaata ranitsasse.   
\_\_\_\_\_

Tee ära kodutöö.

\_\_\_\_\_

**Rutiini skeem**



## Oma toa koristamine

Pane mustad riided pesukorvi.



Pane raamatud riulisse.



Pane mängud kappi.



Tee voodi korda.



---

---

---

**Tegevuskava**

## Oma toa koristamine

Pane mustad riided pesukorvi.



Pane raamatud riulisse.



Pane mängud kappi.



Tee voodi korda.



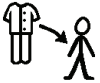




---

---

---

**Tegevuskava**

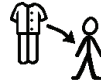




## Hommiku rutiin

- Pane riided selga. 
- Tee voodi korda. 
- Söö hommikueine. 
- Pese hambad. 
- Pese nägu ja käed. 
- Võta kaasa kott ja lõuna snäkk.



Tegevuskava








## Hommiku rutiin

- Pane riided selga. 
- Tee voodi korda. 
- Söö hommikueine. 
- Pese hambad. 
- Pese nägu ja käed. 
- Võta kaasa kott ja lõuna snäkk.










Tegevuskava

## Magama mineku kord

- Pane mänguasjad ära. 
- Pane öö riided selga. 
- Näks. 
- Pese hambad. 
- Pese nägu ja käed. 
- Unejutt!!! 
- Jää voodisse. 
- Une aeg algab kell

Tegevuskava

## Magama mineku kord

- Pane mänguasjad ära. 
- Pane öö riided selga. 
- Näks. 
- Pese hambad. 
- Pese nägu ja käed. 
- Unejutt!!! 
- Jää voodisse. 
- Une aeg algab kell

Tegevuskava

---

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

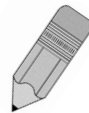
**Tegevuskava**

---

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

**Tegevuskava**

# *Meie Pere Igapäeva Tegevused*



*Kirjelda oma hommikuseid tavapäraseid toimetusi või  
lasteaias lapsest lahkumise korda.*

# Meie Pere Igapäeva Tegevused



*Kirjelda oma lapse igapäeva toiminguid enne magama minekut või pärast lasteaeda.*

## *Jaotusmaterjalid ja märkmed külmpapile Piiride seadmise*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



## Ajurünnak/arutelu: Piiride seadmise kasu



1. Mis kasu võib lastel olla selgelt kirjeldatud piiridest kodus?
2. Mis takistab vanematel piiride seadmist?

Kirjuta üles, mis kasu on selgete piiride seadmisest ja mis sulle selle juures raskusi valmistab. Vaata, kas suudad leida lahenduse oma takistustele selgete piiride seadmisel.



<b>Piiride seadmise kasu</b>	<b>Raskused piiride seadmisel</b>
<p><b>Eesmärk:</b></p> <p>Ma piiran oma korralduste arvu kõige olulisemate korraldusteni. Selle asemel keskendun võimalusel valiku andmisele, tähelepanu kõrvale juhtimisele ja kui-siis-korraldusele.</p>	



# Ajurünnak: korralduste ümberkirjutamine

Sõnasta järgmised ebatõhusad korraldused ümber alustavateks, selgeteks ja austavateks korraldusteks.

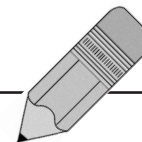


<b>Ebatõhusad korraldused</b>	<b>ümbersõnastamine</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jää vait!</li><li>• Lõpeta kisamine!</li><li>• Ära jookse!</li><li>• Vaata!</li><li>• Kas me ei lähleks voodisse?</li><li>• Koristame elutoa ära!</li><li>• Ära tee seda!</li><li>• Mida su jope siin teeb?</li><li>• Miks su kingad elutoas on?</li><li>• Ära söö salatit sea moodi!</li><li>• Miks on su jalgratas ikka veel maja ees?</li><li>• Sa näed räpane välja!</li><li>• Ära tüüta oma õde!</li><li>• Sa ei ole kunagi valmis!</li><li>• Su riided on räpased</li><li>• Tuba on nagu seapesa!</li><li>• Ära vingu!</li><li>• Sa oled võimatu!</li><li>• Ära venita!</li><li>• Pane hoogu juurde!</li><li>• Ole vait!</li><li>• Miks sa tee peal ei sõida, nagu ma sulle ütlesin?</li><li>• Ma annan sulle laksu, kui sa seda veel teed!</li></ul>	



...Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodutöö



## ARVESTUSLEHT: KÄSKLUSED/KORRALDUSED

Kuupäev	Kellaeg	Korraldus	Lapse reaktsioon	Vanema reaktsioon
Näide	17-17.30	Pane mänguasjad ära!	Laps paneb mänguasjad ära.	„Suur tänu, et panid mänguasjad ära!“
1. päev				
2. päev				
		Kui-siis-luse näide		

1. Mitu korda sel nädalal mängisid? \_\_\_\_\_

2. Milliseid positiivseid käitumisosi sa tunnustamisega tunnustasid? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## *Märkmed külmpapile ja jaotusmaterjal Korralduse täitmise nõudmine*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



Pjira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodu töö



## ARVESTUSLEHT: KORRALDUSED

Kuupäev	Kellaeg	Korraldus	Lapse reaktsioon	Vanema reaktsioon
Näide	17–17.30	Pane mänguasjad ära!	Laps paneb mänguasjad ära.	„Suur tänu, et panid mänguasjad ära!“
1. päev				
2. päev				
		<i>Kui-siis-korralduse näide</i>		

1. Mitu korda sel nädalal mängisid? \_\_\_\_\_

2. Milliseid positiivseid käitumisosi sa tunnustamisega innustad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

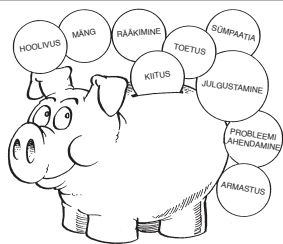


## Arutelu: Distsipliini eesmärgid

Mõtle, mida sa soovid distsiplineerimisega saavutada ja mida vältida.



<b>Mida sa tahad saavutada</b>	<b>Mida sa tahad vältida</b>



## Jaotusmaterjal KÄITUMINE

*Tunnusta positiivseid vastandeid*

<b>Milliseid käitumisoskusi tahan ma vähem näha (nt kisamine)</b>	<b>Milliseid positiivseid vastandeid tahan ma rohkem näha (nt viisakalt rääkimine)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

## *Märkmed külmpapile ja jaotusmaterjal Väärkäitumise suhtes neutraalseks jäämine*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).



## **Ajurünnak/arutelu: Kuidas jääda rahulikuks**

Kui üritad lapse väärkäitumise suhtes neutraalne olla, muutub tema käitumine algul veelgi hullemaks enne, kui see paraneb. Seetõttu on oluline valmistada end selleks katsumuseks ette.



Kui annad järele tõrksale käitumisele, kinnitad sa seda ning su laps õpib, et valjult protestides võib ta oma tahtmise saada.

Eiramisel on oluline jääda rahulikuks. Mõttele, mil moel võiksid sa väärkäitumise suhtes neutraalne olles rahu säilitada.

### ***Kuidas säilitada rahu***

*Sügavalt sisse ja välja hingamine*

*Lõdvestumise tehnikad*

*Head mõtted*

*Eemaldumine*

*Muusika kuulamine*

***Pea meeles, et kõik väikelapsed vaidlevad vastu ja protestivad, et oma tahtmist saada. Selles ei ole midagi isiklikku. see on kõigest märk tema püüdest olla iseseisev ja reegleid proovile panna.***

***Eesmärk:*** Ma ütlen endale järgmisi asju: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

kui mu laps protestib.



## Ajurünnak/arutelu: Milliseid käitumisi eirata

Mossitamine, karjumine, ropendamine ja vastuvaidlemine on käitumisviisid, mida tuleks eirata. Need on tüütud, aga ei näi kellelegi viga tegevat ja kaovad, kui neid järjepidevalt eirata. Neutraalseks ei saa jääda olukorras, milles laps võib ennast või teisi vigastada, midagi ära lõhkuda või mingit sündmust vastuvõtmatul moel häirida.

Väärkäitumise korral on vanematel tihti raske oma viha vaos hoida ning vältida lapse kritiseerimist. Emotsionaalse seisundi tõttu võib neil olla raske mitte välja teha lapse vastuväidetest ja tunnustada kuulekust, kui laps seda lõpuks ilmutab. Siiski on neutraalseks jäämine üks tõhusamaid distsipliinivõtteid.



### Käitumisviisid, mille suhtes jään neutraalseks

Nt vingumine, vihahood

**Eesmärk:** Ma eiran \_\_\_\_\_

kui see aset leiab. Ma tunnustan \_\_\_\_\_

mis on eiratava käitumisviisi positiivne vastand.

## Valikuline eiramine

Mõnikord käituvad lapsed ühes olukorras nii hästi kui ka halvasti. Näiteks võib laps sõna kuulata (hea käitumine), ent teha seda vingudes või silmi pööritades (halb suhtumine) Valikuline eiramine on võte, mille puhul vanem paneb tähele ja tunnustab head käitumist, aga ei pane tähele halba. Näiteks võib vanem kiita last sõnakuulmise eest, aga mitte reageerida tema negatiivsele suhtumisele. Nii õpib laps, et teatud käitumise eest saab ta tähelepanu, aga mõne muu puhul (vastu vaidlemine) ei panda teda tähele.

## Ajurünnak/arutelu

Mõtle mõnest olukorrast, kuhu valikuline eiramine hästi sobiks.



### Millal võib valikuline eiramine tõhus olla?

*Nt kui laps kuulab mu sõna, aga näitab välja oma vastumeelsust, kiidan kuulekust, aga ei reageeri tema vastumeelsusele.*

**Eesmärk:** Ma tunnustan \_\_\_\_\_  
aga eiran \_\_\_\_\_  
käitumist.

# ***Jaotusmaterjal***

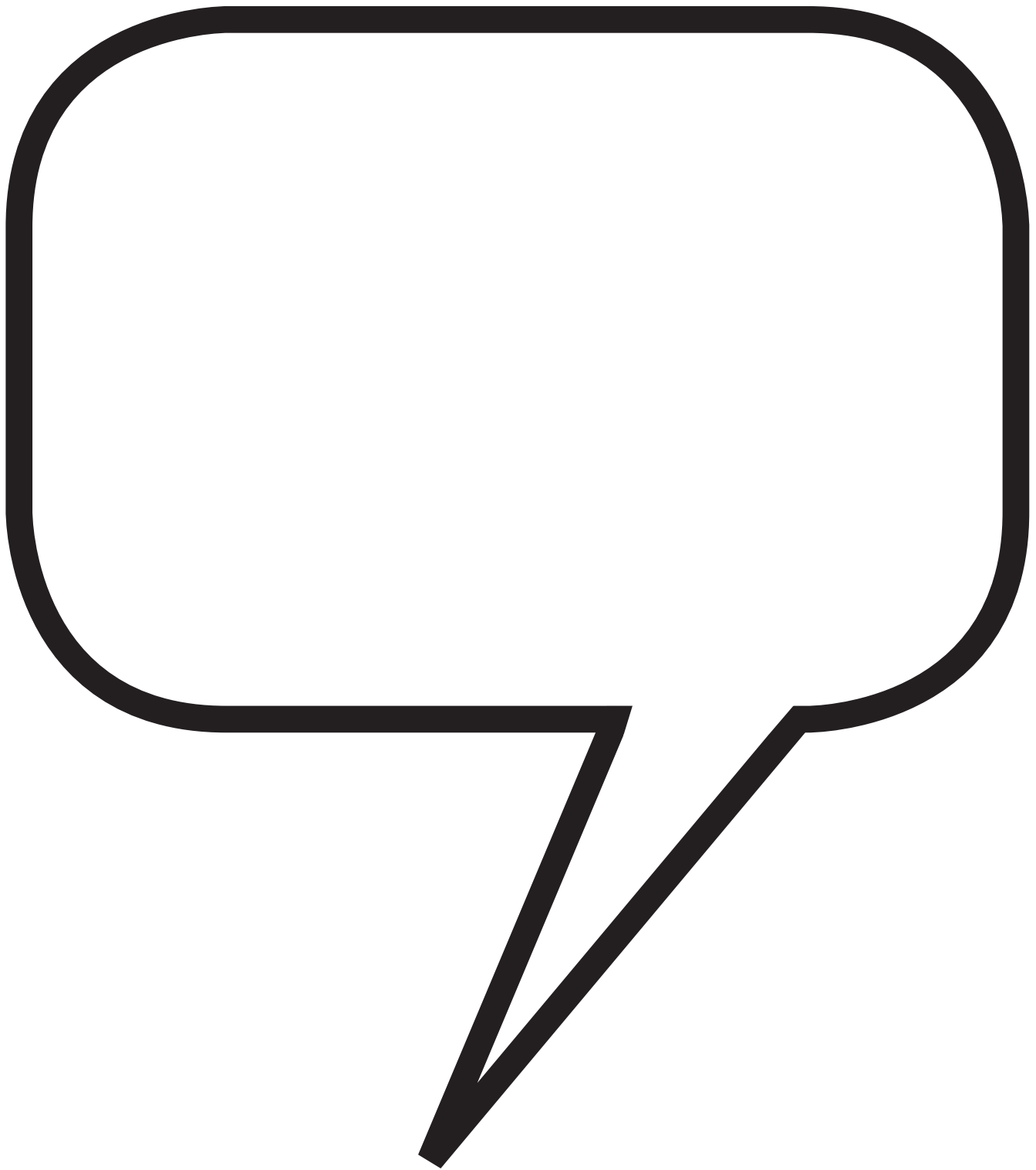
## ***Sisedialoog Rasketes Olukordades***

Tuvasta raske olukord ja häirivad mõtted, mis sul siis tekivad. Kirjuta üles rahustavad mõtted, mis võiks olla abiks olukorra teisiti mõistmisel. Järgmine kord, kui märkad negatiivset sisedialoogi, katsuda leida positiivseid mõtteid ja kaalu muid võimalusi olukorra lahendamiseks.

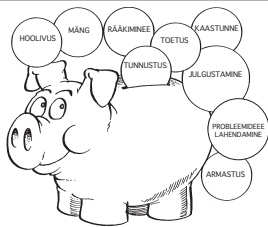
Raske olukord: \_\_\_\_\_

***Häirivad mõtted***

***Rahustavad mõtted***



***Kirjuta üles toimetulekut toetavad positiivsed mõtted ja kasuta neid terve nädal.***



## Jaotusmaterjal KÄITUMINE

*Tunnusta positiivseid vastandeid*

**Milliseid käitumisviise tahan ma vähem näha:  
(nt kisamine)**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Milliseid positiivseid vastandeid tahan ma rohkem näha:  
(nt viisakalt rääkimine)**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Jaotusmaterjal**  
**Arvestusleht: Eiramine Ja Tunnustamine**



---

**Eiratav käitumine**

**Lapse reaktsioon**

---

Nt kisamine

Esmaspäev \_\_\_\_\_

Teisipäev \_\_\_\_\_

Kolmapäev \_\_\_\_\_

Neljapäev \_\_\_\_\_

Reede \_\_\_\_\_

Laupäev \_\_\_\_\_

Pühapäev \_\_\_\_\_

---

**Tunnustatav käitumine**

**Lapse reaktsioon**

---

Nt kisamine

Esmaspäev \_\_\_\_\_

Teisipäev \_\_\_\_\_

Kolmapäev \_\_\_\_\_

Neljapäev \_\_\_\_\_

Reede \_\_\_\_\_

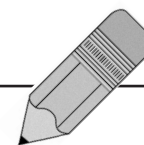
Laupäev \_\_\_\_\_

Pühapäev \_\_\_\_\_



Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodutöö



## ARVESTUSLEHT: KORRALDUSED

Kuupäev	Kellaeg	Korraldus	Lapse reaktsioon	Vanema reaktsioon
Näide	17–17.30	Pane mänguasjad ära!	Laps paneb mänguasjad ära.	„Suur tänu, et panid mänguasjad ära!“
1. päev				
2. päev				
		<i>Kui-siis-korralduse näide</i>		

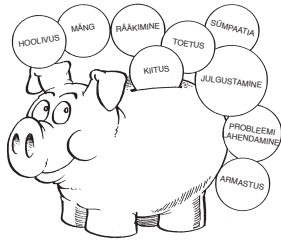
1. Mitu korda sel nädalal mängisid? \_\_\_\_\_

2. Milliseid sobilikke käitumisosi sa tunnustamisega toetad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Jaotusmaterjal KÄITUMINE

*Tunnusta positiivseid vastandeid*

<b>Milliseid käitumisviise tahan ma vähem näha (nt kisamine)</b>	<b>Milliseid positiivseid vastandeid tahan ma rohkem näha (nt viisakalt rääkimine)</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



*Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile  
kinnitamiseks  
Rahunemiseks aja mahavõtmise*

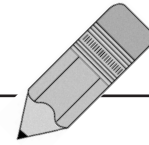


**MÄRKUS:** Neid materjale võib paljundada programmi Imelised aastad® lastevanemate gruppides kasutamiseks. Need materjalid on autoriõigustega kaitstud ja neid ei või ühelgi viisil muuta ega redigeerida (sh tõlkida) ilma programmi Imelised aastad® Seattle'is (Washington) asuva peakontori loata.

Lisateabe saamiseks võta ühendust meiliaadressil [incredibleyears@incredibleyears.com](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).

Kodutöö



### VORM: KORRALDUSED JA AJA MAHAVÕTMINE

Kuupäev	Kellaaeg	Korraldus/hoiatus	Lapse vastus	Preemia/tähelepanu sõnakuulekuse eest	Aja mahavõtmise tool	Toa kasutamise kestus



## Ajurünnak/arutelu

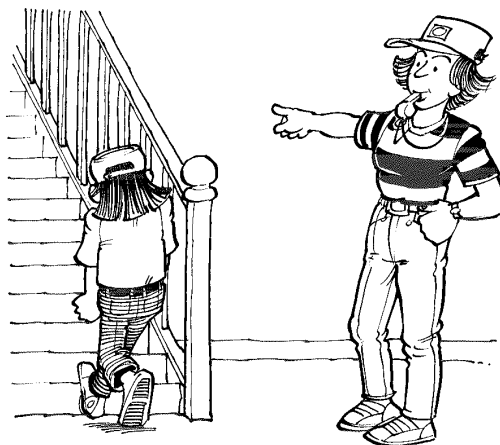


Enne aja mahavõtmise kasutamist tuleb kindlasti mõelda, milliste käitumisviiside korral aja mahavõtmise määrad. Nii oled sobimatu käitumise märkamisel valmis aja mahavõtmist ellu viima. Peale selle peavad lapsed teadma, millise käitumise korral neile aja mahavõtmise määratakse. Proovi ajurünnaku abil mõned sellised käitumisviisid leida.

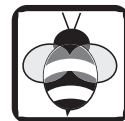
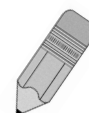
### ***Käitumisviisid, mille puhul sobib rahunemiseks aja mahavõtmise määrata***

*Näiteks teiste löömine*

Ütle lapsele konkreetselt, mida löömise all mõtled. Laste lahutamiseks ja muule keskendumiseks piisab tavaliselt laste ümbersuunamisest ning nende tähelepanu mujale juhtimisest. Vägivaldse ja valusa löömise korral tuleb laps aga viivitamatult aja mahavõtmise kohta viia, et ta teisele lapsele rohkem haiget ei saaks teha. Ära unusta aja mahavõtmise ajal rahunemist harjutada, hingates sügavalt sisse ja öeldes endale: „Ma saan hakkama, ma suudan maha rahuneda.“



# Ajuriinnak/arutelu: rahulikuks jäämine ja vihaga toimetulek



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

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



## Ajuriinnak/arutelu: rahulikuks jäämine ja vihaga toimetulek



Jätkub (eelmiselt leheküljelt)

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

# Ajurünnak

## Rahunemiseks aja mahavõtmise eelised ja puudused



Mõtle aja mahavõtmise eelistele ja pane need märkmikusse kirja. Pane kirja puudused.

### Rahunemiseks aja mahavõtmine

Eelised

Puudused

## Järeldused

### Aja mahavõtmise eeliste ja puuduste üle mõtlemine

Uuri nimekirju ja vaata, keda eelised ning puudused puudutavad (last või vanemat). Seejärel vaata, kas puudused on lühi- või pikaajalised sinu või lapse jaoks.



## Ajurünnak/arutelu: toimetulek ja rahustav sisekõne



Mõttele, kuidas jääda aja mahavõtmise kasutamise ajal rahulikuks, enesekindlaks ja kannatlikuks.

Harjuta negatiivsele sisekõnele vastuväidete esitamist ja selle asemel positiivse sisekõne ning toimetulekulausetega kasutamist. Kirjuta märkmikusse üles sisekõne, mida saad kasutada, kui tunned viha kogunemas.

### Positiivne sisekõne

*Ma saan sellega hakkama ...*

*Ma suudan oma viha valitseda ...*

*Võtan ise hetkeks aja maha ...*



Vaidlуста ebaloogilised mõtted.

## Ajurünnak/arutelu: rahulikuks jäämine

Kuidas sa aja mahavõtmise kasutamisele emotsionaalselt reageerid? Vanematel on tihti raske viha kontrolli all hoida, kui nad tegelevad agressiivse või vastu hakkava lapsega, ning nad ei suuda lapse kritiseerimist vältida. Emotsionaalse seotuse tõttu on raske lapse vastuvaidlemist eirata või sõnakuulekust tunnustada, kui laps sobivalt käitub. Milliseid strateegiaid rahulikuks jäämiseks kasutada saab? Kirjuta need märkmikusse üles.



<b>Emotsionaalsed reaktsioonid aja mahavõtmise kasutamise ajal</b>	<b>Rahulikuks jäämise strateegiad</b>

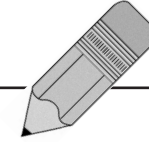






Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodutöö



## VORM: KORRALDUSED JA AJA MAHAVÕTMINE

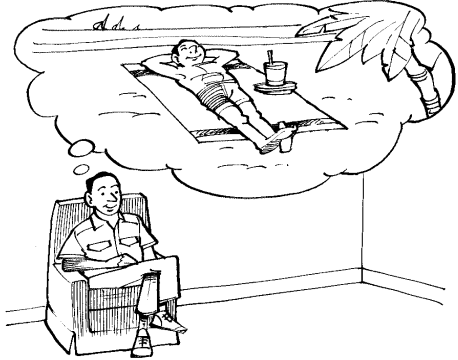
Kuupäev	Kellaaeg	Korraldus/hoiatus	Lapse vastus	Preemia/tähelepanu sõnakuulekuse eest	Tooli kasutamise kestus	Toa kasutamine



# Ajurinnak/arutelu: stressi vähendamise strateegiad

Mõtle stressi vähendamiseks välja kaks strateegiat.



*Jaotusmaterjalid ja märkmed  
külmkapile kinnitamiseks  
Loomulikud ja loogilised tagajärjed*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).

# Vanemad töötavad nagu detektiivid: vaadake, mida õppinud olete

## NÄDALA KODUTÖÖ



### Mida teha:

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

#### Sobimatu käitumisviis

1. Löömine ja eakaaslaste lükkamine
2. Vanema korraldusele vastu hakkamine
3. Virisemine
4. Jonnihoog
5. Riidessepanekuga venitamine
6. Teatud toidu söömata jätmine söögikorra ajal
7. Targutamine / vanemaga vaidlemine
8. Õhtusöögilaua taga istumise raskused
9. Kõhu- ja peavalud
10. Tähelepanematus ja impulsiivsus
11. Elutoa segamini jätmine
12. Kritiseerimine / õega-vennaga tülitsemine

#### Distsiplineerimisstrateegia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Vanemad töötavad nagu detektiivid: vaadake, mida õppinud olete*

## NÄDALA KODUTÖÖ



### **Mida teha:**

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

#### **Sobimatu käitumisviis**

13. Lemmikloomade löömine
14. Mänguasjade sõpradega jagamisest keeldumine
15. Ratta, muude spordivahendite ja mänguasjade õue jätmine
16. Vihapurse/karjumine, kui laps ei saa oma tahtmist
17. Liigne telerivaatamine või arvutimängude mängimine
18. Õpetaja märkuste peitmine
19. Õdedega vendadega või eakaaslastega kordamööda mängimisest keeldumine
20. Õigel ajal magamaminekust keeldumine
21. Eakaaslaste kamandamine
22. Ropendamine
23. Laste autoistme kasutamisest keeldumine
24. Vanemate voodisse ronimine

#### **Distsiplineerimisstrateegia**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# Programmi „Imelised aastad“<sup>®</sup> probleemi lahendamise tööleht eelkooliealiste 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 stressi 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 sobilikku käitumist ma selle asemel näha tahan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Lahendused:

5. Milliseid püramiidi aluseks olevaid oskusi/strateegiaid sobiliku käitumisviisi toetamiseks kasutada saan?  
  
Koos mängimine või koos veedetud aeg. Millised mängud või kuidas koos veedetud aeg last selle juures kõige paremini aitab? (Ära unusta, et kõige parem on see, kui selle valib laps.) (järjekindlus, 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 tahad.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
  
Kleepsud ja preemiad. Kuidas head käitumist premeerida saan? Millega last motiveerida saan? \_\_\_\_\_
6. Vali all olevast nimekirjast need püramiidi tipust pärit vastused, mille abil selle käitumisviisi esinemist vähendada saab.  
  
Rutiinid: Kas mul on selle probleemi jaoks ettenähtav rutiin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tähelepanu kõrvale juhtimine / ümbersuunamine. Kuidas ma saan lapse tähelepanu kõrvale juhtida või mujale suunata, enne kui sobimatu käitumine kuhjub? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Neutraalseks jäämine.: Millist osa sellest käitumisest eirata saab? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mida ma endale selle eiramise ajal ütlen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tagajärg: Millise loomuliku või loogilise tagajärjega saan lapsele selle käitumisviisi muutmist õpetada? \_\_\_\_\_

Rahunemise strateegiad: Milliseid rahunemise strateegiaid lapsele õpetada saan? (Kilpkonnameetod, sügavalt hingamine, positiivne sisekõne: „Ma saan hakkama, ma suudan maha rahuneda,“ rahunemise termomeetri kasutamine.) \_\_\_\_\_

### ***Planeeri 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, et muudatuste nägemiseks võib kuluda vähemalt kolm  
nädalat, nii et ära anna alla.***



## Jaotusmaterjal

### VORM: LOOGILISED TAGAJÄRJED

---

**Loogiliste tagajärgede näited****Lapse reaktsioon**

---

Telerivaatamise õiguse kaotamine üheks öhtuks

Lemmikmänguasjast ilmajäämine üheks päevaks

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile  
kinnitamiseks  
Lastele probleemide lahendamise õpetamine*



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

Need materjalid on kättesaadavad ka meie veebilehel: [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (jaotises *Group Leader Resources*).

## **JAOTUSMATERJAL**

### **VANEMATE VORM: PROBLEEMILAHENDUS**

Kirjuta üles, kus lapsega probleemi lahendada üritasid. Püüa arutelu mälu järgi võimalikult hästi kirja panna: mida öeldi ja kuidas end tundsid. Pea meeles, et probleeme tuleb lahendada siis, kui olete mõlemad lapsega piisavalt rahulikud.

1. etapp. Tuvasta probleem tunnete abil (kurbus, viha, ärritus, pettumus, mure, hirm).

2. etapp. Sõnasta probleem.

3. etapp. Sõnasta eesmärk.

4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak.

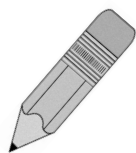
5. etapp. Hinda lahendusi ja vali hea variant.

6. etapp. Hinda lahenduse edukust.

## **JAOTUSMATERJAL PROBLEEMI LAHENDAMISE KONTROLL-LOEND**

	<b>Jah</b>	<b>Ei</b>
1. etapp. Määratle probleem tunnete abil.	_____	_____
2. etapp. Määratle probleem.	_____	_____
3. etapp. Sõnasta eesmärk.	_____	_____
4. etapp. Korralda lahenduste leidmiseks ajurünnak.	_____	_____
1. Ole avatud, ära kritiseeri	_____	_____
2. Ole pöörane, uuenduslik, humoorikas	_____	_____
3. Leia palju ideid	_____	_____
4. Tegele üksikasjadega hiljem	_____	_____
5. etapp. Hinda lahendusi ja vali hea variant.	_____	_____
1. Hinda iga lahendust	_____	_____
2. Vali parim lahendus	_____	_____
6. etapp. Hinda lahenduse edukust.	_____	_____
1. Tunnusta edasiminekut	_____	_____
2. Viimistle probleemi lahendamise plaan	_____	_____

Eelkooliealistega tuleb jääda etappide 1, 2, 3 ja 4 juurde. Nende jaoks on lahenduste hindamine liiga keeruline.



## JAOTUSMATERJAL

### VANEMATE VORM:PROBLEEMIDE LAHENDAMINE KOOS LAPSEGA

Probleemne olukord

nt kaks last tülitsevad

Milles probleem seisneb?

„Ma olen vihane, sest Jessie

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 end tundsid.

(1)

(2)