

VANEMLUSPROGRAMM

# „IMELISED AASTAD“



**Terwise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Foto: Heikki Aavent

## Hea 2–8-aastase lapse vanem!

Kas sul on lapse kasvatamisel tekkinud olukordi, millega on keeruline toime tulla?

Kutsume sind osalema vanemlusprogrammis „Imelised aastad“!

## VANEMLUSPROGRAMMIS OSALEDES SAAD UUSI TEADMISI JA OSKUSI:

- kuidas kehtestada piire ja reegleid
- kuidas last julgustada ja kiita
- kuidas õpetada last oma tunnetega toime tulema
- kuidas arendada last mängu abil
- kuidas lahendada konflikte
- kuidas stressiga toime tulla

Oodatud on lapsevanemad, vanavanemad ja teised last kasvatavad täiskasvanud.



## UURINGUTEST ON SELGUNUD, ET PROGRAMMIS OSALENUD PEREDES PARANEB LASTEL:

- probleemide lahendamise oskus
- eakaaslastega suhtlemise oskus
- enesekehtestamise oskus
- väljendusoskus
- õpiedukus

## LAPSEVANEMATEL:

- konfliktide lahendamise oskus
- stressi ja probleemidega toimetuleku oskus

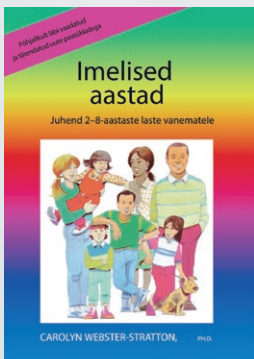


„Imelised aastad“ (ingl k The Incredible Years) on rahvusvaheline programm, mis on aidanud lapsevanemaid ligi 30 riigis üle maailma.

## KOOLITUSED TOIMUVAD VÄIKESTES GRUPPIDES:

- kord nädalas 2 tundi, kokku 16–18 kohtumist
- nii eesti kui vene keeles
- vastavalt lapsevanemate soovile õhtuti või nädalavahetustel

Koolitustel vaadatakse videoklippe erinevatest suhtlemisolukordadest. Toimuvad arutelud ja grupitööd, kus harjutatakse uute oskuste omandamist kogunud koolitajate abiga.



Lisaks saavad kõik osalejad raamatu „Imelised aastad“, mis käsitleb programmis õpitut.

## PROGRAMMIS OSALEMINE ON MUGAV

Kohapeale on organiseeritud lastehoid ja vaheajal pakutakse kerget einet.



## KOOLITUSTEL OSALENUTE TAGASISIDEST:

- „Laps on nüüd rahulikum ja iseseisvam. Jonnihooge on vähem.”
- „Kasvas enesekindlus ja usk oma oskustesse lapsevanemana.”
- „Olen ise rahulikum. Ei muretse nii nagu enne ja vähem asju häirib. Suudan oma emotsioone paremini kontrollida.”
- „Oskan püstitatud eesmärged saavutada.”
- „Mehe poolt tekkis toetus. Tunnen, et ei ole üksi, vaid osaleme kahekesi laste kasvatamises.”
- „Mees hakkas lastega mängima ja rohkem suhtlema.”
- „Pere on tasakaalukam, sest vanemad on palju rahulikumad.”



## 4 SOOVITUST LAPSEVANEMALE:

- **Võta aega lapsega koos tegutsemiseks ja mängimiseks.**

Mängi iga päev vähemalt 10–15 minutit lapse algatatud mängu. Ole talle toetav mängukaaslane.

- **Tunnusta last.**

Märka lapse tegutsemist ja kiida alati ka väikeste edusammude eest.

- **Sea piire, et lapsel oleks turvaline arengukeskkond.**

Reegleid kehtestades põhjenda nende vajadust ja tähtsust. Ole konkreetne ja järjekindel.

- **Hooli iseendast.**

Kui seisad oma vajaduste eest, suudad ka lapse jaoks rohkem kohal olla.



## SOOVID OSALEDA?

Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ koolitused toimuvad üle Eesti. Küsi infot kodu lähedal toimuva koolituse kohta oma piirkonna lastekaitsetöötajalt või vaata [tarkvanem.ee/imelisedaastad](http://tarkvanem.ee/imelisedaastad).