

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

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



Programmis osalenud vanemad on välja toonud järgmist:

- nad on rahulikumad, konkreetsemad ja järjekindlamad. Vähem asju häirivad või tekitavad 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 ning paranenud on oskused lapse suunamisel;
- kogu pere on tasakaalukam ja teeb rohkem koostööd. Suheldakse ja veedetakse rohkem aega koos.

Eesmärk

Programm aitab lapsevanematel ennetada ja toime tulla laste käitumisprobleemide ning arenguküsimustega. Omandatud 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 nagu lapse sotsiaalsete (nt suhtlemine eakaaslastega, jagamine) ja emotsionaalsete (nt erinevate tunnetega toimetulek) oskuste toetamine ning tugevdamine, tunnustamine, reeglid ja piiride seadmine, jonniva lapsega tegelemine, neutraalseks jäämine ja probleemide lahendamine.

Miks just „Imelised aastad“?

Programmi tulemuslikkus on tõestatud ning andnud laste käitumisprobleemide vähendamisel häid tulemusi Euroopas ja USAs. Uuringud näitavad, 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.

Vaata vanemlusprogrammi tutvustavat videot:



eesti keeles



vene keeles



Tööandjate arvamusi vanemate toetamise kohta:

„Tahame anda töötaja tema perele tagasi sama tervena, kui ta meile tööle tuli. Tahame teha kõik selleks, et tema tervis oleks hoitud. Paratamatult mõjutab kodune elu meid iga päev väga palju.“

„Tööl käimine on suur osa meie elust. Seega on loogiline tahta, et töötajal on siin hea olla ja lastel kodudes on hea tunne, et ema ja isa käivad siin tööl. Soovime, et kõigil oleks hea nii tööl kui ka töövälisel ajal. Kui koduses elus on probleeme, siis need tulevad tööle kaasa. Me kõik oleme terviklikud inimesed.“

„Kui lapsevanemad on õnnelikud, siis nad töötavad ka paremini.“

