

**“Miks laps käitub nii nagu ta  
käitub.”**

Laste emotsionaalne ja füüsiline tervis saab alguse kodust ja on otseses seoses perekonna sisekliimaga.

Kõik, mis toimub vanematega, või vanemate vahel, mõjutab igapäevaselt ka last ja tema toimetulekut.

Mida väiksem on laps, seda rohkem on ta vanemate energiaväljas.

Lapse kujunemist võib võrrelda majaga - kõik algab maja vundamendist.

Lapse esmane kujutus ja arusaam maailmast kujuneb esimestel eluaastatel selleaegse ümbruse järgi:

hääletoonid

kehakeel

tunded

sõnakasutus

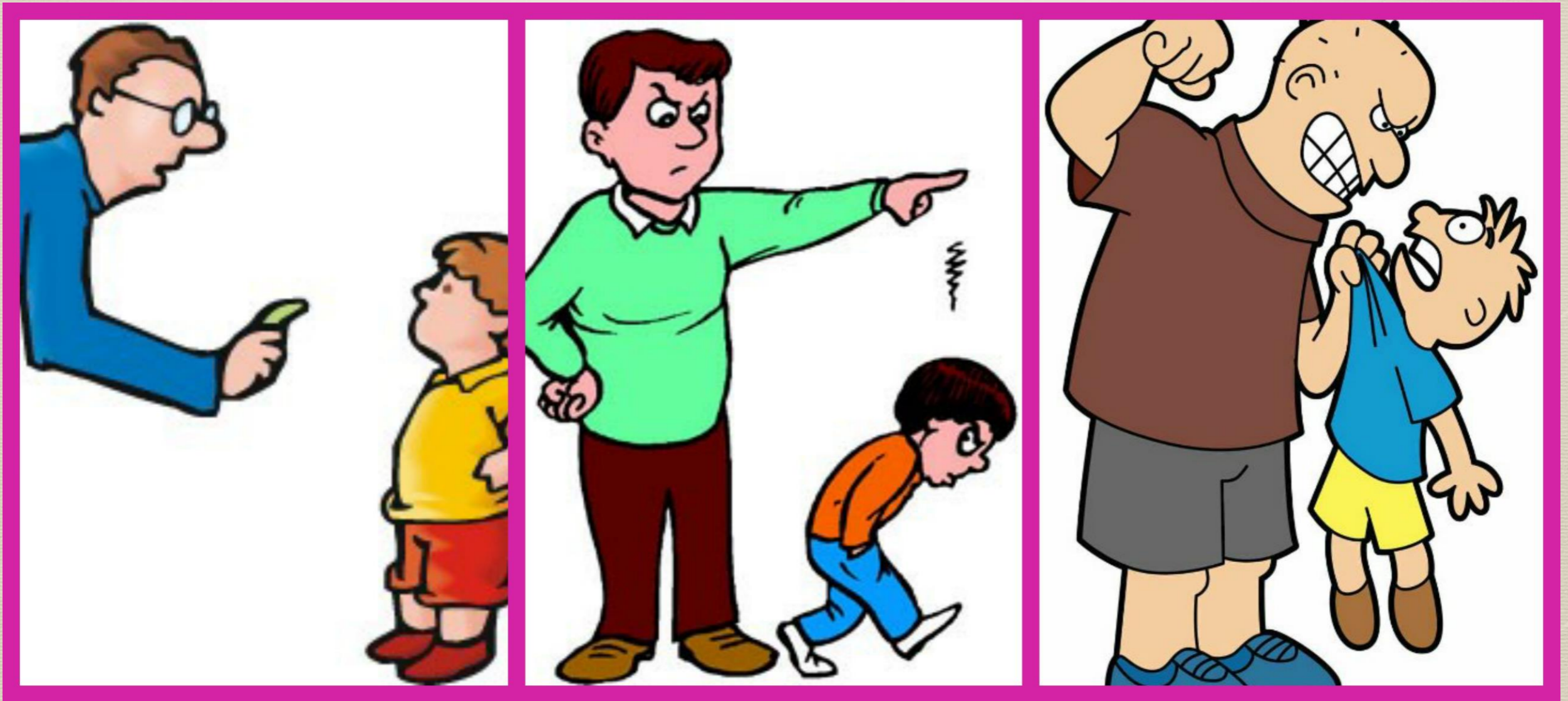
lapsega suhtlemine

täiskasvanute omavaheline käitumine, tülid ja nende lahendamine jne.

Kõige selle järgi kujuneb arusaam, mis on maailm ja kuidas seal asjad käivad, mis on hea ja mis on paha.

# LAPSED ÕPIVAD MUDELI JÄRGI.

Ümbritseva keskkonna ja lapsele oluliste inimeste vahetu mõju lapse käitumisele! ( Lapsed ei käi meie sõnade vaid meie tegude järgi).



Oskus suhelda tähendab oskust kontakteeruda teiste inimestega, anda edasi informatsiooni, tajuda teist inimest ja võtta temalt vastu informatsiooni.

Suhtlemisoskuste põhjaks on usaldus.

Usaldus inimeste ja maailma vastu saab alguse juba imikuna. Laps, kellest ei hoolita, kes ei tunne ennast turvaliselt, keda jäetakse tihti üksi on sageli suhtlemises raskusi ja areng pidurdub. Ilma usalduseta ei ole suhtlemist.



Suhtlusviis on oluline suhete mõjutaja.

Oluline pole mitte ainuüksi see, mida öeldakse,  
vaid kuidas midagi öeldakse!

Piirid.

Empaatia - Empaatiline kuulamine tähendab  
lapse sisemaailma aktsepteerimist ning aitamist tal  
oma tundeid avaldada.

Sisemaailm mõjutab seda,  
mis meiega väliselt  
toimub. Mida rohkem  
tunneme end olevat  
häiritud välisest, seda  
suurem rahulolematus  
istub sinu sees.

Käitumine pole  
probleem, käitumine on  
väljendus.



Lapse ebasobiva käitumise taga on alati soov  
enda murest märku anda ehk mida halvemini  
laps käitub seda rohkem on ta hädas.  
Laps üritab vastanduva käitumise kaudu ennast  
kuuldavaks teha.

Ukski laps ei ole halb, on olemas vaid  
*ebasobiv käitumine*, mis ei ole täiskasvanule  
vastuvõetav.



# Neli kasvatusstiili - Eristatakse nelja tüüpi vanemlusstiili .....

- \* Autoritaarsed.
- \* Autoriteetsed.
- \* Järeleandlikud ehk lubavad.
- \* Mittepühendunud e ükskõiksed vanemad.

*Kasvatusstiil on viis, kuidas lapsevanem on vastastikuses mõjus oma lapsega.*

Kasvamise keskkond - kujunemise keskkond,  
*milles laps valdavalt viibib - eelkõige perekond*  
*aga ka lasteasutused - lasteaed, kool.*

Sotsiaalne keskkond (koos õpetamisega)  
mõjutab oluliselt lapse arengut (käitumine,  
toimetulek). Sotsiaalse kogemuse annab  
lapsele edasi täiskasvanu.

Kõrge nõudlikkus / Madal toetus

### Autoritaarne

#### Lapsevanem:

- on range ja karm
- väärtustab absoluutset kuuletumist
- ei arvesta lapse ealiste iseärasustega
- ei loo lapsega diskussiooni reeglite seadmisel
- paneb lapse kuulama läbi karistuste

#### Laps:

- on kõrge kuulekusega
- ei tunne vanemate tuge
- ei julge vanemate poole oma probleemidega pöörduda
- on rahulolematum
- on kehvemate suhtlemisoskustega
- on vähem loov, passiivne, kinnisem
- on madalama eneschinnanguga

Kõrge nõudlikkus / Kõrge toetus

### Autoriteetne

#### Lapsevanem:

- on nõudlik lapse suhtes
- oskab seada selgeid piire, kuulab ära oma lapse ja sõlmib kokkulepped
- selgitab oma käitumist ja reegleid
- on järjekindel
- julgustab ja toetab last kohustustega hakkama saama
- peab lapsega läbirääkimisi, kaasab ta otsuste tegemisse
- väljendab lapse suhtes lugupidamist, soojust ja armastust
- leiab tasakaalu enda ja lapse vajaduste vahel
- aitab lapsel aru saada oma käitumisest
- toetab lapse oskuste ja iseseisvuse arengut
- kinnitab oma eeskujuga sobivat käitumisviisi, mida ootab lapselt

#### Laps:

- on rahulolev
- on kõrge enese kontrolliga
- omab häid sotsiaalseid oskuseid
- on enesekindel oma võimetes õppida uusi asju

Madal nõudlikkus / Madal toetus

### Hooletusse jättev

#### Lapsevanem:

- sekkub vähe lapse kasvatamisse
- suhtleb lapsega pealiskaudselt
- ei sea lapsele piire
- tunneb lapse vastu vähe huvi

#### Laps:

- puudub lähedane suhe vanemaga
- on piiratud enese kontroll
- puudub oskus probleemsete olukordadega toime tulla
- rahulolu enesega on madal
- on kõrgenenud oht riskikäitumisele

Madal nõudlikkus / Kõrge toetus

### Kõikelubav

#### Lapsevanem:

- pakub lapsele palju toetust
- ei sea reegleid, vaid need seab laps
- on allasurutud vajadustega
- ei suuna last piisavalt

#### Laps:

- on harjunud saama kõik, mis tahab
- on suur koormus kõike ise otsustada
- ei oska teistega arvestada
- võib tunda, et teda ei armastata

# Kõrge nõudlikkus

# Madal toetus

Kõrge nõudlikkus / Madal toetus

## Autoritaarne

### Lapsevanem:

- on range ja karm
- väärtustab absoluutset kuuletumist
- ei arvesta lapse ealiste iseärasustega
- ei loo lapsega diskussiooni reeglite seadmisel
- paneb lapse kuulama läbi karistuste

### Laps:

- on kõrge kuulekusega
- ei tunne vanemate tuge
- ei julge vanemate poole oma probleemidega pöörduda
- on rahulolematum
- on kehvamate suhtlemisoskustega
- on vähem loov, passiivne, kinnisem
- on madalama enesehinnanguga

Madal nõudlikkus / Kõrge toetus

## Kõikelubav

### Lapsevanem:

- pakub lapsele palju toetust
- ei sea reegleid, vaid need seab laps
- on allasurutud vajadustega
- ei suuna last piisavalt

### Laps:

- on harjunud saama kõik, mis tahab
- on suur koormus kõike ise otsustada
- ei oska teistega arvestada
- võib tunda, et teda ei armastata

Kõrge  
toetus

Madal  
nõudlikkus

**Madal  
toetus**

**Madal nõudlikkus / Madal toetus**

## **Hooletusse jättev**

**Lapsevanem:**

- sekkub vähe lapse kasvatamisse
- suhtleb lapsega pealiskaudselt
- ei sea lapsele piire
- tunneb lapse vastu vähe huvi

**Laps:**

- puudub lähedane suhe vanemaga
- on piiratud enesekontroll
- puudub oskus probleemsete olukordadega toime tulla
- rahulolu enesega on madal
- on kõrgenenud oht riskikäitumisele

**Madal  
nõudlikkus**

Kõrge nõudlikkus / Kõrge toetus

## Autoriteetne

### Lapsevanem:

- on nõudlik lapse suhtes
- oskab seada selgeid piire, kuulab ära oma lapse ja sõlmib kokkulepped
- selgitab oma käitumist ja reegleid
- on järjekindel
- julgustab ja toetab last kohustustega hakkama saama
- peab lapsega läbirääkimisi, kaasab ta otsuste tegemisse
- väljendab lapse suhtes lugupidamist, soojust ja armastust
- leiab tasakaalu enda ja lapse vajaduste vahel
- aitab lapsel aru saada oma käitumisest
- toetab lapse oskuste ja iseseisvuse arengut
- kinnitab oma eeskujuga sobivat käitumisviisi, mida ootab lapselt

### Laps:

- on rahulolev
- on kõrge enesekontrolliga
- omab häid sotsiaalseid oskuseid
- on enesekindel oma võimetes õppida uusi asju

**Kõrge  
nõudlikkus**

**Kõrge toetus**

---

# Emotsionaalsed vajadused.

---

Põhivajadused:

olla armastatud  
olla hinnatud  
olla kaitstud  
tunda stabiilsust  
tunda oma võimekust

*Lapsega on hästi siis kui tema emotsionaalsed vajadused  
on täidetud!*

---



- \* Kas sa näed mind?
- \* Kas sa kuuled mind?
- \* Kas see, mida ma ütlen, on sinu jaoks oluline?
  
- **Kuula - Ole** kannatlik kuulaja ja kuula siira huviga.



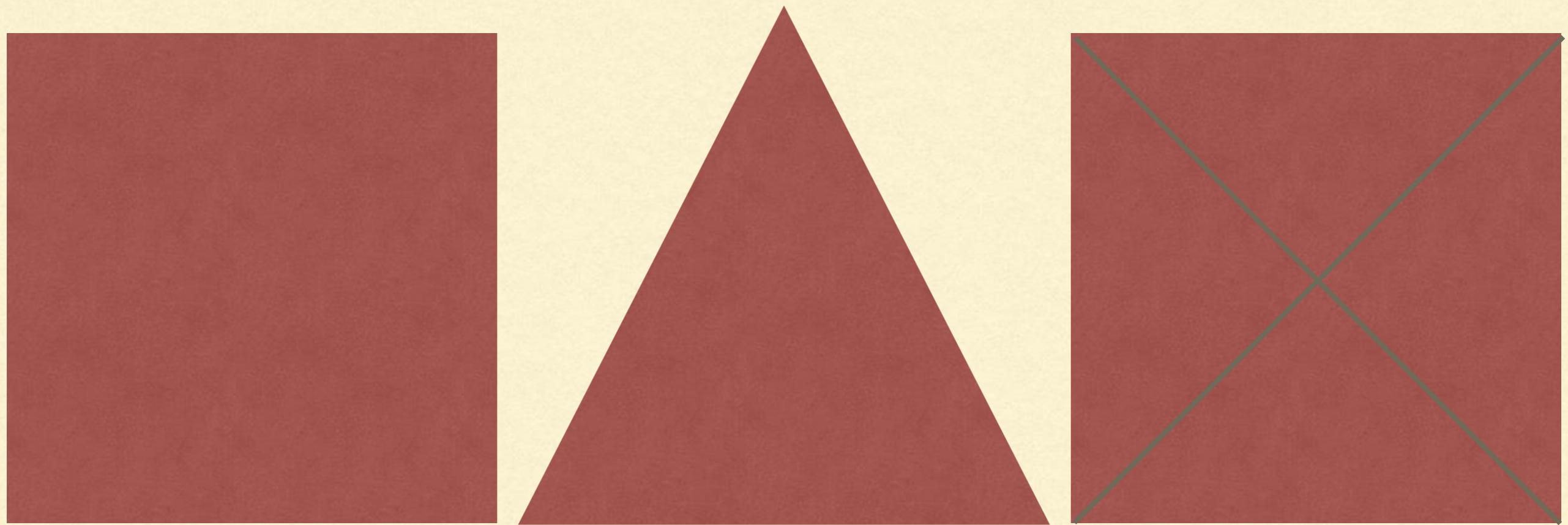
EAR

耳聽

EYES

UNDIVIDED  
ATTENTION

HEART



- **Täiskasvanu võime näha asju lapse vaatenurgast, parandab lapse enesetunnet ja loob tugeva kontakti.**
-

- **Mäng - Mängu olulisus.**
- Aeg - Võta vestluseks aega.**
- Näita oma Armastust!**
- Kvaliteetaeg - Veeda lapsega  
koos aega.**

# Kuidas suunata laste käitumist.

- \* Soodustage tema pädevust - tagajärjed on osa elust. Ebaõnnestumised. Õpetage probleemilahendust.
- \* Lubage lapsed langetada eakohaseid otsuseid.
- \* Jagage kohustusi.
- \* Rääkige lastega nii, et nad teid kuuleksid.
- \* Aita lapsel oma tunnetest aru saada. Õpetage last, kuidas end väljendada.

- \* Ole ettenägelik ja juhtige lapse mõtted kõrvale.
- \* Olge nõudlik aga ruumi tuleb jätta ka paindlikkusele ja kui vaja, kasutage läbirääkimist.
- \* Keskendumine vs killustatus - väliste ärritajate mõju vähendamine.
- \* Lastele meeldib kord - kehtestage piirid.
- \* Naeratused, mitte kulmukortsutused.

Mõned lapsed ei kasuta probleemide  
toimetulekus sisekõnet.

Nad on kas impulssiivsed ja sõna otseses mõttes  
ei mõtle, enne kui tegutsevad, või on nende  
mõtted lihtsalt sihitud: ebamäärased, enesele  
vasturääkivad või isegi ümberlukkavad.

Kui lastele õpetada, et raskest olukorrast saab üle  
endaga rääkides, on positiivsed tulemused  
sillega näha ning kasutatavad ka hilisemas eas.

# Oluline on lapse stressi sümptomeid õigeaegselt märgata.

Käitumine. Füüsilised sümptomid. Emotsionaalsed märgid. Mõtlemine. Elustiil. Väärtused.

*“Ma ei suuda enam”; “Ma olen nii loll”; “Keegi ei salli mind”; “Millelgi pole enam mõtet”; “Nagunii miski ei muutu”.*

Mis võib tekitada sinu lapses stressi? Stressi tajumine on igal inimesel individuaalne, stressorid võivad olla inimesiti väga erinevad.

Stressi ei tekita mitte olukorrad ise, vaid see, kuidas me neid tõlgendame.



Oskuste õpe:

<https://rahvaraamat.ee/p/oskuste-õppe-käsiraamat/770564/et?isbn=9789949389315>

1-5 a

<https://rahvaraamat.ee/p/minu-mõistus-on-otsas/1029690/et?isbn=9789949722327>

6-11 a

<https://rahvaraamat.ee/p/ta-teeb-seda-meelega/693292/et?isbn=9789949385300>

12-17 a

<https://rahvaraamat.ee/p/see-on-hullem-kui-ma-kartsin-kuidas-läbida-uste-prõmmimise-period-vanuses-12-17/1029603/et?isbn=9789949722310>

Nutiseadmete kasutamine ja nende mõju lastele:

<https://rahvaraamat.ee/p/digilõks/1321583/et?isbn=9789949681723>

<https://varrak.ee/raamatud/ekraaniaju/>

<https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/92051227/kuula-mis-juhtub-siis-kui-sinu-aju-ei-puhka>

*Mõnigi lastega seotud  
probleemidest laheneb,  
kui lubate lastel vahel  
lihtsalt lapsed olla !*

<https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/95013787/kuula-saadet-laste-vaimne-tervis-lapsed-tulevad-vanematest-ja-satuvad-nende-loodud-keskkonda>

<https://eestinaine.delfi.ee/artikkel/96408399/kuula-mis-toimub-puberteediealiste-sees-ja-kuidas-lapsevanemana-selle-ajaga-targalt-toime-tulla>



Ole julge asjakohast professionaalset  
abi kasutama.

Perearst

Psühhoterapeut / psühholoog /

Koolipsühholoog/ Sotsiaaltöötaja/

Abiliinid

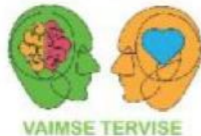
Psühhiaater

# MINU VAIMSE TERVISE ESMAABI

## Töövihik noortele ja täiskasvanutele



peaasi.ee  
Pole hullu!



Eesti  
Haigekassa

## DEPRESSIOONIVIHIK

TUNNEN END HÄSTI, ROOKUSTAN NII SUURTE KUI VÄIKESTE ASJADE ÜLE. MÄRKAN HETKI, MILLE EESTI OLEN TANULIK, SÜDAN OPPIDA JA LÜÜA MUUTUSI. KAS MA SAAN SINU JAOKS MIDAGI TEHA?

MUL EI OLE PARIS ISEBANDA TUNNE. MUL ON KESISELT JAKSU JA OSKUSEID, ET OMA IGAPÄEVA TOIMETUSTEGA HASTI TOIME TULLA. OPMISVÕIME ON KESKMISE - SÜDAN MIDA GI TEHA TEST- MOODI, KUID MÕNE D ASJAD ON SIISKI KEERLISED.

MU JAKS ON IGAPÄEVASED TEGEVUSED ON TÄNA, MUI JAOKS KEERLISED, KUID MA TEAN, ET SEE LAHEB MOODA. PALJUN ARME RAAGIME TULDEST VOI KEERULISTEST TEEMADEST. RAAGIME SELLEST, KUIDAS SAAB MIND HETKEL TOETADA.

peaasi.ee  
Pole hullu!

TERVISEKASSA

# Ärevuse töövihik

Sina saad tähendust muuta