



# Lapsevanema ja grupijuhi koostöö kontroll-loend (2019)

Käesolev kontroll-loend on koostatud grupijuhtidele pärast seansi koos täitmiseks või grupijuhile iseseisvalt täitmiseks seansist salvestatud videot üle vaadates. Kui grupijuht vaatab üle seansi videot ja pöörab tähelepanu järgmistele punktidele, saab ta järgmisi eesmärke kindlaks määrata. See kontroll-loend on mõeldud lisaks konkreetse seansi kontroll-loendile põhiteemadega, mida tuleks käsitleda.

Grupijuhi enesehinnang (nimi): \_\_\_\_\_

Kaasgrupijuhi hinnang: \_\_\_\_\_

Sertifitseeritud koolitaja/juhendaja hinnang: \_\_\_\_\_

Kuupäev: \_\_\_\_\_

Sessiooni teema: \_\_\_\_\_

## **ETTEVALMISTUSED**

### ***Kas juhid:***

**JAH EI PUUDUB**

- |  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| 1. Paigutas toolid poolkaarde nii, et kõik näeksid ekraani? (Ärge laudu kasutage.)   | _____ | _____ | _____ |
| 2. Istusid poolkaare sees toolidel, mitte mõlemad selle ees?   | _____ | _____ | _____ |
| 3. Kirjutasid sessiooni päevakava tahvlile?  | _____ | _____ | _____ |
| 4. Panid vanematele tagastamiseks valmis möödunud nädala kodutöölehed koos kirjalike kiitvate ja julgustavate kommentaaridega? | _____ | _____ | _____ |
| 5. Tegid kindlaks, et lastehoid on korraldatud ja toimib?  | _____ | _____ | _____ |
| 6. Tegi kindlaks, et toitlustus on ettevalmistatud (või korraldasid ise toitlustamise)?  | _____ | _____ | _____ |

## **LAPSEVANEMATE KODUSTE TÖÖDE ÜLEVAATUS?**

### ***Kas juht:***

- |  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| 7. Alustas vestlust küsimusega, kuidas selle nädala kodused tööd edenesid, kuidas nad püüdisid oma lühiajaliste eesmärkide poole?  | _____ | _____ | _____ |
| 8. Andis igale lapsevanemale võimaluse oma kogemustest rääkida ja valis lapsevanemaid strateegiliselt spontaanse harjutamise jaoks, et edusamme esile tõsta või lähenemisviisi täpsustada? | _____ | _____ | _____ |
| 9. Kiitis ja julgustas lapsevanemaid hästi tehtud töö eest ja tunnustas nende esimesi samme muutuste suunas, nende tegevuse parandamise asemel?  | _____ | _____ | _____ |

	<b>JAH</b>	<b>EI</b>	<b>PUUDUB</b>
10. Tõi esile „võtmeprintsiibid“, mida nende kogemused illustreerivad? (Näiteks kirjutas need pabertahvlile või sõnastas ümber nii et tõi välja seose, kuidas on põhimõtte seotud nende eesmärkidega.)	_____	_____	_____
11. Rääkis nendega, kes ei teinud oma koduseid töid, miks see oli raske (takistused) ja kuidas nad saaksid oma koduseid töid kohandada oma vajadustele ja eesmärkidele?	_____	_____	_____
12. Küsis „sõbra kõne“ kohta ja julgustage neid tegema?	_____	_____	_____
13. Kui lapsevanema kirjeldusest oma oskuste kasutamise kohta selgub, et ta sai sellest valesti aru, kas juhid võtsid endale vastutuse valesti arusaamise eest ega jätnud lapsevanemale tunnet, et tema on ebaõnnestumises süüdi? (Näiteks: „mul on väga hea meel, et sellest rääkisite, sest ma ilmselt unustasin eelmine nädal ühest väga tähtsast asjast rääkida. Te ei saanud seda teada, aga selle juures on tähtis...“, Selle asemel, et öelda: „te saite ülesandest valesti aru. Pidage meeles, et selle juures on tähtis...“)	_____	_____	_____
14. Jälgis, et arutelu tuleks mõistliku aja pärast tagasi käsitletava teema juurde ega lasknud vabal arutelul muude teemade üle võimust võtta?	_____	_____	_____
15. Piiras koduste ülesannete arutamise aega (u 20–30 minutit), et jätta piisavalt aega uue teema jaoks?	_____	_____	_____

## **PÄEVA TEEMA ALGUSES**

### ***Kas juht:***

16. Alustas teema käsitlemist avatud küsimustega, et lapsevanemad saaksid mõelda teema tähtsusest ?	_____	_____	_____
17. Tegi uue teema kohta kasu ja/või takistuste harjutuse?	_____	_____	_____
18. Sõnastas ümber ja tõstis esile lapsevanemate esitatud punkte, kirjutas põhipunktid tahvlile?	_____	_____	_____

## **VIDEOKLIPPE NÄIDATES**

### ***Kas juht:***

19. Suunas lapsevanemate tähelepanu sellele, mida nad videoklippides hakkavad nägema ja mida sealt otsida?	_____	_____	_____
20. Peatas klipi, et esitada avatud küsimuse selle kohta, mis oli lapsevanemate arvates klipis tulemuslik või mitte (keskendus lapsevanemate mõtetele, tunnetele ja käitumisele ning lapse vaatenurgale)?	_____	_____	_____
21. Tunnustas ühe või mitme lapsevanema arusaamu klipist?	_____	_____	_____
22. Sõnastas ümber ja tõstis esile lapsevanemate esitatud punkte, kirjutas põhipunktid tahvlile?	_____	_____	_____
23. Jätkas järgmiste videoklippidega pärast põhipunktide arutamist, _____ mitte ei lasknud vestlusel pikalt jätkuda?	_____	_____	_____

	<b>JAH</b>	<b>EI</b>	<b>PUUDUB</b>
24. Kasutas videoklippe asjakohaste arutelude tekitamiseks või harjutamiseks vastavalt laste arengutasemele?	_____	_____	_____
25. Suunas grupi tähelepanu klipis oleva suhtluse seosele nende oma eluga (kui lapsevanemate tähelepanu hajus klipi mingile osale, nagu võltsina tunduvad rõivad või vastused)?	_____	_____	_____
26. Viitas videoklippide aruteludes, printsiipide õppimisel ja harjutamiseks ettevalmistudes vanemate enda ja oma lastega seotud eesmärkidele?	_____	_____	_____

## **HARJUTAMINE JA ROLLIMÄNG**

### ***Kas juht:***

27. Aitas lapsevanematel lülituda üldisest strateegiast just konkreetsetele sõnadele, mida nad saaksid tegelikult kasutada? (Näiteks „ta peaks olema täpsem“ asemel „ta võiks öelda, et: juhan, sa pead pusletükid karki panema“.)	_____	_____	_____
28. Hoolitses, et harjutatavat oskust käsitleti videoklippides või arutelus enne, kui ta palus kellelgi seda rollimängus harjutada? (See suurendab edu tõenäosust.)	_____	_____	_____
29. Tegi sessiooni käigus mitu rollimängu/harjutust suures grupis? Jagas harjutused lapse arengulise valmisoleku järgi? Rollimängude arv: _____	_____	_____	_____
30. Tegi rollimänge/harjutusi paarides või väikestes gruppides (pärast suure grupi rollimänge), kus paljud saavad üheaegselt harjutada? Need peaksid vastama laste kõne- ja mänguvõimele.	_____	_____	_____
31. Kasutas rollimängude juhtimisel järgmisi oskusi:			
A. Valis vanemaid ja andis neile sobivaid rolle	_____	_____	_____
B. Kaasas vanemad oskuslikult rollimängu/harjutusse	_____	_____	_____
C. Andis igaühele tema rolli kirjelduse (lapse vanus, väärkäitumise tase, arengutase)	_____	_____	_____
D. Andis piisava raamistiku, et nad said lapsevanema rollis edu saavutada (nt laskis enne harjutuse algust teistel vanematel esitada mõtteid, kuidas olukorda lahendada)	_____	_____	_____
E. Palus teistel tunnis osalejatel „juhendajat“ mängida (hüüda häid mõtteid, kui näitleja jääb nõutuks)	_____	_____	_____
F. Peatas rollimängu/harjutuse aeg-ajalt, et seda ümber suunata, selgitada, pakkuda probleemile teisi lähenemisviise või osalejaid julgustada	_____	_____	_____
G. Võttis vastutuse halvasti juhendamise eest, kui rollimäng/harjutus ei õnnestunud ning laskis näitlejal hinge tõmmata ja uuesti proovida	_____	_____	_____

	<b>JAH</b>	<b>EI</b>	<b>PUUDUB</b>
32. Arutas hiljem rollimängu/harjutust, küsides vanemalt, kuidas ta end tunneb, ja grupilt tagasisidet?	_____	_____	_____
33. Arutas rollimängu, küsides „lapselt“, kuidas ta end rollis tundis?	_____	_____	_____
34. Palus grupijuhilt tagasisidet lapsevanema õnnestumiste kohta rollis?	_____	_____	_____
35. Pakkus üksikasjalikku kirjeldavat kiitust rollimängu/harjutuse ja õpitu kohta	_____	_____	_____
36. Laskis rollimängu uuesti teha, vahetades rolle, kaasates teisi vanemaid või muutes lapse mängu, tema kõnelist arengutaset või iseloomu (lapse rolli mängimine aitav vanematel kogeda oma lapse vaatenurka, mis võib olla erinev)?	_____	_____	_____

## **JUHI GRUPITÖÖ OSKUSED**

### ***Kas juht:***

37. Leidis kontakti iga grupiliikmega?	_____	_____	_____
38. Julgustas kõiki osalema?	_____	_____	_____
39. Kasutas avatud küsimusi arutelu ja refleksiooni hõlbustamiseks?	_____	_____	_____
40. Julgustas vanemate mõtteid, soodustas nende iseõppimist ja enesekindlust?	_____	_____	_____
41. Julgustas vanemaid võimaluse korral probleeme lahendama?	_____	_____	_____
42. Edendas mõtet, et vanemad õpivad üksteise kogemustest?	_____	_____	_____
43. Aitas vanematel õppida üksteist toetama ja julgustama?	_____	_____	_____
44. Aitas vanematel mõista oma tugivõrgustiku arendamise väärtust?	_____	_____	_____
45. Tõi esile iga pere tugevad küljed?	_____	_____	_____
46. Lõi grupiliikmete hulgas turvalise meeleolu?	_____	_____	_____
47. Lõi õhkkonna, kus vanemad tundsid, et nad on otsustajad, ja et arutlemine on kõige tähtsam?	_____	_____	_____
48. Andis vanematele vajaduse korral teavet lapse arengu tähtsate etappide kohta?	_____	_____	_____
49. Uuris vanemate kognitiivseid võimeid, tundepehangute talitsemist ja enesevalitsemist ning käitumist?	_____	_____	_____
50. Aitas vanematel mõista seoseid enda ja laste mõtete, tunnete ja tegude vahel	_____	_____	_____
51. Julgustas vanemaid olema oma lastele eeskujuks, neile vihjeid andma, neid õpetama ja nendega arutama rahunemisevõtteid traumeerivate juhtumitega toimetulemiseks?	_____	_____	_____

**GRUPITÖÖ LÕPETAMINE – KOKKUVÕTTED JA KODUSED TÖÖD**

**Kas juht:**

- |  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| 52. Alustas lõpetamist, kui kohtumise lõpuni oli umbes 15 minutit jäänud?  | _____ | _____ | _____ |
| 53. Tegi kokkuvõtte sessioonil õpitu kohta? (Seda saab näiteks teha nii, et teha valjusti kokkuvõtte või lasta vanematel teha kokkuvõtte iga külmikumärkme kohta). | _____ | _____ | _____ |
| 54. Vaatas koduste tööde lehe üle või laskis vanematel seda teha, sealhulgas käsitles miks see tähtis on ja kuidas nad püüavad seda teha?                          | _____ | _____ | _____ |
| 55. Rääkis koduse töö kohandamisest konkreetsete perede korral?  | _____ | _____ | _____ |
| 56. Väljendas toetust ja leppimist sellega, kui vanemad ei suutnud kõigi koduste tööde tegemist lubada (toetas reaalseid tegevuskavasid)?                          | _____ | _____ | _____ |
| 57. Laskis vanematel täita enesekontrolli nimekirja ja võtta endale kohustuse nädala eesmärgi täita?   | _____ | _____ | _____ |
| 58. Küsis sõbrakõnede kohta (telefoni, e-posti või sõnumi teel)?   | _____ | _____ | _____ |
| 59. Laskis vanematel tagasisidelehe täita?   | _____ | _____ | _____ |
| 60. Lõpetas sessiooni õigeaegselt?   | _____ | _____ | _____ |

**PIDAGE MEELES!** Rühmatundide eesmärk peaks olema tõmmata lapsevanematest teavet ja mõtteid üksteiselt õppimiseks ja vastastikku õpetamiseks. Lapsevanemad peaksid ise tooma välja põhimõtteid, kirjeldama nende tähtsust, leidma, mis oli videos tulemuslik või tulutu ning näitama, kuidas neid oskusi erinevates olukordades rakendada. Pidage meeles, et inimesed kasutavad palju tõenäolisemalt praktikas seda, mida on ise avastanud ja kogunud ning millest nad on rääkinud, kui seda, mida neil on kästud teha. Mudeldamine, kogemustest õppimine ja toetamine on ia kesksed põhimõtted.

**Kokkuvõtvad kommentaarid:**



# ***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*).





# Laste sotsiaalsete oskuste, emotsionaalse regulatsiooni ja koolivalmidusoskuste tugevdamine lapse juhitud mängu kaudu

## NÄDALA KODUTÖÖ



### Mida teha:

- **MÄNGI** oma lapsega lapse juhitud mängu iga päev 10-15 minutit, olles „heakskiitva publiku“ rollis.
- **PANE** mänguajad **KIRJA** mänguaegade jaotusmaterjali arvestuslehele.



### Mida lugeda:

- Jaotusmaterjalid ja 1. peatükk „Kuidas oma lapsega mängida“ raamatust „Imelised aastad“.

### VALIKULINE TEGEVUS:

- **TÄIDA** kaks kontroll-lehte mängu hindamise kohta ja võta need kaasa järgmisele kohtumisele.

Jaotusmaterjal 1A

## Üldised juhtnöörid lapsega mängimiseks

1. Ära mängi võistlusmänge, eriti väikese lapsega.
2. Mängimisel on parem kasutada struktureerimata mänguasju, näiteks klotse, veoautosid, nukke jne.
3. Mõned lapsevanemad leiavad, et on hea mängida iga päev samal kellajal. Teine kasulik strateegia on lülitada telefon välja, nii et lapsed mõistaksid, et nendega koos veedetud aeg on sulle oluline.
4. Kui peres on rohkem kui üks laps, püüa võimalusel mängida iga lapsega eraldi. Vaheldumisi kahe või enama lapsega tõhusalt tegelemiseks vajalike oskuste arendamine võtab aega, nii et parem ära ürita seda, kuni sa oled iga lapsega veidi individuaalset mängimist harjutanud.

# Mängi oma lapsega

## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

1. **MÄNGI** oma lapsega 10 minutit iga päev, nagu näiteks:
  - koos mõne pildi värvimine
  - struktureerimata mänguasjadega (legod, potid ja pannid, klotsid, riided jne) mängimine
  - plastiliiniga mängimine
2. **PANE mänguajad KIRJA** jaotusmaterjalile „Arvestusleht: mänguajad“.



### *Mida lugeda:*

3. **KUULA CD-It või LOE** 1. peatükki „Kuidas oma lapsega mängida“ raamatust „Imelised aastad“.

*Jaotusmaterjal 1B*



## Kuidas ma olen Imeline!

Lapse eesnimi ja vanus: \_\_\_\_\_

Täiskasvanud, kes toetavad minu kasvamist ja õppimist (nt ema eesnimi, isa eesnimi, kes grupis käivad):

Minu temperamendi tüüp (nt kui aktiivne ja tegus ma olen, kui hästi kohanen, kui intensiivne olen, kui tundlik olen füüsiliste stiimulite osas (köva hääl, keegi tõukab, ere valgus), kui kergesti mu keskendumine katkeb, järjekindlus, käitumise ette ennustatavus, vaikne, ärev, vihane):

Minu mängimise ja keelearengu tase (nt kas mängin üksi, ärev või endasse/eemale tõmbunud, tahan teistega mängu alustada aga ei oska, alustan teistega mängu aga sotsiaalselt ebasobivalt (tirin teist, survestan, ähvardan vms), väga vähe sõnu, palju sõnu, ebasündsad sõnad või ebasobiv keelekasutus):

Minu lemmiktegevused (nt lugemine, jalgpall, mängimine, muusika, kokkamine, ehitamine, joonistamine, fantaasiamängud):

Millisel tasemel on minu sotsiaalsed, emotsionaalsed, akadeemilised oskused (nt teiste aitamine, rahunemistehnikad, viisakas kõnepruuk, oma järje ootamine ja korda mööda millegi tegemine, kuulamine):

Minu vanemate eesmärk/eesmärgid minuga seoses (nt aitan oma lapsel järgida juhiseid, koolis paremini hakkama saada, vähendada lapse viha ja stressi) täidame koos grupis:

# *Vanemad mõtlevad nagu teadlased*



**Lapse  
probleemid**



**Lapse tugevad  
küljed**

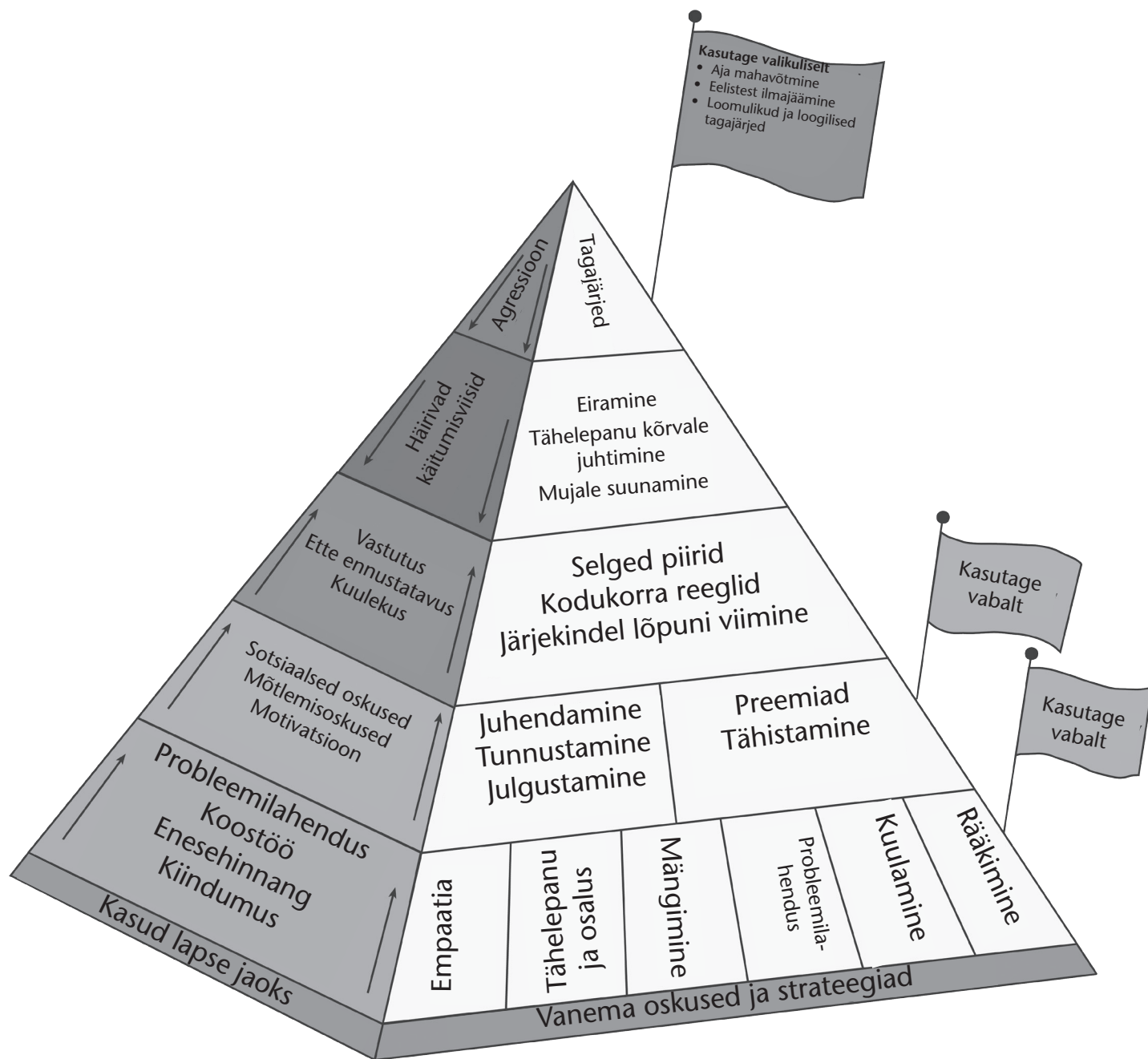


**Eesmärgid**

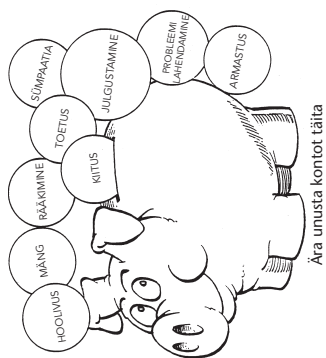
## KÜLMKAPILE PANEMISE MÄRKUSED LAPSE JUHITUD MÄNGU KOHTA

- Järgi lapse juhtimist ja huve.
- Võta tempo vastavalt lapse arengutasemele.
- Ära oota liiga palju — anna lapsele aega.
- Ära võistle oma lapsega.
- Tunnusta ja õhuta lapse ideid ja loovust; ära kritiseeri.
- Osale koos lapsega rollimängus ja kujutlusmaailmas.
- Ole tähelepanelik ja „heakskiitev publik“.
- Kasuta kirjeldavat kommenteerimist küsimuste esitamise asemel.
- Ohjelda liigse abistamise soovi; julgusta last ise oma probleeme lahendama.
- Tasuks vaikse mängu eest pööra lapsele tähelepanu.
- Naera ja lõbutse hästi.





## Kasvatuspüramiid®



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?

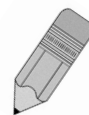
Pane kirja lapsega mängimise kasutegurid ja raskused selle teostamisel.

<b>Lapsega mängimise ja ühise ajaveetmise kasutegurid</b>	<b>Lapsega mängimise takistused</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 passiivseks	_____	_____	_____
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 alustatud lõpule viima?	_____	_____	_____
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.

## ***Vanemad ja lapsed lõbutsevad***

### **Mis on mängus väärtuslikku? Miks on mäng lastele oluline?**

1. Mängu kõige ilmsem kasutegur on see, et ta aitab kaasa lapse füüsilisele arengule. Kui lapsed jooksevad, hüppavad, kepslevad, karjuvad ja naeravad, aitab see kaasa nende heale tervisele ja nii jämemotoorsetele oskuste kui ka tajupõhiste mootorsete oskuste arengule.
2. Mäng on õppesituatsioon nii vanemate kui laste jaoks. Mäng annab lastele võimaluse teada saada, kes nad on, mida nad teha suudavad ja kuidas neil on võimalik suhestuda neid ümbritseva maailmaga. Mängu kaudu on lastel võimalik uurida ja avastada, kujutlusvõimet kasutada, probleeme lahendada ja uusi ideid katsetada. Nende kogemuste kaudu õpivad lapsed järk-järgult saavutama kontrolli keskkonna üle ning muutuvad kompetentsemateks ja enesekindlamateks. Kui sageli oled sa kuulnud last uhkelt küsimas: „Nägid, mis ma tegin?“ Mäng võimaldab lapsel heas mõttes oma piire avardada, laiendada õpitud nii kaugele, kui võimalik. See annab lastele võimaluse läbi kukkuda ja vigu teha ning võimaluse katsetada oma oskuste ulatust.
3. Mäng on emotsioonide väljendamise viis. Lapsed elavad maailmas, kus neil on vähe võimu ja vähe seaduslikke võimalusi väljendada selliseid emotsioone nagu viha või sõltuvus. Fantaasiamäng võib vähendada hirmu, viha ja küündimatuse tunnet ning pakkuda kogemusi, mis tugevdavad lastes naudingut, kontrolli ja edukuse tunnet.
4. Mängu kaudu saavad lapsed väljendada oma mõtteid, vajadusi, rahulolu, probleeme ja tundeid. Täiskasvanu võib mängivat last vaadates ja kuulates ning temaga rääkides saada teada nii mõndagi lapse rõõmu, lootuse või viha kohta.
5. Mäng annab lapsele võimaluse proovida erinevaid rolle, nagu ema, isa, tädi, õpetaja või arsti roll. Rollimäng võimaldab lapsel näha maailma teistsugustest vaatenurkadest ja vähendada tema enesekesksust.
6. Kui lastel on võimalus mängida toetavas keskkonnas, saavad nad olla loovad. Neil on vabadus katsetada oma kujutlusvõimet, uurida võimatuid ja absurdseid asju ja arendada usku oma mõtete ja ideede väärtusse. Fantaasiamängu ajal võivad karbid, klotsid ja mööbliesemed muutuda majadeks, paleedeks, terveteks kuningriikideks, nukud võivad muutuda emadeks, lasteks, isegi koletisteks.
7. Mäng arendab peamisi sotsiaalse suhtlemise oskusi. Lapsed õpivad mängu kaudu koostööd tegema ja oma asju jagama ning omandavad tundlikkuse teiste inimeste tunnete suhtes.

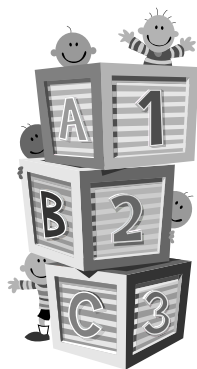
Lapse jaoks ei ole mäng midagi tühist – see on võimalus kasvuks ja arenguks peaaegu igas valdkonnas. Aga see vajab harjutamist, enne kui lapsed muutuvad mängus kompetentseteks, loovateks ja enesekindlateks. On oluline, et täiskasvanud osaleksid mängudes koos lastega ja looksid toetava keskkonna, et lapsed saaksid omandada mitmesuguseid erinevaid mängukogemusi.

## Mänguasjade omadused

Mänguasjadel on oluline osa laste hea mängukogemuse loomisel. Alati pole siiski sugugi vajalik osta kalleid, äriliselt heakskiidetud või „harivaid“ mänguasju. Lapsed on hämmastavalt leidlikud ja kui nende kujutlusvõime ei ole liiga piirava atmosfääri tõttu maha surutud, võivad nad muuta peaaegu iga asja, kasvõi panni, huvitavaks mänguasjaks.

Üldiselt peaksid head mänguasjad ja varustus olema:

1. Turvalised, ilma teravate servade ja pliid sisaldava värvita.
2. Struktureerimata ja sisaldama võimalikult vähe detaile. Sellised mänguasjad, nagu klotsid, plastiliin ja värvid sunnivad lapsi mängu ajal rohkem oma kujutlusvõimet pingutama.
3. Reaktsiooni arendavad nad mitmekülgseid. Mänguasjad peaksid stimuleerima lapsi midagi ise tegema. Selline mänguasi, mis muudab lapse pealtvaatajaks, näiteks mehaaniline part, mis paterdab ja prääksub, kui ta on üles keeratud, võib hetkeks last lõbustada, aga tal pole mänguasjana mingit väärtust. Mida rohkem tegevusi mänguasi teeb, seda vähem laps tegutseb. Mänguasjad, mis muudavad lapse passiivseks, on ebasoovitavad.
4. Suured ja kergesti käsitsetavad. Liiga väikesed mänguasjad võivad saada väiksematele lastele frustratsiooniallikaks, sest väikese lapse lihaskoordinatsioon ei ole väiksemate esemete käsitsemiseks veel piisavalt arenenud.
5. Puudutamisel meeldivad, vastupidavad ja lihtsa konstruktsiooniga. Näiteks vahtrapuit on soe ja seda on meeldiv katsuda, samuti on see vastupidav.
6. Koostööaldist mängu toetavad. Majapidamises kasutatavad asjad, nagu luud või prügikühvel, julgustavad lapsi teiste lastega suhtlema ja samuti oma asju jagama ja koostööd tegema.
7. Laste oskuste taseme ja isiksusega ning praeguste huvidega sobima. Võta siiski arvesse ka seda, mis sulle endale meeldib või ei meeldi, nii et sa naudiksid koos lapsega tema mänguasjade kasutamist (suur mängutrumm võib küll lapse jaoks väga lõbus olla, täiskasvanutele aga mõjuda häirivalt).





## 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 kontinuumi, 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





## **Lastekasvatusalased lähenemised: fookus on suunatud temperamendile**

Kuna vanemad ei saa oma lapse temperamenditüüpi muuta, peavad lastekasvatusalased lähenemised olema aktsepteerivad ja tundlikud iga lapse unikaalse temperamendi ja tema antavate vihjete suhtes. On oluline, et vanemad püüaksid sobitada oma kasvatustiili lapse temperamendiga. Seda saab teha ainult juhul, kui vanemad jälgivad ja uurivad lapse käitumisstiili ja muudavad või kohandavad seejärel vastavalt oma vanemlikke ootusi, julgustust ja distsipliini, et sobitada neid lapse unikaalsete vajadustega.

Pea meeles, et on oluline mitte sildistada last kui kerget, häbelikku või keerulist. Sellised sildid võivad kahjustada lapse enesehinnangut või seada üles iseenesest täituva ettekuulutuse, mis takistab lapsel oma käitumismallide repertuaari laiendamast. Teisest küljest võimaldab lapse temperamenditüübi tundmine aidata vahet teha õnneliku ja õnnetu lapse või aktsepteeriva ja frustratsiooniga vanema vahel. Lapse temperamendi mõistmine võib parandada sinu suhteid temaga, sest sa õpid temas parimat välja tooma. See on sinu kui vanema võimuses aidata lapsel oma temperamendiga toime tulla, aidata tal tõsta oma enesehinnangut ja iseennast paremini mõista.

Kerge ja paindliku temperamendiga lapse kasvatamine näiteks nõuab vanematelt vähem aega ja tähelepanu, kuna laps kohaneb kergesti muutustega tavapära tegevustes ja ei pruugi oma isiklike soovide väljendada. Lapse kerge temperamendi tõttu peavad vanemad tegema spetsiaalseid jõupingutusi, et teada saada, mis last frustratsioonid või talle haiget teeb või millised on tema huvid ning hinnata tema mõtteid ja tundeid. Muidu võib selline laps peres nähtamatuks jääda, ta võib tunda end ebatavaliselt ja vanemad ei saa aidata tal tema unikaalsust välja arendada.

Teisest küljest võib tunduda, et paindumatu, hüperaktiivne, tähelepanematult, ettearvamatu või kergesti frustratsioonile sattuv lapsel on rahuldamatult tähelepanuvajadus. Sellised keerulised temperamendiga lapsed kurnavad sageli vanemad ära, sest nad nõuavad suurel hulgal järelevalvet ja tähelepanu. Need lapsed vajavad ettearvatavaid koduseid tavasid, abi ühelt tegevuselt teisele üleminekuks valmistumisel ja võimalusi oma intensiivse energia väljendamiseks. Vanemad võivad õppida ära tundma vihjeid ja katalüsaatoreid, mis lapse intensiivsed emotsioonid käivitavad, nii et nad saaksid käituda proaktiivselt, kasutades huumorimeelt liigse intensiivsuse lahustamiseks, õhutades rahustavat tegevust või suunates lapse üleminekut mõnele rahulikemale tegevusele, nagu jutu kuulamine või sooja vanni võtmine. Intensiivsete laste vanemad peaksid püüdma olla tolerantid ja kannatlikud ning andma lastele eeskujul sobilikeks reageeringuteks. Kui lapse suhtumine on sageli negatiivne, peaksid nad õhutama rohkem positiivseid reageeringuid. Kui laps laseb ümbritseva keskkonna stiimulitel end kergesti häirida, peaksid vanemad püüdma esitada selgeid instruktsioone ja lihtsaid ülesandeid. On oluline võimaluse korral kõrvalised ärritajad eemaldada, teha sageli pause ja suunata last järgmise tegevuse juurde ilma häbi või viha tundmata.



Sellised lapsed vajavad sagedast tunnustamist ja julgustamist ülesande iga väikese sammu lõpetamise eest. Samuti vajavad selliste laste vanemad lisatoetust, et nad saaksid puhata või lõdvestuda, et oma energiat taastada.

Ettevaatlik ja „aeglaselt soojenev“ laps võib aga olla üsna passiivne ja tõmbuda uutes olukordades endasse või reageerida negatiivselt. Need lapsed vajavad samuti kindlaid, rutiinseid tegevusi, samuti julgustust uute tegevuste proovimiseks ja piisavalt aega ülessoojenemiseks, et uute inimestega kohtuda või uutesse olukordadesse siseneda, näiteks päevahoidu või lasteaeda minekul.



Neile lastele on vaja, et vanemad nendega arutleksid, valmistamaks neid ette muutusteks tavapärasel rutiinis ja hoiataksid neid mõni minut enne uuele tegevusele üleminekut. Nad vajavad aega ühe tegevuse lõpetamiseks, enne kui uue tegevuse juurde asuda. Samuti on nende puhul abiks, kui üleminekute arv minimaalsena hoida. Nad võivad vajada lisa-aega tegevuste lõpuleviimiseks. Välti nende kritiseerimist nende aeglase tempo või vastupanu pärast.



## 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





## *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).



# Õpioskuste ja püsivuse juhendamine edendab koolivalmidust

## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

- **MÄNGI** lapsega iga päev lastes lapsel juhtida ning kasutades kirjeldavat kommenteerimist. Kommenteeri lapse tegusid, nimeta asukohti (peal, all, sees), nimeta asju, millega ta mängib. Välti küsimuste esitamist.
- **TÄIDA** temperamendi küsimustik iseenda ja lapse kohta (vaata jaotusmaterjali)
- **PANE mänguajad KIRJA** mänguaegade arvestuslehe jaotusmaterjalile.



### *Mida lugeda:*

1. peatükk „Kuidas oma lapsega mängida,, raamatust „**Imelised aastad**“.
- **HELISTA oma grupikaaslasele.**

Jaotusmaterjal 2A

# Õpioskuste ja püsivuse juhendamine edendab koolivalmidust

## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

- **MÄNGI** oma lapsega iga päev lastes lapsel juhtida ning, kasutades õpioskuste ja püsivuse juhendamist.
- **KIRJELDA** lapse mänguasjade värvi, kuju, kategooriat ja arvu. Samuti kirjelda lapse kannatlikkust, rahulikkust, püsivust, keskendumist, tähelepanu.
- **LOE**, kasutades kirjeldavat kommenteerimist. Võid ühiseks lugemiseks mõelda isegi sellise raamatu peale, kus sõnu polegi – ainult pildid! Oleks tõeliselt lõbus koos lapsega nende piltide kohta lugusid välja mõelda. Harjuta selles programmis õpetatud oskusi, et lapse enesekindlust arendada. Pane tähele, kuidas laps sinu jõupingutustele reageerib.
- **PANE mänguajad KIRJA** mänguaegade arvestuslehe jaotusmaterjalile.



### *Mida lugeda:*

3. osa, 15. probleem „Tähelepanelik lugemine“ ja 9. peatükk „Kuidas aidata lastel oma emotsioone reguleerida“ raamatust „**Imelised aastad**“.

- **HELISTA** oma grupikaaslastele.

Jaotusmaterjal 2B





## Märkmed külmpapile 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, kannatlikkus _____ 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.“

## MÄRKMED KÜLMKAPILE

### Täheklotsid hoolikaks lugemiseks



- K** Kommenteeri, kasuta kirjeldavat kommenteerimist piltide kirjeldamiseks. Rääkige kordamööda ja las laps olla jutuvestja, julgusta teda piltidest rääkima
- E** Esita avatud küsimusi.  
„Mida sa sellel leheküljel näed?“ (vaatlemine ja aruandmine)  
„Mis siin toimub?“ (jutuvestmine)  
„Millest see pilt on?“ (õpioskuste edendamine) „Kuidas ta ennast nüüd tunneb?“ (tunnete uurimine)  
„Mis järgmiseks juhtub?“ (ennustamine)
- R** Reageeri lapse mõtlemisele ja vastustele tunnustuse ja julgustuse jagamisega.  
„See on tõsi!“  
„Sa tõesti mõtled sellele.“  
„Ohoo, sa tead sellest tõesti palju.“
- L** Laienda lapse poolt öeldut.  
„Jah, ma arvan, et ta tunneb tõesti põnevust, aga ta võib ka veidi hirmul olla.“  
„Jah, see on hobune, teda nimetatakse ka märaks.“  
„Jah, see poiss läheb parki. Kas sa mäletad, kuidas me pargis käisime?“

# 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.

## MÄRKMED KÜLMKAPILE

### Lapse enesekindluse arendamisest



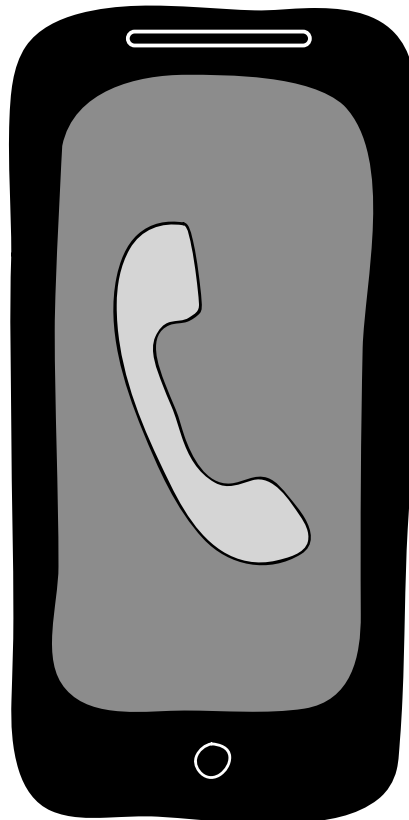
- Väärtusta oma lapse mängu ja pühenda talle kogu oma tähelepanu.
- Kuula oma lapsi — leia selline hetk, kui laps on valmis rääkima, ära sunni teda, kui ta ei taha rääkida.
- Toeta jõupingutusi, mida su laps õppimiseks teeb, kirjeldades tema tegevust.
- Tunnusta oma laste jõupingutusi ja edusamme.
- Lase lapsel ennast suunata, kui sa temaga räägid või mängid.
- Veeda iga päev regulaarselt aega oma lastega.
- Luges: esita avatud küsimusi; väldi korraldusi ja parandusi; paku abi, kui laps seda soovib
- Anna lastele võimalusi rääkida lugusid, mis neile on meelde jäänud.
- Julgusta lapsi ise jutte kirjutama või neid sulle dikteerima.
- Loe lastele sageli midagi ette ja lase neil vaadata, kuidas sa loed.
- Julgusta lapsi ise lugusid välja mõtlema ja neid esitama.

## *Kõne grupikaaslasele*

Nüüdsest kuni lastevanemate kursuse viimase nädalani palutakse sul helistada ühele inimesele oma grupist. Sul on seesama sõber mitmeks nädalaks. Nende kõnede eesmärgiks on mõtete ja heade nõuannete jagamine koduste tööde kohta, näiteks kuidas sul mänguaeg läks, kuidas sa kleebiste süsteemi üles ehitasid, milliseid stiimuleid sa kasutasid, millised tagajärjed osutusid efektiivseteks teatud probleemse käitumisviisi korral.

Need kõned ei pea kestma kauem kui 5-10 minutit ja neid võib teha nii sulle kui sõbrale sobival ajal.

Vanemad, kes teineteisega mõtteid vahetavad mitte ainult ei loo suurt loovate lahenduste panka, vaid ka toetavad teineteist.



## VÄLITÖÖ

A. Järgmise kolme nädala jooksul leia palun aega teha vähemalt ühte järgmistest tegevustest:

- Mine lapsega kohaliku raamatukokku. Räägi raamatukoguhoidjaga raamatutest, mis võiksid sinu last huvitada ja palu lapsel valida mitu raamatut.

JA/VÕI

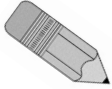
- Räägi oma lapse õpetajaga sellest, kuidas su lapsel läheb. Paku oma abi lugemisel või klassis millegi tegemisel (või lastega väliretkele minekul). Tee endale selgeks oma lapse õppekava ja päevakava.

B. Kirjuta üles, mida sa tegid ja kuidas sa ennast tundsid seoses „välimärkmete“ leheküljel kirjeldatud kogemusega.



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





## ***Käsud ja keelud kuidas mängu abil last õpetada***

### **Välidi:**

1. Väldi ise organiseerimist, oma ideede pealesurumist, lapse eest asjade äratagemist või lapse mängu juhtima asumist.
2. Väldi oma lapsega võistlemist.
3. Väldi lapse innustamist tegevustesse, mis on tema arengutaseme jaoks liiga keerulised.
4. Väldi oma mänguga tegelema hakkamist ja lapse mängu ignoreerimist.
5. Väldi lapsele mänguasjade andmist, mis on tema arengutaseme jaoks liiga keerulised.
6. Väldi hinnangute andmist, parandamist, vastuvaidlemist ja lapse karistamist selle eest, et ta mängib just sellisel viisil. Pea meeles, et just "tegemine" on oluline, mitte tulemus!
7. Väldi keeldumist rollimängust lapse kujutlusmaailmas ja kujuteldava agressiooni või kontrolliva käitumise keelamist kujutlusmängu tegevuste ajal.
8. Väldi liigsete küsimuste esitamist ja korralduste andmist mängu ajal.
9. Väldi lapse ignoreerimist, kes tundub olevat süvenenud omaette mängimisse.
10. Väldi mängimise asemel lapse "õpetamist".

### **Tee:**

1. Järgne lapse juhtimisele – toetu tema ideedele ja kujutlusvõimele. Kui lapsel on alustamisega raskusi, vali mõni tegevus, mis on tema huvidega kooskõlas või erguta teda õrnalt, et ta saaks tegutsema asuda. Kui ta näitab mõningast initsiatiivi, tõmbu tagasi ja pööra kogu tähelepanu temale.
2. Jaga lapsele suurel hulgal tunnustust tema ideede, loovuse ja kujutlusvõime eest.
3. Kirjelda entusiastlikult lapse tegevust, selle asemel, et järjepanu küsimusi esitada või keskenduda sellele, mida laps tegemata jättis.
4. Julgusta lapse jõupingutusi, selle asemel et ettevõtmise väärtust kritiseerida. Pea meeles, et mängu oluline aspekt on „tegemine“ ja sellel „tegemisel“ ei peagi täiskasvanu jaoks mõtet olema. Mäng on lapse jaoks võimalus katsetada, ilma et ta peaks realsuse pärast muretsema.
5. Imiteeri lapse tegevust ja tee seda, mida ta palub sul teha, kui selline käitumine on sobilik.
6. Kui lapsel on probleeme, abista teda, pärast seda, kui ta on omal jõul läinud nii kaugemale, kui võimalik. Tee lapsele ettepanek, et te teeksite seda tegevust koos ja oota, kuni laps kinnitab, et ta soovib abi.
7. Kui piirangute seadmine on vajalik, ütle need välja selgel ja meeldival viisil, näiteks: „Sa ei tohi lauda värvida. Siin on paber, mida sa saad kasutada.“
8. Ignoreeri probleemseid käitumisviise, nagu vingumine, nutmine, nipsakus, negatiivsed märkused ja jonnimine. Vastasel juhul võid sa neid käitumisviise tahtmatult tugevdada.
9. Aita lapsel ühte tüüpi mängult teisele üle minna, näiteks vaikselt mängult aktiivsele mängule.
10. Anna lapsele võimalus mängida struktureerimata mänguasjadega, julgusta teda kasutama mänguasju, mis edendavad loovust. Näiteks klotsid, plastiliin ja värvid nõuavad rohkem kujutlusvõime kasutamist kui enamik tööstuslikult toodetud mänguasjadest.
11. Tee lapsega rollimängu.
12. Pööra lapsele oma täielik tähelepanu ning rõõmusta selle üle, kuidas ta mängib. Näita üles huvi lapse õppimise ja avastuste vastu.
13. Luba veidi segadust. Võta tarvitusele ettevaatusabinõud, näiteks valmistades ette kohta kunstilise tegevuse jaoks, kasuta kilelaudlina, mille saab pärast puhtaks pühkida.
14. Osale mängus, aga lase lapsel vastutada.

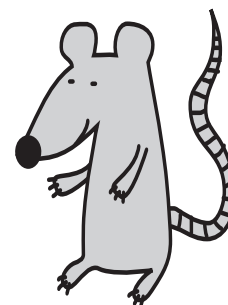
## Märkmed külmkapile

### Hea sobivus - toimetulek lapse temperamendiga

Isegi kui vanemate temperament on laste omast erinev, võivad nad püüda saavutada head sobivust oma lastega. Hea sobivus on see, kui vanemate nõudmised ja ootused vastavad lapse temperamendile, võimetele ja iseloomujoontele. Eesmärgiks on alati temperamendiga toimetulek, mitte selle mahasurumine või muutmine.

Siin on mõned nõuanded hea sobivuse saavutamiseks ja lapse temperamendiga toimetulekuks.

- Mõista, et sinu lapse temperament ei ole sinu „süü“, sest temperament on bioloogiline ja kaasasündinud, seda ei õpita vanematelt. Sinu laps tõenäoliselt ei ürita meelega tülikas ja ärritav olla. Ära süüdistata teda ega ennast.
- Austa lapse temperamenti, ära võrdle teda oma õdede-vendadega ja ära püüa tema temperamenti muuta.
- Mõttele oma temperamendi ja käitumise üle järele ja kohanda oma vanemlike reageeringuid, kui need põrkuvad lapse reageeringutega, et saavutada paremat sobivust.
- Pea meeles, et milleks sa lastele eeskujuna annad, seda nad sinult ka õpivad.
- Lapsele sobilike tegevuste planeerimisel püüa uurida ja ette ennustada lapse kohanemisvõimet, aktiivsuse astet, tundlikkust, bioloogilisi rütme ja tähelepanuvõimet.
- Püüa keskenduda hetkeprobleemidele. Ära projitseeri midagi tulevikku.
- Vaata üle oma ootused lapsele, oma eelistused ja väärtused. Kas need on realistlikud ja sobilikud?
- Oska ette näha riskantseid olukordi, püüa neid vältida või vähendada neid miinimumini.
- Naudi laste omavahelist suhtlemist ja iga lapse eripära.
- Väldi lapse nimetamist halvaks või tülikaks, kuna see võib tekitada tal negatiivse minapildi ja suurendada veelgi tema probleeme.
- Püüa eristada temperamendist tingitud jonnihooгу (reaktsioon pettumusele) ja manipulatiivset jonnihooгу (mis on mõeldud selleks, et vanem järele annaks).
- Aita oma lapsel kujundada adekvaatset enesehinnangut – et tal oleks õige arusaam oma tugevatest ja nõrkadest külgedest.
- Leia nii endale kui lapsele mingi viis lõdvestumiseks, planeerides mingi aja eraldi olemiseks.



Pea meeles, et temperamenti on võimalik kujundada nii, et see töötaks lapse kasuks, kui asja mõistlikult korraldada.

## *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*).



# Sotsiaalne ja emotsionaalne juhendamine



Jaotusmaterjal 3A

# Sotsiaalne ja emotsionaalne juhendamine



## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

- **MÄNGI** oma lapsega ja veel ühe lapsega (õde-vend või eakaaslane), kasutades sotsiaalset ja emotsionaalset juhendamist
- **PROOVI** kasutada juhendamist teistes olukordades, näiteks toidupoes, mänguväljakul, söögiaegadel või vannitamisel
- **PANE KIRJA** tunnustused, mida sa oma lapsele oled jaganud (vaata tunnustuse arvestuslehte)
- **HELISTA** oma grupikaaslasele, et jagada sotsiaalse juhendamise kogemusi



### *Mida lugeda:*

2. peatükk „Heatahtlik tähelepanu, julgustus ja tunnustus“ raamatust „**Imelised aastad**“.

Jaotusmaterjal 3B

## 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>
_____ õnnelik	<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>
_____ ärritav	
_____ rahulik	
_____ uhke	
_____ põnevil	
_____ rahulolev	
_____ kurb	
_____ abivalmis	
_____ mures	
_____ enesekindel	
_____ kannatlik	
_____ lõbus	
_____ kade	
_____ andestav	
_____ hooliv	
_____ uudishimulik	
_____ vihane	
_____ raevunud	
_____ huvitatud	
_____ kohmetu	

#### **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 <input type="checkbox"/> 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 klotid kokku panna. See oli suurepärane 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.



## MÄRKMED KÜLMKAPILE

### Lapse emotsioonide juhtimise edendamine



- Püüa mõista, mida su laps tunneb ja soovib
- Kirjelda oma lapse tundeid (ära küsi talt, mida ta tunneb, sest tõenäoliselt pole tal sõnu, millega oma tundeid väljendada)
- Nimeta sagedamini lapse positiivseid kui negatiivseid tundeid
- Tunnusta last tema emotsioonide juhtimise oskuste eest, näiteks rahulikuks jäämine, uuesti üritamine ärrituse korral, oma järjekorra ootamine ja sõnade kasutamine
- Toeta oma last, kui ta on endast väljas
- Anna lapsele eeskujus ja anna talle sõnad, mida kasutada oma vajaduste väljendamiseks (näiteks: "Sa võid talt küsida, kas sa tohid tema veoautot kasutada")
- Õpeta lapsele emotsioonide juhtimise viise, näiteks sügavat hingamist
- Anna eeskujus tunnete keele kasutamiseks. Näiteks: „Ma olen sinu üle uhke,“ või „Mul on tõesti lõbus sinuga mängida.“

## MÄRKMED KÜLMKAPILE

### LAPSE SOTSIAALSE KOMPETENTSUSE EDENDAMINE

- Mängimise ajal anna lapsele eeskuju sotsiaalsete oskuste alal, näiteks ettepaneku tegemine jagamiseks, ootamine, komplimendi tegemine, oma järjekorra ootamine, abi palumine ja ootamisega nõustumine.
- Julgusta last abi paluma, oma järjekorda ootama, midagi jagama või komplimendi tegema ja tunnusta teda, kui ta nii teeb. Ära tee sellest probleemi, kui laps ei reageeri sinu julgustamisele.
- Tunnusta last iga kord, kui ta soovib sinuga midagi jagada või sind aidata.
- Osale mängus, kasutades nukku oskuste kujundamisel, näiteks mängima kutsumine, abi pakkumine, järjekorra ootamine, komplimendi tegemine, sügavalt hingates rahunemine ja ootamine.
- Anna lapsele eeskuju ja innusta teda sobivaid sõnu kasutama.
- Aita lapsel märgata, mida mõni teine laps teeb ja teda mingil viisil aidata.
- Aita lapsel mõista, et kui ta oma asju jagas, tundis teine inimene end õnnelikuna (s.t ühenda lapse tegevus teise inimese tunnetega).



## MÄRKMED KÜLMKAPILE SÖÖGIAEGADE NAUDITAVAKS MUUTMINE

- Pane söögiaegade jaoks paika kindel kord
- Püüa muuta söögiajad lapsele selliseks ajaks, kui ta saab olla lõõgastunud ja tal on lõbus
- Ära eelda, et laps tükk aega laua taga istuks
- Kui söögiaeg on läbi, väldi ebatervislike suupistete andmist lapsele söögiaegade vahepeal
- Muuda segavad asjaolud söögiaegadel minimaalseks: pane televiisor kinni ja võta telefon hargilt
- Anna lapsele võimalus toitu valida, et võimaldada iseseisvat otsustamist
- Tutvusta ühte uut toitu korraga ja väikses koguses; näiteks anna lapsele uut toitu koos tema lemmiktoitudega
- Püüa söögiajal pakkuda vähemalt ühte toitu, millest sa tead, et see lapsele meeldib
- Paku lapsele lapse portsjoneid – mis on palju väiksemad kui täiskasvanu portsjonid
- Pane vastu kiusatusele pakkuda suhkrurohkeid toite, vastasel juhul hakkab su laps eelistama neid kõigile teistele toitudele
- Ära oota, et lapsele meeldiksid paljud toidud – las laps otsustab ise, milliseid toite ta soovib süüa. Lapse sööma sundimine muudab ta ainult kangekaelsemaks ja vähem avatuks uutele toitudele.
- Ignoreeri kaebusi toidu üle ja keeldumist mõne toidu söömisest ja tunnusta last selle eest, kui ta mõnda toitu sööb.
- Tee komplimente teistele inimestele, kes laua taga söövad ja teevad seda viisakalt.



## Laste juhendamine koostööks mängukaaslastega

Ühine laste ja nende sõpradega, kui nad mängivad ja „juhenda” neid heade mänguoskuste alal, märgates ja kommenteerides nende koostöö-alaseid jõupingutusi. Näiteks:

Ettepanekute tegemine: „Tubli, see ettepanek oli su sõbrale tõesti abiks.”

Positiivsete tunnete väljendamine: „See on tõesti sõbralik viis oma tundeid näidata.”

Ootamine: „Super! Sa ootasid oma järjekorda ja lasid temal esimesena minna, olgugi et tahtsid ise esimene olla.”

Loa küsimine: „See on sinust väga sõbralik temalt küsida, kas ta tahaks seda esimesena teha.”

Komplimendi tegemine: „Milline sõbralik kompliment! Ma näen, et tal on sellest hea meel.”

Oma järjekorra ootamine: „Sa lased tal oma järjekorda kasutada – sa oled tõesti väga abivalmis.”

Jagamine: „Te teete seda koos. Ma näen, et te moodustate ühtse meeskonna.”

Nõustumine: „Sa nõustusid tema ettepanekuga — see oli sinust tõesti väga sõbralik.”

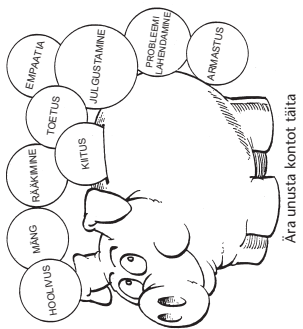
Õrna puudutuse kasutamine: „Sa tegid talle pai. See on väga sõbralik.”

Abi palumine: „Tubli! Sa palusid talt abi — just seda head sõbrad teineteise heaks teevadki.”

Hoolimine: „Ma näen, et sa tõesti hoolid tema ideedest ja seisukohast. Sa oled arukas inimene.”

Probleemide lahendamine: „Te suutsite koos selle probleemi rahulikult lahendada. Tundub, et teil on mõlemal hea olla.”

Viisakus: „Sa oskasid nii viisakalt paluda tal oodata – see on sinust väga viisakas.”



Kodused tööd



## ARVESTUSLEHT: MÄNGUAJAJAD

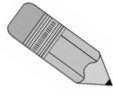
Pane kirja kõik korrad, kui sa lapsega mängisid, mida te tegite ja kõik enda ja lapse reaktsioonid, mida sa märkasid.

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



## Vanema-lapse sotsiaalne juhendamine: lapse 1. arengutase

**Vanema-lapse mäng:** vanemad võivad kasutada sotsiaalset juhendamist üks-ühele suhtluses oma lastega, et aidata neil omandada sotsiaalseid oskusi ja emotsioonide keelt, enne kui nad hakkavad oma eakaaslastega mängima. Suur osa lapse õppimisest toimub eeskuju najal ja kirjeldava kommenteerimise kaudu, mis lisaks abile sotsiaalsete oskuste äratundmisel ja õppimisel arendab ka laste keeleoskust.

Sotsiaalsed/ sõbrustamisoskused	Näited
<p><b>Vanem annab eeskju:</b></p> <p>Jagamine Abi pakkumine</p> <p>Ootamine</p> <p>Ettepaneku tegemine Komplimendi tegemine</p> <p>Käitumise mõju tunnetele</p>	<p>„Ma kavatsen sinu sõber olla ja sinuga oma autot jagada.“</p> <p>„Kui tahad, siis ma võin sind sellega aidata – ma hoian seda alt kinni, sel ajal kui sa üles veel ühe juurde paned.“</p> <p>„Ma võin oma ootamislihaseid kasutada ja oodata, kuni sa oled selle kasutamise lõpetanud.“</p> <p>„Kas me võiksime koos midagi ehitada?“</p> <p>„Sa oled nii nutikalt välja mõelnud, kuidas me võiksime selle kokku panna.“</p> <p>„Sa jagasid seda minuga. See on sinust nii sõbralik, see teeb mind õnnelikuks.“</p> <p>„Sa aitasid mul välja mõelda, kuidas seda teha. Ma olen nii uhke, et sa mulle seda näitasid.“</p>
<p><b>Vanem julgustab:</b></p> <p>Sisekõne</p> <p>Abi palumine</p> <p><b>Vanema reageering:</b></p> <p>Tunnusta last, kui ta sinuga midagi jagab või sind aitab</p> <p>Kui laps EI jaga ega aita, siis ignoreeri seda või anna eeskju selle aktsepteerimisel</p>	<p>„Hmm, ma sooviksin leida mõnda teist tükki, mis siia sobiks.“</p> <p>„Hmm, ma pole kindel, et ma tean, kuidas seda kokku panna.“</p> <p>„Kas sa võiksid aidata mul veel ühe ümmarguse tüki leida?“</p> <p>„Kas sa võiksid ühe oma autodest mulle anda?“</p> <p>„Sa olid väga sõbralik ja abivalmis, et sa seda minuga jagasid.“</p> <p>Jätka kirjeldava kommenteerimise kasutamist.</p> <p>„Ma võin jätkuvalt üritada seda ümmargust tükki leida.“ (püüvuseks eeskju andmine)</p> <p>„Ma võin oodata, kuni sa oled autodega mängimise lõpetanud.“(ootamiseks eeskju andmine)</p> <p>„Ma tean, et sellest autost on raske loobuda, nii et ma ootan oma järjekorda.“</p>
<p><b>Käpiknukku või filmikangelast kujutav nukk annab eeskju:</b></p> <p>Mängu tulemine</p> <p>Sõbralik käitumine</p> <p>Agressiivsuse ignoreerimine</p>	<p>„Kas ma saaksin sinuga mängida?“</p> <p>„See tundub lõbus. Kas ma võin sinuga ühineda?“</p> <p>„Ma olen sõbralik. Ma tahaksin sinuga mängida.“</p> <p>„Ma tahan mängida sõbraliku inimesega. Ma arvan, et leian kellegi teise, kellega mängida.“</p>

## Vanemad edendavad väikeste laste emotsionaalset ja sotsiaalset kompetentsust



### Vanema-lapse sotsiaalne juhendamine: lapse 2. arengutase

Lapsed mängivad paralleelset mängu: algul mängivad väikesed lapsed nii, et isutvad teiste laste kõrval ja mängivad paralleelselt. Esialgu ei algata nad mingit suhtlust teiste lastega, tundub, et nad ei märkagi nende olemasolu. Ilmselt nad ei räägi nendega, ei paku välja oma ideid ega suhtle nendega üldse mingil viisil. Vanemad saavad edendada laste mängu oma eakaaslastega, õhutades lapsi kasutama sotsiaalseid oskusi või märkama sõprade tegevust ja tuju.. Laste varustamine suhtlemiseks vajalike sõnadega või käitumismallideks eeskuju andmine on oluline, kuna laste repertuaaris ei pruugi neid oskusi veel olla.

Sotsiaalsed/ sõbrustamisoskused	Näited
<b>Vanem juhendab:</b> Millegi küsimine, mida sa saada tahad Abi palumine Sõbral oodata palumine	„Sa võid oma sõbralt küsida seda, mida sa saada tahad, öeldes: „Palun, kas ma tohiksin võtta ühe pastelli?“ „Sa võid sõbralt abi paluda, öeldes: „Kas sa võiksid mind aidata?““ „Sa võid oma sõbrale öelda, et sa pole veel valmis seda temaga jagama.“ Kui laps reageerib sinu õhutamisele sinu ütluste kordamisega, tunnusta tema viisakat palumist või sõbralikku aitamist.
<b>Vanem õhutab:</b> Teise lapse märkamine Teise lapsega suhtlemise alustamine Lapsele komplimendi tegemine <b>Vanem tunnustab:</b> Käitumise mõju tunnetele Koos mängimine	„Ohoo, vaata, millist suurt torni sinu sõber ehitab.“ „Te kasutate mõlemad rohelisi markereid.“ „Su sõber otsib väikseid rohelisi tükke. Kas sa võiksid tema jaoks mõned leida?“ „Su sõbral pole autosid, aga sinul on neid tervelt 8. Ta tundub õnnetuna. Kas sa võiksid ühe oma autodest talle anda?“ „Ohoo! Sa võid oma sõbrale öelda, et tema torn on tore.“ Kui su laps seda kordab, võid teda tunnustada sõbraliku komplimendi tegemise eest. Kui laps ei reageeri, jätka kirjeldavat kommenteerimist. „Sa jagasid oma asju sõbraga, see on sinust väga sõbralik ja teeb ta õnnelikuks.“ „Sa aitasid sõbral välja mõelda, kuidas seda teha, tundub, et tal on hea meel, et sa teda aitasid.“ „Sinu sõber naudib koos sinuga legodega mängimist. Tundub, et sul on oma sõbraga lõbus. Te olete mõlemad väga sõbralikud.“
<b>Käpiknukk või filmikangelast kujutav nukk annab eeskuju:</b> Jagamine või aitamine	„Ohoo! Kas sa näed, millist torni Nancy ehitab?“ „Kas üks teist võiks aidata mul leida punase klotsi selle veoauto ehitamiseks?“ „Kas ma saan aidata sul seda maja ehitada?“ „Mis sa arvad, kas me võiksime Freddy´lt küsida, kas ta võiks meiega oma rongi jagada?“



## Vanemad edendavad väikeste laste emotsionaalset ja sotsiaalset kompetentsust



### Lapse ja tema kaaslaste sotsiaalne juhendamine:

#### lapse 3. arengutase

Lapsed, kes alustavad mängu: väikesed lapsed liiguvad paralleelse mängu juurest sellise mängu juurde, kus nad alustavad üksteisega suhtlemist. Neil on motivatsioon sõpru leida ja nad on huvitatud teistest lastest. Sõltuvalt laste temperamendist, impulsiivsuse astmest, tähelepanu ulatusest ja sotsiaalsetest oskustest võib nende suhtlemine olla koostööaldis või mõnikord konfliktne. Vanemad võivad aidata neil kaaslastega mängimise ajal sotsiaalseid oskusi edendada, õhutades ja juhendades neid oma oskusi kasutama või tunnustades ja pöörates neile oskustele tähelepanu.

Vanema juhendatud oskused	Näited
<b>Sotsiaalsed/ sõbrustamisoskused:</b> Sõbralikul (viisakal, vaikselt) häälel küsimine Sõbra aitamine Jagamine või vahetamine Loa küsimine mängu tulemiseks Komplimendi tegemine Ettepanekuga nõustumine või ettepaneku tegemine	„Sa küsisid oma sõbralt nii viisakalt seda, mida sa tahtsid, ja ta andis selle sulle, te olete head sõbrad.“ „Sa aitasid oma sõbral leida seda, mida ta otsis. Te töötate koos ja aitate teineteist nagu meeskonnaliikmed.“ „Sa oled nii sõbralik. Sa jagasid oma klotse sõbraga. Siis ta vahetas sinuga oma asju ja andis sulle auto.“ „Sa küsisid sõbralikult, kas sa võid mängu tulla ja tundub, et nad on õnnelikud, et sa nendega liitusid.“ „Sa tegid talle komplimendi, see on sinust väga sõbralik.“ „Sa nõustusid sõbra ettepanekuga. Sa oled nii koostööaldis.“
<b>Emotsioonide juhtimise oskused:</b> Kuulamine, mida kaaslane ütleb Kannatlikult ootamine Järjekorra ootamine Rahulikuks jäämine Probleemide lahendamine	„Tubli! Sa tõesti kuulasid oma sõbra palvet ja järgisid tema soovitusi. See on sinust tõesti sõbralik.“ „Sa ootasid ja küsisid enne, kas sa tohid seda kasutada. See näitab, et sul on tõesti tugevad ootamislihased.“ „Te ootate oma järjekorda. Just niimoodi head sõbrad teineteisega käituvadki.“ „Sa olid pettunud, et ta ei lubanud sul nendega mängida, aga sa jäid rahulikuks ja palusid kedagi teist mängima. Sa oled väga vapper.“ „Te polnud kumbki kindel, kuidas seda kokku sobitada, aga te tegite koostööd ja mõtlesite selle välja – te olete mõlemad head probleemide lahendajad.“

<p><b>Empaatia:</b></p> <p>Käitumise mõju tunnetele</p>	<p>„Sa jagasid asju oma sõbraga, see on sinust nii sõbralik ja teeb ta õnnelikuks.“</p> <p>„Sa nägid, et ta on ärritunud ja aitasid tal seda kokku panna. See on sinust väga arukas, et sa oma sõbra tunnetele mõtled.“</p> <p>„Te olite mõlemad sellest ärritunud, aga sa jäid rahulikuks ja jätkasid üritamist ja mõtlesid selle lõpuks välja. See on tõeline meeskonnatöö.“</p> <p>„Sa kartsid teda endaga mängima kutsuda, aga sa olid vapper ja kutsusid ikkagi ja tundus, et tal oli sellest tõesti hea meel.“</p>
<p>Vabandamine/andestamine</p>	<p>„See oli õnnetus. Mis sa arvad, kas sa saad temalt vabandust paluda?“</p> <p>Või: „Tundub, et su sõbral on tõesti kahju, et ta nii tegi. Kas sa saad talle andestada?“</p>

## *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*).



# Tõhusad viisid lapse tunnustamiseks ja innustamiseks

## „Kuidas tuua lapses esile parim“

### NÄDALA KODU TÖÖ



#### *Mida teha:*

- **JÄTKA LAPSEGA MÄNGIMIST** iga päev vähemalt kümme minutit.
- **HARJUTA** mängu ajal järjest rohkem tunnustamist.
- **VALI KÄITUMISOSKUS**, mida tahad lapse juures sagedamini näha, ja **TUNNUSTA** teda järgmisel nädalal iga kord, kui ta seda ilmutab. Selleks võib olla näiteks vaikselt mängimine, sõnakuulekus, mänguasjade koristamine ja teistega jagamine.
- **KAHEKORDISTA TUNNUSTUSTE ARVU** ja vaata, kuidas see lapsele mõjub.
- **PEA ARVESTUST** tulemuste üle kasutades jaotusmaterjali „Tunnustused“.
- **PANE KIRJA** jaotusmaterjalile „Käitumine“ käitumisoskused, mida sooviksid tihedamini näha.
- **HELISTA** oma grupikaaslasele.



#### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 3. peatükk “Materiaalsed stiimulid” raamatust “*Imelised aastad*”

## LAPSE TUNNUSTAMISE MEELESPEA



- Märka, kui su laps on hea – ära hoiä tunnustust vaid täiusliku käitumise jaoks.
- Ära muretse, et rikud tunnustamisega oma lapse ära.
- Suurenda probleemse lapse tunnustuste arvu.
- Ole ise lapsele enesetunnustusega eeskujuks.
- Ole tunnustades kirjeldav ja konkreetne.
- Muuda tunnusust käitumisest sõltuvaks.
- Tunnusta naeratuse, silmside ja entusiasmiga.
- Ole tunnustades positiivne.
- Tunnusta kohe.
- Ühenda tunnusust paide, embuste ja musidega.
- Tunnusta järjepidevalt.
- Tunnusta teiste inimeste ees.

## Tunnustamise jaotusmaterjalid

### TUNNUSTAMISE JA INNUSTAMISE NÄITEID

„Sa oled tubli ...!“  
„Sa oled muutunud ...!“  
„Mulle meeldib, kui sa ...!“  
„Tubli, et ...!“  
„Sa oled väga hästi ...!“  
„Vaata, kuidas ta on muutunud palju ...!“  
„Sul läheb väga hästi!“  
„Vaata, kui hästi ta ...!“  
„See on üks parim viis, kuidas ...!“  
„Oi kui hästi sa oled ...!“  
„See on õige, see on parim viis, kuidas ...!“  
„Mul on nii hea meel, et sa ...!“  
„Mind teeb nii rõõmsaks, kui sa ...!“  
„Sa oled nagu suur tüdruk, kui sa ...!“  
„Hea poiss, et ...!“  
„Aitäh, et ...!“  
„Mis tubli ...!“  
„Sa oled tõesti väga taibukas, et ...!“  
„See on ju tore, see on nagu ...!“  
„Sa teed just nii, nagu emme tahab!“  
„Oh, sa kuulad nii ilusti issi sõna!“  
„Oh sa, ... oli nii tore!“  
„See on väga tore (või hea) ...!“  
„Emme on nii uhke su üle, et sa ...!“  
„Imeilus!“  
„Tore!“  
„Suurepärane!“  
„Uhke!“  
„Oivaline!“  
„Sa olid väga tähelepanelik, et sa ...!“

### Füüsiliste stiimulite näiteid

Käe- või õlapatsutus  
Embus, kallistus  
Pea silitamine, pai  
Käest või õlgade ümbert õrnalt kinni võtmine  
Musi

## NÄITEID KÄITUMISEST, MILLE EEST TULEKS LAST TUNNUSTADA JA INNUSTADA

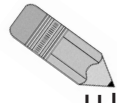
- Jagamine
- Meeldivalt rääkimine
- Soovi täitmine
- Hea käitumine söögilauas
- Voodisse minek esimese palve peale
- Vaikselt mängimine
- Probleemi lahendamine
- Teleri vaiksemaks keeramine
- Koduste tööde tegemine
- Koolist õigel ajal koju tulemine
- Hommikul kohe üles tõusmine
- Magamine terve öö voodit märgamata
- Voodi korda tegemine
- Riiete üleskorjamine
- Mänguasjade ära panemine
- Rahulikult kõndimine
- Kodutöö tegemine
- Riietumine
- Tähelepanelikkus
- Kannatlikkus
- Teise lapse või täiskasvanuga lahkelt käitumine





Ära unusta kontot täita

Kodu töö



## ARVESTUSLEHT: TUNNUSTAMINE

Kuupäev	Kellaeg	Tunnustusavalduste arv ja näited	Mis käitumisviisi tunnustati	Lapse reaktsioon

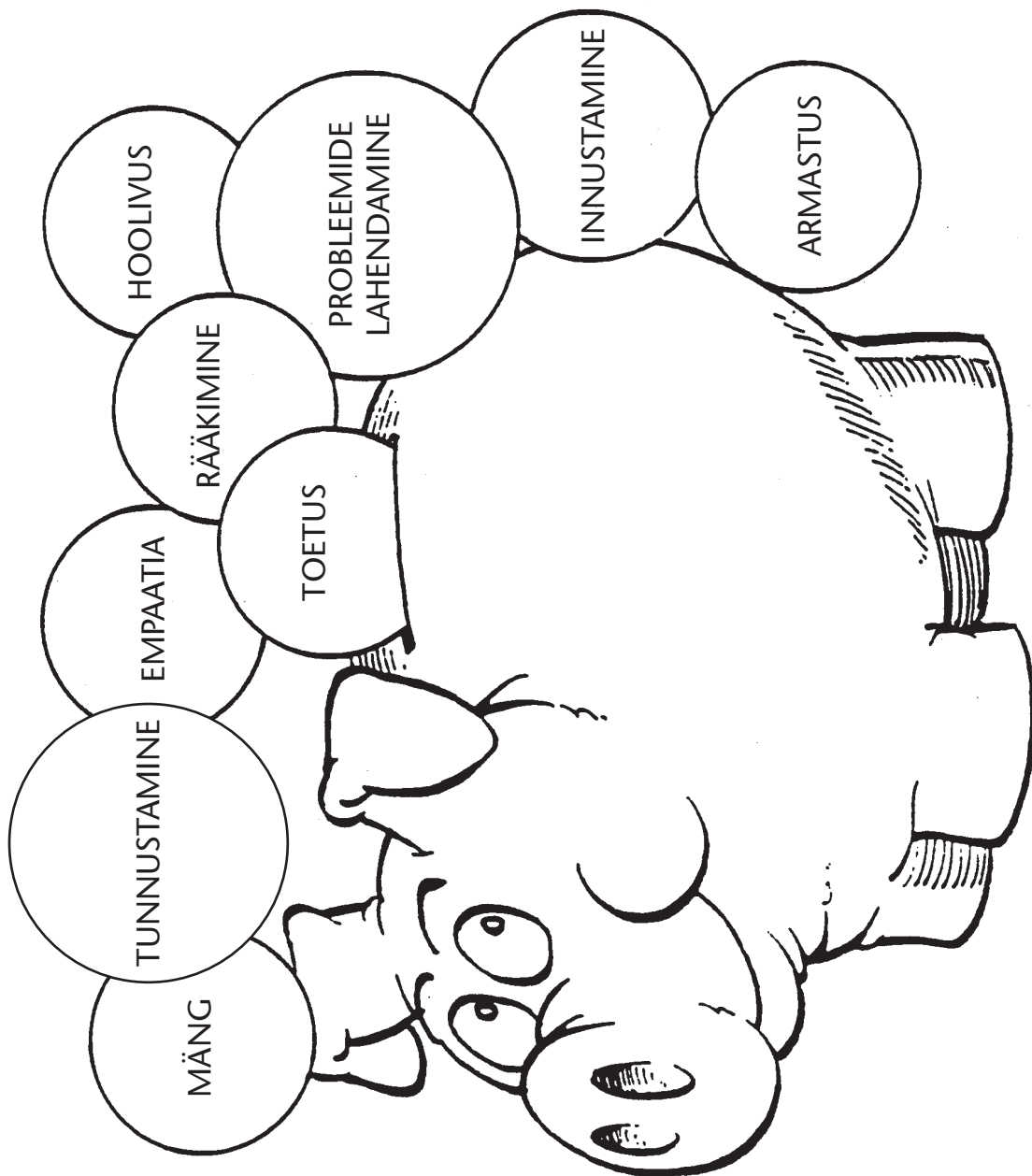
**Jaotusmaterjal  
KÄITUMINE**

Mis käitumisoskusi tahan rohkem näha:

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



Kirjuta ise tunnustusavaldusi



Ära unusta täita vanema-lapse kontot.

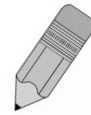


Ära unusta täita enda ja teiste pereliikmete  
vahelist kontot



## 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

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



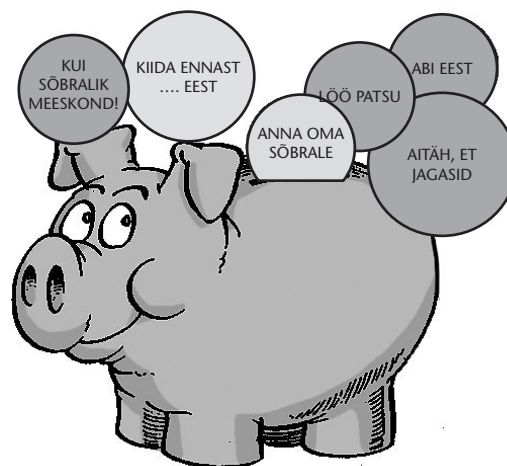
**Mis käitumisoskusi tahan ma rohkem näha**

**Kirjeldava tunnustuse näited**

„Mulle meeldib, kui sa ...!“

„Tubli, et ...!“

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



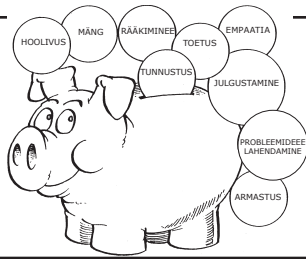
Ära unusta täita oma kontot

## 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.



## ÕPETAJA TUNNUSTAMISE NÄITED

- Ta on mu lapse vastu lahke.
- Ta on lahke minu vastu, eriti kui mul on olnud halb päev.
- Ta annab mulle teada, et mu lapsel läks sel päeval hästi.
- Ta aitab mu last õppimise juures.
- Ta aitab mu lapsel teistega läbi saada.
- Ta soovib, kuidas saaksin last õppimisel aidata.
- Ta on muutnud rühmatoa huvitavaks kohaks.
- Ta paneb mu lapse pilte teistele vaatamiseks seinale.
- Ta tõstab mu lapse head enesetunnet.
- Ta õpetab mu lapsele sotsiaalseid oskusi.
- Ta seadis mu lapse jaoks sisse motivatsioonisüsteemi.
- Ta helistab mulle koju, et rääkida mu lapse edusammudest.
- Ta kutsub mind rühmaruumi külastama
- Ta teavitab mind õppekavast.



## ***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*).



## *Laste motiveerimine stiimulite abil*

### NÄDALA KODUTÖÖ



#### *Mida teha:*

- **JÄTKA LAPSEGA MÄNGIMIST** iga päev vähemalt kümme minutit ja TUNNUSTA LAST JÄRJEST ROHKEMATEL JUHTUDEL.
- Üllata last klepsu või muu rõõmustavaga, kui ta sotsiaalselt käitub viisil, mida toetada tahad.
- VALI KLEEPSUTABELI VÕI MOTIVATSIOONISÜSTEEMI ABIL STIMULEERIMISEKS ÜKS KÄITUMISOSKUS, mida rohkem näha tahad (jaotusmaterjalilt „Käitumine“).
- **SELGITA** lapsele klepsusüsteemi, millega stimuleerid teatud käitumisoskust; VALMISTA koos lapsega tabel ja VÕTA see järgmisele sessioonile kaasa.
- **HELISTA** grupikaaslastele ja jaga temaga oma stiimulite ideid.



#### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 3. peatükk “Materiaalsed stiimulid” raamatust “**Imelised aastad**”.

## *Laste motiveerimine stiimulite abil*

### **NÄDALA KODUTÖÖ**



#### ***Mida teha:***

- **JÄTKA LAPSEGA MÄNGIMIST** iga päev vähemalt kümme minutit ja **TUNNUSTA LAST JÄRJEST ROHKEMATEL JUHTUDEL.**
- **JÄTKA TÖÖD** tabeli või kleepsüsteemiga.
- Kui lapsel on koolis probleeme, siis kaasa süsteemi ka materiaalsed stiimulid õpetaja kiituste eest. (Palu oma lapse õpetajal neid koju saata.)
- **ÜTLE** õpetajatele, mis tegevused su last motiveerivad. (Ja tunnusta neid pingutuste eest, mida nad su lapse heaks teevad.)



#### ***Mida lugeda:***

- Jaotusmaterjalid ja 3. osast 1. probleem "Kuidas kontrollida lapse teleriaega" raamatust "**Imelised aastad**"

## MATERIAALSETE STIIMULITE MEELESPEA



- Kirjelda selgelt soovitud käitumine.
- Liigu soovitud käitumise suunas väikeste sammude haaval.
- Muuda ülesannet tasapisi järjest keerukamaks.
- Ära tee süsteemi liiga keeruliseks – alusta ühe või kahe käitumisoskusega.
- Keskendu hea käitumisele.
- Vali vähekulukad stiimulid.
- Stimuleeri last iga päev.
- Kaasa laps stiimulite valimisse.
- Kõigepealt lase lapsel nõutud moel käituda, siis stimuleeri teda.
- Stimuleeri igapäevaseid edusamme.
- Asenda stiimulid tasapisi sotsiaalse heaskiiduga.
- Ole stiimulite suhtes selgesõnaline ja konkreetne.
- Kasuta mitmekesiseid auhindu.
- Väljenda usku lapse edusse.
- Ära seo stiimuleid karistusega.
- Jälgi motivatsioonisüsteemi järjepidevalt.

## **Potitreeningu meelespea**

Mõned lapsed oskavad juba kolmeaastaselt tualetti kasutada, aga ära muretse, kui sinu kolmeaastane seda veel ei tee, sest paljud lapsed ei ole selleks valmis enne neljandat eluaastat. Kui laps ilmutab valmisolekut potitreeninguks, võid sellega alustada, kui ta on kahe ja poole aastane. Ära kiirusta last tagant ja väldi võimuvõitlust. Võta potitreening ette, kui sul on piisavalt aega ja kannatust ning sa ei ole koormatud paljude muude pereprobleemidega.

### **Valmisolekumärke**

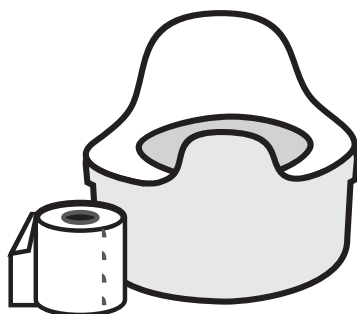
- Laps püsib üle kolme tunni kuivana.
- Laps tajub, kuna ta peaks tualetti kasutama.
- Laps saab ise pükste üles- ja alla tõmbamisega hakkama.
- Laps ilmutab huvi ja motivatsiooni potitreeningu suhtes.
- Laps jäljendab teisi tualetti kasutamas.
- Laps suudab järgida lihtsaid juhiseid.

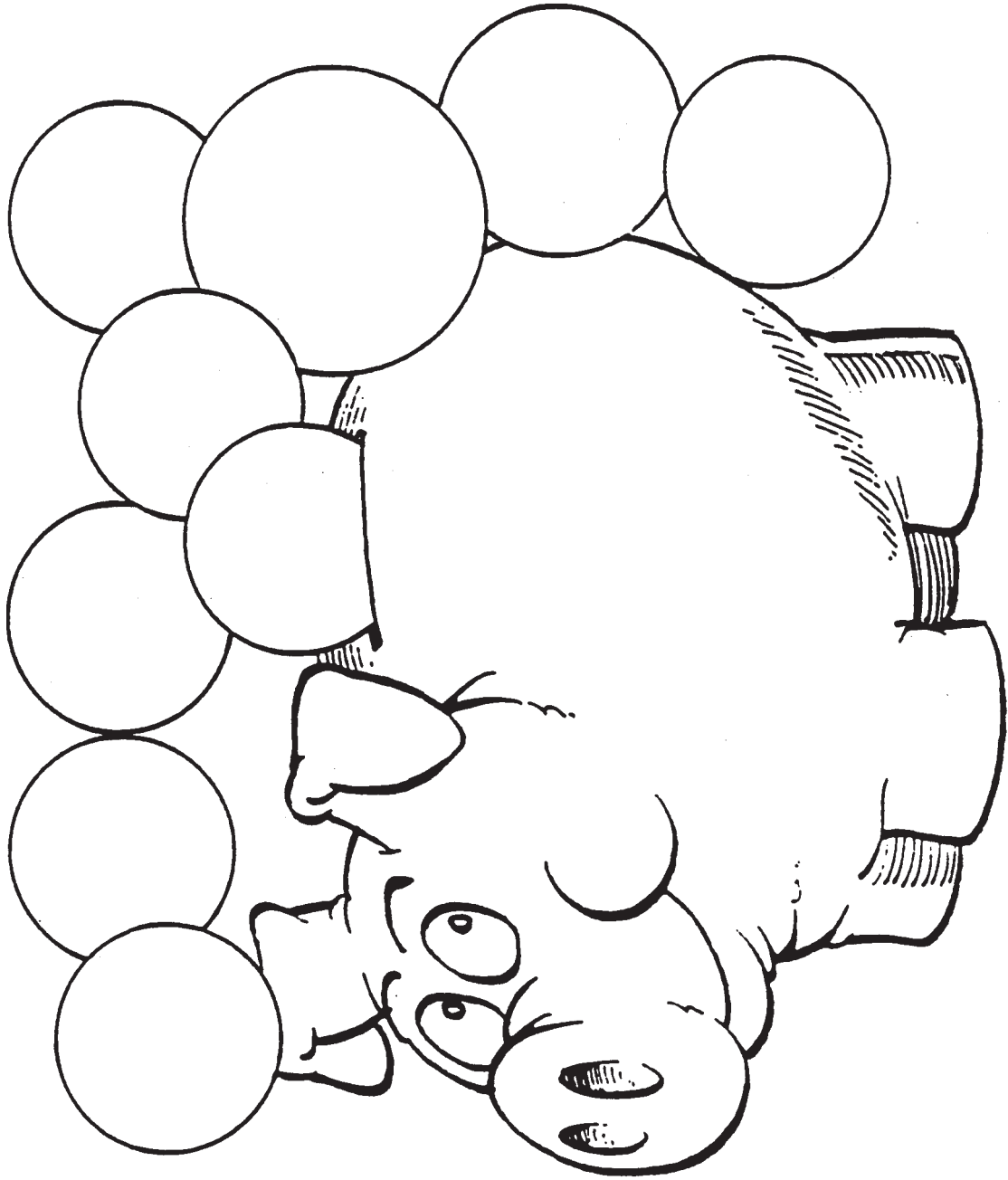




## ***Potitreeningu alustamise meelespea***

- Pane lapsele jalga püksid, mida on lihtne maha võtta, nt kummiga püksid.
- Kasuta lapsele sobivat potti või spetsiaalset tualettiistet.
- Hakka last kord päevas riietes poti peale istuma panema sellisel ajal, mil ta peaks end kõige suurema tõenäosusega tühjendama.
- Järgnevalt mine üle sellele, et laps istub potil püksteta. Ära sunni last poti peal istuma.
- Lase lapsel vaadata, kuidas teised tualetti kasutavad.
- Näita lapsele, kuidas kasutada tualettpaberit, vett alla lasta ja käsi pesta.
- Kiida last iga kord, kui ta istub poti peal või kui tal on aluspüksid kuivad.
- Sea sisse potil käimise graafik.
- Ütle lapsele, et selles pole midagi halba, kui ta ükskõik kuna potil käimiseks abi palub.
- Õpeta lapsele, kuidas pärast potil käimist ennast puhastada ja käsi pesta.
- Arvesta tagasilöökidega ja ära tee suurt numbrit alla- või püksitegemisest. Ole rahulik ja heatahtlik, öeldes talle midagi sellist nagu „Pole midagi, olen kindel, et järgmine kord lähed poti peale“.
- Potitreeningu ajal kaalu paariks-kolmeks tunniks treeningaluspükste kasutamist, sest neid on lapsel kergem lahti võtta.
- Kasuta öösiti mähkmeid isegi siis, kui laps käib päeva ajal poti peal, sest mõnikord läheb mitu kuud või aastat enne, kui laps enam öösel alla ei tee.





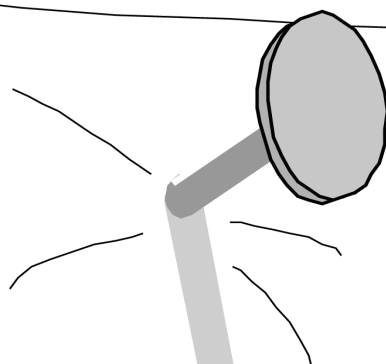
Kirjuta siia sulle meeldivad tasuta/vähekulukad stiimulid.



Pea meeles täita vanema-lapse kontot toetuse  
ja innustusega.

***Mille eest võiks last  
tähtede ja kleepsudega premeerida***

- Laps paneb end riidesse enne, kui taimeriaeg läbi saab.
- Kombekalt lusikaga söömine
- Magamine terve öö voodit märgamata
- Hommikul voodi korda tegemine
- Laps suudab olla pool tundi ilma õde-venda aasimata
- Korralduse peale voodisse minek
- Vanema sõna kuulamine
- Õe-vennaga asjade jagamine
- Kodutöö tegemine
- Vaikselt raamatu lugemine
- Teleri kinnipanek
- Teleri vaatamine ainult üks tund
- Abi lauakatmisel
- Laps jääb ärrituse korral rahulikuks
- Mustade riiete pesukorvi panemine
- Sõbralikult rääkimine
- Tualeti kasutamine
- Käte pesemine enne õhtusööki
- Hammaste pesemine
- Poekorvi juurde jäämine
- Soovide väljendamine sõnadega
- Terve öö oma voodis magamine

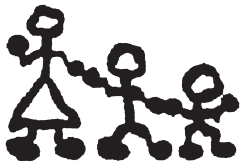


**Harjuta**  
**Enda Ja Teiste Tunnustamist!**

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

JA/VÕI

- Tunnusta teist pereliiget.
- Tee endale kompliment.



## **Jaotusmaterjalid Hoolivuspäevad**

### **Vanemate vahelise suhte tugevdamine**

Kui vanemate omavahelistes suhetes on lahkkelisid, võib neil olla väga raske laste käitumist suunata. Järgnev harjutus on mõeldud abielusuhte tugevdamiseks.

Mõttele välja kümme või kakskümmend meeldivat asja, mille kaudu abikaasa võiks näidata, et ta hoolib sinust. Lase ka abikaasal seda teha. Kirjuta need asjad paberile ja riputa see üles. Seejärel peaksite abikaasaga valima iga päev nimekirjast üks või kaks asja ning neid teineteise jaoks tegema. Hoolivust näitavad asjad peaksid olema a) positiivsed, b) konkreetset, c) väikesed ja d) midagi, mis ei ole olnud hiljutise konflikti põhjuseks.

Näiteid:

- Küsi, kuidas mu päev läks, ja kuula mu vastust.
- Paku mulle kohvi jaoks koort või suhkrut.
- Kuula koos minuga enne magamaminekut meeleolumuusikat.
- Hoia mul jalutamise ajal käest kinni.
- Tee mulle seljamassaaži.
- Leia lastele lapsehoidja ja veeda minuga väljas aega.
- Lase mul töötada üks öhtu ilma vahelesegamisteta.
- Korralda mulle vaikne öhtusöök ilma lasteta.
- Tegele minu eest lastega, kui ma öhtusööki teen, ajalehte loen jne.
- Lase mul ühel nädalavahetuse hommikul kauem magada.

Seda harjutust tehes teadvustate teineteise pingutusi ja suudate paremini märgata teise katseid teile heameelt valmistada. Oleme täheldanud, et lapsevanemad on enamasti valmis teist rõõmustama, kui nad teavad, mida see tahab ja et nende pingutust hinnatakse.

### **Toetus üksikvanematele**

Kui sul ei ole elukaaslast, on oluline, et korraldaksid hoolivuspäevi iseendale. Võid seda teha nii, et mõtled välja, mida sulle meeldiks iseenda jaoks teha. Seejärel vali iga nädal endale nimekirjast üks asi.

Näiteid:

- Õhtusta sõbraga.
- Mine kinno.
- Lase endale seljamassaaži teha.
- Võta endale klaveritunde.
- Jaluta pargis.
- Naudi vanniskäiku.
- Loe meelelahutuslikku ajakirja.

Oluline on, et ka üksikvanematel oleks oma tugisüsteem. See võib tähendada regulaarset läbikäimist teiste lapsevanematega, sõprade või pereliikmetega. Tuge ja innustust võib leida huviala-, kiriku- ja poliitilistest rühmitustest.

# 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:***

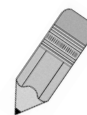
Ma annan lapsele hea käitumise eest ootamatuid stiimuleid \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 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*

*Vanniskäik*

*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*).



## Reeglid, kohustused ja igapäeva tegevused

### NÄDALA KODUTÖÖ



#### *Mida teha:*

- **KASUTA** kodukorra reeglite jaotusmaterjali, et kehtestada kodus mõned olulised reeglid. Selgita neid lastele ja riputa need üles.
- **KUJUNDA VÄLJA RUTIIN.** Kirjuta üles oma hommiku- või õhturutiin. (Võta see järgmisele sessioonile kaasa.)
- **MÄÄRA** oma lapsele üks kodune toiming. (Vt jaotusmaterjali.)
- **HELISTA** grupikaaslastele ja räägi temaga voodisse mineku või hommikustest tavapärastest toimingutest.



#### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 4. peatükk "Piiride seadmine" raamatust "**Imelised aastad**"

***NB! Ära unusta lapsega mängimist!***



## ***Kodu Reeglid***

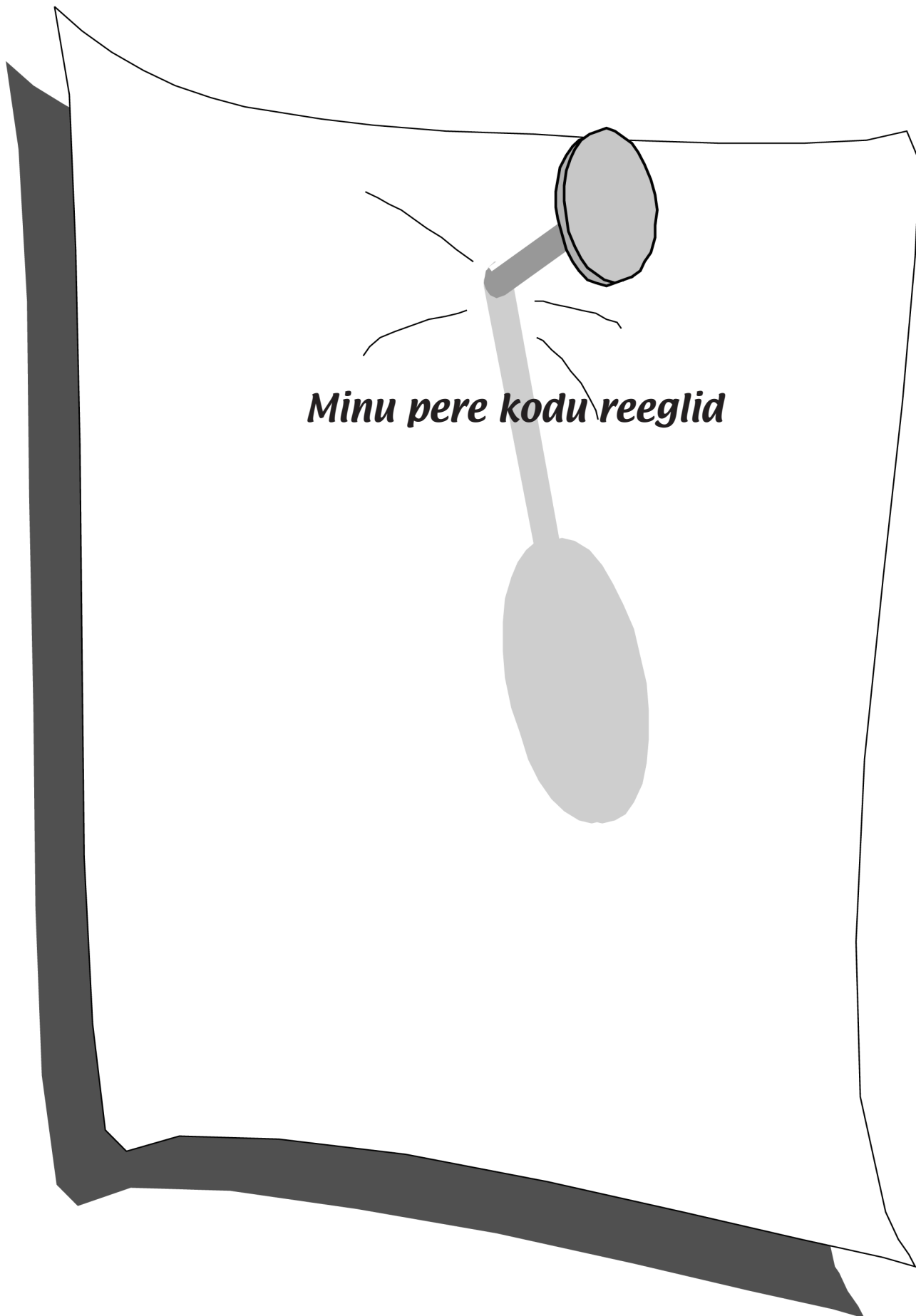
### ***Näiteid:***

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.

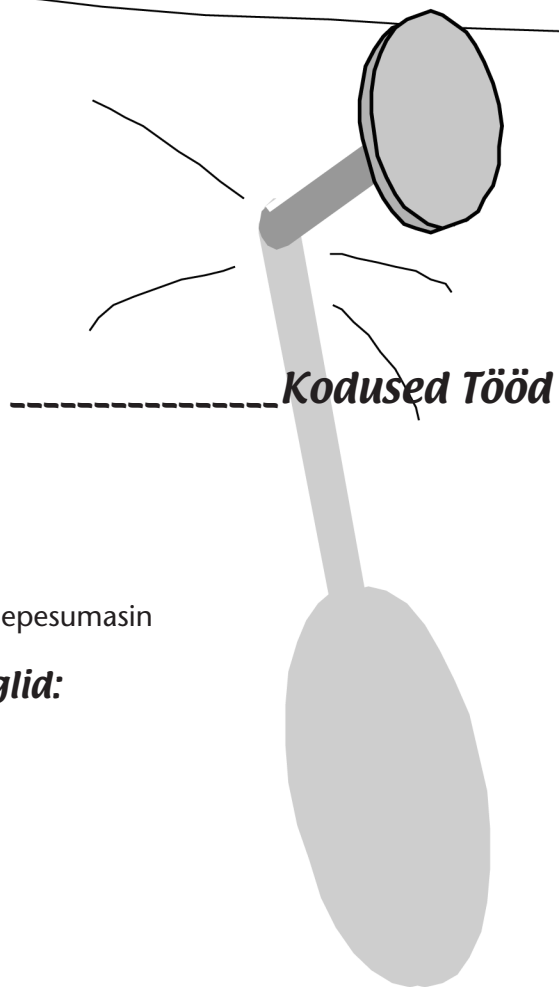
### ***Sinu kodu reeglid***

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

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



***Minu pere kodu reeglid***



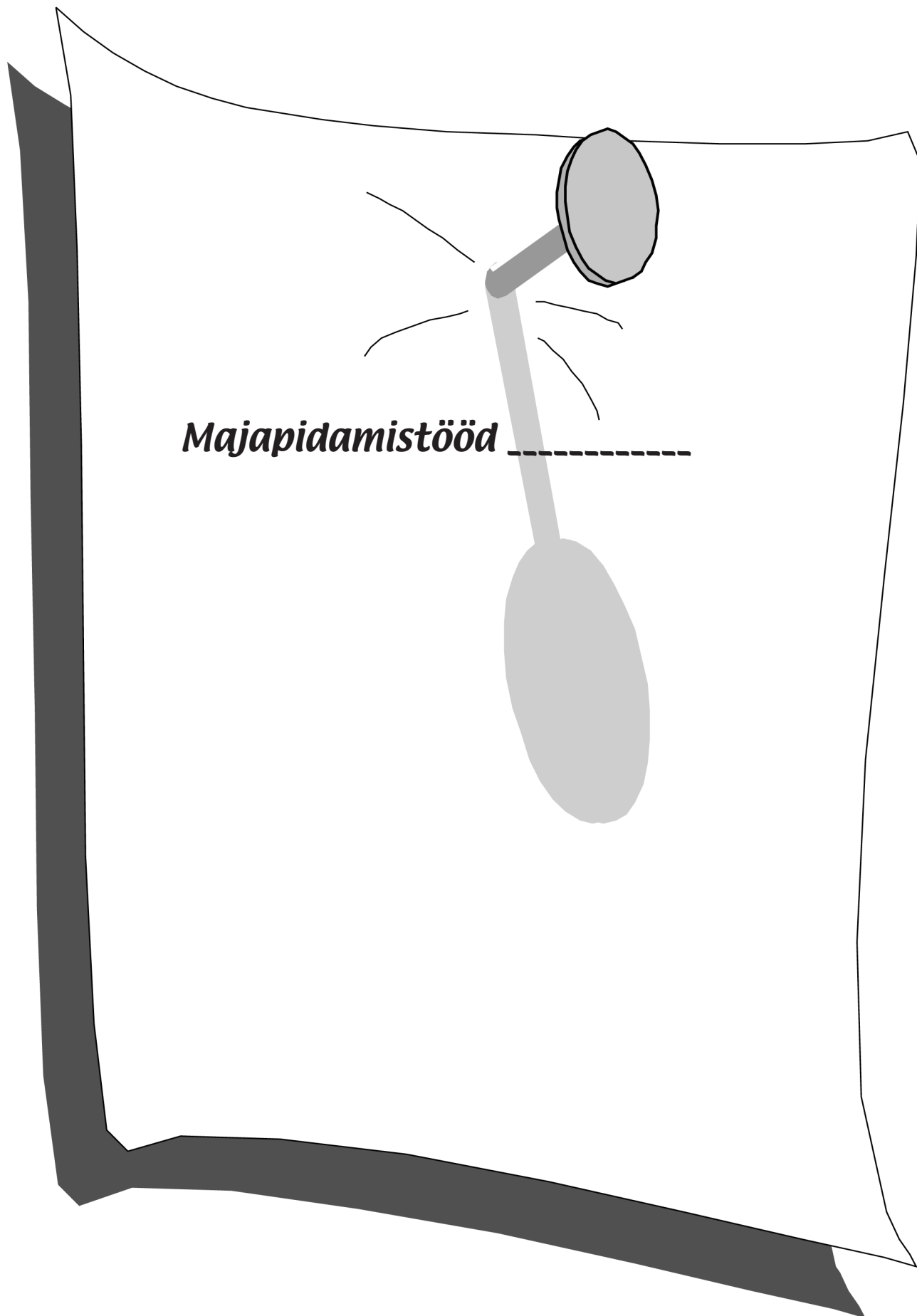
***Näiteid:***

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

***Sinu kodu reeglid:***

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





***Majapidamistööd***

## Tegevused pärast lasteaeda/kooli

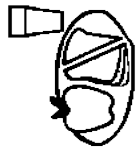
Pane jope nagisse.



Vaheta riided ära.



Öhtuode!!!



Vaata ranitsasse.



Tee ära kodutöö.

\_\_\_\_\_

**Rutiini skeem**

## Tegevused pärast lasteaeda/kooli

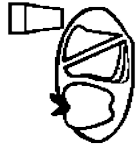
Pane jope nagisse.



Vaheta riided ära.



Öhtuode!!!



Vaata ranitsasse.



Tee ära kodutöö.

\_\_\_\_\_

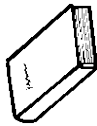
**Rutiini skeem**

## Oma toa koristamine

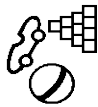
Pane mustad riided pesukorvi.



Pane raamatud riulisse.



Pane mängud kappi.



Tee voodi korda.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

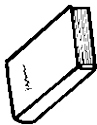
**Tegevuskava**

## Oma toa koristamine

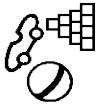
Pane mustad riided pesukorvi.



Pane raamatud riulisse.



Pane mängud kappi.



Tee voodi korda.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tegevuskava**

## Homniku rutiin

Pane riided selga. 

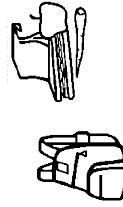
Tee voodi korda. 

Söö hommikueine. 

Pese hambad. 

Pese nägu ja käed. 

Võta kaasa kott ja lõuna snäkk.



Tegevuskava

## Homniku rutiin

Pane riided selga. 

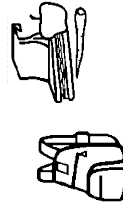
Tee voodi korda. 

Söö hommikueine. 

Pese hambad. 

Pese nägu ja käed. 

Võta kaasa kott ja lõuna snäkk.



Tegevuskava

## Magama mineku kord



Tegevuskava

## Magama mineku kord



Tegevuskava

Tegevuskava

Tegevuskava

## MEELESPEA

### Kuidas aidata koolieelikul lahkumiste ja taas kohtumistega toime tulla

Kolmandaks eluaastaks suudab enamik lapsi jagu saada ärevusest, mida tekitab vanemast lahusolek, kuid siiski on ajutised ärevushood täiesti normaalsed. Lapsed kõiguvad iseseisvussoovi ja vanemalt saadava turvatunde vahel. Kui sinu koolieelik on arglik või tagasihoidlik, näed, et just abi lahusolekuga toimetulemisel on see, mis aitab tal tunda end kindlamalt ja turvalisemalt.

Agar ära muretse: täieliku iseseisvuse saavutavad nad alles mitme aasta pärast.



- Teata lapsele oma lahkumisest etteaimataval viisil – ära hiili lapse tundepehangu vältides minema, sest see suurendab lapse ebakindlust veelgi.
- Jäta lapsega hävsti lühidalt, kallistades teda ja öeldes midagi positiivset teda eesootava päeva kohta. Julgusta teda positiivsel moel, et sinu äraolekul on tal hea ja turvaline olla.
- Toeta lapse kasvavat iseseisvustunnet.
- Kui jääd lapse lasteaeda, ütle talle, millal ta sind jälle näeb ning kes ja millal talle järele tuleb.
- Kui jääd lapse koju õhtul, et ise välja minna, ütle talle, kes tema järele vaatab ja millal sa tagasi tuled. Näiteks ütled: „Mina lähen nüüd välja õhtust sööma, aga mamma tuleb ja mängib sinuga sel ajal. Tulen tagasi, kui sina oled juba voodis, aga ma tulen ja annan sulle unemusi.“
- Seejärel lahku ja hoidu lapse tavapärasele protestimisele liigset tähelepanu pööramast.
- Naastes tervita last armastuse ja rõõmuga – las ta teab, kui hea meel sul on teda näha.
- Anna talle veidi aega käimasoleva tegevuse katkestamiseks ja sinust lahkumiseks.
- Mõnedele lastele meeldib hoida mingit eset, mis neile vanemat meenutab. See võib olla mõni asjake, mis kuulub emale või isale, mõni pilt või muu eriliste seostega ese.

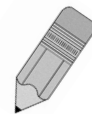
# *Meie Pere Igapäeva Tegevused*



*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.*



## **KÜLMIKUMÄRKMED**

### **Lapse (2-6 aastat) tervisliku meediakasutuse edendamine**

Liigne ekraaniaeg võib takistada lapse sõprussuhete arengut, avaldada mõju kehalisele seisundile, suurendada rasvumist ja unepuudust, vähendada huvi lugemise vastu ja motivatsiooni edukalt koolis õppida. On tõestatud, et vägivaldse sisuga ekraaniaeg suurendab laste agressiivset ja vaenulikku käitumist. Siin on mõned nõuanded, kuidas aidata teie lapsel luua tervislikke ekraaniaja harjumusi, vähendades samal ajal miinimumini nende negatiivset mõju.

Määrake perereeglites kindlaks, kui palju ekraaniaega on teie lapsele lubatud. Ameerika Pediaatrite Akadeemia (American Academy of Pediatrics, AAP) soovib järgmist:

- alla 2-aastastel lastel ei ole soovitatav ekraani ees aega viita;
- 2–5-aastastel lastel tuleks piirduda päevas kuni tunni kvaliteetse sisuga;
- 6–12-aastastel tuleks piirduda 90 minutiga päevas.

Jälgige, mida lapsed ekraanilt vaatavad. Otsustage, mis saated, mängud või veebisaidid on sobivad ning mida ei tohi vaadata või mängida. Sellistel veebisaitidel, nagu näiteks Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>), leidub nõuandeid, milline meediasisu on erinevas vanuses lastele sobiv.

Osalege aktiivselt oma laste meediahariduses, vaadake koos telesaateid ja mängige arvutimänge, et saaksite leevendada nende negatiivset mõju ning kasutada neid suhtlemise, koosolemise ja loovuse arendamiseks. Näiteks võite aidata arendada oma lapse suhtlusoskusi ja empaatiat, kui räägite filmitegelastest, kes on tundlikud ja hoolivad, või arutate mingi tegelase halbu otsuseid või lugupidamatut käitumist. Kui vaatate reklaame, vestelge nende eesmärkidest ja sõnumitest, mida need saavad ebatervisliku toidu kohta või tarbimishuvi õhutamiseks.

Hoidke kõik ekraanid oma kodus ühisruumides, et saaksite oma lapse ekraaniaja kasutamist jälgida. Aidake lapsel ekraan välja lülitada, kui ta päevane ekraaniaeg on läbi. Kiitke ja premeerige oma last tervislike vaatamisharjumuste ning ekraaniaja reeglite järgimise eest.

Määrake kindlaks magamaminemisaeg, mis ei muutu ekraaniaja kasutamise tõttu, ja vältige ekraaniaja kasutamist tund aega enne magama minemist. Ärge pange arvutit, nutitelefoni ega telerit lapse magamistuppa.

Püüdke saavutada tasakaal ekraaniaja kasutamise ja muu tegevuse vahel, mis on seotud suhtlemise, sõpradega koosolemise, liikumise, lugemise või muu mängimisega. Leidke kindlaksmääratud ajavahemik või päevad, mis on kogu perele ekraanidest vabad. Edendage tervislikku meediakasutust, mis soodustaks suhtlemist ning emotsionaalset ja füüsilist tervist.

Näidake head eeskuju oma tervislike ekraaniaja kasutamise harjumustega.

Vaadake Ameerika Pediaatrite Akadeemia loodud vahendit oma pere meediakava koostamiseks: <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

# KÜLMIKUMÄRKMED

## *Laste tervisliku eluviisi ja heaolu edendamine*

- Aidake oma lastel mõista, kuidas on igapäevane kehaline aktiivsus tervisele kasulik. Soovitage lapse juhitud mängu ajal mängida kulli, lendava taldriku lennutamist, hüppenööri hüppamist, ujumist, tantsimist, jalgpalli või teiega pargis jalutamist.
- Vältige märkusi kehakaalu kohta (nii teie enda kui ka oma lapse kohta). Rääkige pigem tervislikest valikutest ja tugevast kehast, mis võimaldab aktiivselt liikuda (kõndida, mängida, ronida, tantsida jne).
- Piirake oma lapse ekraaniaega kokku kuni tunnini päevas. Hoidke alla 2-aastaseid lapsi ekraani vaatamisest.
- Pakkuge tervislikke suupisteid, näiteks puu- ja köögivilja, mida saab süüa jogurti- või hummusedipiga. Vältige pidevat näksimist, vaid pakkuge toitu kindlatel vahepalade ja söögiaegadel. Piirake suure rasva-, suhkru- või soolasisaldusega suupisteid.
- Üldiselt tervisliku toitumise korral pakkuge mõõdukas koguses „preemiatoite“, et aidata lastel piirata maiustuste tarbimist.
- Pakkuge söögiks erinevaid tervislikke roogi, puu- ja köögivilju, täisteratooteid ja tailiha, kuid vältige suure trans- ja/või küllastunud rasvade sisaldusega toite.
- Lubage oma lapsel ise endale toitu tõsta. Ärge nõudke, et laps sööks taldriku tühjaks, ja lubage võtta juurde kõike tervislikku, mida olete valmistanud. See aitab neil pöörata tähelepanu oma keha näljasignaalidele.
- Ärge pange oma last kehakaalu vähendavale dieedile, välja arvatud arsti järelevalve all. Enamiku lastega tuleb keskenduda kehakaalu hoidmisele, sest samal ajal tuleb pikkust juurde.
- Pakkuge lastele vett või väherasvast/rasvata piima. Piirake gaseeritud jookide ja mahla tarbimist.
- Pidage kindlal ajal kogu pere söögikordi, kus teil on aega rääkida ja koos toitu nautida. Kehtestage reegel, et söögi ajal ekraane ei vaadata.
- Kaasake lapsed toidukordade kavandamisele, poes käimisele ja toidu valmistamisele.
- Kontrollige, et teie lastehoiuteenuste pakkujad soodustavad tervislikku toitumist ja rämpstoidu piiramist.
- Teie eeskuju nägemine on tõhusamaid viise lastele tervislikkuse õppimiseks.

Seetõttu näidake eeskuju aktiivselt liikudes, ostke ja sööge tervislikku toitu, väljendage rõõmu toidu ja perega koos söömise üle ning heameelt oma pere kehalise tervise üle.



# *Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile*

## *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*).



# *Tõhus piiride seadmine*

## *„Kui oluline on olla heatahtlik ja selge“*



### NÄDALA KODUTÖÖ



#### *Mida teha:*

- **PIIRA** oma käskluste arv kõige olulisemate korraldustega.
- Vajadusel **ANNA POSITIIVSEID JA KONKREETSEID KORRALDUSI**. Väldi küsimuse vormis, hakkame-, lõpetavaid, ebaselgeid ja sari korraldusi.
- **JÄLGI** ja salvesta jaotusmaterjalile „Arvestusleht: Korraldused“, kui tihti ja mis liiki korraldusi sa annad kodus poole tunni jooksul ning kuidas laps nendele reageerib.
- **TUNNUSTA** last iga kord, kui ta su juhust järgib.
- **HELISTA** grupikaaslasemale ja aruta temaga, kuidas te piirate laste teleriaega.



#### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 4. peatükk “Piiride seadmine” raamatust “**Imelised aastad**”

***NB! Ära unusta lapsega mängimist!***

*Tõhus piiride seadmine*  
*„Kui oluline on olla heatahtlik ja selge“*



**NÄDALA KODUTÖÖ**



***Mida teha:***

- **PIIRA** oma korralduste arv kõige olulisemate korraldusteni.
- Vajadusel **ANNA POSITIIVSEID JA KONKREETSEID KORRALDUSI.**
- **TUNNUSTA** last iga kord, kui ta su juhust järgib.



***Mida lugeda:***

- Jaotusmaterjalid ja 4. peatükk “Piiride seadmine” raamatust **“Imelised aastad”**

***NB! Ära unusta lapsega mängimist!***





## Ajurünnak/arutelu: Piiride seadmise kasu



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

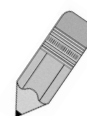


Kirjuta üles, mis kasu on selgete piiride seadmisest ja mis sulle selle juures raskusi valmistab. Vaata, kas suudad leida lahenduse oma takistustele selgete piiride seadmisel.

<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.

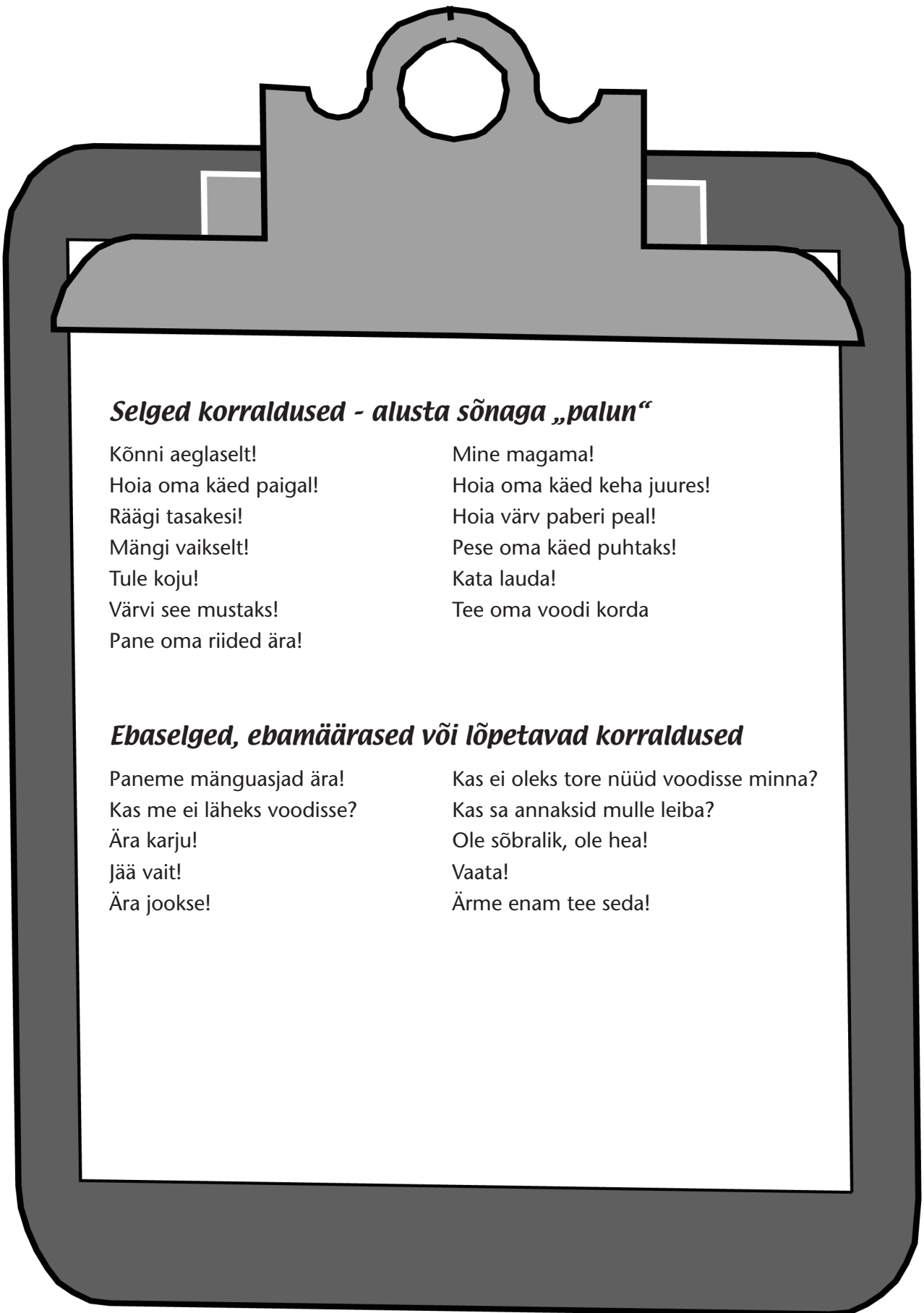


<b>Ebatõhusad korraldused</b>	<b>ümbersõnastamine</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jää vait!</li><li>• Lõpeta kisamine!</li><li>• Ära jookse!</li><li>• Vaata!</li><li>• Kas me ei lähleks voodisse?</li><li>• Koristame elutoa ära!</li><li>• Ära tee seda!</li><li>• Mida su jope siin teeb?</li><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 õdel!</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>	

## PIIRIDE SEADMISE MEELESPEA



- Anna ainult vajalikke korraldusi.
- Anna üks korraldus korraga.
- Sea realistlikud ootused ja anna lapse vanusele vastavaid korraldusi.
- Vältida korralduses, mida laps tegema peab.
- Anna korraldusi positiivselt ja viisakalt.
- Väldi lõpeta-korralduste kasutamist.
- Anna lapsele aega korraldus täita.
- Jaga hoiatusi ja abistavaid meeldetuletusi.
- Ähvardamise asemel kasuta kui- siis- korraldusi.
- Anna lapsele võimalusel valikuid.
- Sõnasta korraldused lühidalt ja konkreetselt.
- Toeta oma elukaaslase korraldusi.
- Tunnusta sõnakuulekust või rakenda sõnakuulmatuse suhtes tagajärgi.
- Jälgi, et nii sinul kui lapsel oleks piisavalt sõnaõigust.



### ***Selged korraldused - alusta sõnaga „palun“***

Kõnni aeglaselt!

Hoia oma käed paigal!

Räägi tasakesi!

Mängi vaikselt!

Tule koju!

Värvi see mustaks!

Pane oma riided ära!

Mine magama!

Hoia oma käed keha juures!

Hoia värv paberi peal!

Pese oma käed puhtaks!

Kata lauda!

Tee oma voodi korda

### ***Ebaselged, ebamäärased või lõpetavad korraldused***

Paneme mänguasjad ära!

Kas me ei läheks voodisse?

Ära karju!

Jää vait!

Ära jookse!

Kas ei oleks tore nüüd voodisse minna?

Kas sa annaksid mulle leiba?

Ole sõbralik, ole hea!

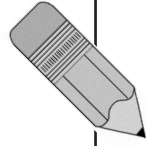
Vaata!

Ärme enam tee seda!



Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodutöö



## ARVESTUSLEHT: KÄSKLUSED/KORRALDUSED

Kuupäev	Kellaaeg	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-lause näide		

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

2. Milliseid positiivseid käitumiskusi 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*).





# Piiride seadmise rakendamine

## NÄDALA KODU TÖÖ



### *Mida teha:*

- **ANNA** korraldus ainult siis, kui oled valmis nõudma selle täitmist.
- **JÄÄ NEUTRAALSEKS** sobimatute reaktsioonide suhtes.
- **HOIDU VAIDLEMAST** lapsega reeglite ja korralduste üle.
- **JUHI LAPSE TÄHELEPANU KÕRVALE** pärast seda, kui oled keelanud tal midagi teha.
- **TUNNUSTA** last kuulekuse eest.
- Kirjuta üles jaotusmaterjalile „Käitumine“, milliseid käitumisviise sa tahaksid vähem näha.
- **HELISTA** grupikaaslasele ja jaga temaga oma piiriseadmise ideid.



### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 5. peatükk “Jää neutraalseks” raamatust “Imelised aastad”.

***NB! Ära unusta lapsega mängimist!***



Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

Kodu töö

## ARVESTUSLEHT: KORRALDUSED

Kuupäev	Kellaaeg	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				
		Kul-sjis-korralduse näide		

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

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

---



---



---

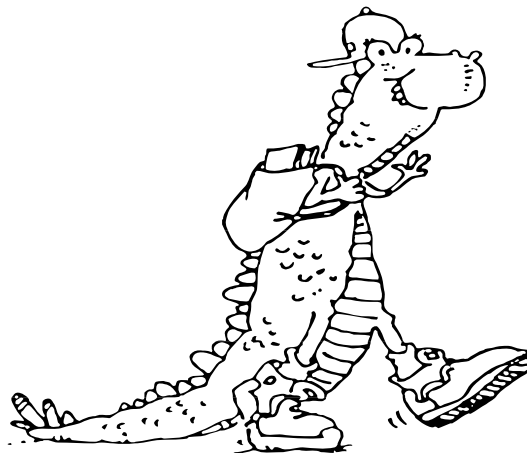


---

## MEELESPEA

### MILLAL PEAB LAPSELE EI ÜTLEMA

- Sea piir rahulikult ja lühidalt.
- Jää neutraalseks protestimise ja pahutsemise suhtes, millega laps seatud piirile reageerib.
- Kui laps on jälle rahulik, juhi ta tähelepanu millelegi huvitavale.
- Võta ära keelatud asi (nt toit või mänguasi), et see ei tekitaks ahvatlust (ühenda arvuti vooluvõrgust välja).
- Kui saad, ütle lapsele jaa.
- Juhenda last, mida ta VÕIB teha alternatiivina sellele, mida ta teha ei või.
- Anna võimalusel mõned valikud.
- Vasta nalja või lauluga.
- Muuda ülesanded mänguks, nt lenda vannituppa või sõida rongiga magamistuppa.
- Välti liigse tähelepanu pööramist lapse protestimisele või ei-dele, juhi ta tähelepanu kõrvale või muuda teemat, et mitte kinnitada seda oma tähelepanuga.
- Jälgi, kui palju ei-sid sa ütled, ja mõtle, kas need on vajalikud.



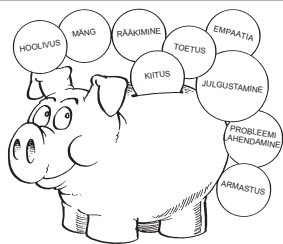


# Arutelu: Distsipliini eesmärgid

Mõtle, mida sa soovid distsiplineerimisega saavutada ja mida vältida.



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



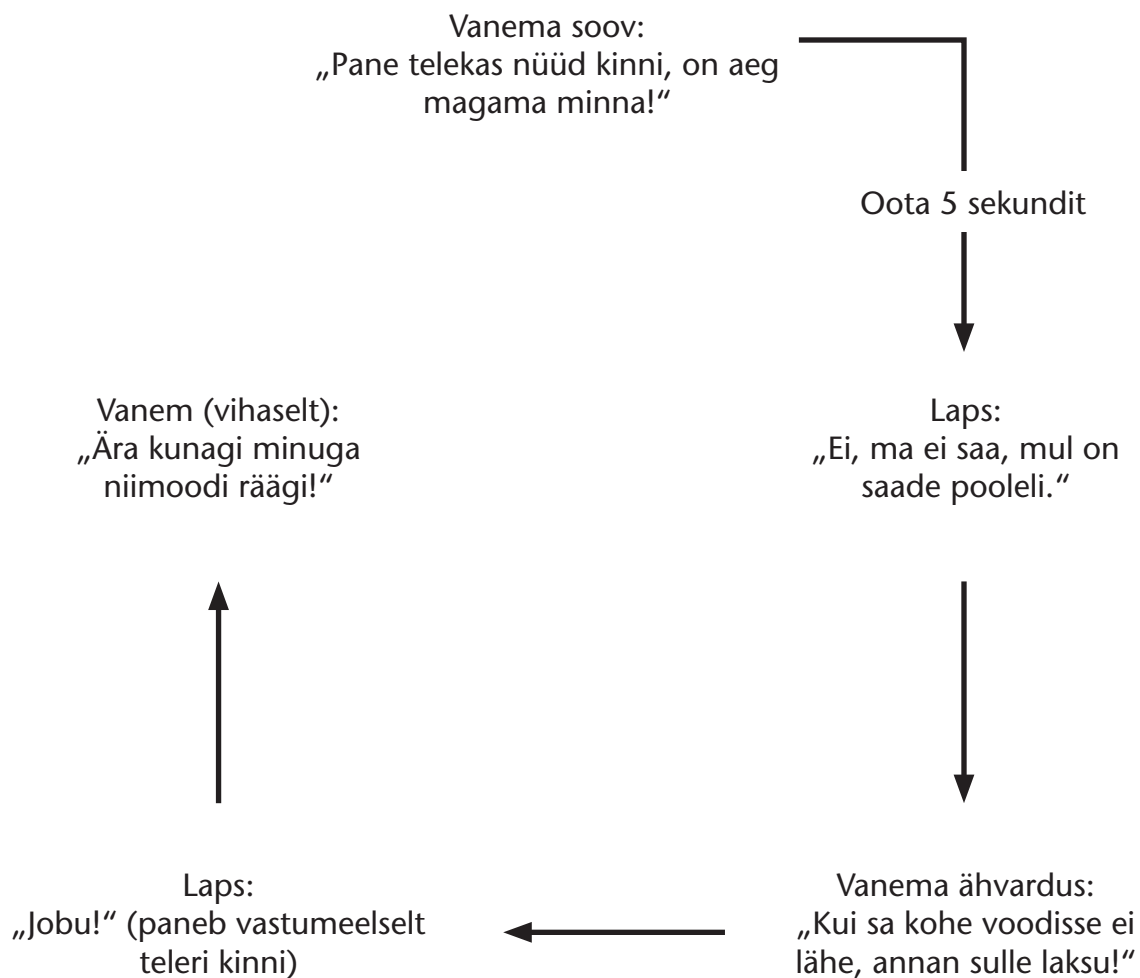
## Jaotusmaterjal KÄITUMINE

*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.

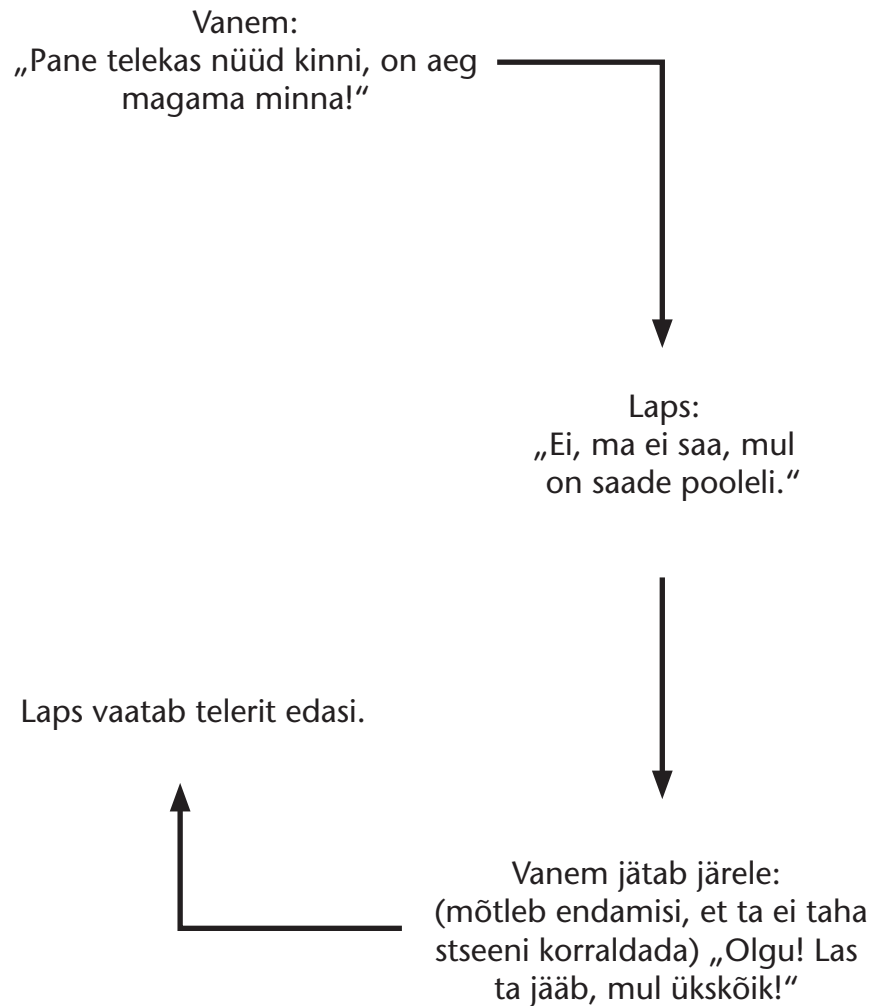
## 1. stsenaarium

### Viha lõks: kes millisele käitumisele kinnituse saab?



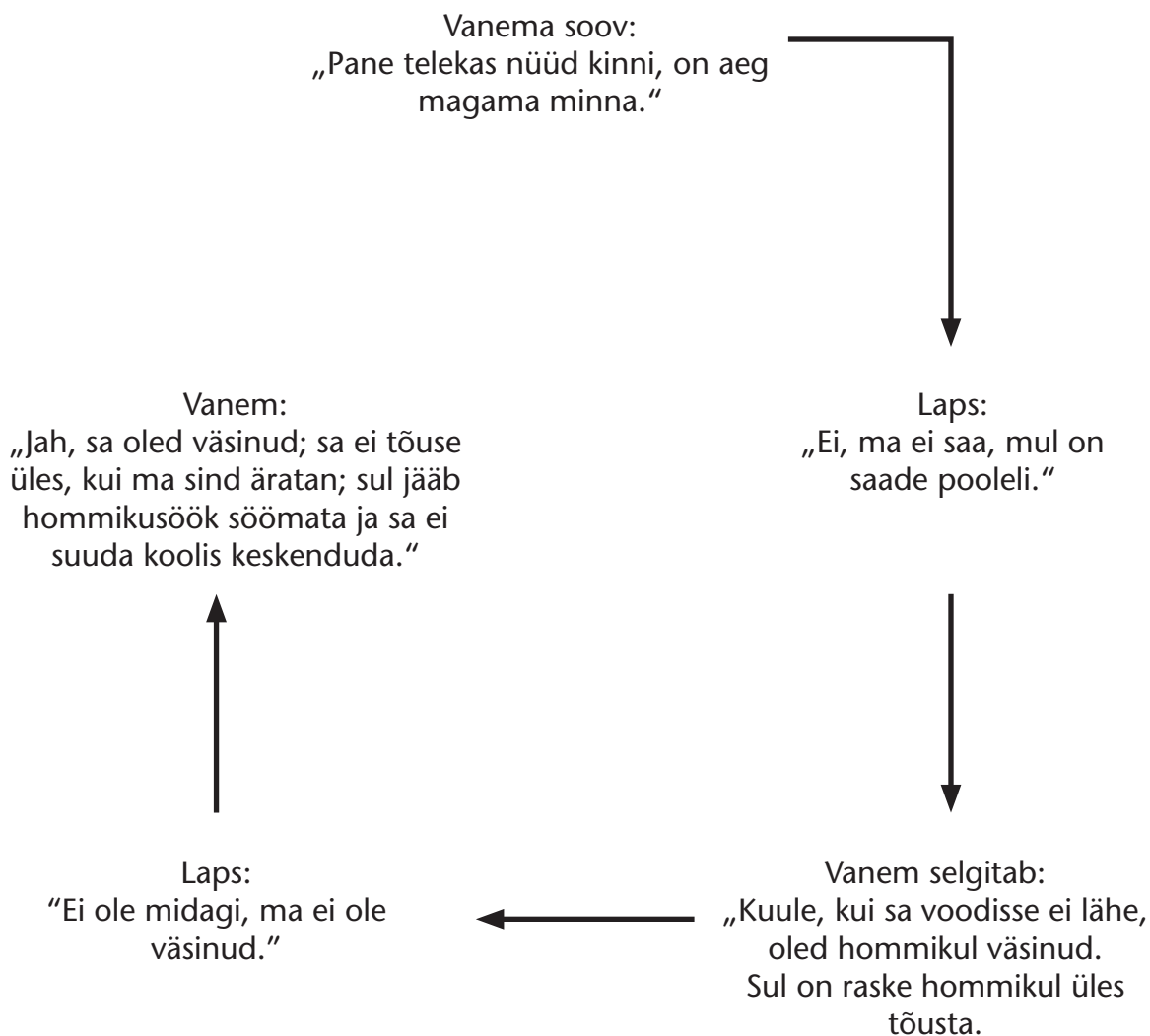
## 2. stsenaarium

### Vältimise lõks: kes millisele käitumisele kinnituse saab?



### 3. stsenaarium

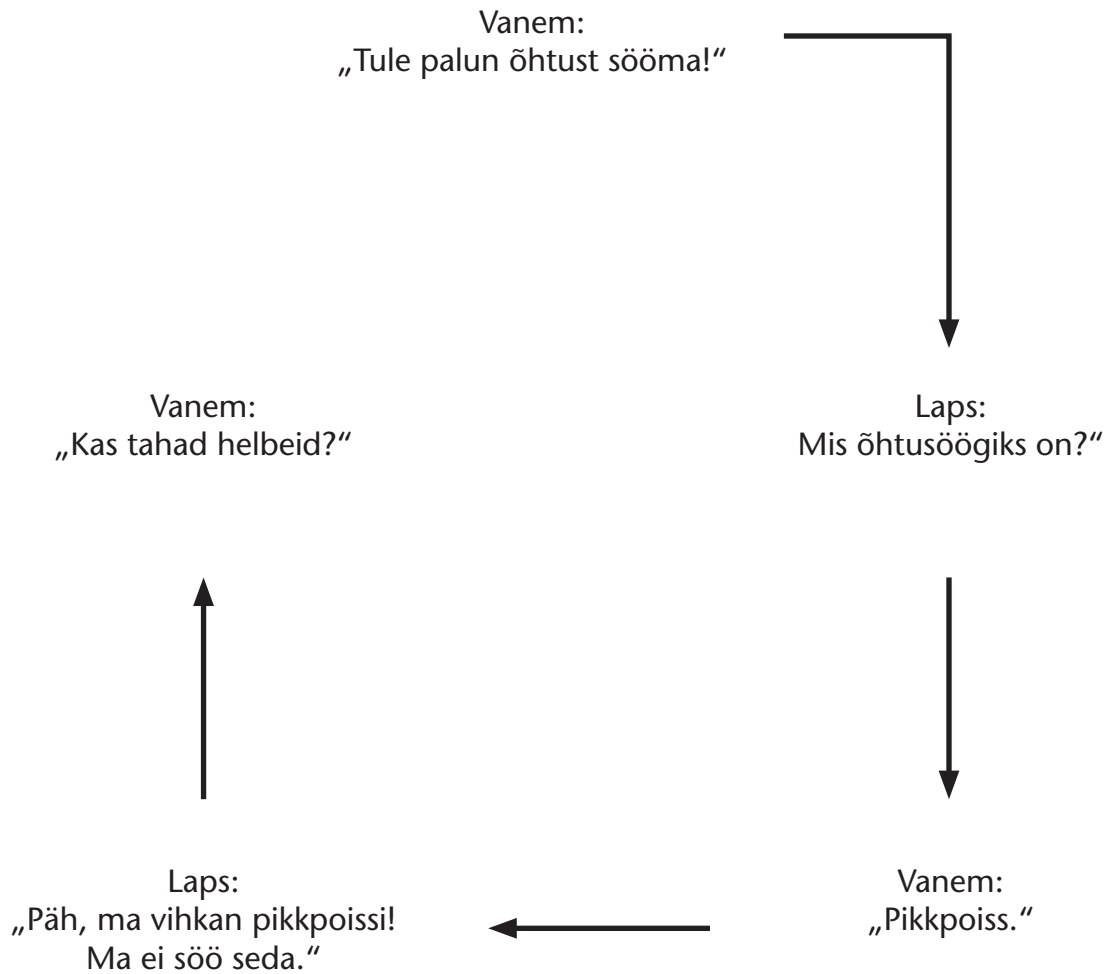
## Õigustamise lõks: kes millisele käitumisele kinnituse saab?





#### 4. stsenaarium

### Järeleandmise lõks: kes millisele käitumisele kinnituse saab?





## *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*).



# Lapse väärkäitumise suhtes neutraalseks jäämine

## NÄDALA KODU TÖÖ



### Mida teha:

- **KIRJUTA KÄITUMISE JAOTUSMATERJALILE**, milliseid käitumisviise sa tahad rohkem, mida vähem näha.
- **VALI** nimekirjast üks halb käitumisviis (nt vingumine või ropendamine) ja püüa selle suhtes neutraalseks jääda iga kord, kui see sel nädalal aset leiab.
- Leia igale 2. punktis kirja pandud **SOBIMATULE KÄITUMISVIISILE** sobilik vastand. Näiteks karjumise vastand on viisakalt rääkimine ja teistelt mänguasjade krahmamise vastand on jagamine. Seejärel tunnusta last järjepidevalt hea käitumisviisi eest iga kord, kui see sel nädalal aset leiab.
- Kirjuta jaotusmaterjalile „**ARVESTUSLEHT: EIRAMINE JA TUNNUSTAMINE**“, millist käitumisviisi sa eirasid, mida tunnustasid ning milline oli lapse reaktsioon.
- **LOE LÄBI** ja täida enesevalitsemise, sisedialoogi ja toimetulekut toetavate positiivsete lausete jaotusmaterjalid.
- **KIRJUTA** jaotusmaterjalile „Sisedialoog rasketes olukordades“ häirivad mõtted, mis sulle neil puhkudel pähe tulevad, ning kirjuta neile vastukaaluks rahustavad mõtted. Võta jaotusmaterjal järgmisele sessioonile kaasa.



### Mida lugeda:

- 6. peatükk “Aeg maha” ja 11. peatükk “Häirivate mõtete kontrollimine” Raamatust „**Imelised aastad**“.

**NB! Ära unusta lapsega mängimist!**



## **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 olukorras, 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.



### ENESEVALITSUSE OMANDAMINE

Paljud pereinimesed leiavad, et neil on pingelistes olukordades raske end valitseda. Mõned kannatavad kroonilise viha, ärevuse või depressiooni all ning iga väiksemgi stseen võib neid endast välja viia. Siiski kui vanemad lähevad endast välja ja reageerivad ägestunult, võivad olla sellel halvad tagajärjed. Nad võivad öelda või teha midagi, mida nad hiljem kahetsevad. Pärast maha rahunemist võivad nad tunda end süüdlaslikult ja hoiduda lapsest eemale kartuses sama viga korrata. Lapses tekitab vanema enesekontrolli kaotamine hirmu ja ärevust. Samuti õpib ta jäljendama agressiivsust muudes olukordades. Vanema ägestumise ja eemale hoidmise tsükkel raskendab aga järjepidevat tegelemist lapsega. Seetõttu on parim lahendus leida kuldne kesktee: mitte lasta ennast nii välja viia, et ei suuda reageerida, või ärritada nii, et ägestud üleliigselt.

#### Häirivad mõtted

„Ta käitub nagu väike koletis.  
Asi muutub naeruväärseks.  
Ta ei muutu kunagi.“

„Ma olen tüdinud olemast  
tema teenija. Midagi peab  
muutuma või muidu!“

„Ta on oma isa moodi.“

Ma ei suuda taluda, kui ta on  
vihane.“

#### Rahustavad mõtted

„Laps proovib järele, kas ta saab oma tahtmise. Minu asi on jääda rahulikuks ja õpetada talle paremat käitumist.“

„Ma pean rääkima temaga põrandal vedelavatest riietest. Kui me rahulikult räägime, peaksime leidma mõne hea lahenduse.“

„Ma suudan seda taluda. Ma valitsen ennast. Ta õppis just äsja mõned kasulikud võtted, kuidas ennast valitseda. Ma õpetan talle paremat käitumist.“

### MÕTETE VALITSEMINE

Uuringutest ilmneb seos meie mõtlemise ja käitumise vahel. Näiteks kui sa tajud lapse vaenulikkust („Ta käitub halvasti, sest ta vihkab mind ja talle meeldib mind endast välja viia“), vihastad sa tõenäoliselt. Teisalt kui sa suudad toetada mõtetega oma toimetulekut („Ma õpetan lapsele, kuidas ennast valitseda“), suudad sa mõistlikult ja tõhusalt reageerida. Üks esimesi samme, kuidas parandada oma arvamust lapsest, on asendada häirivad mõtted ja negatiivne sisediaaloo rahustavate mõtetega.

# Jaotusmaterjal

## Eneseabi

1. Tuvasta ja kirjelda tekkivad emotsioonid. Pane tähele oma keha reaktsioone (nt pinget, nihelemine, viha, peavalu).
2. Leia olukorrad, mis sind ärritavad.
3. Leia parim viis enese valitsemiseks ja rakenda seda.

### ***Ebakonstruktiivsed mõtted***

„Jan ei aita kunagi. Mina pean aina lõputult rügama. Ma teen süüa, koristan, tegelen lastega – kõik on minu õlgadel. Oh, kuidas ma tahaks talle seda öelda!“

„Pärast kümnetunnist tööd olen ma väsinud ja ärritunud. Kodus aga ootavad mind ees ainult mingid probleemid. Lapsed ei lase mul rahuneda ja naine kritiseerib. Täielik hullumaja! Mida ta teeb terve päeva? Ma tahaks karjuda või siit lihtsalt minema kõndida.“

### ***Konstruktiivsed mõtted***

„Ma parem rahunen maha ja kontrollin ennast enne, kui teen midagi rumalat. Mul on abi tarvis. Kui ma Janilt ilusti küsin, aitab ta mind kindlasti. See on kõige parem lahendus. Siis aga lähen ja teen endale rahustava vanni.“

„Rahu nüüd! Hinga paar korda sisse ja välja. Mul on tarvis paar minutit lõõgastuda ja ajalehte lugeda. Kui ma palun ilusti, et ta mängiks lastega, kui ma lehte loen, siis ma võin hiljem temal puhata lasta ja ise lastega tegeleda. Tal on ka tarvis puhata. See on kõige parem lahendus. Ma tunnengi end juba paremini.“

„Ma suudan seda taluda. Ma suudan ennast valitseda. Ta lihtsalt kombib mu piire. Minu asi on rahulik olla ja õpetada teda paremini käituma.“

# ***Jaotusmaterjal***

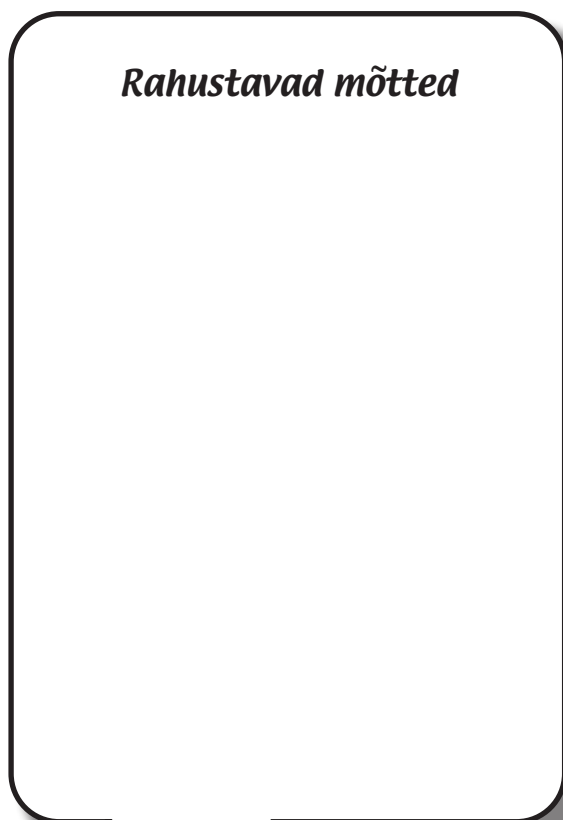
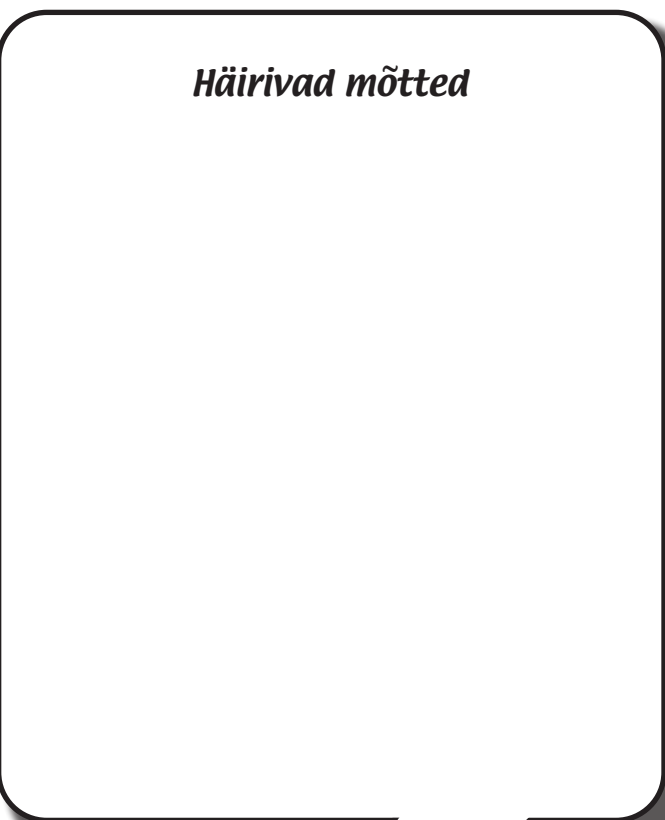
## ***Sisedialoog Rasketes Olukordades***

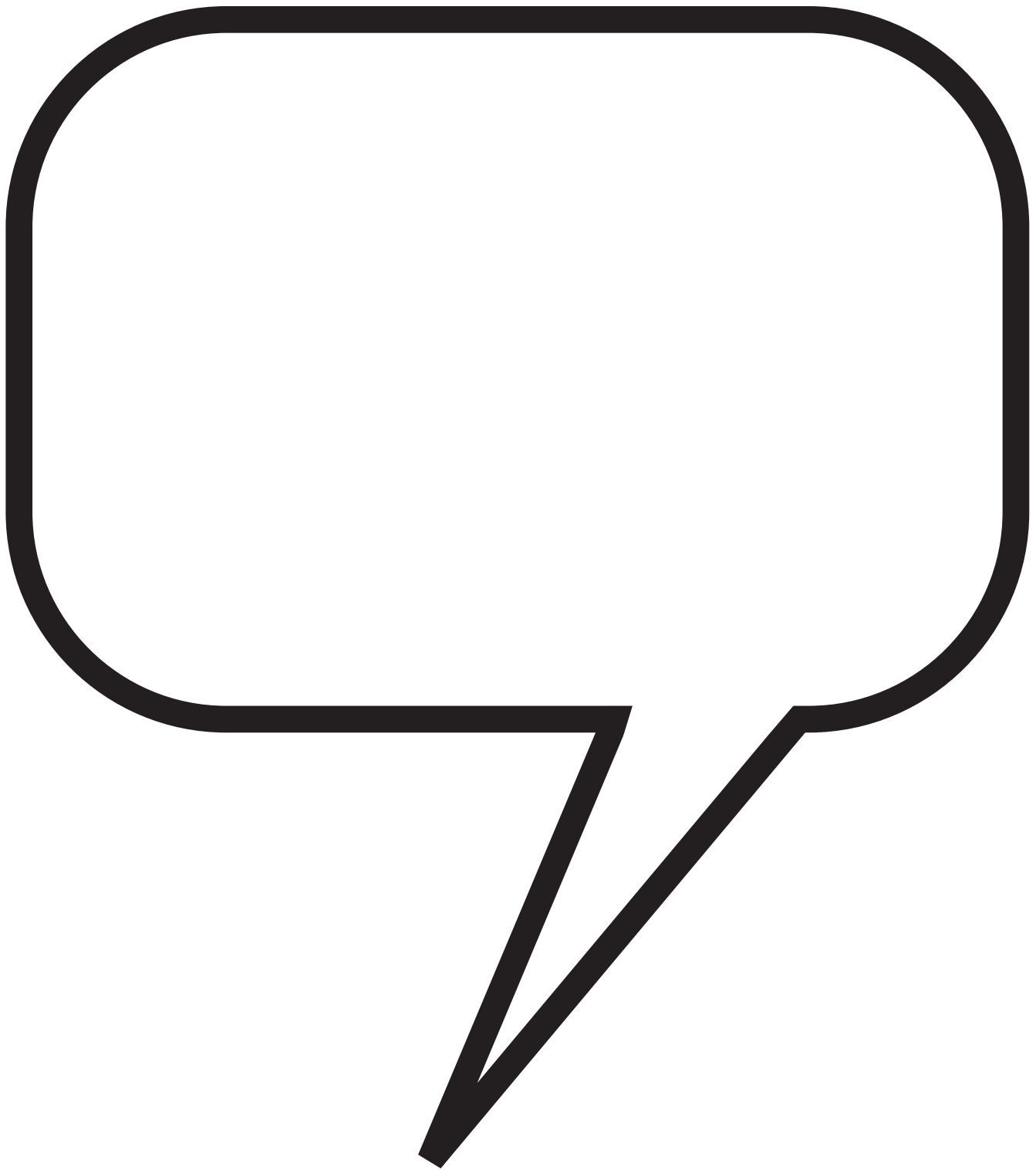
Tuvasta raske olukord ja häirivad mõtted, mis sul siis tekivad. Kirjuta üles rahustavad mõtted, mis võiks olla abiks olukorra teisiti mõistmisel. Järgmine kord, kui märkad negatiivset sisedialoogi, katsu leida positiivseid mõtteid ja kaalu muid võimalusi olukorra lahendamiseks.

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

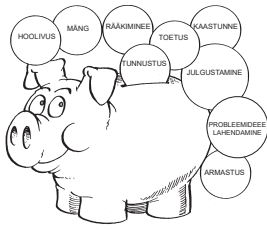
***Häirivad mõtted***

***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 \_\_\_\_\_

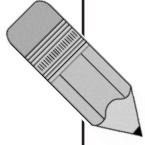
Reede \_\_\_\_\_

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				
		Kui-sis-korralduse näide		

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

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

---



---

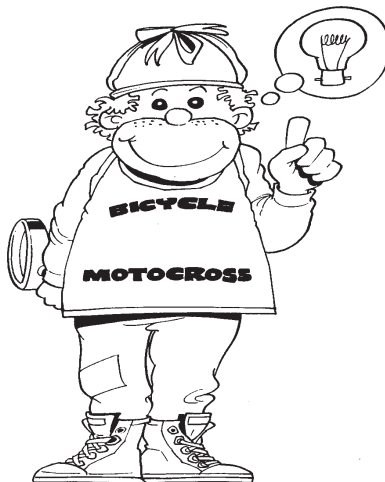


---



---

## NEUTRAALSEKS JÄÄMISE MEELESPEA



- Väldi eiramise ajal silmsidet ja vestlust.
- Liigu lapsest kaugemale, aga püüa jääda samasse ruumi.
- Väldi liiga demonstratiivset eiramist.
- Ole valmis, et laps paneb sind proovile.
- Ole järjepidev.
- Pane last tähele kohe, kui ta käitumine paraneb.
- Ühenda eiramine tähelepanu kõrvale juhtimisega.
- Eira konkreetseid käitumisviise ja ole kindel, et suudad nende suhtes neutraalseks jääda.
- Piira eiratavate käitumisviiside arvu.
- Pööra tähelepanu lapse heale käitumisele.



*Jaotusmaterjalid ja märkmed külmkapile  
kinnitamiseks  
Rahunemiseks aja mahavõtmine*



**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*).



# Aja mahavõtmine rahunemiseks

## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

- **KONKREETSE SOBIMATU KÄITUMISE VALIMINE**, mille kallal aja mahavõtmine abil töötada, nt tülitsemine või löömine. Tulemuste kirjapanemine vormile Käitumisviisid: korraldused ja aja mahavõtmine.
- **SOBILIKU KÄITUMISVIISI VALIMINE** (sellele käitumisele vastupidine käitumine, mille puhul aja mahavõtmine määratakse), et sellele tunnustamise, innustamise ja kirjeldava kommenteerimisega süsteemselt tähelepanu pöörata.
- **OLUKORRA KIRJELDAMINE**, kus laps jätkuvalt sobimatult käitub ja selle analüüsimine. Võtke see järgmisele sessioonile kaasa.
- **MATERJALIDE LUGEMINE** hoolivuspäevade, kontrolli kaotamise ja uute probleemide kohta.
- Positiivse sisekõne ja toimetulekumõtete **HARJUTAMINE**.



### *Mida lugeda:*

- 12. peatükk „Stressist ja vihast aja mahavõtmine“ ja 7. peatükk „Loomulikud ja loogilised tagajärjed.“ raamatust „**Imelised aastad**“

***Hoiatus! Ära unusta mängimist!***

# Aja mahavõtmine

## NÄDALA KODUTÖÖ



### *Mida teha:*

- **LAPSE TUNNUSTAMINE** korralduste täitmise eest (või sõnakuulekuse motivatsiooni programmi loomine).
- Toimetulekut toetava ja positiivse sisekõne **HARJUTAMINE**.
- Pane vormile Käitumisviisid: korraldused ja aja mahavõtmine kirja näide olukorrast, kus aja mahavõtmist kasutasite.
- **VAATA ÜLE** nende käitumisviiside nimekiri, mida vähem näha tahad (nt virisemine) ja **HARJUTA NEUTRAALSEKS JÄÄMIST** iga kord, kui seda nädala jooksul tähele paned. **HARJUTA** selle asemel vastupidiste heade käitumisviiside **TUNNUSTAMIST**.
- **HELISTA SÕBRALE** vanemate grupist ja räägi oma rahunemise strateegiatest.



### *Mida lugeda:*

- Jaotusmaterjalid ja 7. peatükk „Loomulikud ja loogilised tagajärjed“ raamatust „**Imelised aastad**“.

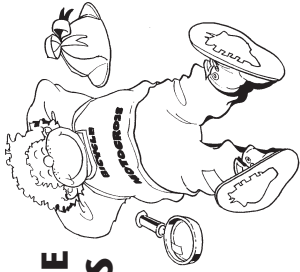
***Hoiatus! Ära unusta mängimist!***

## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS AJA MAHAVÕTMINE



- Ole viisakas.
- Ole kordamiseks valmis.
- Ole valmis proovile panekuks.
- Vii aja mahavõtmise protsess lõpuni.
- Eira last, kellele on aja mahavõtmine määratud.
- Toeta partnerit, kui ta aja mahavõtmist kasutab.
- Jälgi oma viha, et plahvatamist vältida. Anna hoiatusi.
- Kasuta ise aja mahavõtmist puhkamiseks ja energia kogumiseks.
- Kasuta aja mahavõtmist valitud sobimatute käitumisviiside korral järjekindlalt.
- Määra 5-minutiline aja mahavõtmine koos 2 vaikuseminutiga selle lõpus.
- Piira käitumisviiside arvu, mille korral aja mahavõtmist kasutad, ja tee seda järjepidevalt.
- Väldi aja mahavõtmisega ähvardamist, kui sa pole valmis seda ellu viima.
- Kasuta aja mahavõtmise varuvariantidena vägivaltatuid lähenemisi, nagu näiteks eesõiguste kaotamine.
- Pane lapsed aja mahavõtmise käigus loodud reeglite eest vastutama.
- Väldi aja mahavõtmise kasutamist, kui ainukest lahendust, kombineeri seda teiste distsiplineerimismeetoditega, nagu eiramine, loogilised tagajärjed ja probleemi lahendamine.
- Täida pangakontot armastuse ja toega.
- Kasuta aja mahavõtmist destruktivse käitumise korral ja siis, kui lapse sobimatut käitumist ei saa eirata. Alusta ühe käitumisviisiga. Kui see käitumisviis ei ole enam probleemiks, vali järgmine käitumisviis, mille kallal vaeva näha.
- Määra aja mahavõtmise kohe pärast löömist ja destruktivset käitumist, sõnakuulmatuse korral võib ühe korra hoiatada.
- Eira aja mahavõtmise ajal lapse sobimatut käitumist, nagu karjumine, virisemine, kiusamine, vaidlemine, vandumine ja jonnihood.
- Tunnusta positiivset käitumist võimalikult tihti.

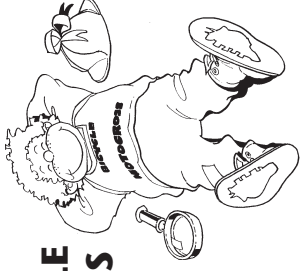
## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS: STRESS JA VIHA



Relax

- Otsi kehast pinget ning hinga ja lõdvestu või tee harjutusi.
- Pane tähele negatiivset sisedialoogi ja asenda see rahustava enesejulgustusega.
- Küsi endalt, kas närvi ajav asjaolu on üldse nii tähtis? Kas sellel 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 kõrvale, kui olukord on konfliktne.
- Puhka hetke (mine vann, loe ajakirja).

## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS: STRESS JA VIHA



Relax

- Otsi kehast pinget ning hinga ja lõdvestu või tee harjutusi.
- Pane tähele negatiivset sisedialoogi ja asenda see rahustava enesejulgustusega.
- Küsi endalt, kas närvi ajav asjaolu on üldse nii tähtis? Kas sellel 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 kõrvale, kui olukord on konfliktne.
- Puhka hetke (mine vann, loe ajakirja).



# Lapse düsregulatsioonile vastamine ja eneseregulatsiooni õpetamine

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

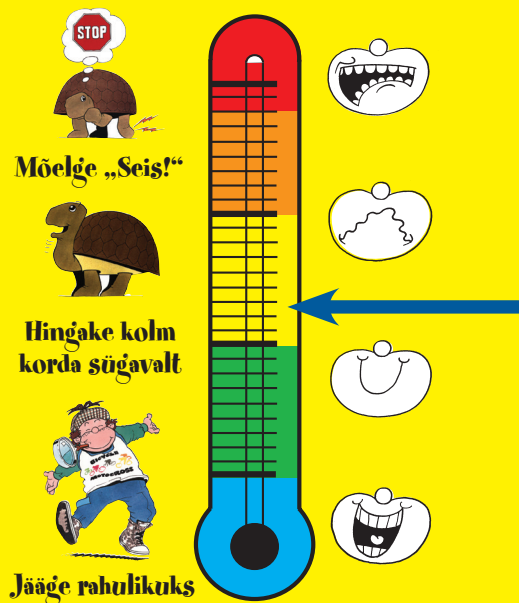
## Minu laps on endast väljas, vihane, trotsi täis ja düsregulatsioonile lähedal

### Lapsevanema sisekõne

- „Mu laps on endast väljas, sest ... ja ta vajab abi, et ennast reguleerida ja probleeme lahendada.“
- „Mina võin rahulikuks jääda. See aitab mu lapsel rahulikuks jääda.“
- „Ma võin seda käitumist ignoreerida, kuni ta ei tee kellelegi haiget või midagi katki.“
- „Ma võin olla toetav häirivat käitumist eriti tähele panemata.“
- „Kui mu laps kuulab mu juhendamist ja töötab kaasa, siis on juhendamiseks hea aeg.“
- „Kui mu juhendamine teda vihastab, siis on tal rahunemiseks vaja ruumi ja privaatsust.“

### Lapsevanema vastus

- Näidake ette sügavalt hingamist, kannatlikkust ja lapse osas osavõtlikkust.
- Aidake lapsel kasutada rahunemise termomeetrit ja sügavalt hingata.
- Suunake laps teise tegevuse juurde.
- Ärge pange lapse talitsematut käitumist tähele, kui see ei muutu ohtlikuks.
- Nimetage lapse emotsioone ja toimetuleku strateegiat: „Sa näed vihane välja, kuid püüad rahulikuks jääda hingamise ja oma rõõmsale kohale mõtlemisega.“
- Olge lähedal ja toetav.
- Pöörake tähelepanu käitumisele, mis aitab lapsel toime tulla ja emotsioone reguleerida ning selgitage seda.



## Aeglustage

Kui lapsed on vihased ja talitsematud, võivad ka lapsevanemad minna vihaseks ja talitsematuks ning vastata karjumise, kritiseerimise või laksu andmisega. Sellisel juhul võib aja maha võtmine anda nii lapsevanemale kui ka lapsele aega ennast reguleerida. Siin on mõned nõuanded lapsevanema eneseregulatsiooniks:

- Peatuge, mõelge oma negatiivsete mõtete üle järele ja püüdke endaga positiivses võtmes rääkida. Näiteks: „Kõik lapsed käituvad vahel halvasti. Minu laps katsetab oma iseseisvuse piire, et veenduda, kas meie kodureeglid on ajas püsivad ja turvalised. See on selles vanuses laste puhul normaalne ja ei tähenda maailma lõppu.“
- Hingake mõned korrad sügavalt ja korrake rahustavat sõna, näiteks „lõdvestu“, „ole kannatlik“ või „võta vabalt“.
- Mõelge lõdvestavatele piltidele või toredatele juhtumitele, mis teil on oma lapse seltsis olnud.
- Tehke väike paus, peske nägu, jooge tass teed, pange muusika mängima või patsutage koera. Hoolitsege, et lapsel oleks ohutu ja ta oleks järelevalve all.
- Keskenduge toimetuleku mõtetele, nagu: „Ma saan oma last kõige paremini aidata, kui ma end valitsen.“
- Andke endale andeks ja leidke kindlasti veidi omaette olemise aega, et lõdvestuda.
- Paluge kedagi abiks.
- Võtke oma lapsega kontakti kohe, kui olete mõlemad rahunenud.

**Nagu teie laps, saate ka te ise end rahustada ja uuesti proovida.**





## Minu laps muutub jätkuvalt talitsematuks ja agressiivseks.

### Lapsevanema sisekõne

„Minu laps on kontrolli alt väljas ja liiga talitsematu, et tal üleskutsest rahuneda või probleemide lahendusi arutada kasu oleks.“

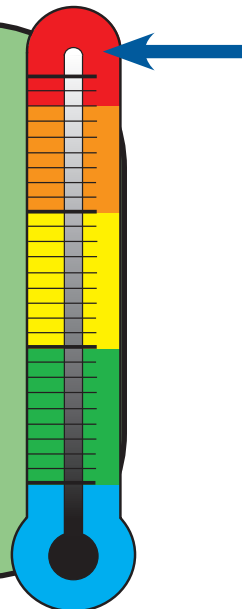
„Ma pean andma aega rahunemiseks teiste tähelepanust eemal, et ta kellelegi haiget ei teeks.“

„Olen õpetanud oma lapsele, kuidas kasutada rahunemiseks aja maha võtmist või Väikese Kilpkonna tooli, ja seepärast saan seda nüüd teha.“

„Aeg Maha on mu lapsele turvaline ja lugupidav viis õppida järel mõtlema ja ennast reguleerima.“

### Lapsevanema vastus

- Ma ütlen: „Lüüa ei tohi, sa pead minema aja maha võtmise kohta, et rahuneda.“ (Selles kohas on rahunemise termomeeter, mis tuletab lapsele meelde, mida ta peaks Aeg Maha ajal rahunemiseks tegema.)
- Ma ootan kannatlikult lähedal, et lasta tal enesevalitsus tagasi saada ja hoolitsen, et teised ei pööraks sellele häirivale käitumisele tähelepanu.
- Lasen tal omaette olla ega räägi temaga rahunemise ajal.
- Kui ta on rahunenud (3–5 minuti pärast), kiidan teda rahunemise eest.
- Aitan oma lapsel tegevust või rutiini uuesti alustada.



## Minu laps on nüüd rahulik

### Lapsevanema sisekõne

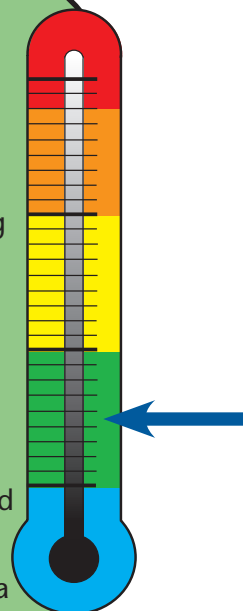
„Nüüd ma saan oma lapsega uuesti kontakti võtta ja aidata tal omandada teise viisi ta probleemi lahendamiseks.“

„Ta õpib, et ta saab rohkem tähelepanu positiivse käitumise, mitte sobimatu käitumise eest.“

„Ma saan aidata tal õppida frustratsiooni ja viha sobivamat moodi väljendama.“

### Lapsevanema vastus

- Ma kiidan last rahunemise eest.
- Ma juhin lapse tähelepanu kõrvale uue õpivõimalusega.
- Ma ei sunni last vabandama, sest ebasiirad vabandused ei õpeta empaatiat.
- Ma tõmban ta kaasa mingi teise tegevusega, et meil oleks positiivne koosolemise aeg ja ta tunneks, et teda armastatakse.
- Ma alustan lapse mängu ajal sotsiaalset juhendamist.
- Ma otsin ka hetki, kui ta on rahulik, kannatlik, rõõmus või sõbralik.
- Ma kasutan emotsionaalset juhendamist, et aidata tal mõista, et need ennast valitsevad tunded saavad minu tähelepanu.
- Kui ta muutub jälle talitsematuks, nimetan ma ta ebamugavaid tundeid, aitan tal neid sõnades väljendada ja annan vihje, et tal meenuks oma toimetuleku strateegiad.
- Sellisel ajal, kui mu laps on rahulik, aitan tal nukkude, mängude ja lugude abil õppida teisi lahendusi lapseea tavalistele probleemsetele olukordadele.

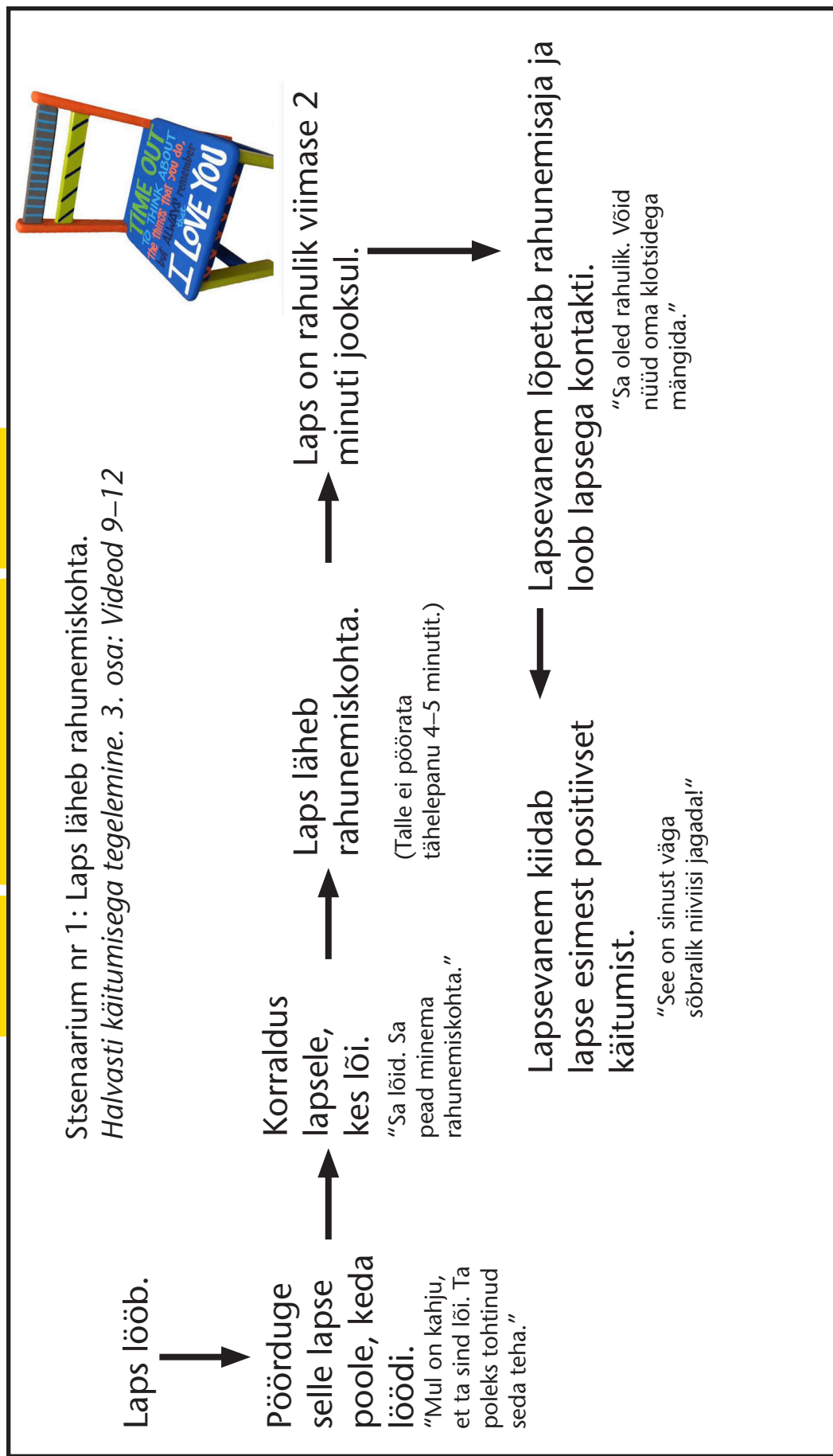


### Kokkuvõte

Mu laps õpib, et aja maha võtmine tundub rahunemiseks ohutu ja turvaline, see ei ole karistus, karm ega isoleeriv. Minu laps mõistab, et pärast rahunemist saab ta süüdistusteta uuesti pere või sõprade tegevusega liituda ja tal on uus võimalus oma probleemi teisel viisil lahendada. Selle strateegia kasutamisel ta tunneb, et teda armastatakse, ning ta on vahel näinud, et ta vanemad või õpetajad kasutavad sama strateegiat, kui nad on vihased. Minu laps saab minult koosolemise ajal rohkem tähelepanu positiivse kui negatiivse käitumise eest. Aja maha võtmist kasutades tunneb ta end turvaliselt ja armastatuna, sest see annab talle armastavas keskkonnas aega ennast reguleerida ja uuesti proovida. Aeg Maha annab mulle võimaluse sügavalt hingata ja rahuneda, et saaksin vastata oma lapsele rahulikult, kindlalt, järjepidevalt, hoolitsevalt või hoolivalt.

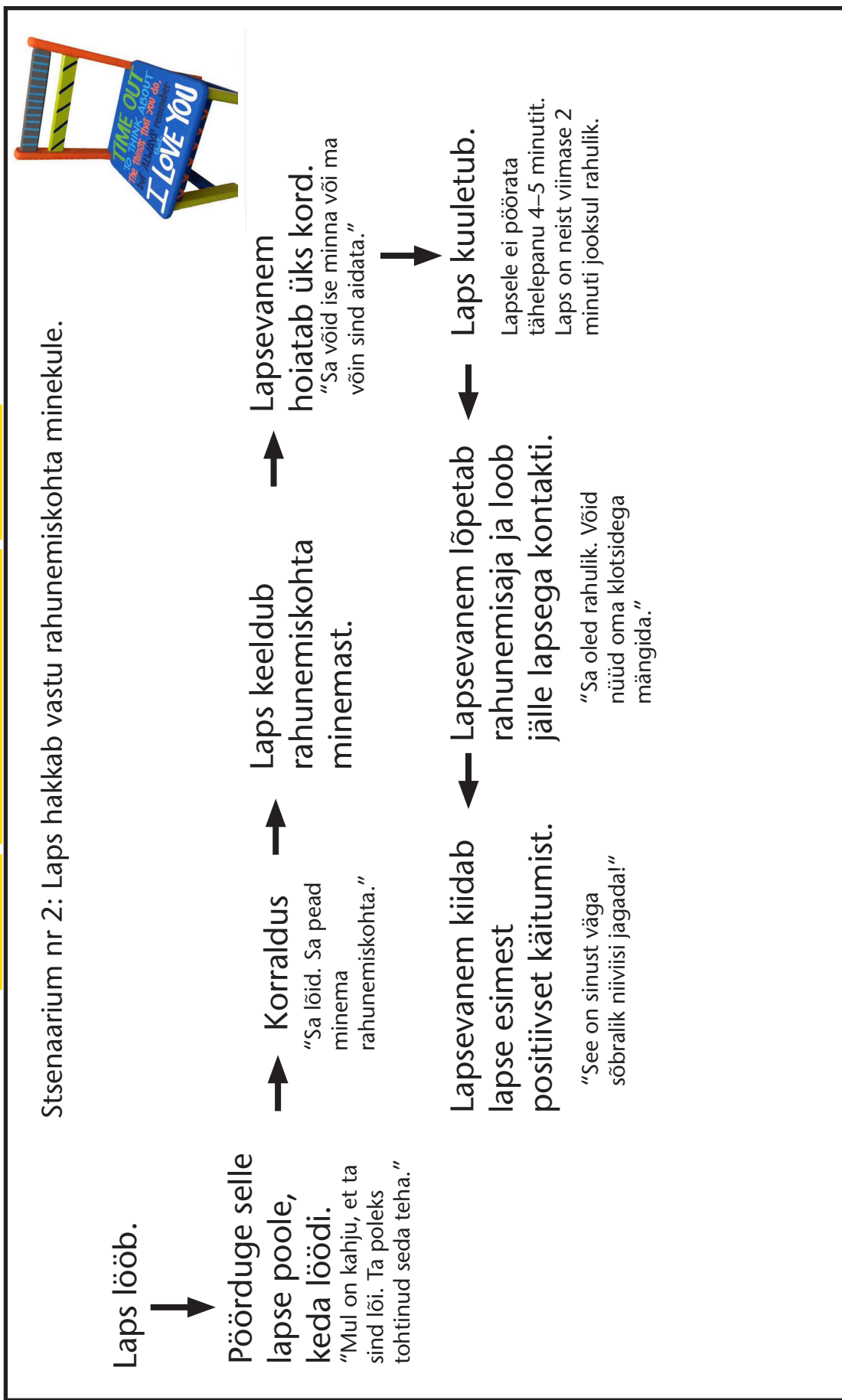
# Rahustamisviis agressiooni korral

## 3- kuni 6-aastased lapsed



# Väike laps hakkab vastu rahunemiskohta minekule

## 3- kuni 6-aastased lapsed



**“Mine rahunemiskohta.”**

*Turvaline koht, keegi ei pööra lapsele tähelepanu 1 minuti jooksul iga eluaasta kohta kuni 5 minutini.*

Laps lahkub rahunemiskohast enne ettenähtud aja möödumist.

Lapsevanem hoiatab üks kord.

*“Kui sa ei püsi rahunemiskohas, siis lähed rahunemistuppa.”*

Laps püsib rahunemiskohas 4–5 minutit, viimased 2 minutit on laps rahulik.

Lapsevanem lõpetab rahunemisaja ja tegeleb jälle lapsega.

*“Sa oled rahulik ja võid nüüd mängima tulla.”*

Lapsevanem kiidab lapse esimest positiivset käitumist.

*“See on sinust väga sõbralik niiviisi jagada!”*

Laps lahkub rahunemiskohast.

Lapsevanem viib lapse varutuppa.

*“Pead minema rahunemiseks rahunemistuppa.”*

Laps püsib rahunemistoas.

*Lapsele ei pöörata tähelepanu 4–5 minutit. Laps on neist viimased 2 minutit rahulik.*

Lapsevanem lõpetab rahunemisaja ja asub jälle lapsega kontakti.

*“Sa oled rahulik ja võid nüüd mängima tulla.”*

Lapsevanem kiidab lapse esimest positiivset käitumist.

*“See on sinust väga sõbralik niiviisi jagada!”*

# Laps keeldub rahunemiskohta jäämast

Stsenaarium nr 3

Halvasti käitumisega tegelemine. 3. osa: Videod 17–18

# Kooliealine laps hakkab vastu rahunemiskohta minekule

## 6- kuni 10-aastased lapsed

©The Incredible Years®

Stsenaarium nr 2B: Laps hakkab alguses vastu rahunemiskohta minekule.  
Halvasti käitumisega tegelemine. 3. osa: Video 20

Laps lööb.



Pöörduge selle lapse poole, keda löödi.

"Mul on kahju, et ta sind löi. Ta poleks tohtinud seda teha."

Korraldus

"Sa löid. Sa pead minema rahunemiskohta."

Laps keeldub rahunemiskohta minemast.

Lapsevanem annab hoiatuse.

"See tähendab nüüd ühte lisaminutit. See teeb kokku 6 minutit." (Lisage aega kuni 9 minutini, kui laps keeldub jätkuvalt.)

Lapsevanem kiidab lapse esimest positiivset käitumist.

"See on sinust väga sõbralik niiviisi jagada!"

Lapsevanem lõpetab rahunemisaja ja astub jälle lapsega kontakti.

"Sa oled rahulik. Kas sooviksid küpsiseid teha?"

Laps kuuletub.

Lapsele ei pöörata tähelepanu 4–5 minutit + korralduse täitmiseiga viivitamise eest määratud lisaaja jooksul. Laps on neist viimased 2 minutit rahulik.



# Kooliealine laps hakkab jätkuvalt vastu rahunemiskohta minekule

## 6- kuni 10-aastased lapsed

Stsenaarium nr 2C: Laps hakkab jätkuvalt vastu rahunemiskohta minekule.  
Halvasti käitumisega tegelemine. 3. osa: Video 21

Laps lööb.

→ Pöörduge selle lapse poole, keda löödi.  
"Mul on kahju, et ta sind lõi. Ta poleks tohtinud seda teha."

→ Korraldus  
"Sa löid. Sa pead minema rahunemiskohta."

→ Laps keeldub rahunemiskohta minemast.

→ Lapsevanem annab hoiatuse.  
"See tähendab nüüd ühte lisaminutit."  
(Lisage aega kuni 9 minutini, kui laps keeldub jätkuvalt, ja andke hoiatus.)

→ Märkus: Kui laps ei lähe rahunemiskohta tagajärje selgitamisel, siis rakendab lapsevanem tagajärje. Rahunemisajast loobutakse.

↓ Lapsevanem selgitab tagajärje.

"See tähendab nüüd 10 minutit. Kui sa nüüd ei lähe, siis jääd ilma tänaõhtusest ekraaniajast."

→ Lapsevanem kiidab lapse esimest positiivset käitumist.  
"See on sinust väga sõbralik niiviisi jagada!"

→ Lapsevanem lõpetab rahunemisaja ja astub jälle lapsega kontakti.  
"Sa oled rahulik. Tule ja vaata, mis ma magustoiduks tegin."

↓ Laps läheb rahunemiskohta.

Lapsele ei pöörata tähelepanu 4–5 minutit + lisaaja jooksul kuni 10 minutini. Laps on neist viimased 2 minutit rahulik.

# Kooliealine laps hakkab jätkuvalt vastu rahunemiskohta minekule

©The Incredible Years®

## 6- kuni 10-aastased lapsed

Stsenaarium nr 2D: Laps hakkab jätkuvalt vastu rahunemiskohta minekule.

Laps lööb.



Pöörduge selle lapse poole, keda löödi.  
"Mul on kahju, et ta sind löi. Ta poleks tohtinud seda teha."



Korraldus  
"Sa löid. Sa pead minema rahunemiskohta."



Laps keeldub rahunemiskohta minemast.



Lapsevanem annab hoiatuse.

"See tähendab nüüd ühte lisaminutit." (Lisage aega kuni 9 minutini, kui laps keeldub jätkuvalt, ja andke hoiatust.)



Lapsevanem selgitab tagajärge.

"See tähendab nüüd 10 minutit. Kui sa nüüd ei lähe rahunemiskohta, siis jääd ilma tänaõhtusest ekraaniajast."



Lapsevanem rakendab tagajärge ja eirab proteste.

Märkus: Tagajärge tuleb rakendada samal päeval.



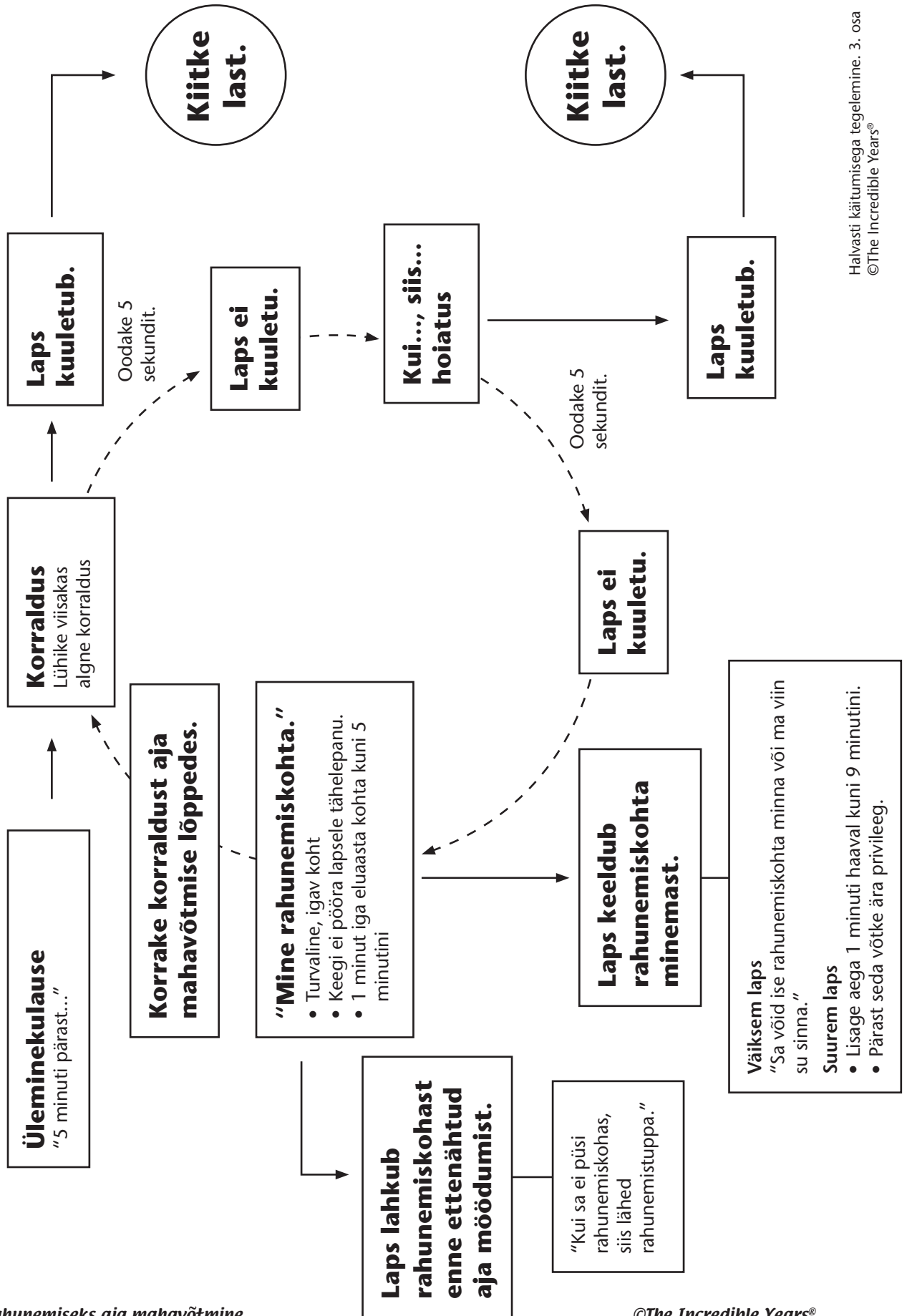
Lapsevanem lõpetab võimuvõitluse.

"Sa jäid oma ekraaniajast ilma."  
(Rahunemiskohta mineku nõudmisest loobutakse.)

Laps keeldub rahunemiskohta minemast.



# Rahustamisviis kuulekuse õpetamiseks



## Jaotusmaterjal

# MIDA TEHA, KUI TUNNET, ET HAKKAD KONTROLLI KAOTAMA?

1. Distantseeri ennast korraks olukorrast ja küsi endalt:
  - Mis on mu eesmärk?
  - Mida ma praegu teen?
  - Kas mu tegevus aitab eesmärki saavutada?
  - Mida ma teisiti tegema pean?



2. Harjuta lõdvestusmeetodit
  - Hinga aeglasemalt.
  - Loe ühe hingetõmbe ajal ühest kümneni.
  - Korda lugemisega sügavalt ja aeglaselt sisse- ja väljahingamist, kuni tunned, et olete lõõgastunud.
3. Tuvasta oma halvad mõtted. Sõnasta need mõtted ümber rahustavateks mõteteks. Järgnevalt on toodud näide.

### Halvad mõtted

„See laps on koletis. See on naeruväärne. Ta ei muutu kunagi.“

„Mul on sellisest vihastamisest kõrini. Asjad peavad siin muutuma või muidu...“

### Rahustavad mõtted

„Laps katsetab piire kontrollimaks, kas ta saab oma tahtmise. Minu ülesanne on rahulikult jääda ja õpetada talle paremaid käitumisviise.“

„Ma pean Mihkliga rääkima, et ta riideid laiali ei jätaks. Me võiksime hea lahenduse leida, kui me seda konstruktiivselt ja rahulikult arutame.“

## Jaotusmaterjal

### MIDA TEHA UUTE PROBLEEMIDE TEKKIMISEL?

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, rahaline pinge). Laste sobimatu käitumine muutub seetõttu sagedamaks. Järgnevalt on toodud nõuanded, kuidas programmi uuesti kasutama hakata ja edasi liikuda.

1. Lepi kokku aeg, mil oled probleemi arutamiseks partneri või sõbraga piisavalt rahulik või tahad selle üle ise järele mõelda.
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).

#### Innustamine

(tunnustamine, preemiad, mängimine)

#### Distsipliin

neutraalseks jäämine, aja mahavõtmine, eesõiguste kaotamine, majapidamistööd, loogilised tagajärjed, probleemilahendus)

#### Meetodid, mis aitavad vanematel enesekontrolli säilitada

(sisekõne, lödvestumine)

5. Jälgi iganädalast edenemist ja muuda programmi vajaduse korral.
6. 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, mitte vägivallatut probleemilahendust). Vanemad peavad laste käitumise muutmiseks neid sõna otseses mõttes sadu kordi tunnustama ja eirama ning see on suur töö. Pikas perspektiivis õpetab selline lähenemine aga lastele sobivat käitumist, arendab teistega läbisaamiseks vajalikke põhioskusi ja soodustab laste positiivse enesekuvandi tekkimist. See sarnaneb natuke hambaniidi kasutamisega: pikaajaliste kasude mõistmiseks tuleb seda pidevalt kasutada.

## Jaotusmaterjal

### OBJEKTIIVSUSE SÄILITAMINE

Teine võimalus on konflikti ajal enesekontrolli säilitamiseks mõelda, kas praegune tegevus aitab eesmärki saavutada.

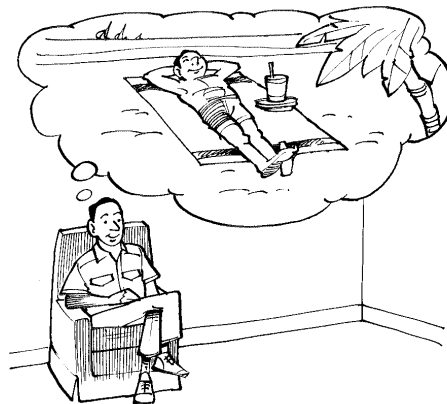
- Mis on mu eesmärk? (lapse käitumise parandamine)
- Mida ma praegu teen? (vihastan)
- Kas mu tegevus aitab eesmärki saavutada? (ei, me vaidleme)
- Kui ei aita, siis mida ma teisiti tegema pean? (lõõgastuma, toimuva üle järele mõtlema ja arusaadavalt ütleva, mida ma tahan)

### LÕÕGASTUMISMEETODID

Paljud inimesed peavad kõigepealt lõõgastuma õppima, enne kui nad oma sisekõne kontrolli alla saavad. Järgmiselt on toodud lõõgastumismeetod, mille selgeksõppimine ei vaja väga palju harjutamist.

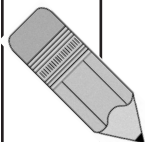
1. Istu mugavalt toolile. Sulge silmad.
2. Mõtle hingamise peale.
3. Aeglusta sisse- ja väljahingamise ajal hingamist.
4. Hinga aeglaselt ja loe järgmine kord sügavalt sisse hingates aeglaselt ühest kümneni.
5. Seejärel hinga aeglaselt välja, lugedes jälle ühest kümneni, kuni oled lõpuni välja hinganud.
6. Kujuta endale ette, et oled rahulik ja kontroll on sinu käes.
7. Ütle endale, et saad hästi hakkama ja liigud edasi.
8. Korda lugemisega sügavalt ja aeglaselt sisse- ning väljahingamist, kuni tunned, et oled lõõgastunud.

Ära unusta, et mõnikord on neid enesekontrolli meetodeid raske kasutada. Nii-öelda taandarengud on tavalised. Harjutamisega muutub lõõgastumine aina lihtsamaks.





"...sügavad hingetõmbed... Ma suudan rahuneda ja uuesti proovida."



## Kodused tegevused

### ARVESTUSLEHT: RAHUNEMISKOHT AGRESSIOONI KORRAL

Kuupäev	Kellaeg	Korraldus	Lapse reaktsioon	Rahunemiskoht (kestus)	Hoiatus, mille andsid, kui laps ei lähe rahunemiskohta või ei püsi seal	Toa kasutamise (kestus)



## Ajurünnak/arutelu

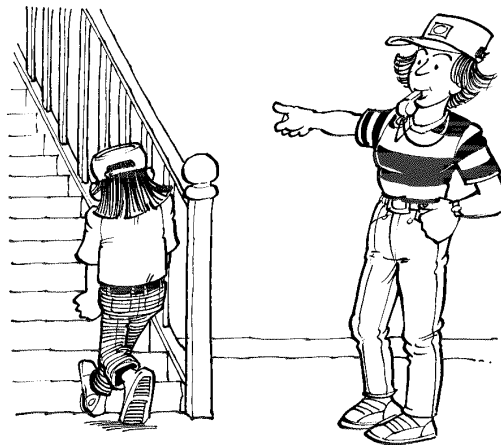


Enne aja mahavõtmise kasutamist tuleb kindlasti mõelda, milliste käitumisviiside korral aja mahavõtmise määrad. Nii oled sobimatu käitumise märkamisel valmis aja mahavõtmist ellu viima. Peale selle peavad lapsed teadma, millise käitumise korral neile aja mahavõtmise määratakse. Proovi ajurünnaku abil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

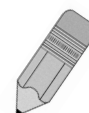
### ***Käitumisviisid, mille puhul sobib rahunemiseks aja mahavõtmise määrata***

*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 talle ka haiget tegema.</li><li>• Mulle ei meeldi, kui ta nii käitub.</li></ul>	



## Ajuriinnak/arutelu: rahulikuks jäämine ja vihaga toimetulek



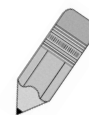
Jätkub (eelmiselt leheküljelt)

Negatiivne sisekõne	Positiivsed toimetulekut toetavad mõtted
<ul style="list-style-type: none"><li>• Naabrid hakkavad kaebama, kui ma sellele lõppu ei tee.</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 toimetulekulausete 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.

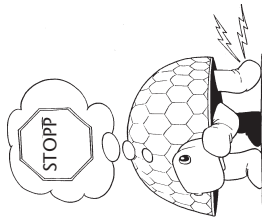
## Ajurünnak/arutelu: rahulikuks jäämine

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.



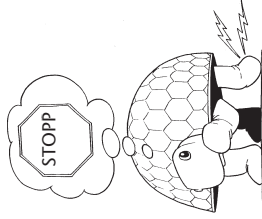
Emotsionaalsed reaktsioonid aja mahavõtmise kasutamise ajal	Rahulikuks jäämise strateegiad





### MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS LASTELE VIHA KONTROLLIMISE ÕPETAMINE

- Pane tähele, millal laps ärrituma või vihaseks muutuma hakkab.
- Julgusta last oma tunnetest rääkima.
- Anna lapsele märku, öeldes talle: „Käsi endal lõpetada, maha rahuneda ja kolm korda sügavalt sisse hingata.“
- Julgusta last positiivset sisekõnet kasutama, öeldes: **„Ütle endale „Ma suudan maha rahuneda, saan sellega hakkama“ või „Kõik teevad vigu, ma pean harjutama ja siis saan sellega hakkama.“**
- Tunnusta last, kui märkad, et ta suudab enesekontrolli säilitada ja väljendab oma tundeid.
- Too eeskuju



### MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS LASTELE VIHA KONTROLLIMISE ÕPETAMINE

- Pane tähele, millal laps ärrituma või vihaseks muutuma hakkab.
- Julgusta last oma tunnetest rääkima.
- Anna lapsele märku, öeldes talle: „Käsi endal lõpetada, maha rahuneda ja kolm korda sügavalt sisse hingata.“
- Julgusta last positiivset sisekõnet kasutama, öeldes: **„Ütle endale „Ma suudan maha rahuneda, saan sellega hakkama“ või „Kõik teevad vigu, ma pean harjutama ja siis saan sellega hakkama.“**
- Tunnusta last, kui märkad, et ta suudab enesekontrolli säilitada ja väljendab oma tundeid.
- Too eeskuju

## Tunded

Maruvihane

Põlastav

Vihane

Kaitsev

Süütunne

Endasse-tõmbunud

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 tõmbunud 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

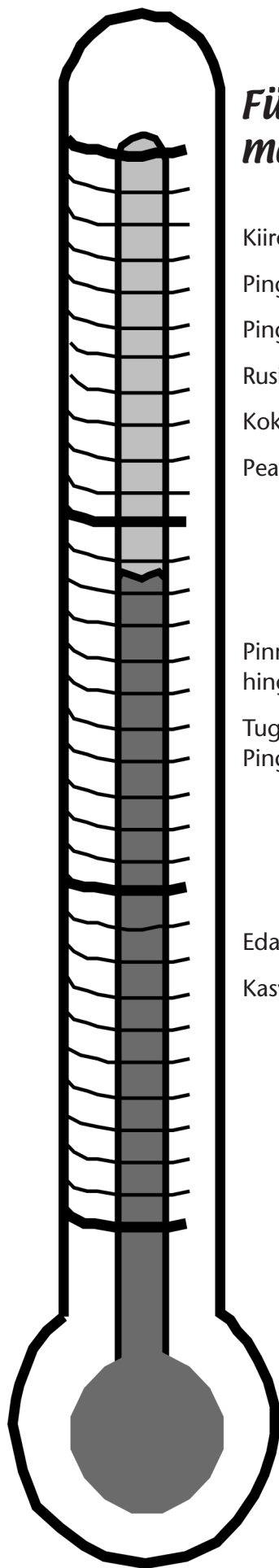
Väiksem vastuvõtlikkus  
uute ideede suhtes

Rahulik

Meeldiv

Võimeline probleeme  
lahendama

Võimeline kuulama



## Tunded

Maruvihane

Põlastav

Vihane

Kaitsev

Süütunne

Endasse-tõmbunud

Frustreeritud

Masendunud

Ärritunud

Ärev

Mures

Ergas/huvitunud

Vastuvõtlik/avatud

Mõjutatav/paindlik

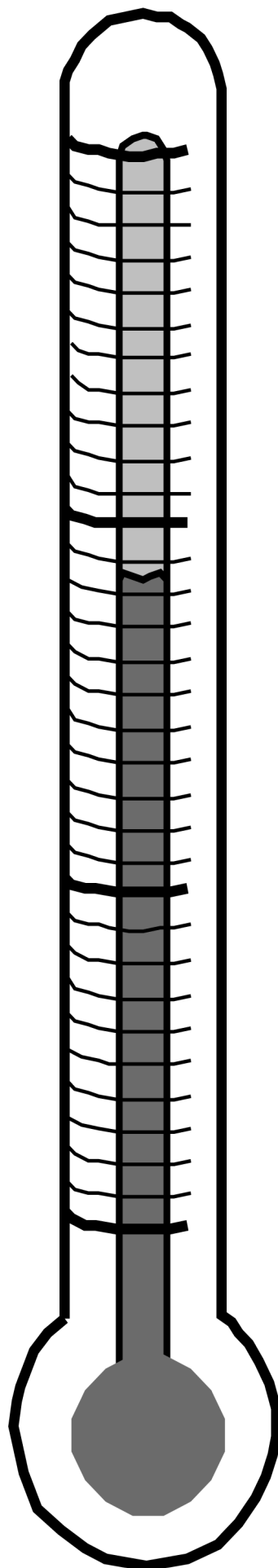
Rahulik

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.

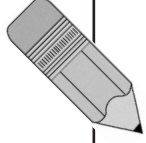
Mulle meeldib temaga aega veeta, eriti kui me ...

Mulle meeldib (ma hindan) ...



Piira oma korralduste arv kõige olulisemateni.

## Kodused tegevused



### ARVESTUSLEHT: RAHUSTAMISVIIS KUULEKUSE ÕPETAMISEKS

Kuupäev	Kellaeg	Antud korraldus (hoiatus, kui laps ei kuuletu)	Lapse reaktsioon	Preemia või tähelepanu kuuletumise eest	Rahunemiskoht kui laps ei kuuletu (kestus)	Kui laps ei lähe rahunemiskohta, siis kasutage varutuba (kestus)

## Märkmed külmkapile kinnitamiseks

### Jonnihoogudega hakkamasaamine

Igapäevased jonnihood on lapsepõlve tavaline osa. Nende põhjuseks on see, et lastel ei ole veel tunnete või soovide väljendamiseks vajalikke verbaalseid oskusi ja nende tunnete eneseregulatsiooni süsteem ei ole veel välja arenenud. See koos kindla sooviga iseseisev olla tekitab lapses frustratsiooni.

- Jää vaatamata lapse jonnihoole, sealhulgas rabelemisele, karjumisele, asjade loopimisele ja löömisele, rahulikuks.
- Ära ürita lapsega jonnihoo ajal probleemi arutada või ta tähelepanu kõrvale juhtida, sest mida rohkem seda teed või karjud, seda hullemaks jonnihoo lähed.
- Jää lapsega jonnihoo ajal samasse tuppa, aga eira teda ja tee midagi muud.
- Oota, kuni jonnihoo möödub ja seejärel pööra lapsele uuesti kohe tähelepanu, tunnusta ta rahuliku käitumist ning juhi lapse tähelepanu muu tegevuse juurde.
- Ära anna järele ega pea lapsega läbirääkimisi, ükskõik kui pikk jonnihoo ka ei oleks, isegi kui olete avalikus kohas. Lühiajaline lahendus põhjustab pikas perspektiivis hullemaid jonnihooaegu ja nende kasutamist oma tahtmise saamiseks.
- Jää rahulikuks ja säilita kontroll. Laps tunneb jonnihoo ajal, et ta on kontrolli kaotanud ja tal on vaja tunda, et kontroll on vanema käes.
- Kui lapse jonnihoo viib inimeste või lemmikloomade löömiseni või asjade löhkumiseni, võta ta sülle ja vii ohutusse kohta. Seejärel jää lapse juurde, aga eira jonnihooaega.

### Mõttele, mis võis lapse jonnihoo põhjustada.

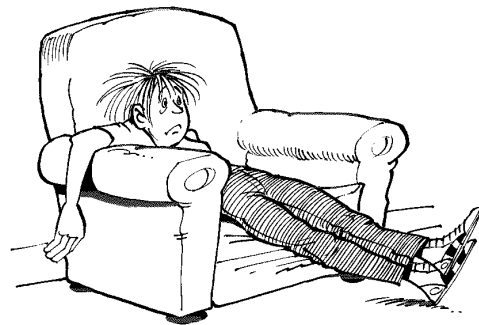
- Ürita jonnihooaegu võimaluse korral ennetada.

Mõttele, miks ja millal lapse jonnihoo tekivad? Kas siis, kui laps on nälgine? Või väsinud? Või kui ta peab ühe tegevuse lõpetama ja teisega tegelema hakkama? Või kui ta ei saa oma tahtmist?

Sellisel juhul võib kasu olla, kui hoiad läheduses mõne vahepala, paned lapse varem lõunauinakut tegema või valmistad ta ühelt tegevuselt teisele minekuks ette, et ta kohanedaks jõuaks. Kui laps maadleb kontrolli või iseseisvuse probleemidega, lasse tal võimaluse korral valida.

Jälgi, kui tihti lapsele „ei“ ütled. Kas kõik piirangud on vajalikud? Vahelge oluliste probleemide üle.

**Ära unusta, et olenemata kõigist ennetusstrateegiatest, tekivad lastel jätkuvalt jonnihooaegu ja neil peavad rahunemiseks eneseregulatsiooni oskused välja arenema.**



Aja mahavõtmise pohmell.



## ***Märkmed külmkapile kinnitamiseks***

### ***Rahunemise strateegiate õpetamine***

- Harjuta lapsega sügavat sisse-välja hingamist, kui ta on rahulik ja tunnusta last, öeldes talle, et ta on rahunemises väga osav.
- Pane tähele, kui laps jääb närvesöövas olukorras rahulikuks ja tunnusta teda kannatlikkuse ning rahulikkuse eest.
- Kasuta emotsionaalset juhendamist ja kommenteeri, kui laps on õnnelik, erutatud, uudishimulik, rahulik, vihane või ärritunud. Proovi rohkem kommenteerida õnnelikke tundeid, kui vihaseid või kurbi.
- Too närvesöövas olukorras rahulikuks jäämist lapsele eeskujuks: hinga sügavalt sisse ja ütle endale lapse juuresolekul: „Ma suudan maha rahuneda.“

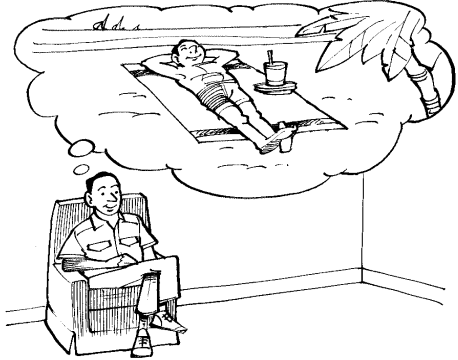




# Ajurinnak/arutelu: stressi vähendamise strateegiad

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*).



## NÄDALA KODUTÖÖD



### *Mida teha:*

- Aja mahavõtmise kasutamise **JÄTKAMINE** agressiivse käitumise või tõsise vastuhaku korral.
- Loogilise tagajärje põhimõtte **KASUTAMINE** nädala jooksul esineva sobimatu käitumise korral ja tulemuste kirjapanemine vormile. Loogilised tagajärjed.
- Sobiliku käitumisviisi **VALIMINE**, millele tunnustamise, julgustamise ja kommenteerimisega süsteemselt tähelepanu pöörata.
- **OLUKORRA KIRJELDAMINE**, kus laps jätkuvalt sobimatult käitub ja selle esinemise analüüsimine.
- Distsiplineerimisülesande „Vanemad mõtlevad nagu detektiivid“ **LÕPETAMINE**.



### *Mida lugeda:*

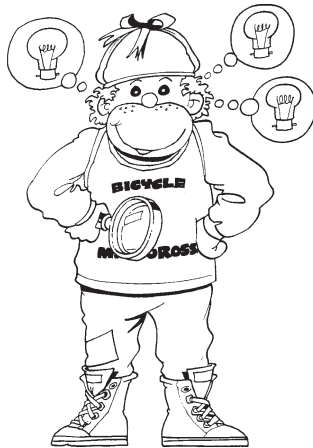
8. peatükk „Laste õpetamine probleeme lahendama“ raamatust „Imelised aastad“

### **Liigume edasi!**

- Mõtle, kes sind laste kasvatamise pingutuste eest pidevalt toetada võiks.
- Räägi oma ideedest järgmisel kohtumisel.

***Hoiatus! Ära unusta mängimist!***

## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS: LOOMULIKUD JA LOOGILISED TAGAJÄRJED



- Kasuta eakohaseid tagajärgi.
- Veendu, et saaksid määratud tagajärgedega hakkama.
- Kasuta koheseid tagajärgi.
- Anna lastele võimalus varakult tagajärjesid valida.
- Kasuta loomulikke tagajärgi, mis ei ole karistavad.
- Kaasa lapsed võimaluse korral tagajärgede arutelusse.
- Ole sõbralik ja positiivne.
- Hoia tagajärjed lühikesed ja asjakohased.
- Paku sobivalt käitumiseks kiiresti uusi võimalusi.

## **MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS LAPS TUNNEB ENNAST TÄNU POSITIIVSELE DISTSIPLIINILE ARMASTATUNA JA KINDLANA**

- Mängi lapsega tihti ja juhenda teda sotsiaalselt ning emotsionaalselt.
- Sõnasta ja peegelda lapse tundeid, isegi negatiivseid.
- Kavanda lapse päev nii, et see oleks täidetud ennustatava rutiiniga, mis hõlmab hommikusi tegevusi, uinakuid, söögikordi ja uneaega.
- Sea lapse ohutuse tagamiseks vajaduse korral kindlad piirid.
- Aita lapsel üleminekuteks või rutiini muudatusteks ette valmistuda.
- Sea lapsest lahkumiseks ja uuesti kokkusaamiseks ennustatav rutiin.
- Anna lapsele võimaluse korral valikuvõimalus.
- Jaga oma armastust ja tunnustust ning ütle lapsele, kui eriline ta on.
- Pööra lapsele tähelepanu ja tunnusta sobilikku käitumist.
- Suuna lapse sobimatu käitumine mujale.
- Taga lapsele võimaluse korral iseseisvus.
- Aita lapsel avastada, toetades teda vajalikul määral.
- Eira jonnihogusid ja pööra lapsele uuesti tähelepanu, kui jonnihog lõpeb.
- Hoolitse enda eest, paludes teistelt tuge ja tehes asju enda jaoks.

# 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*).



# Lastele probleemide lahendamise õpetamine

## NÄDALA KODUTÖÖD



### *Mida teha:*

- **NUKKUDE VÕI RAAMATUTE KASUTAMINE** et harjutada rääkimist ja mängida läbi levinud probleemide lahendused.
- **TOO ISE EESKUJUKS** probleemide lahendamist, kui probleemiga silmitsi seisate (nt mida telerist vaadata, parkimiskoha leidmine, mida magustoiduks süüa jne).



### *Mida lugeda:*

8. peatükk „Laste õpetamine probleeme lahendama“ raamatust „Imelised aastad“

### **PEA MEELES!**

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

## ***Hoiatus! Ära unusta mängimist!***

# *Lastele probleemide lahendamise õpetamine*

## NÄDALA KODUTÖÖD



### *Mida teha:*

- **VALI** probleemne olukord, kus laps paistab millegi tõttu närvis olevat, ja kasuta programmis kirjeldatud probleemi lahendamise strateegiaid. Pane tulemused vanemate vormile kirja.



### *Mida lugeda:*

8. peatükk „Laste õpetamine probleeme lahendama“ raamatust „Imelised aastad“

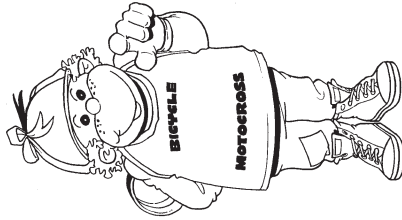
### **PEA MEELES!**

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

## *Hoiatus! Ära unusta mängimist!*

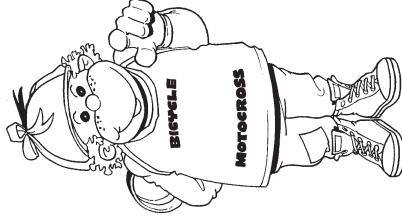


## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS: PROBLEEMILAHENDUS



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

## MÄRKMED KÜLMKAPILE KINNITAMISEKS: PROBLEEMILAHENDUS



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

## **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, hoidu kriitikast	_____	_____
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.

## 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.*	Lapsele ütlemine, et ta ei oleks vihane.
Mänguasja küsimine.	Palumine.	Millegi lõbusa tegemine.
Millegi vastu vahetamine.	Vabandamine	Oma vanemalt või õpetajalt abi palumine.
Oma tunnetest rääkimine.	Anumine.	Jagamine.
Uue leidmine.	Kordamööda mängimine.	Kulli ja kirja viskamine.
Vea tunnistamine.	Kõigepealt rahunemine.	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.



## JAOUSMATERJAL VANEMATE VORM: PROBLEEMIDE LAHENDAMINE KOOS LAPSEGA

Probleemne olukord      Milles probleem seisneb?      Millised on võimalikud lahendused?      Mis oleks hea valik?

nt kaks last tülitsevad      „Ma olen vihane, sest Jutta sõidab rattaga, ma tahan ka sõita, aga mul pole ratast.“      Rattaga sõitmise küsimine.      Kas see on ohutu? Õiglane?      Tekitab häid tundeid?      Kordamööda sõitmise pakkumine.      Ootamine, kuni teine lõpetab.

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

(1)

(2)

# Lahenduste hindamine



OHT



Kas mu lahendus  
on ohutu?

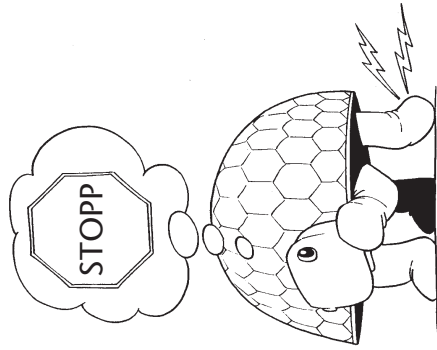
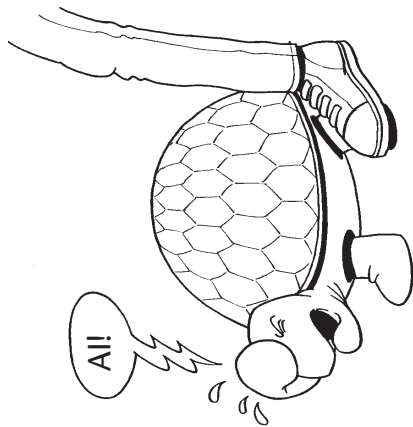


Kas mu lahendus  
on turvaline

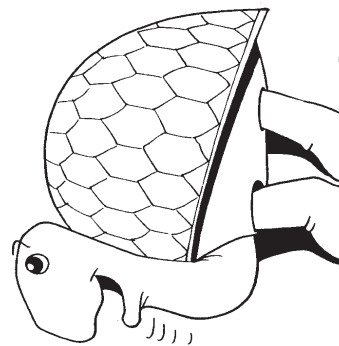


Kas mu lahendus  
paneb kõiki end hästi tundma?

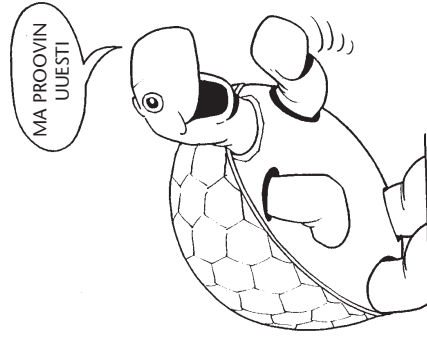
# Lapse viharavi etapid



2 STOPP



3 Hinga aeglaselt sisse ja välja



4 Kilbi alla tõbumine

