

„Imelised aastad“ – koolitusprogramm 2–8-aastaste laste vanematele

Hea lapsevanem, pakume sulle võimalust osaleda vanemlusprogrammis „Imelised aastad“!

Programm „Imelised aastad“ toetab lapsevanemaid laste kasvatamisel, suurendades rahulolu vanemaks olemisest ja vähendades vanemlikku stressi.



Programmis osalenud vanemad on toonud välja järgmist:

- nad on rahulikumad, konkreetsemad ja järjekindlamad. Vähem asju häirib või tekitab muret;
- nad on õppinud last tähele panema, kuulama, dialoogi pidama ja kokkuleppeid tegema;
- nad saavad paremini aru lapse käitumisest ja enda ootustest lapsele;
- kasvanud on enesekindlus lapsevanemana ja paranenud on oskused lapse suunamisel;
- kogu pere on tasakaalukam ja teeb rohkem koostööd. Suheldakse ja veedetakse rohkem aega koos.

Eesmärk

Programmi „Imelised aastad“ eesmärk on **toetada lapsevanemaid laste kasvatamisel**, suurendades rahulolu vanemaks olemisest ja **vähendades vanemlikku stressi**. See aitab lapsevanematel ennetada ja toime tulla laste käitumisprobleemide ning arenguküsimustega. **Praktilised oskused** ja saadav tugi võimaldavad lapsevanematel **tulla paremini toime laste kasvatamisega kaasnevate väljakutsete** ja stressiolukordadega.

Programmi on välja töötanud USA kliiniline psühholoog dr Carolyn Webster-Stratton ja seda rakendatakse ligi 20 riigis üle maailma. Eestis koordineerib programmi elluviimist Tervise Arengu Instituut.

Ülesehitus

- Programm kestab 14 nädalat ja seda viivad läbi rahvusvahelise väljaõppe läbinud grupijuhid.
- Vanemad kohtuvad grupina kord nädalas (üks kohtumine kestab u 2 tundi), tutvuvad uue teemaga, vaatavad koos videoklippe ja teevad praktilisi harjutusi.
- Saadud teadmisi rakendatakse kodus oma lastega, et oskusi kinnistada, ja seejärel jagatakse grupis teistega oma kogemusi.
- Ühes grupis osaleb kuni 14 lapsevanemat. Iga grupiga tegeleb korraga kaks grupijuhti.

Programmi teemad

Programmi kuuluvad muuhulgas sellised teemad:

- Lapse sotsiaalsete (nt suhtlemine eakaaslastega, jagamine) ja emotsionaalsete (nt erinevate tunnetega toimetulek, ebaõnnestumistega toimetulek) oskuste toetamine
- Sotsiaalsete oskuste tugevdamine ja tunnustamine
- Reeglite ja piiride seadmine
- Jonniva lapsega tegelemine, neutraalseks jäämine ja probleemide lahendamine

Miks just „Imelised aastad“?

Uuringud on näidanud, et programmi läbinud vanematel **paranesid märgatavalt vanemlikud oskused**, sealhulgas suhtlemise ja enesekehtestamise oskused, ning vähenes vanemlik stress. Saadud oskuste kasutamisel **suurenes laste sotsiaalne kompetentsus**, enesekehtestamise ja probleemide lahendamise oskus ning **paranesid suhted vanemate ja eakaaslastega**.

Toimumiskoht ja -aeg

Ettevõtte nimi, aadress, ruum, korrus jne:

Koolitajad

Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ grupijuhid:

Täpsem info ja registreerumine

Oluline registreerumisega seonduv lisainformatsioon:

Vaata vanemlusprogrammi tutvustavat videot:



eesti keeles



vene keeles



Tervise
Arengu
Instituut

