

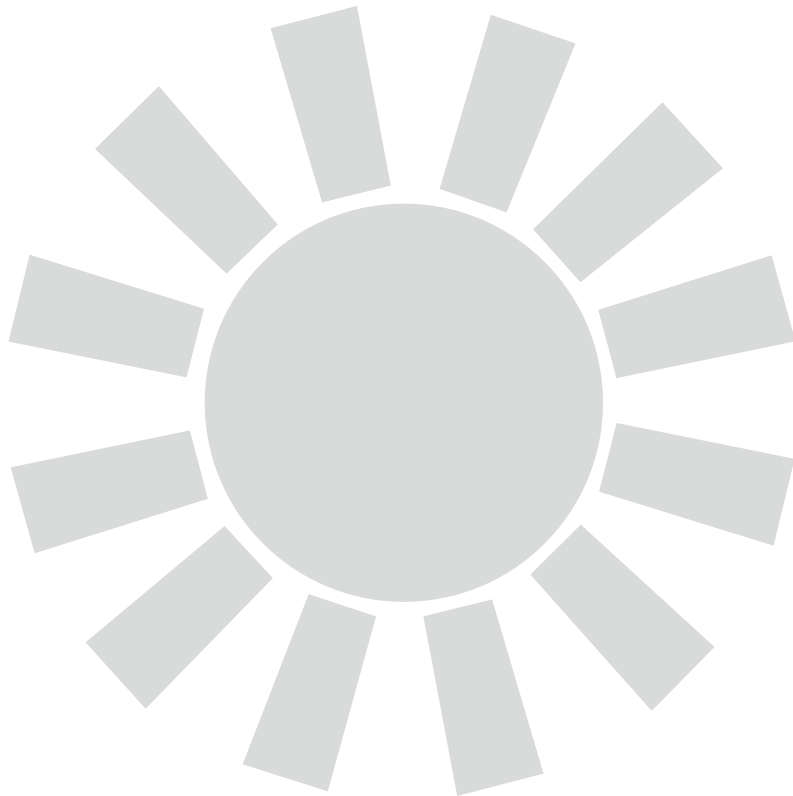
## **Imelised aastad**

*Juhend 3–8-aastaste laste vanematele*



# IMELISED AASTAD

Juhend 3–8-aastaste laste vanematele



CAROLYN WEBSTER-STRATTON, PhD

## The Incredible Years

*A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8*

Copyright © 2005 Carolyn Webster-Stratton. Kõik õigused kaitstud.

Selle väljaande ühtegi autoriõigusega kaitstud osa ei tohi kirjastaja eelneva kirjaliku loata paljundada ega ühelgi viisil kasutada, sealhulgas graafiliselt, elektrooniliselt või mehaaniliselt, kaasa arvatud kopeerimise, salvestamise, lindistamise või infokandjale talletamise ja otsingusüsteemide teel.

Algne autoriõigus © 1992 Carolyn Webster-Stratton

The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3–8,  
kordustrükiid 1994, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006.

Kolmas, muudetud väljaanne, 2019

Copyright© 2019 Carolyn Webster-Stratton

Illustratsioonide autor: David Mostyn

Raamatu kujundus: Janice St. Marie

Webster-Stratton, Carolyn The Incredible Years

Sisaldab bibliograafialoetelu ja registrit.

ISBN 978-1-892222-04-6



Kirjastaja: Incredible Years®, Inc.

1411 8th Avenue West Seattle,

WA 98119 USA 206-285-7565

[www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)

Eestikeelse trükise on kirjastanud:



Atlex OÜ

Kivi 23

51009 Tartu

Tel 734 9099

Faks 734 8915

[atlex@atlex.ee](mailto:atlex@atlex.ee)

[www.atlex.ee](http://www.atlex.ee)

Tõlge eesti keelde: Multilingua Tõlkebüroo OÜ

Toimetajad: Sille Teiter, Anti Einpaul, Anna-Liisa Delgado

Autoriõigus Atlex OÜ, 2024

ISBN 978-9916-620-40-3



Minu vanematele Maryle ja Lenile,  
lastele Sethile ja Annale  
ning abikaasale Johnile





# TÄNUSÕNAD

Võlgnen tohutu tänu neile paljudele peredele, kellega viimase 35 aasta jooksul töötanud olen. Nad on mulle vanemluse ja laste kohta väga palju õpetanud ning ilma nendeta ei oleks ma seda raamatut kirjutanud. Samuti olen tänu võlgu Washingtoni ülikooli vanemluskliiniku (*Parenting Clinic at the University of Washington*) töötajatele. Esiteks olen sealsetelt kolleegidelt saanud kodustel ja koolivaatlustel põhinevad usaldusväärsed andmed kasvatus- ja õpetamiskontseptsioonide ning -põhimõtete hindamiseks ning teiseks andsid nad hindamatuid teadmisi suhtlemisest perekondades ja levinud probleemidest.

Veel olen tänulik ja väga õnnelik, et mul on olnud kasu mitmete teadlaste tööst, kes on teinud silmapaistvat uurimistööd perekonna ja lapse vahelise suhtluse kohta. Täpsemalt öeldes rajaneb lapse juhitud mängimist käsitlev peatükk dr Connie Hanfi (Oregoni meditsiiniülikool) 1970ndatel kirjutatud kliinilistel töodel ning samuti dr John Bowlby ja dr Mary Ainsworthi kiindumus- ja suhteteooriatel; ignoreerimise, aja mahavõtmise ja piiride seadmise peatükk kasvas välja dr Jerry Pattersoni, dr John Reidi ning nende kolleegide (Oregoni sotsiaalse õppimise keskus) teedrajavast uurimistööst laste agressiooni ja sunni- viisilise protsessi vallas; suhtlemise ja probleemide lahendamise peatükid põhinevad dr John Gottmani ja dr Neil Jacobseni (Washingtoni ülikool) uurimistöödel; enesekontrolli peatükk lähtub dr Aron Becki (Pennsylvania ülikool) depressiooni käsitlevast uurimisest; peatükk probleemide lahendamise kohta koos lastega kujunes välja dr Myrna Shure'i ja dr G. Spivaki sekkumisuuringutest laste varajase kognitiivse probleemilahenduse valdkonnas. Lisaks sellele on mind tugevalt mõjutanud arengu-uuringud, eelkõige Jean Piaget' töö, kes õpetas meile nii palju laste kognitiivsest arengust. Vanematega töötamise meetodeid ja protsessi, mille puhul kasutati video- ja grupimeetodeid, mõjutasid Albert Bandura sotsiaalse õppimise ning enesetõhususe teooriad. Need teadlased on suurkujud, kes on andnud teoreetilised alused ja põhjendused paljudele selles raamatus käsitletavatele temadele.

Eriline tänu dr Jamila Reidile hoolika toimetamise, pidevate arutelude ja läbimõeldud panuse eest seoses käesoleva raamatu läbivaatamisega.

Lõpetuseks tahan tänada oma tütart Annat ja poega Sethi, kes on mulle mu enda kohta vanemana nii palju õpetanud.



# SISUKORD

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Sissejuhatus .....</b>   | <b>19</b> |
| Tähelepaneliku ja tundliku vanemluse edendamine .....                                     | 20        |
| Tähelepanu reegel .....   | 20        |
| Lapsed vastavad oma vanemate ootustele või mitte .....                                    | 20        |
| Vägivallavaba kasvatus .....  | 21        |
| Aktsepteerige iga lapse ainulaadset temperamenti .....                                    | 21        |
| Kasutage vanemlikku võimu vastutustundlikult .....  | 21        |
| Harjutamine teeb meistriks.....   | 22        |
| Kõik lapsed käituvad sobimatult .....   | 22        |
| Kõik vanemad teevad vigu .....  | 23        |
| Nautige vanemaks olemist .....  | 23        |
| Raamatu taust .....   | 23        |
| Märkus vanematele „Imeliste aastate“ kasvatuspüramiidi ja vahendite komplekti kohta ..... | 25        |
| Kokkuvõtteks .....  | 29        |

## ESIMENE OSA: Eduka vanemluse vundament

### 1. peatükk: Lapse juhitud mäng soodustab positiivseid suhteid ja kiindumust teie lapsega..... 33

|   |    |
|---|----|
| Mängu väärtus .....   | 33 |
| Takistused: Mis takistab vanematel lastega mängimist? .....   | 35 |
| Laske lapsel juhtida või keskenduge lapsele .....             | 35 |
| Mängige lapsele sobivas tempos .....                          | 37 |
| Pange tähele lapse märguandeid .....                          | 37 |
| Vältige võimuvõitlust ja võistlemist .....                    | 38 |
| Tunnustage ja julgustage lapse ideid ning loovust.....        | 39 |
| Julgustage fantaasia- ja matkimismängude mängimist.....       | 40 |
| Olge tunnustav publik .....                                   | 41 |
| Väljendage koos lapsega rõõmu .....                           | 41 |
| Kasutage kirjeldavaid kommentaare ja vähendage küsimusi ..... | 42 |
| Kirjeldavaks kommenteerimiseks kasutage käpiknukke .....      | 42 |
| Viige õpetamine lõpule.....                                   | 43 |
| Arvestage lapse temperamenditüübiga .....                     | 44 |
| Pöörake tähelepanu positiivsele mängule .....                 | 45 |
| Mängu lõpetamine .....  | 45 |
| Üks hoiatus.....  | 46 |
| Kokkuvõtteks .....  | 46 |
| Lapse juhitud mäng .....                                      | 47 |
| Minu lapse temperament.....                                   | 47 |
| Vanemate temperamendi sobivus lapse temperamendiga.....       | 49 |
| Minu temperament.....   | 49 |

### 2. peatükk: Akadeemiline juhendamine ja püsivuse treenimine

|   |           |
|---|-----------|
| <b>soodustab laste edukust koolis .....</b> | <b>51</b> |
| Kirjeldav kommenteerimine .....             | 52        |
| Akadeemiline juhendamine .....              | 53        |



|  |    |
|--|----|
| Vältige liiga paljude küsimuste esitamist.....   | 56 |
| Julgustage lapse iseseisvat mängimist.....   | 56 |
| Lugemisvalmiduse ja iseseisva lugemise edendamine – ole eeskujuks, korda, laienda ning kiida oma eelkoolialise lapse sõnakasutust..... | 57 |
| Algkoolialiste lastega koos lugemine.....  | 59 |
| Lugemisiideed koolieelikutele.....   | 59 |
| Lugemisiideed koolialistele lastele.....   | 60 |
| Lugege ja rääkige oma emakeeles.....   | 60 |
| Kirjutamisvalmidus.....  | 62 |
| Piirake lapse kokkupuudet televisiooni ja meediaga.....  | 62 |
| Ärge unustage ise tervislike ekraaniaja harjumustega eeskujuks olla.....   | 63 |
| Püsivuse juhendamine.....  | 63 |
| Akadeemiline juhendamine ja püsivuse juhendamine.....  | 65 |
| Asjakohased ootused arengule – ajule aluse loomine tulevikuks.....   | 66 |
| Akadeemiline juhendamine ja püsivuse treenimine tundub esialgu ebamugav.....   | 67 |
| Kokkuvõtteks.....  | 67 |
| Laste koolivalmidusoskuste treenimine.....   | 68 |
| Akadeemiline juhendamine.....  | 68 |
| Püsivuse juhendamine.....  | 68 |

### 3. peatükk: Suhtlusoskuste juhendamine arendab laste empaatiavõimet

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ja sotsiaalseid oskusi.....</b>   | <b>69</b> |
| Vanemad, kes kasutavad sotsiaalsete oskuste õpetamiseks suhtlusoskuste juhendamist.....  | 70        |
| Suhtlusoskuste juhendamine.....  | 70        |
| Sotsiaalsete oskuste ettenäitamine lapsevanema ja lapse kahekesi koos mängimise ajal.....  | 71        |
| Sotsiaalsete oskuste ettenäitamine ja empaatia julgustamine lapsevanema ja lapse kahekesi koos mängimise ajal.....               | 72        |
| Käpiknukkude kasutamine sotsiaalsete oskuste harjutamiseks.....  | 74        |
| Suhtlusoskuste juhendamine lapsevanema ja lapse vahelises mängus (esimene tase).....   | 75        |
| Suhtlusoskuste juhendamine mitme lapsega.....  | 76        |
| Sotsiaalne juhendamine. Lapsevanema ja lapse vaheline mäng (esimene tase).....   | 77        |
| Kui juhendate mitut last, pöörake tähelepanu sellele lapsele, kes on koostööaltim.....   | 80        |
| Käpiknukkude kasutamine sotsiaalsete oskuste arendamiseks mitme lapse puhul.....   | 81        |
| Suhtlusoskuste juhendamine mängides mitme lapsega (teine tase).....  | 81        |
| Suhtlusoskuste juhendamine. Mängimine mitme lapsega (teine tase).....  | 82        |
| Suhtluseesmärkide püstitamise päevik hõlbustab laste suhtlusoskuste õppimist:<br>vanemad kui sotsiaalsete oskuste treenerid..... | 84        |
| Sotsiaalsete oskuste treenimine eri vanuses ja erinevas arenguetaapis olevate õdede-vendadega.....                               | 85        |
| Kokkuvõtteks.....  | 87        |
| Lapse sotsiaalsete oskuste arendamine.....   | 87        |
| Vanem ja laps kahekesi.....  | 87        |
| Suhtlusoskuste juhendamine mitme lapsega.....  | 88        |

### 4. peatükk: Emotsioonide juhtimise õpetamine arendab laste tunnete sõnavara,

|  |           |
|--|-----------|
| <b>empaatiavõimet ja eneseregulatsioonioskusi.....</b>   | <b>89</b> |
| Emotsioonide juhtimise õpetamine toetab paremat käitumise eneseregulatsiooni.....  | 89        |
| Positiivsete emotsioonide treenimine.....  | 90        |
| Kasutage negatiivsete emotsioonide juhtimise õpetamist koos toimetulekut väljendavate vastuste ja püsivuse treenimisega..... | 91        |
| Emotsioonide eesmärgi püstitamise päevik.....  | 93        |
| Emotsioonide juhtimise õpetamise kohandamine vastavalt lapse temperamendile.....   | 94        |
| Kombineerige emotsioonide juhtimise õpetamist ja püsivuse treenimist.....  | 95        |
| Matkimismängu kasutamine sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste edendamiseks.....   | 96        |

|  |     |
|--|-----|
| Mõned näpunäited käpiknukkude kasutamise ja rollimängude kohta.....    | 96  |
| Emotsioonide juhtimise õpetamine. Stsenaariumid koos mängimiseks ..... | 97  |
| Emotsioonide keele õpetamine raamatute abil .....                      | 97  |
| Juhendamiskuse kasutamine muudel aegadel kui mängides .....            | 101 |
| Kasutage emotsioonide juhtimise õpetamist kodutööde tegemisel .....    | 103 |
| Kokkuvõtteks .....   | 104 |
| Lapse emotsionaalse sõnavara kasvatamine .....                         | 105 |

## **5. peatükk: Positiivne tähelepanu, julgustamine ja tunnustamine ..... 106**

|   |     |
|---|-----|
| Kas tunnustamine hellitab lapsed ära? .....   | 107 |
| Kas lapsed peaksid teadma, kuidas käituda? .....  | 107 |
| Kas tunnustamine on manipuleeriv ja võlts?.....   | 107 |
| Kas tunnustamist tuleb hoida väljapaistva soorituse jaoks? .....                                    | 108 |
| Kas käitumine peab enne tunnustamist muutuma?.....  | 108 |
| Mida teha lapsega, kes tunnustuse tagasi lükkab? .....  | 109 |
| Kas mõnele vanemale on laste tunnustamine raskem? .....   | 110 |
| Kas julgustamisel ja tunnustamisel on vahe?.....  | 111 |
| Kas last on võimalik liiga palju tunnustada? .....  | 111 |
| Tunnustamise ja julgustamise tõhusamaks muutmine .....  | 112 |
| Olge konkreetne ja kasutage positiivse käitumise kirjeldamist .....                                 | 112 |
| Tunnustage sobivat käitumist .....  | 112 |
| Näidake entusiasmi .....  | 113 |
| Fraasid, millega tunnustamist alustada .....  | 113 |
| Vältige tunnustamist koos kriitikaga .....  | 114 |
| Tunnustage kohe .....   | 114 |
| Keskenduge lapse vajaduste kohaselt konkreetsele positiivsele käitumisele, mida õhutada tahate..... | 115 |
| Tunnustage õiges suunas tehtud väikeste sammude eest .....  | 115 |
| Julgustage lapsi ennast ja teisi tunnustama.....  | 115 |
| Mõju kahekordistamine.....  | 116 |
| Kokkuvõtteks .....  | 116 |
| Tõhus tunnustamine ja julgustamine.....   | 116 |

## **6. peatükk: Preemiad ja stiimulid ..... 117**

|  |     |
|--|-----|
| Spontaansed preemiad .....   | 118 |
| Eelnevalt kavandatud preemiad .....                                      | 118 |
| Preemiate näited.....  | 119 |
| Materiaalsed preemiad (väikesed esemed) .....                            | 119 |
| Spetsiaalsed eesõigused kodus (mittemateriaalsed preemiad).....          | 120 |
| Erilised tegevused väljaspool kodu (mittemateriaalsed preemiad).....     | 120 |
| Eriiline vanematega koos veedetud aeg (mittemateriaalsed preemiad) ..... | 120 |
| Preemiaprogrammi jälgimine .....   | 121 |
| Eesmärkide seadmine .....  | 122 |
| Olge sobiva käitumise suhtes konkreetne .....                            | 122 |
| Alustage väikeste etappidega ja liikuge suuremate eesmärkide poole ..... | 122 |
| Õige tempo valimine .....  | 123 |
| Olge positiivsete käitumisviiside arvu valimisel hoolikas .....          | 123 |
| Keskenduge positiivsele käitumisele .....                                | 125 |
| Preemiate valimine.....  | 125 |
| Valige väikesed preemiad .....   | 125 |
| Määrake igapäevased ja iganädalased preemiad.....                        | 127 |
| Kaasake lapsed programmi.....  | 127 |
| Kõigepealt sobiv käitumine ja siis preemia .....                         | 128 |
| Andke preemiaid igapäevaste saavutuste eest .....                        | 129 |

|   |     |
|---|-----|
| Asendage preemiad tunnustamise ja julgustamisega .....      | 129 |
| Koostage selged ja konkreetsed preemiade nimekirjad .....   | 130 |
| Tehke preemiade nimekirja mitmekesiseks .....               | 131 |
| Veenduge, et preemiad oleksid eakohased .....               | 132 |
| Olge positiivne .....                                       | 132 |
| Hoidke preemiaprogrammid ja distsiplineerimine eraldi ..... | 133 |
| Hoidke programmi kontrolli all .....                        | 133 |
| Koostöö õpetajatega .....                                   | 134 |
| Kokkuvõtteks .....  | 134 |
| Preemiad ja stiimulid .....                                 | 134 |

## **7. peatükk: Piiride seadmine ..... 135**

|   |     |
|---|-----|
| Vähendage korralduste või juhiste arvu .....                          | 136 |
| Andke üks korraldus või juhised korraga ja oodake viis sekundit ..... | 137 |
| Andke realistlikke korraldusi .....                                   | 137 |
| Andke selgeid korraldusi .....  | 138 |
| Vältige küsimustena esitatud korraldusi .....                         | 139 |
| Viisakad korraldused .....  | 139 |
| Kasutage alustamiskorraldusi .....                                    | 140 |
| Andke korralduse täitmiseks aega .....                                | 140 |
| Hoiatage ja tuletage meelde .....                                     | 141 |
| Vältige ähvardusi .....   | 141 |
| Kui-siis-korraldused .....  | 141 |
| Andke lapsele võimalusi ja valikuid .....                             | 142 |
| Andke lühikesi korraldusi .....                                       | 142 |
| Toetavad korraldused .....  | 143 |
| Tunnustage last või viige tagajärjed ellu .....                       | 143 |
| Kokkuvõtteks .....  | 143 |
| Tõhus piiride seadmine .....  | 144 |

## **8. peatükk: Eiramine ..... 146**

|  |     |
|--|-----|
| Vältige vaidlusi ja silmsidet .....  | 147 |
| Jääge eiramisel järjekindlaks, olge valmis, et sõnakuulmatus läheb alguses hullemaks ..... | 148 |
| Eirake ja juhtige tähelepanu kõrvale .....   | 148 |
| Kasutage eiramist koos selge sõnumiga .....  | 149 |
| Minge lapsest eemale, aga jääge samasse tuppa .....  | 150 |
| Eiramine õpetab enesekontrolli .....   | 150 |
| Õpetage teisi eirama .....   | 151 |
| Piirake eiratavate käitumisviiside arvu .....  | 151 |
| Teatud käitumisviise ei tohiks eirata .....  | 152 |
| Näited käitumisviisidest, mida koolieelikute puhul edukalt eirata saab .....               | 152 |
| Näited käitumisviisidest, mida algkooliealiste laste puhul edukalt eirata saab .....       | 153 |
| Pöörake tähelepanu positiivsele käitumisele .....  | 153 |
| Pöörake lapsele võimalikult kiiresti uuesti tähelepanu .....                               | 154 |
| Eirake liialdamata .....   | 154 |
| Ärge ähvardage ära minemisega .....  | 154 |
| Kokkuvõtteks .....   | 155 |
| Tõhus eiramine .....   | 156 |

## **9. peatükk: Aja mahavõtmine rahunemiseks ..... 157**

|  |     |
|--|-----|
| Miks tõendus põhine aja mahavõtmine toimib? .....                    | 159 |
| Jätkake suhete aluse ehitamist positiivse ühise aja veetmisega ..... | 160 |

|   |            |
|---|------------|
| Kõigepealt õpetage lapsele, kuidas rahunemiseks aeg maha võtta .....  | 161        |
| <b>Aja mahavõtmise etapid .....</b>   | <b>161</b> |
| Aja mahavõtmise koht .....  | 161        |
| Kirjeldage sobimatuid käitumisi, mille tagajärjeks on aja mahavõtmine .....   | 162        |
| Aja mahavõtmise kestus .....  | 163        |
| Aja mahavõtmise kasutamise sammud .....   | 163        |
| Aja mahavõtmise stsenaarium agressiivse käitumise puhul (lapsevanem määrab aja mahavõtmise ja laps teeb koostööd): 3–8-aastased lapsed..... | 164        |
| Aja mahavõtmise lõpetamine .....  | 164        |
| Vabandamine või sobimatust käitumisest rääkimine .....  | 164        |
| Kasutage taimerit .....   | 165        |
| Aja mahavõtmise lõppemine: kaks minutit rahu .....  | 165        |
| Aja mahavõtmisest keelduvatele lastele reageerimine.....  | 165        |
| Aja mahavõtmise kohas olemisest keeldumine .....  | 167        |
| Aja mahavõtmise laste puhul, kes on väga sõnakuulmatud .....  | 167        |
| Sõnakuulelikkuse treenimine.....  | 168        |
| Esialgu läheb sobimatu käitumine hullemaks .....  | 169        |
| Olge positiivne.....  | 169        |
| Probleemid aja mahavõtmise kasutamisel .....  | 170        |
| Hoiduge kritiseerimisest ja näägutamisest .....   | 170        |
| Tuvastage probleemid varakult .....   | 170        |
| Kahetsuse eeldamine .....   | 171        |
| Aja mahavõtmine viieks minutiks kahe vaikuseminutiga.....   | 172        |
| Aja mahavõtmise ülemäärane kasutamine .....   | 172        |
| Piiritletud vabadus .....   | 173        |
| Kui-siis-hoiatused ja tagajärgede elluviimine .....   | 174        |
| Vältige suhtlemist aja mahavõtmise ajal .....   | 174        |
| Vältige füüsilist kinnihoidmist .....   | 175        |
| Aja mahavõtmise kohast väljatulemisest keeldumine .....   | 175        |
| Aja mahavõtmiseks puudub eraldi tuba .....  | 175        |
| Muud võimuvõitlused .....   | 176        |
| Vältige lapse füüsilist karistamist .....   | 176        |
| Muud aja mahavõtmise põhimõtted.....  | 177        |
| Laste vastutama panemine .....  | 177        |
| Olge valmis järjekindluseks .....   | 177        |
| Aja mahavõtmine avalikus kohas .....  | 178        |
| Võtke piisavalt aega .....  | 179        |
| Aja mahavõtmise kohandamine erinevatele lastele .....   | 179        |
| Toetage üksteist.....   | 180        |
| Kohest lahendust ei ole olemas.....   | 181        |
| Distsiplineerimise eesmärgil tehtavad majapidamistööd .....   | 181        |
| Otsige ärrituste mustreid ning pakkuge ennetavat tuge ja juhendamist .....  | 181        |
| Täitke oma konto armastuse ja toega .....   | 182        |
| Aja mahavõtmine vanematel.....  | 182        |
| Ärge piirduge distsiplineerimisega .....  | 183        |
| Kokkuvõtteks.....   | 183        |
| Tõenduspõhine aja mahavõtmine agressiivse ja väga vastuhakuhimulise käitumise korral .....  | 183        |

## **10. peatükk: Loomulikud ja loogilised tagajärjed ..... 184**

|   |     |
|---|-----|
| Loomulike tagajärgede näited .....              | 185 |
| Loogiliste tagajärgede näited .....             | 185 |
| Veenduge, et tagajärjed oleksid eakohased ..... | 185 |
| Veenduge, et saaksite valikutega hakkama .....  | 186 |

|   |     |
|---|-----|
| Tagajärjed tuleb ellu viia suhteliselt kiiresti ..... | 187 |
| Laske lastel valida varakult .....                    | 188 |
| Tagajärjed peaksid olema sobivad.....                 | 188 |
| Tagajärjed ei tohiks olla liiga karmid.....           | 189 |
| Kaasake last alati, kui see on võimalik.....          | 189 |
| Olge otsekohene ja sõbralik .....                     | 190 |
| Eelistest ilma jätmine.....                           | 190 |
| Kokkuvõtteks.....                                     | 191 |
| Tagajärgede tõhus kasutamine .....                    | 191 |

## **11. peatükk: Lastele probleemide lahendamise õpetamine ..... 192**

|   |     |
|---|-----|
| Vanemate eeskuju .....  | 193 |
| ESIMENE ETAPP. Arutelu hüpoteetiliste probleemide üle.....              | 194 |
| TEINE ja KOLMAS ETAPP. Korraldage lahenduste leidmiseks ajurünnak ..... | 196 |
| NELJAS ETAPP. Mõelge läbi tagajärjed .....                              | 197 |
| VIIES ETAPP. Milline on parim lahendus või valik? .....                 | 197 |
| KUUES ETAPP. Probleemilahendusoskuste kasutamine ja harjutamine.....    | 198 |
| SEITSMES ETAPP. Tulemuse hindamine .....                                | 199 |
| Küsi probleemi kohta kõigepealt lapse arvamust .....                    | 199 |
| Julgustage last välja mõtlema mitut lahendust .....                     | 200 |
| Suunav probleemide lahendamine.....                                     | 200 |
| Olge positiivne ja lõbus .....  | 201 |
| Küsi tunnete kohta.....   | 201 |
| Julgustage lapsi mitmeid lahendusi leidma .....                         | 202 |
| Kasutage avatud küsimusi ja ümbersõnastamist.....                       | 202 |
| Mõelge positiivsetele ja negatiivsetele tagajärgedele.....              | 202 |
| Seadke eeskujuks kõva häälega mõtlemist.....                            | 203 |
| Keskenduge mõtlemisele ja enesejuhtimisele .....                        | 203 |
| Tunnustamine ja veel kord tunnustamine .....                            | 206 |
| Kokkuvõtteks.....   | 206 |
| Lastele probleemide lahendamise õpetamine .....                         | 206 |

## **12. peatükk: Kuidas aidata lastel oma tundeid valitseda?..... 207**

|   |     |
|---|-----|
| Mis on tunnete regulatsioon?.....   | 208 |
| Kui kiiresti lapsed tunnete regulatsiooni ära õpivad?.....                          | 209 |
| Järgnevalt on toodud mõned viisid, kuidas saate lapsi aidata .....                  | 210 |
| Julgustage lapsi tunnetest vabalt rääkima .....                                     | 211 |
| Näidake eeskuju, kuidas tundeid reguleerida – jääge rahulikuks .....                | 211 |
| Õpetage lastele positiivset sisekõnet .....   | 212 |
| Järgnevalt on toodud mõned positiivse sisekõne näited.....                          | 213 |
| Pange raskeid olukordi tähele ja hakake nende abil probleemilahendust õpetama ..... | 213 |
| Õpetage ja harjutage nn kilpkonna meetodit .....                                    | 214 |
| Aidake lastel pinget kogunemise etappe ära tunda.....                               | 215 |
| Kasutage enesekontrolliks maha rahunemise termomeetrit .....                        | 216 |
| Kilpkonna meetodi kasutamine rahunemiseks aja majavõtmise korral.....               | 217 |
| Õpetage lapsi negatiivseid tundeid sobival viisil väljendama.....                   | 218 |
| Vältige kõige välja elamist.....  | 218 |
| Tunnustage lapsi, kui nad üritavad oma tundeid valitseda .....                      | 219 |
| Tehke koostööd lapse õpetajaga .....  | 219 |
| Muutke lapse enesekuvandit ja maalige positiivne tulevik .....                      | 220 |
| Kokkuvõtteks.....   | 220 |
| Kuidas aidata lastel oma tundeid valitseda?.....                                    | 220 |

### **13. peatükk: Sõprade leidmine ja hoidmine ning probleemide lahendamine eakaaslastega ..... 221**

|   |     |
|---|-----|
| Miks on laste sõprussuhted olulised?.....   | 222 |
| Miks on mõnel lapsel raskem sõpru leida?.....   | 222 |
| Mida vanemad teha saavad?.....  | 223 |
| Õpetage lastele, kuidas juttu alustada ja seltskonnaga liituda.....                             | 223 |
| Mängige lastega iga päev, et sotsiaalseid oskusi eeskujuks tuua ja nende arengut innustada..... | 225 |
| Õpetage lapsele, kuidas juhiseid järgida.....   | 225 |
| Aidake lapsel õppida sõpradega rääkima.....   | 226 |
| Kutsuge lapse sõpru koju mängukohtingutele ja jälgige neid tähelepanelikult.....                | 226 |
| Suunake ja tunnustage lapse sotsiaalseid oskusi eakaaslastega kodus mängides.....               | 227 |
| Konflikti lahendamise õpetamine.....  | 228 |
| Õpetage laps positiivset sisekõnet kasutama.....  | 229 |
| Lapse aitamine viha kontrollimisel.....   | 230 |
| Julgustage kogukonnas häid suhteid eakaaslaste vahel.....                                       | 230 |
| Koostöö õpetajatega.....  | 231 |
| Empaatiavõime arendamine.....   | 232 |
| Kokkuvõtteks.....   | 233 |
| Sõprade leidmise ja hoidmise õpetamine lastele.....   | 233 |

## **TEINE OSA: Suhtlemine ja probleemide lahendamine**

### **14. peatükk: Ärritavate mõtete kontrollimine ..... 237**

|   |     |
|---|-----|
| ESIMENE ETAPP. Teadvustage endale oma negatiivseid ja toimetulekumõtteid.....                         | 238 |
| TEINE ETAPP. Negatiivsete mõtete vähendamine.....   | 238 |
| KOLMAS ETAPP. Positiivsete ja toimetulekumõtete suurendamine.....                                     | 241 |
| Katkestage negatiivne sildistamine ja keskenduge konkreetsetele positiivsetele käitumisviisidele..... | 243 |
| Ärge tehke kavatsuste kohta oletusi.....  | 244 |
| Mõelge positiivselt.....  | 244 |
| Negatiivsete mõtete katkestamine ja toimetulekut toetavate mõtetega asendamine.....                   | 245 |
| Normaliseerige ja vaidlustage negatiivne sisekõne.....  | 245 |
| Mõelge pikaajalistele eesmärkidele.....   | 246 |
| Suhtuge olukorda erapooletult ja depersonaliseerige see.....  | 247 |
| Keskenduge rahulikuks jäämisele ja kasutage toetuse saamiseks mina-sõnumeid.....                      | 247 |
| Keskenduge toimetulemisele.....   | 249 |
| Seadke eeskujuks toimetulekut toetav sisekõne.....  | 249 |
| Kokkuvõtteks.....   | 249 |
| Ärritavate mõtete kontrollimine.....  | 250 |

### **15. peatükk: Stressist ja vihast aja maha võtmine ..... 251**

|  |     |
|--|-----|
| Aja mahavõtmine lõdvestumiseks.....                      | 252 |
| Aja mahavõtmine väljaspool kodu.....                     | 253 |
| Aja mahavõtmine visualiseerimiseks ja kujutlemiseks..... | 253 |
| Aja mahavõtmine viha valitsemiseks.....                  | 253 |
| Endaga stressist rääkimine.....                          | 255 |
| Enda jaoks aja mahavõtmine.....                          | 256 |
| Abi küsimine.....  | 256 |
| Kokkuvõtteks.....  | 257 |
| Stressist ja vihast aja mahavõtmine.....                 | 257 |

### **16. peatükk: Efektiivsed suhtlemisoskused..... 258**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Aktiivne kuulamine.....  | 258 |
| Sõnavõtmine.....         | 261 |
| Tunnetest rääkimine..... | 263 |

|   |     |
|---|-----|
| Katkestage tegevus ja keskenduge uuesti .....                     | 264 |
| Olge viisakas ja positiivne ning mõelge järele, mida ütlete ..... | 265 |
| Probleem on alati põhjendatud .....                               | 268 |
| Keskenduge realistlikele muudatustele.....                        | 268 |
| Küsi, mida teine mõtleb ja tunneb .....                           | 269 |
| Olge rahulik ja katkestage tegevus .....                          | 269 |
| Teavitage oma filtrist ja küsi tagasisidet .....                  | 269 |
| Mõelge järele, mida ütlete, ja andke edasiviivaid soovitusi ..... | 270 |
| Püüdke saata omavahel kooskõlas olevaid sõnumeid .....            | 271 |
| Esitage positiivseid palveid ja korraldusi .....                  | 272 |
| Kokkuvõtteks .....  | 272 |
| Tõhus suhtlemine .....  | 272 |

## **17. peatükk: Probleemide lahendamine täiskasvanute vahel ..... 274**

|   |     |
|---|-----|
| Tõhusa probleemilahendamise kuus etappi .....                         | 275 |
| ESIMENE ETAPP. Pange paika aeg ja koht ning otsustage päevakava ..... | 275 |
| TEINE ETAPP. Sõnastage ja määratlege probleem .....                   | 275 |
| KOLMAS ETAPP. Võtke eesmärgid ja ootused lühidalt kokku .....         | 276 |
| NELJAS ETAPP. Korraldage lahenduste leidmiseks ajurünnak .....        | 277 |
| VIIES ETAPP. Koostage plaan .....                                     | 277 |
| KUUES ETAPP. Tulemuse hindamine .....                                 | 278 |
| Probleemi määratlemine.....   | 278 |
| Koostöö.....  | 278 |
| Olge positiivne.....  | 279 |
| Olge konkreetne ja selge.....   | 279 |
| Väljendage oma tundeid.....   | 279 |
| Keskenduge tulevikule .....   | 280 |
| Rääkige lühidalt ja keskenduge korraga ühele probleemile.....         | 280 |
| Eesmärgid ja ootused.....   | 281 |
| Mõelge järele ja tehke kokkuvõtteid.....                              | 281 |
| Sõnastage eesmärk ja soovitud käitumisviisid.....                     | 281 |
| Lahenduste leidmiseks korraldage ajurünnak .....                      | 281 |
| Olge avatud.....  | 281 |
| Tegelege üksikasjadega hiljem .....                                   | 282 |
| Olge loominguline ja uuenduslik .....                                 | 282 |
| Plaani koostamine .....   | 282 |
| Vaadake nimekiri üle .....  | 282 |
| Ideede hindamine.....   | 283 |
| Tuvastage takistused ja mõelge, kuidas neid kõrvaldada.....           | 283 |
| Pange plaan kirja .....   | 284 |
| Leppige kokku järgmine kohtumine .....                                | 284 |
| Tunnustage pingutusi.....   | 284 |
| Kokkuvõtteks.....   | 284 |
| Efektne probleemilahendus.....  | 284 |
| Eesmärgi sõnastamine .....  | 285 |
| Ajurünnak .....   | 285 |
| Plaanide koostamine.....  | 285 |

## **18. peatükk: Õpetajatega koostöö tegemine probleemide ennetamiseks ..... 286**

|   |     |
|---|-----|
| Miks on vaja lapse õpetajaga koostööd teha? .....     | 286 |
| Looge õpetajatega suhted esimesel võimalusel.....     | 287 |
| Tehke tööd regulaarse suhtluse säilitamise nimel..... | 288 |
| Vanema kaasamise kava .....                           | 288 |

|   |     |
|---|-----|
| Kodus pange paika õppimiserutiin.....   | 288 |
| Liituge kooli lastevanemate gruppidega.....   | 290 |
| Märgake õpetaja ja vanemate vahelise partnerluse väärtust .....                       | 290 |
| Edukas kohtumine õpetajaga.....   | 290 |
| Õpetaja ja vanema septembrikuise tutvumiskohtumise näide.....                         | 291 |
| Muud küsimused, mida võite lapse õpetajalt küsida .....                               | 292 |
| Mõned suhtlemissoovitused, kuidas kooliga seotud probleemidest rääkida .....          | 293 |
| Hakake probleemiga tegelema võimalikult varakult, siis on seda lihtsam lahendada..... | 293 |
| Rääkige oma muredest .....  | 293 |
| Õpetaja panus .....   | 295 |
| Olge viisakas ja positiivne ning mõelge järele, mida ütlete.....                      | 295 |
| Keskenduge probleemi lahendamisele.....   | 295 |
| Jätkake oma lapse eest seismist .....   | 296 |
| Väljendage lootust.....   | 296 |
| Leppige kokku ühistes eesmärkides ja korraldage lahenduste leidmiseks ajurünnak ..... | 296 |
| Näidake, et usaldate õpetajat .....   | 297 |
| Leppige kokku lisakohtumine .....   | 297 |
| Näide lapsevanema ja õpetaja kohtumisest probleemi arutamiseks .....                  | 297 |
| Millal pöörduda kooli nõustaja või direktori poole?.....                              | 298 |
| Kasutage laste ees ühtset ja produktiivset lähenemist .....                           | 299 |
| Vaadake tulevikku .....   | 299 |
| Kokkuvõtteks.....   | 299 |
| Koostöö tegemine õpetajatega probleemide ennetamiseks .....                           | 300 |
| Igapäevase koduste ülesannete rutiini paika panemisel arvestage järgmist.....         | 300 |

## KOLMAS OSA: Levinud käitumisprobleemidega hakkamasaamine

|  |            |
|--|------------|
| <b>Esimene probleem:</b> Tervisliku ekraaniaja korraldamine .....                                | 303        |
| <b>Teine probleem:</b> Käitumine avalikes kohtades .....   | 313        |
| <b>Kolmas probleem:</b> Venitamine .....   | 317        |
| <b>Neljas probleem:</b> Õdede ja vendade vaheline rivaalitsemine ning tülid laste vahel .....    | 321        |
| <b>Viies probleem:</b> Laste sõnakuulmatus .....   | 328        |
| <b>Kuues probleem:</b> Magamamineku vastu tõrkumine .....  | 333        |
| <b>Seitsmes probleem:</b> Õine ärkamine.....   | 339        |
| <b>Kaheksas probleem:</b> Varastamine .....  | 343        |
| <b>Üheksas probleem:</b> Valetamine .....  | 347        |
| <b>Kümnes probleem:</b> Probleemid söögiajal.....  | 350        |
| <b>Üheteistkümnes probleem:</b> Voodimärgamine .....   | 356        |
| <b>Kaheteistkümnes probleem:</b> Hüperaktiivsus, impulsiivsus ja puudulik tähelepanuvõime .....  | 361        |
| <b>Kolmeteistkümnes probleem:</b> Lapse aitamise lahutusega toimetulekul.....                    | 370        |
| <b>Neljateistkümnes probleem:</b> Hirmud .....   | 376        |
| <b>Viieteistkümnes probleem:</b> Lapse lugemisoskuse arendamine interaktiivse lugemise abil..... | 383        |
| <br>   |            |
| <b>Valitud lugemismaterjalid .....</b>   | <b>388</b> |
| <b>Register.....</b>   | <b>392</b> |



## AUTORI KOMMENTAARID REDAKTSIOONI KOHTA

*Tähelepanelik ja hoolitsev vanemlus paneb aluse laste sotsiaalsele, emotsionaalsele ja akadeemilisele arengule*



Töötasin 1980. aastal välja videomodelleerimise ja grupiarutelu meetoditel põhineva vanemluse baasprogrammi „Imelised aastad“ ning tegin selles valdkonnas uurimistööd osana oma doktoritööst. Hiljem, kui mulle olid sündinud lapsed, töötasin samu videomeetodeid kasutades välja „Imeliste aastate“ vanemlusprogrammi edasijõudnutele, mis keskendus rohkem lapsevanemaks saamisega seotud emotsionaalsetele teguritele ja probleemide lahendamise viisidele, samuti perekonna tugivõrgustike loomise tähtsuse mõistmisele. Avaldasin raamatu „Imelised aastad“ esimese väljaande peaaegu 25 aastat tagasi, et aidata vanematel enesekindlamalt toime tulla väikestel lastel liigagi tihti esinevate käitumisprobleemidega. Minu lapsed olid sel ajal kaheksa- ja nelja-aastased ning ma olin Oxfordi ülikoolist akadeemilisel puhkusel. Sellest ajast alates olen seda raamatut kasutanud Washingtoni ülikooli vanemluskliiniku (*University of Washington Parenting Clinic*) vanemluse gruppides osalejate abitekstina ja samuti meie ennetusuuringutes. Minu enda ja teiste professionaalide, kes töötavad osavõtliku ja hoolitseva vanemluse toetamiseks kogu maailmas, uurimistöö on näidanud, et laste käitumise juhtimise ning nendega positiivse suhte loomise põhimõtted on üsna universaalsed. Kuigi vanemate eesmärgid oma laste suhtes võivad veidi erineda: mõned vanemad tahavad julgustada lapsi sõnakuulelikkusele ja kogukonnale pühendumisele, teised aga loovust või iseseisvust arendada, leidub märkimisväärsed kultuurist sõltumatuid sarnasusi.

Suurem osa vanemaid tahab, et nende lastel läheks koolis hästi, et nad austaksid oma vanemaid ja kultuuri, oleksid õnnelikud ja terved ning et neil oleksid lähedased ja toetavad sõbrad ja perekonnad. Selle raamatu eelmine väljaanne on tõlgitud 11 keelde – hollandi, taani, soome, jaapani, norra, portugali, eesti, vene, hispaania, rootsi, sloveeni ja kõmri keelde – ning seda on positiivselt hinnanud sõltumatud teadlased, kes on kasutanud raamatut ja sellega kaasas olevaid videoid erinevate paljurahvuselistel elanikkonnarühmade puhul.

2005. aastal avaldasin selle raamatu teise väljaande, milles keskendusin rohkem vanemluse strateegiatele, mille eesmärk on edendada laste sotsiaalseid oskusi ja õpetada neid oma tundeid reguleerima ning sõlmima püsivaid sõprussuhteid. Samuti andsin uut teavet selle kohta, kuidas lapsevanemad saaksid teha koostööd oma lapse õpetajaga, et laps oleks koolis edukam. Praegune, 2019. aasta väljaanne ei ole kirjutatud mitte seetõttu, et eelmise väljaande materjal on vananenud või vigane, vaid pigem raamatu rõhuasetuse laiendamiseks, et panna rohkem rõhku akadeemiliste oskuste, püsivuse, sotsiaalsete oskuste ja emotsioonide reguleerimise oskuste juhendamisele ning tõenduspõhiste käitumise mõjutamise meetodikatele käitumisprobleemide vähendamiseks. Viimase 15 aasta jooksul olen avaldanud uusi uurimusi selle kohta, kuidas aidata lapsevanemaid, kelle väikelastel (vanuses 4–8 aastat) on tähelepanu püsimatus, hilinevad keeleline areng ja muud arenguhäired. Oleme leidnud, et need juhendamismeetodid aitavad edendada laste keelelist arengut, samuti keskendunumat tähelepanu ja püsivust pettumust valmistavate õppetegevustega toimetulekul. Olen ümber kirjutanud aja maha võtmist käsitleva peatüki, et näidata, kuidas seda saab kasutada laste rahunemise ja eneseregulatsiooni hõlbustamiseks. Raamatus on esile toodud ka teisi teemasid, sealhulgas keskendutakse laste tervisliku toitumise, liikumise ja ekraaniaja korraldamise toetamisele. Loodan, et naudite siin käsitletud tõhusate kasvatusmeetodite õppimist ning kasutate neid vahendeid ja juhendamismeetodeid oma lastega iga päev. Kui pühendate iga päev aega lapsega suhtlemisele ja mängimisele, toetate seda, et teie laps oleks võimeline looma positiivseid ja lähedasi suhteid teiste inimestega, andes talle tugeva oskuste baasi, et ta saaks saavutada oma täieliku potentsiaali ja seista vastu enamikele elutormidele.



## SISSEJUHATUS

**K**olme- kuni kaheksa-aastaste laste vanemaks olemine võib olla nii rahuldust pakkuv kui ka keeruline aeg. Lastele on see suurte üleminekute periood, kus nad liiguvad fantaasiat ja reaalsust sageli segi ajavast maailmast konkreetsemasse maailma, kus reeglid ja ideed on püsivad. Ühel hetkel vajavad nad turvatunnet ja hellust, teisel aga peavad olema iseseisvad ning tõestama, et saavad ise hakkama. Lapsed kompavad sel ajal oma keskkonna piire, uurimaks, mida lubatakse ja mida mitte. Kodust lasteaeda või algklassidesse minnes avastavad lapsed, et teistel täiskasvanutel ja lastel on oma reeglid ja reageeringud. Vanemad peaksid sellel ajal pakkuma lapsele palju armastust ja kindlustunnet ning turvalist kodu, tagades samal ajal turvalised ja kindlad piirid. Selles vanuses lapsed sõltuvad oma igapäevase emotsionaalse ja füüsilise heaolu osas endiselt suurel määral vanematest. Tõenäoliselt tunnete uhkust ja imestust uute asjade üle, mida teie laps õpib iseseisvalt tegema, ning naudite tema üha suuremat võimet ennast väljendada ja uutest olukordades toime tulla. Samuti on see enamikule lastele suurepärane aeg kujutlusvõime ja loovuse väljendamiseks. Nende vastuoluliste vajaduste ja pingete tõttu võivad lastel tekkida jonnihood, nad võivad viriseda ja asju lõhkuda, kui ei saa oma tahtmist, valetada või varastada, et saada soovitud asja või tähelepanu või hoopis tagasi tõmbuda ja kardetud olukordi vältida. Kas teadsite, et üks neljast sotsiaalsest suhtlusolukorrast teise lapsega on koolieelses eas agressiivne? Või et ligi 70% maimikutel on vähemalt üks jonnihoo päevas? Vanematele on sellised reaktsioonid ja käitumisviisid tihti üllatavad ja pettumust valmistavad ning mõnikord on nendega raske hakkama saada. Kui imikutest saavad koolieelikud, võite tunda, et kaotate nende poolt kogetava üle kontrolli ja vihastate, kui nad koostööd ei tee. Tõenäoliselt tunnete muret nende haavatavuse pärast ja muretsete, kas neil läheb koolis hästi ning kas nad leiavad sõpru. Võite sageli mõtiskleda, kui palju on neil vaja distsipliini ja kontrolli ning kui palju vabadust. Võite sageli tunda end süüdi, et ei ole probleemi tõhusamalt lahendanud, või et olete ehk lapselt liiga palju oodanud. Lisaks ei pruugi te aru saada, kui palju stressi laste halb käitumine tekitab. Tegelikult on lapsevanemaks olemine tõenäoliselt üks raskemaid töid, mida täiskasvanu teeb, kuid tõenäoliselt on see ka töö, mille puhul pakutakse kõige vähem koolitust, ettevalmistust ja tuge.

Kirjutasin selle juhendi, et aidata vanematel lahendada väikeste lastega ettetulevaid probleeme ning valmistada ette tundlikku, hoolitsevat ja pädevat vanemat, kes soodustab positiivset kiindumust, laste sobilikku sotsiaalset käitumist ja enesehinnangu suurenemist. Usun, et õppides tõhusalt kasutama kõige efektiivsemaid vanemluse võtteid, saavad lapsevanemad vähendada laste käitumisprobleeme, enne kui need kontrolli alt väljuvad, ning kinnistada laste sotsiaalset, emotsionaalset, keelelist ja akadeemilist pädevust. Nad saavad aidata lastel õppida olema ennast analüüsivad probleemide lahendajad, kes suhtuvad teistesse empaatiliselt ja mõistavad koostöö olulisust. Sellest raamatust leiate konkreetsete ja üksikasjalike strateegiatega ehk vanemlust abistavate vahendite ning mitmete teiste eri peatükke läbivate teemade käsitluse.

## **Tähelepaneliku ja tundliku vanemluse edendamine**

See juhend põhineb käitumise õppimise ja muutmise psühholoogilistel põhimõtetel. Käitumisprobleeme ei tohi pidada halvasti käituvat lapse ega ka vanemate saamatuse süüks. Mina usun, et kõige pädevamad vanemad suhtuvad enda ja lapse vahelisse suhtlusesse vastuvõtlikult. See tähendab, et nad õpivad laste ainulaadsele temperamendile ja arengule vastama ning saavad aru laste antavatest märguannetest, et nood on valmis õppima. Nad kasutavad neid märguandeid vanemliku reageeringu juhtimiseks. Näiteks lapsevanem, kes märkab, kui laps on pettunud, ning toetab ja juhendab teda piisaval määral (ilma kontrolli haaramata), tekitades lapses seeläbi tunde, et ta sai ise hakkama. Või hüperaktiivse, tähelepanematu ja impulsiivse lapse vanem, kes kohandab oma ootusi, mõistmaks, et tema laps on teistest samavanustest sotsiaalselt ja emotsionaalselt noorem ning vajab täiendavat järelevalvet, toetust ja juhendamist, et järgida juhiseid ning jätkata raskete õpiülesannete lahendamist ja olla kannatlik. Või siis äreva, kartliku ja uusi olukordi vältiva lapse vanem, kes aitab oma last innustada ning julgustab teda olema julge ja proovima midagi uut. Või kõnehäirete või autismispektriga lapse vanem, kes aeglustab oma kõne tempot, kasutades rohkem kordusi, žeste ja visuaalseid pilte, et parandada lapse arusaamist ning keelekasutust.

Mõnes mõttes on vanem oma lapsele omamoodi treener, kes hindab ja mõistab, mida lapsed õppida suudavad (arengutaseme ja temperamendi kohaselt), ergutab neid, kui lapsed väikeste sammude haaval midagi uut õpivad, ning juhhib neid, et lapsed saavutaksid toe ja hoolitsuse abil vajalikud eesmärgid.

## **Tähelepanu reegel**

Suur osa selle raamatu lehekülgedel käsitletust põhineb nn tähelepanu reeglil. Teiste sõnadega – lapsed näevad vaeva, et teistelt ja eriti vanematelt tähelepanu saada, olgu see olemuselt positiivne (tunnustus ja julgustamine) või negatiivne (kriitika). Kui lapsed ei saa oma positiivse käitumise ja pingutuste eest positiivset tähelepanu, püüavad nad saada halva käitumise abil negatiivset tähelepanu, sest see on parem kui üldse ilma tähelepanuta olla. Seega, kui soovite edendada rohkem positiivset sotsiaalset käitumist, peate pöörama lapsele rohkem tähelepanu siis, kui ta käitub hästi.

## **Lapsed vastavad oma vanemate ootustele või mitte**

Lapsed saavad oma vanemate ootustest neile palju kiiremini aru, kui enamik inimesi arvab. Kui vanemad edastavad sõnumi, et lapsed on ulakad, ebakompetentsed või laisad, võivad nood hakata seda kuvandit iseendast uskuma. Seega peavad vanemad oma lastest heatahtlikult mõtlema ja looma positiivseid kujundeid nende tulevikust ning võimest eri olukordadega edukalt hakkama saada. Laused, nagu „Proovime uuesti“, „Olen kindel, et saad sellega hakkama“ ja „Sa jäid rahulikuks ja kannatlikuks ning jätkasid tööd, ehkki see oli närvesööv“ annavad lapsele enesekindlust oma vigadest õppida.

## Vägivallavaba kasvatus

Vanemate lähenemine käitumise mõjutamisele peab olema eetiline ja austav ning õpetama lastele, et halval käitumisel on tagajärjed, ning samal ajal ütleva, et lapsi armastatakse ja neilt oodatakse, et nad järgmisel korral hakkama saaksid. Selle raamatu seisukoht on, et laksu andmist ja füüsilist karistamist hõlmavatel mõjutamismeetoditel on tõsiseid puudusi ning paljud vägivallatud alternatiivsed tõenduspõhised lähenemised annavad nii lapse emotsionaalse ja sotsiaalse arengu kui ka lapse ning vanema omavahelise suhte ja kiindumuse seisukohalt palju paremaid pikaajalisi tulemusi.

## Aktsepteerige iga lapse ainulaadset temperamenti

Raamatu eduka kasutamise võti on see, kui vanemad mõistavad, hindavad ja tunnistavad iga lapse ainuomast temperamenti ja arengutaset ning kohandavad oma käitumist vastavalt sellele ning tõstavad esile lapse tugevaid külgi ja aktsepteerivad tema puudusi. Temperamenti all mõtlen isiku loomulikku kaasasündinud käitumisviisi ja selliseid omadusi nagu aktiivsus, meeleolu, tundeküllus, kohanemisvõime, impulsiivsus ja püsivus. Mõelge oma laste peale: kas nad on pikatoimelised ja unistajad, tujukad ja ülitundlikud, jutukad seltskonna hinged või hoopis kinnised, endassetõmbunud ja vaiksed? Võib-olla on üks teie lastest tasakaalukas, paindlik ja koostööaldis ning teine hoopis teisest puust – kangekaelne, muutustele vastu hakkav ja tähelepanematu. Isikuomadustest lähtudes on normaalsuse mõiste väga laiahaardeline. Uuringud on näidanud, et 10–20 protsendil normaalse arenguga lastest on n-ö keeruliseks peetav temperament. Need on väga aktiivsed või impulsiivsed lapsed, kellel on puudulik keskendumisvõime ja keda on vanematel raske kontrollida. Selliseid isikuomadusi ei seostata mitte intelligentsuse, vaid ebäühtlase neuroloogilise arenguga. Seega, kui olete sellise lapse vanem, peate meeles pidama, et selline käitumine ei ole tahtlik ega suunatud teie pingutuste nurjamisele. Samuti ei tähenda see, et te ei ole pädev lapsevanem. Kuigi saate sellise raske temperamentiga lapsel aidata käitumist juhtida ja energiat positiivselt suunata, ei saa te neid omadusi põhimõtteliselt muuta ning seda ei peakski soovima. Keegi ei saa hüperaktiivsest, energilisest ja rahutust lapsest teha vaikset ning kinnist last. Selle üritamine tekitab vanemates frustratsiooni ja on lastele kahjulik. Kõigil neil lastel tuleb reaalse maailmaga omal viisil kohaneda ja see, mida vanemad saavad teha, et aidata neil saavutada oma täielikku potentsiaali, on olla salliv, kannatlik, heakskiitv ja laste temperamenti suhtes mõistev.

## Kasutage vanemlikku võimu vastutustundlikult

Vanemates tekitab kõige sagedamini segadust see, kas perekonnas valitseb demokraatia või mitte. Kui vanemad leiavad, et tegu on demokraatiaga, kus kõik on võrdsed, väldivad nad tavaliselt juhirolli ega kehtesta distsipliini. Kuid perekond ei ole demokraatia – võim ja vastutus ei jagune laste ning täiskasvanute vahel võrdselt. Selleks, et lapsed end turvaliselt tunneksid, peavad vanemad laste käitumist esimeste aastate jooksul kontrollima ja nende eest otsuseid tegema. Lastele tuleb õpetada asjade jagamist, ootamist, teiste austamist ja käitumise eest vastutamist. Kuigi piiride seadmine võib lapsi mõnikord frustrerida ja neis

pahameelt tekitada, aitavad selged ja järjepidevad piirid ning reeglid neil end turvaliselt tunda, enesekontrolli õppida ning oma soove teistega arvestades tasakaalustada. Vanemad peavad siiski õppima oma võimu vastutustundlikult kasutama. Nad peavad kindlaks määrama, millistele probleemidele tuleb reageerida range distsipliini ja hoolika jälgimisega (nt kahjustav käitumine ja sõnakuulmatus) ning milliseid otsuseid võivad lapsed ise teha (nt mida süüa või selga panna). Oluline on püüelda toimiva võimutasakaalu poole. Lastele võib hea käitumise puhul jääda osaline kontroll, aga sobimatu käitumise korral peavad vanemad kontrolli enda kätte võtma. Kui lastele ei jäeta perekondlikes suhetes kunagi kontrolli, tekib võimuvõitlus ja lapsed üritavad seda saavutada sobimatutel viisidel (nt keeldudes riidesse panemisest). Koostööl põhinevate suhete soodustamiseks perekonnas ja lapse enesekindluse ning lõppkokkuvõttes iseseisvuse edendamiseks ei tohi vanemad olla liiga sallivad ega liiga käskivad. Vajalikke korraldusi ja distsipliini tuleb tasakaalustada soojuse, tunnustamise ning lapse erivajadustega arvestamisega.

### Harjutamine teeb meistriks

Kui proovite selles raamatus kirjeldatud kasvatusvahendeid ja -strateegiaid, võite tunda end ebamugavalt, kunstlikult või isegi võltsilt, eriti kui kasutate mõnda tehnikat esimesi kordi. See ebamugavustunne on tavaline reaktsioon millegi uue õppimisele. Ärge lase end heidutada ja ärge oodake, et tunnete end kohe mugavalt. Harjutamise käigus muutuvad need kasvatusvahendid loomulikumaks ja lõpuks automaatseks. Kui mõned kasvatusvahendid tunduvad eriti keerulised, võite valida ühe neist, mida saate katsetada abikaasa, partneri või sõbra peal, enne kui proovite seda rakendada lapsega. Saate seda teha, mängides lapsevanema rolli, samal ajal kui teie partner on teie laps, kes vaidleb, keeldub kodutöid tegemast või jonnib. Olge kordamööda lapsevanem ja laps, et kogeksite suhtlemist lapse vaatenurgast. Enamik peresid peab sellist näitlemist nii lõbusaks kui ka informatiivseks.

### Kõik lapsed käituvad sobimatult

Oluline on meeles pidada, et see on tavaline, et lapsed käituvad sobimatult, ja et järjepidev kava, kuidas reageerida, aitab selliste negatiivsete käitumisviiside sagedust vähendada. Mõnede selles raamatus esitatud strateegiatega kasutamine aitab vanematel olla ennetavalt valmis, kui lapsed katsetavad piire. Loov ja läbimõeldud piiride seadmine koos juhendamise ning positiivse tagasiside andmisega aitab lastel õppida, millist käitumist neilt oodatakse ja kuidas tugevate emotsioonidega toime tulla. Vanemad peaksid arvestama, et laste areng on ebaühtlane ja et oodata on nii paranemist kui ka tagasilangusi. Edu saavutamine tähendab spurte, tagasilangusi, tugevnemist ja edasi kasvamist.



Ärge kunagi lülitage vanemlikku radarit välja.

## Kõik vanemad teevad vigu

Nii nagu kõigil lastel on käitumisprobleeme, tunnevad ka kõik vanemad end aeg-ajalt vihasena, süüdi, ärritununa, abituna ja saamatuna. Vanemad õpivad, katsetavad ja eksivad täpselt samamoodi nagu lapsed. Lapsevanema ja lapse armastava suhte korral ei teki lastele pöördumatut kahju, kui vanemad teevad vigu, sest lapsed on ülimalt paindlikud ning vastupidavad. Tähtis on see, et lapsed näeksid vanemaid pidevalt õppimas ja seetõttu efektiivsemalt asjadega hakkama saamas. Selle juhendi eesmärk on innustada uute ideede teket ja hoiatada võimalike lõksude eest, aidata vanematel õppimisvõimalusi ära tunda ning leida endale ja oma lastele parim lahendus.

## Nautige vanemaks olemist

Kuna selles juhendis on palju käske ja keelde; asju, mida meelde jätta ja mida vältida, võib vanematel jääda vale mulje, et olemas on täiuslik lahendus, mida saab järjepidevalt järgida. Või muretsetakse, et spontaansusel või lõbutsemisel ei ole laste kasvatamisel kohta. See ei vasta tõele. Kui vanemad on enesekindlad ja paratamatuteks probleemideks ning lõksudeks valmis, jääb ruumi paindlikkusele, uitmõtete elluviimisele ja loovusele. Näiteks kui kinnine laps hakkab viis minutit enne magamaminekut olulisest kogemusest rääkima, mõistab enesekindel ja tundlik vanem, et nüüd on hea aeg erandi tegemiseks ning laseb lapsel kauem üleval olla. Järjepidevus on vourus, kui see ei muutu jäigaks eeskirjaks. Kui vanemad mõistavad oma lapse temperamenti ja arengufaasi ning selles juhendis käsitletud peamisi käitumis põhimõtteid, saavad nad proovida eri strateegiaid ja nõuandeid oma eelistuste järgi kohandada ning vanemluse loomingulist protsessi nautida. Tõepoolest, vanemaks olemise kohta ei ole olemas mingit maagilist plaani ega patenteeritud valemit. Iga olukord on erinev ja vanemad peavad looma omaenda lapsevanemaks olemise stiili, mis neile kõige paremini sobib. Lastega koos õppides peavad vanemad lastesse, oma tervesse mõistusesse ja kujutlusvõimesse uskuma.

## Raamatu taust

„Imelised aastad“ põhineb Washingtoni ülikooli vanemluskliinikus tehtud uurimustel. Viimase 35 aasta jooksul oleme teinud koostööd ja uurimusi ning viinud vanemlusprogrammi läbi rohkem kui 3000 lapsevanemaga. Uurimistöö peamine eesmärk on olnud välja töötada ning hinnata tõhusaid ennetus- ja raviprogramme, et aidata peresid, kelle väikesed lapsed (vanuses 3–8 aastat) on väga raskesti juhendatavad ning kellel on sellised diagnoosid nagu tõrges-trotslik käitumine, tähelepanuhäire, arenguhäire, kiindumus- häire ja autismispektri häire. Oleme uurinud lapsi, kellel on suhteliselt kergemad probleemid (nt virisemine ja jonnihood) ning ka tõsisemad probleemid (nt valetamine ja varastamine). Peale selle oleme töötanud eri tüüpi perekondadega: kahe vanema ja üksikvanemaga peredega, kasuperedega, lapsendatud lastega ja hooldusperedega, aga ka kõrge riskiga peredega, kelle lastekaitse on meile suunanud laste väärkohtlemise ja hooletusse jätmise tõttu. Oleme pakkunud oma programme Ameerika Ühendriikides elavatele eri kultuuritaustaga peredele, sealhulgas Aasia, Ladina-Ameerika, afroameerika, Euroopa ja Ida-Aafrika peredele. Programmi on pakutud ka üle maailma sellistes riikides nagu Austraalia, Kanada, Taani, Eesti,

Soome, Holland, Iirimaa, Sloveenia, Uus-Meremaa, Norra, Portugal, Venemaa, Šotimaa, Singapur, Hispaania, Jordani Läänekallas ja Ühendkuningriik. Meie eel- ja järelhindamised on hõlmanud üksikasjalikke intervjuusid vanematega, vanemate aruannete valideeritud mõõtmisi, laste sotsiaalset ja emotsionaalset testimist ning vanemate ja laste vahelise suhtluse jälgimist kodus ja laboratooriumis sõltumatute vaatlejate poolt. Need pered on meiega jaganud oma kasvatustiile, kogemusi ja muresid. Lisaks sellele oleme saanud teavet nende laste õpetajatelt ning jälginud laste suhtlemist eakaaslaste ja õpetajatega klassis. Nende uurimuste tulemusena oleme suutnud kindlaks teha, kuidas kõige tõhusamalt toetada vanemaid ning anda neile lapsevanemaks olemiseks vajalikke vahendeid, et edendada laste sotsiaalset, emotsionaalset, keelelist ja akadeemilist arengut. See teave on käesoleva raamatu aluseks. Ehkki selle raamatu tarvis tehtud uurimistöö algne fookus põhines käitumisprobleemidega laste kasvatamisel, kehtivad selles raamatus esitatud kasvatusteetodid paljude erinevate, nii rahulike kui ka keerulise iseloomuga laste vanematele.

Meie uurimuste andmed näitavad, et meie kursused läbinud vanemad on suutnud vähendada laste sobimatut käitumist ning tõsta laste sotsiaalset ja emotsionaalset pädevust ja koolivalmidusoskusi. Vanemad on õppinud, kuidas olla hoolitsev ja tundlik ning ohjeldada halba käitumist ennetava ja vägivallatu distsipliiniga. Pärast on vanemad öelnud, et nad tunnevad end vanemate ja laste vahelistes suhetes ning positiivsete distsipliinistrateegiatega suhtes enesekindlamalt ja mugavamalt. Loodan selle juhendi loomise abil jõuda paljude vanemateni ning aidata neil eelkooli- ja kooliealisi lapsi kasvatada enesekindlalt, rõõmsalt, austusega ja koostöö vaimus. Kui pere kogeb kõige tüüpilisemaid laste arenguga kaasnevaid edasimineku- ja tagasilangusi, aitab see juhend vanemlusoskusi lihvida. Pikemalt probleemidega maadelnud peresid ei pruugi vaid juhendi lugemine aidata ja nad võivad vajada täiendavat tuge. Sellistel juhtudel tuleks otsida



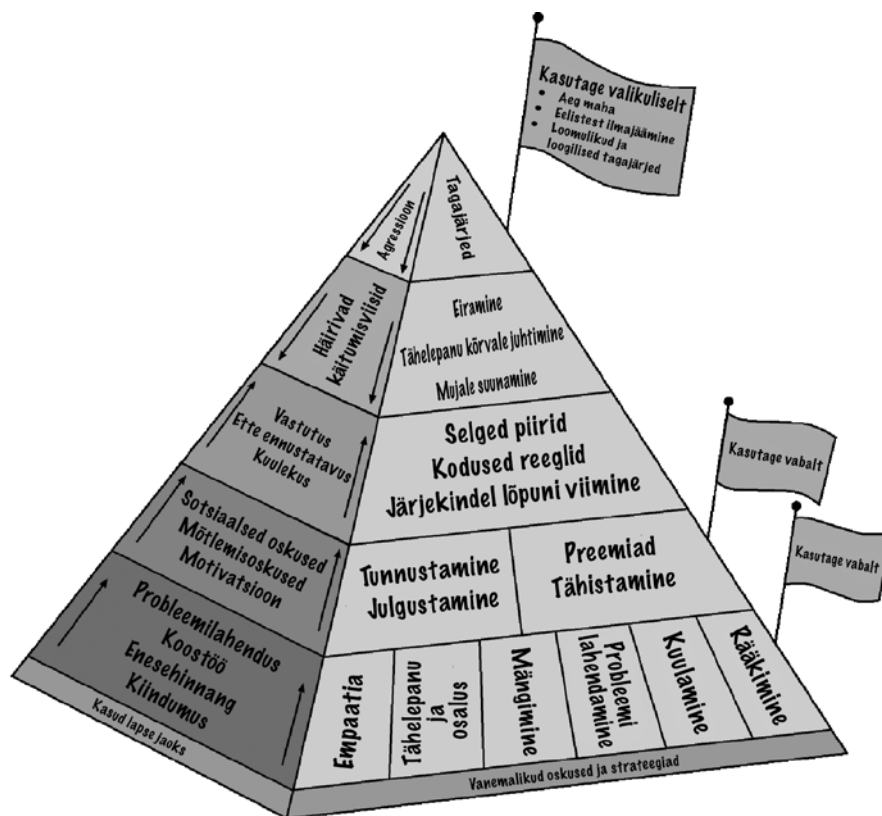
*Vanemate probleemilahendusoskuste ja toimetulekuks tõhusate tehnikate edendamine.*



tuge sertifitseeritud terapeudilt, kes aitaks vajalikke muudatusi teha. Lisateavet meie programmi uurimistöö kohta leiate meie veebisaidi raamatukogust <http://www.incredibleyears.com/research-library/>.

## Märkus vanematele „Imeliste aastate“ kasvatuspüramiidi (Incredible Years Parenting Pyramid®) ja vahendite komplekti kohta

Seda raamatut lugedes võib tekkida kiusatus suunduda kõigepealt selle peatüki juurde, mis teid kõige rohkem huvitab või mis käsitleb probleemi, millega parajasti hädas olete. Soovitan siiski alustada algusest ja lugeda raamatu läbi õiges järjekorras, sest iga peatükk tugineb eelmistes peatükkides esitatud teadmistele. „Imeliste aastate“ kasvatuspüramiid® on arhitektuuri- või ehitusplaaniks konkreetsetele lastekasvatustahanditele ja -meetoditele, mida selles raamatus kasutama õpite. Soovitan, milliseid tööriistu valida vastavalt teie enda, teie lapse ja pere eesmärkidele. Vanemluspüramiidi kahte alumist astet käsitletakse esimestes peatükkides ja need keskenduvad lastekasvatustahanditele, mida hakkate kasutama palju ja piiranguteta. Nende põhiliste lastekasvatustahandite hulka kuuluvad positiivne tähelepanu, tundlik reageerimine ja suhtlemine ning lapse juhitud mängus osalemine, mille eesmärk on luua teie ja teie lapse vahel turvaline, armastav ning usaldav kiindumus (1. peatükk). Püramiidi järgmisel astmel õpite, kuidas kasutada konkreetseid

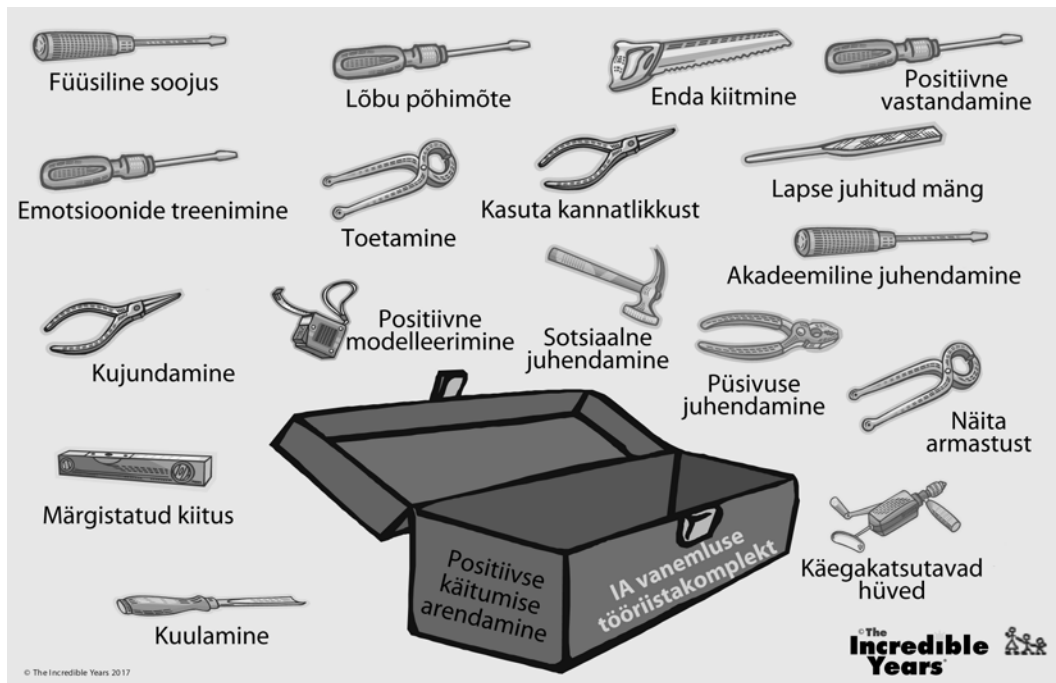


Kasvatuspüramiid®

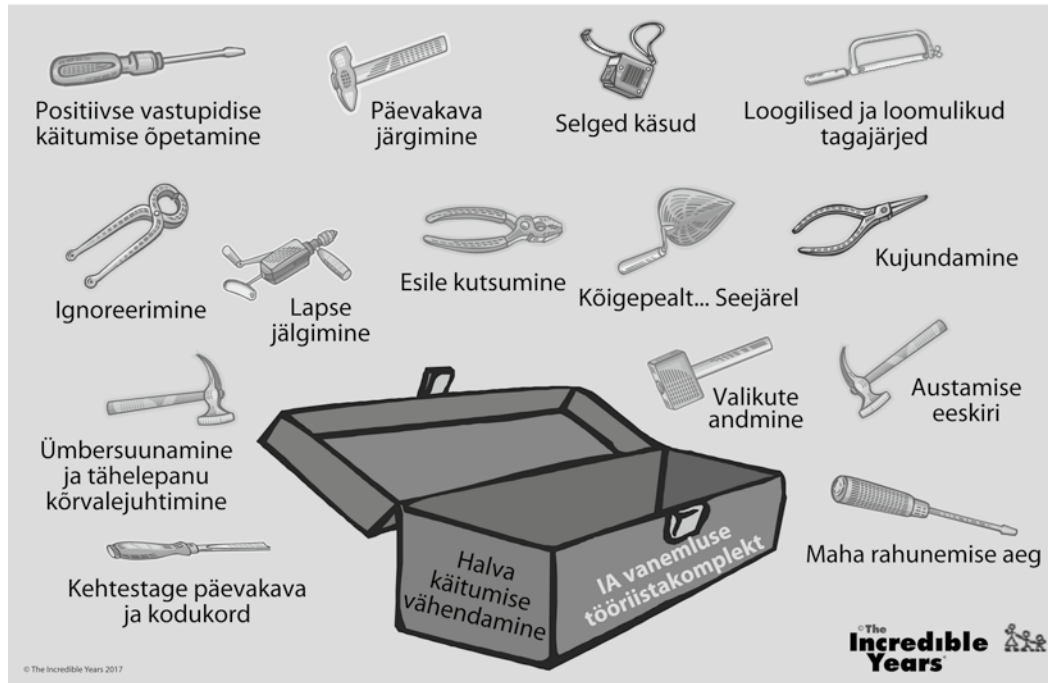
akadeemiliste oskuste, püsivuse, sotsiaalsete oskuste ja emotsioonide reguleerimise oskuste juhendamise vahendeid (peatükid 2–4), et aidata lastel tundeid tuvastada ja nendega toime tulla, olla õppimisel püsiv takistustest hoolimata ning arendada sõbralikke sotsiaalseid suhteid ja keelekasutust. Samuti saate teada, kuidas kasutada kiitust ja julgustust, ergutussüsteeme ning tähistamist, et toetada, motiveerida ja suurendada suunatud sobilikku sotsiaalset käitumist. Siinkohal keskendutakse laste positiivse käitumise tugevdamisele, pöörates sellele palju rohkem tähelepanu kui negatiivsele käitumisele. Püramiidi alumised astmed loovad vundamendi, mis on vajalik teie lapse enesehinnangu edendamiseks ning terve sotsiaalse, emotsionaalse ja akadeemilise arengu toetamiseks. On väga oluline luua see tugev positiivne vundament, enne kui saate tõhusalt tegeleda distsipliiniprobleemidega. Kui see vundament on kindlalt paigas, on vähem käitumisprobleeme, millega on vaja toime tulla.

Püramiidis ülispoole liikudes õpite kasutama vahendeid, mis vähendavad negatiivset käitumist. Neid vahendeid kasutatakse harvem. Püramiidi keskmine aste kirjeldab tugitegevusi ja vahendeid, mis seavad selged piirid ning loovad struktuuri laste uurivale käitumisele ja iseseisvuspüüetele, tagades nende turvalisuse. Selliste vahendite hulka kuuluvad etteaimatav päevakava, reeglid ja lugupidav piiride seadmine (7. peatükk). Järgmisena õpetatakse kõige vähem sekkuvate ennetavate käitumist mõjutavate meetodite kasutamist, näiteks sobimatu käitumise eiramine, tähelepanu kõrvalejuhtimine ja ümbersuunamine (8. peatükk). Lõpuks leiate püramiidi tipust lugupidavad meetodid täpseks ja piiratud kasutamiseks neil juhtudel, kui käitumine on väga agressiivne ja ärritunud. (9. ja 10. peatükk).

## Positiivse käitumise arendamise vahendid

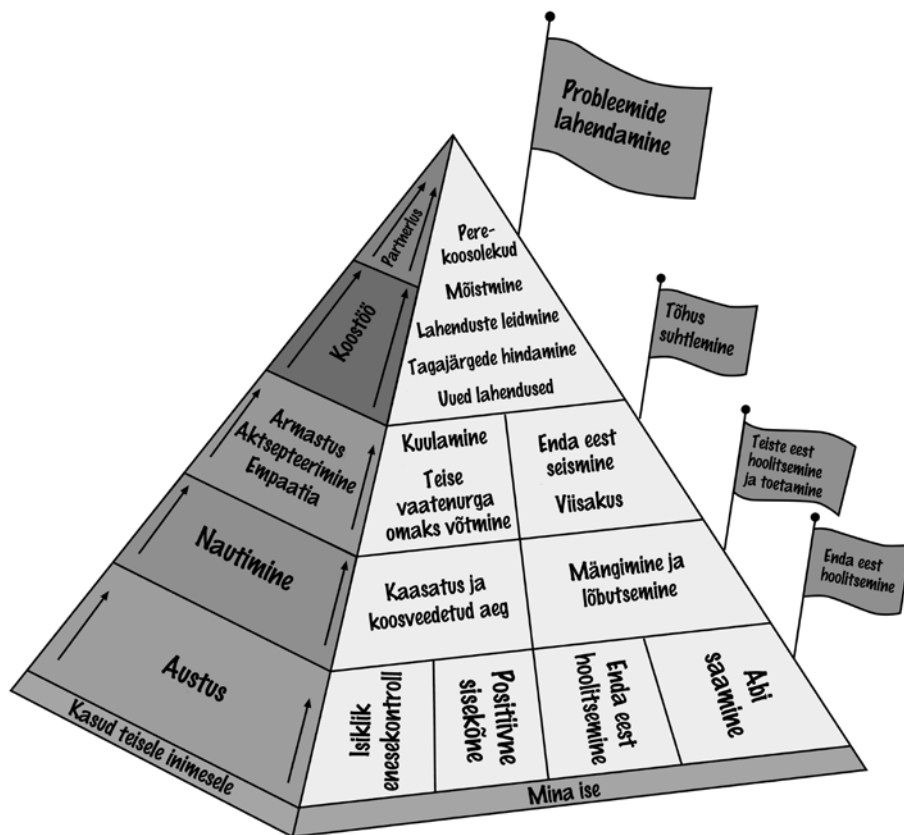


## Vahendid ebasobiva käitumise vähendamiseks



Neid ülemise tasandi vahendeid kasutatakse harva, et vähendada probleemset käitumist, ja seda tehakse koos püramiidi alumise astme vahendite küllusliku kasutamisega. Alles pärast alumise astme vahendite kasutamise harjutamist saab asuda püramiidi ülemise astme vahendite kasutamise juurde. Õppekava viimane osa keskendub sellele, kuidas pärast kõrgema taseme meetodi kasutamist tagasi püramiidi aluse juurde pöörduda. Siin keskendutakse positiivsete ja proaktiivsete strateegiatega integreerimisele, et õpetada lastele probleemide lahendamist, eneseregulatsiooni ja heade sõprade leidmist (peatükid 11–13). Esimese osa lõpus olete omandanud põhitõed, mis on minu arvates vanemate kõige tõhusamad juhtimisstrateegiad.

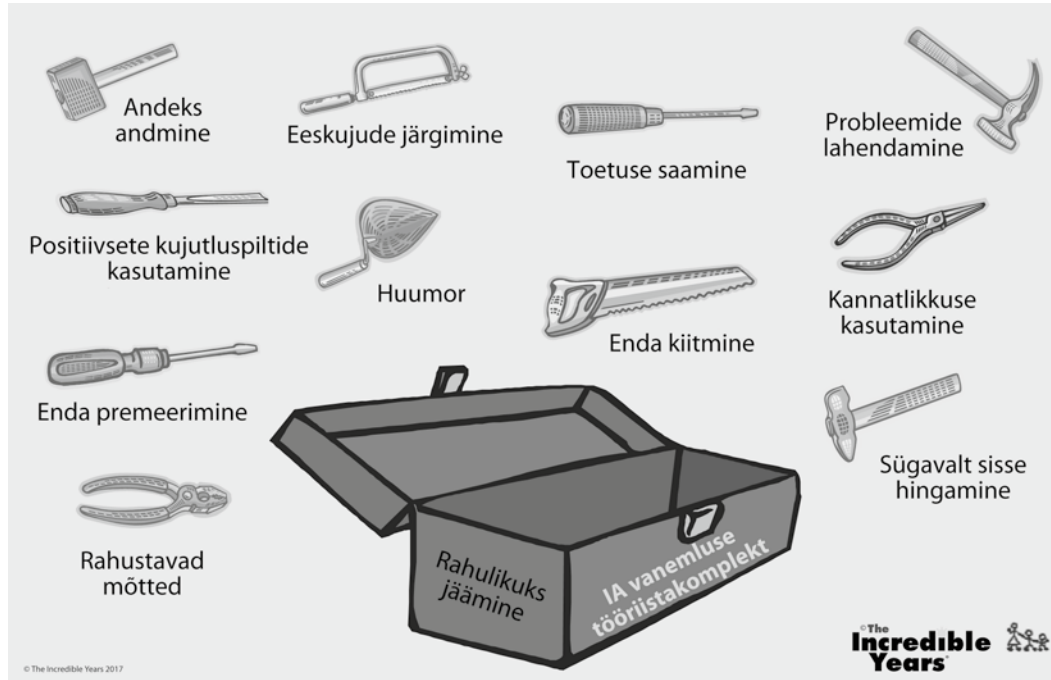
Raamatu teine osa keskendub „Imeliste aastate“ püramiidile suhete loomiseks. See osa keskendub rohkem vanemate suhtlemisoskusele kui otseselt lastekasvatamisoskustele. Laste halva käitumisega tegeledes tunnevad kõik lapsevanemad mõnikord viha, masendust, pettumust ja süütunnet. Ärevust tekitavad tunded on normaalsed, olulised ja kasulikud. Need annavad märku vajadusest muutuste, toetuse ja probleemide lahendamise järele. 14. peatükis räägin vahenditest, kuidas kontrollida häirivaid mõtteid, stressist ja vihast eemalduda ning keskenduda taas olulisele. 15. peatükis rõhutatakse füüsilise kontrolli saavutamist lõdvestamisharjutuste ja stressi maandamise tehnikate abil. Kui olete õppinud mõningaid stressijuhtimise oskusi, õpite kasutama tõhusaid suhtlusviise, et saada toetust abikaasalt, teistelt pereliikmetelt, sõpradelt ja õpetajatelt. 16. peatükk sisaldab enesekontrolli- ja suhtlemistehnikaid, kasutades probleemide lahendamise



Suhete loomise püramiid®

raamistikku. 17. ja 18. peatükis kasutatakse neid suhtlus- ja probleemilahendusmeetodeid, et teha koostööd õpetajatega ning toetada lapse õpiedukust. Nende partnerlussuhete loomine aitab kodu ja kooli vahelistes suhtlemistes ning eesmärkides järjepidevust hoida ja pakkuda tuge nii teile kui ka teie lapse õpetajale. Raamatu kolmandas osas käsitletakse mõningaid levinud käitumisprobleeme ja näidatakse, kuidas kasutada mõningaid kahes esimeses osas õpitud kasvatusvahendeid konkreetsete probleemide lahendamiseks.

## Vahendid rahulikkuse säilitamiseks



### Kokkuvõtteks ...

Selleks ajaks, kui jõuate selle raamatu lõpuni, on teil täielik komplekt kasvatusmeetodeid ja te olete loonud tugeva vundamenti oma suhetele, et tulla toime mõnede ebamugavate, kuid vältimatute lapsevanemaks olemise tormidega. Kasvatuspüramiidi<sup>®</sup> mudelil on kolm peamist eeldust: esiteks peab olema loodud tugev alus positiivsele suhetele, enne kui kasutada distsiplineerimisstrateegiaid selgel ja ennustataval viisil. Teiseks tuleks positiivsele käitumisele tähelepanu pöörata palju sagedamini kui negatiivsele käitumisele. Püramiidis kõrgemal asetsevad tehnikad toimivad ainult siis, kui positiivne alus on kindlalt ja turvaliselt üles ehitatud, kasutades õigeid vahendeid. Kolmandaks, kasvatamine toimib kõige paremini, kui sellega kaasneb teiste inimeste toetus, positiivne perekondlik suhtlemine ja probleemide ühine lahendamine.

Laste sotsiaalne, emotsionaalne, keeleline ja akadeemiline areng on imeline protsess – nagu seda on ka vanemate muutumine ja areng. Lubage endal seda protsessi nautida, usaldades oma instinkte, õppides oma prohmakatest, naerdes vigade ja puuduste üle, otsides teistelt tuge, leides endale aega ning lõbutsedes koos lastega. Need on imelised aastad koos pisarate, süütunde, viha, naeru, rõõmu ja armastusega.

Olen sügavalt tänulik paljudele vanematele, kes on enam kui 35 aasta jooksul minuga oma rõõme, lootusi, pettumusi ja muresid jaganud ning lapsevanemaks olemise kohta mulle nii palju õpetanud. Mulle avaldab jätkuvalt muljet see järjekindel pühendumine, mida vanemad kogu maailmas üles näitavad, et

aidata oma lastel elada mõtestatud elu hoolimata sellest, et nad sageli peavad toime tulema muude keeruliste elusündmuste ja traumadega.

## PILT VIDEOST



Selles raamatus olevad fotod pärinevad videotest, mida olen kasutanud „Imeliste aastate“ lapsevanemate programmides ja mis on tehtud viimase 30 aasta jooksul. Kuigi riietusstiil ja mänguasjad on muutunud ning fotode kvaliteet paranenud, tundub vanemate ja laste suhtlemine sõltumata riigist või kultuurist olema ajatu. Lisan need pildid sellesse raamatusse, sest „Imeliste aastate“ vanemate rühmades osalenud lapsevanemad tunnevad need pered ära kursusel nähtud videoklippidest. Olen väga tänulik paljudele peredele, kes lubasid mul filmida suhtlemist oma lastega, sest nad tahtsid toetada teisi vanemaid nende lapsevanemaks olemise teekonnal.

Olen kasutanud ka mõningaid multifilmi nukutegelaste pilte, mis on võetud Wally detektiiviraamatust „Probleemide lahendamine“ („Wally Detective Book for Solving Problems“), mille kirjutasin lastele, et nad õpiksid märkama positiivseid lahendusi.

Pange tähele, et käesolevas raamatus kasutatakse mõistet „lapsevanem“ iga isiku kohta, kes hoolitseb laste eest mis tahes perekonnamudelil. See võib hõlmata vanemaid, vanavanemaid, kasuvanemaid ja lapsehoidjaid.