



AUDENTES  
ERAKOOL

### „Hoolides lapse enesehinnangust“ (P. Krantz Lindgren, 2015)

Vanemate sõnad ja teod mõjutavad, millisena lapsed iseennast näevad, mida nad sisimas tunnevad, millist igatsust ja milliseid soove südames kannavad. See võib näida suure vastutusena. Või imelise võimalusena. See raamat õpetab, mida sina armastava vanemana saaksid teha, et ka su lapsed ennast armastaksid ning teaksid, kui väärtuslikud ja imelised nad tegelikult on.

Taani tuntud pereterapeudi Jesper Juuli käe all õppinud Petra Krantz Lindgren on rootsi käitumispsühholoog, kes igapäevatööna koolitab ja nõustab lapsevanemaid, õpetades neile, kuidas luua oma lastega vastastikku austavat suhet. „Hoolides lapse enesehinnangust“ on tema esimene raamat, millest Rootsis on saanud tõeline bestseller.



### „Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate pärand“ (L. C. Gibson, 2021)

Kuidas saada üle eemaloleva, tõrjuva või enesekeskse vanema tekitatud valust?

Kui sa kasvasid üles emotsionaalselt ebaküpse, kättesaamatu või egoistliku vanemaga, oled ilmselt läbi elanud nii üksindust, reedetust, hülgamist kui ka viha.

Oma lapsepõlvele tagasi vaadates saad aru, et sinu emotsionaalsete vajadustega ei arvestatud, sinu tundeid ei võetud tõsiselt ja tõenäoliselt olid sa sunnitud juba varakult täiskasvanuks saama, et oma vanemate käitumisest põhjustatud probleemidega toime tulla.

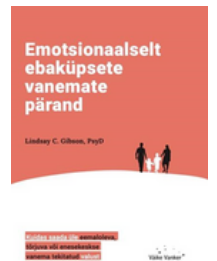
Seda raamatut lugedes saad teada, kust on pärit lapsepõlves kogetud hüljatustunne, segadus ja enesesüüdistused.

„Õppides tundma ebaküpsete vanemate sügavamat olemust, avastad kuidas nendega suhestuda viisil, mis aitab sul pettumustest hoiduda,“ ütleb kliiniline psühholoog Lindsay Gibson.

Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate neli tüüpi:

- Emotsionaalne vanem suurendab lastes ebakindlust ja ärevust.
- Sihikindel vanem on kontrolliv, olles hõivatud laste elu juhtimisega.
- Passiivne vanem püüab hoiduda kõigest, mis võib tüli põhjustada.
- Tõrjuv vanem on eemale tõmbunud ja tahab, et teda ei segataks.

Lindsay C. Gibson, Psy. D on kliiniline psühholoog, kes on spetsialiseerunud psühhoteeraapiale emotsionaalselt ebaküpsete vanemate täiskasvanud lastega.



### „Kuidas aidata lastel toime tulla muutuste, stressi ja ärevusega“ (D. M. Plummer, 2021)

Ärevus, stress ja elus ette tulevad muutused tekitavad lastes sageli pingeid, vähendavad enesekindlust ning usku iseendasse. Raamatu autor, Inglismaal tuntud terapeut, lektor ja mitmete käsiraamatute koostaja, Deborah M. Plummer kasutab paljudel juhtudel laste murede lahendamiseks, pingete maandamiseks ja enesekindluse tõstmiseks imelist jõuallikat – kujutlusvõimet. Raamatus kirjeldatud mängud ja tegevused aitavad lastel

- mõista stressi ja ärevustunde olemust
- teadvustada oma emotsioone, tulla toime negatiivsete tunnetega ning näha positiivseid lahendusi
- saada hakkama elus eettulevate muutustega ja märgata uusi võimalusi
- leida üles oma tugevad küljed ja keskenduda edasiviivale
- tunda rõõmu edusammude üle ja tähistada saavutusi

Raamat terapeutidele, psühholoogidele, sotsiaaltöötajatele, õpetajatele, lapse-vanematele ja kõikidele, kes tegelevad 7-11-aastaste lastega kas individuaalselt või grupina. Paljundatavad töölehed võimaldavad mängu kiiresti ja vähese ajakuluga ette valmistada ning läbi viia.

Raamat sisaldab paljundatavaid töölehti.





## AUDENTES ERAKOOL

### „Draamata distsipliin“ (D. J. Siegel, T. P. Bryson, 2021)

Tina Payne Bryson ja Daniel J. Siegel, kelle sulest on eesti keeles varem ilmunud menukas „Lapse ajukeskne kasvatus“, on oma uues teoses ette võtnud laste kasvatamise ühe kõige keerukama probleemi ja väljakutse – kuidas hoida distsipliini. Tuginedes seostele, mis tekivad lapse ajus vanemate erinevate käitumistaktikate korral aju neuroloogilise arengu erinevatel etappidel, pakub „Draamata distsipliin“ välja tõhusa ja empaatilise tee, kuidas jonnihooegade, pingelolukordade ja vastaseisude lahendamiseks toime tulla. Ja seda kõike ilma draamata!

Tuginedes lihtsale alustõele – juhenda, mitte ära karju ega noomi – selgitavad autorid, kuidas emotsionaalselt keerulises olukorras lapseni läbi murda, tema tunded maandada ja ümber pöörata ning seda nii, et plahvatusohtlikust konfliktist saab arendav võimalus, mis katkestab negatiivse käitumise (ja karistuse) tsükli. Probleem on lahendatud nii, et võidavad kõik.



Siit mõistustpäästvast käsiraamatust leiad:

- strateegiad, mis aitavad lapsevanemal mõista oma kasvatus- ja distsiplineerimisfilosoofiat ning omandada paremad meetodid, mis säästavad nii sind kui last;
- faktid lapse aju arengu kohta ja neile vastavalt distsipliini kehtestamise võimalused, mis on vastavas eas ja arengustaadiumis kõige tõhusamad ja sobivamad;
- moodused, kuidas jõuda lapseni kõige rahulikumalt ja armastavamalt ükskõik kui äärmusliku käitumise puhul, pannes siiski tema jaoks paika selged ja vankumatud piirid;
- näpunäited, kuidas aidata laps jonnihooest välja arusaamise ja empaatiaga, mis viib käitumise paranemiseni;
- kaksikümmend viga lapse korralekutsumisel, mida teevad isegi parimad vanemad;
- juhtnöörid, kuidas hoida kindlalt lapse ajukeskse kasvatuskursi ja teha selle distsiplineerimistehnikast elu püsiv osa.

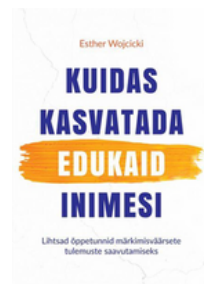
Illustreeritud ja mänguliste joonistuste lugudega tõsielust õpetab „Draamata distsipliin“, kuidas toetada lapse arenevast mõistust, lahendada rahulikult konflikte ning inspireerida õnnetunnet ja tugevdada kogu pere ühtekuuluvust.

### „Kuidas kasvatada edukaid inimesi. Lihtsad õppetunnid märkimisväärsete tulemuste saavutamiseks“ (E. Wojcicki, 2021)

Vanemaks olemise ega laste kasvatamise eest Nobeli preemiaid ei jagata, kuid kui need oleksid olemas, siis oleks Esther Wojcicki kindel kandidaat. Estherit hüütakse Ränioru ristiemaks või lihtsalt Wojiks ning tema kolm tüdart on nii oma valitud erialadel ning isiklikus elus väga edukad. Mis on tema saladus?

Woji nõuanne on see, mida iga vanem kuulda sooviks: astuge kiirrongilt maha ning võtke rahulikult. Me seisame igapäevaselt silmitsi vanemate ja laste ärevusega. Woji läbiproovitud OSKUSE süsteem aitab teil: lasta oma lapsel avastada oma tugevused, õppida oma vigadest lapsevanemana ning liikuda edasi ja luua tugevad ning usalduslikud elukestvad suhted oma lastega andes neile vabadust, aga tegutsedes koostööselt.

Kui muudate oma vanemlusstiili, muudate kogu maailma.



### „Õiendamispäast“ (D. Gaigg, L. Syllaba, 2021)

Keegi meist ei taha seda teha, kuid paraku teeme seda kõik. Kas lastega pere elu on võimalik ka ilma õiendamise ja karjumiseta? See raamat näitab, et leidub teinegi tee – 7 sammu, mis viivad püsivate lahendusteni nii, et tekib kodurahu ja kõigist peetakse võrdselt lugu. Nädalate möödudes muutub vanadest käitumismustritest hoidumine üha lihtsamaks ning kodune õhkkond kujuneb üha enam armastavaks ja kõigi vajadusi arvestavaks.

Raamatus leidub hulgaliselt juhiseid, kuidas loobuda õiendamisest ning hääle tõstmisest. Selles on kõrvuti psühholoogide ja pereuurijate eksperthinnangud, autorite ja perede sissevaated argiellu ning lisaks jäeti ruumi ka lugeja isiklike tähelepanekute ja mõtete kirjapanekuks.

Daniela Gaigg on ühe populaarseima saksakeelse pereteemalise blogi diekleinebotin.at autor. Linda Syllaba on diplomeeritud coach ja psühholoogiline nõustaja, kes sai tuntuks Jesper Juuli õpetusel põhineva perenõustamisega. Nad keskenduvad holistilisele elukäsitlusele ning suhetele orienteeritud peremudelile. Nad elavad peredega Viinis ning neil mõlemal on kaks last.





AUDENTES  
ERAKOOL

### **„Lapse ajukeskne kasvatus. 12 murrangulist strateegiat, kuidas aidata lapse mõistusel areneda“ (D. J. Siegel, T. P. Bryson, 2021)**

Sinu põnni tabab keset poodi jonnihoo. Su viieaastane keeldub hommikul riidesse panemast. Kolmandas klassis käiv laps mossitab pingil, selle asemel, et teistega kaasa mängida. Kas kogu maailma lapsed on haaratud mingisse vandenõusse, mille eesmärk on vanemate elu põrguks teha? Tegelikult mitte. Lihtsalt nende arenev aju sunnib neid vahel käituma mõistatuslikult. Kuidas selliseid olukordi vältida, lahendada ja aidata oma lapse mõistuse arengule võimalikult kaasa – just sellest käesolev raamat räägibki.



### **„Armastuse viis keelt lastele“ (R. Campbell, G. Chapman, 2011)**

Lapsed tahavad kirglikult tunda ja teada, kui väga neid armastatakse. Kui vanem tema „armastuse keeli“ ei oska, võib laps tundenälga jääda. Iga laps nagu täiskasvanugi väljendab ja tajub armastust kõige paremini ühes viiest suhtlemiskeelest. Need on: kvaliteetaeg, julgustavad sõnad, kingitused, abistamine, füüsiline puudutus.

Raamatu autorid õpetavad neid keeli „rääkima“.

Gary Chapman on bestselleri „Armastuse viis keelt“ autor ja pereterapeut.

Ross Campbell on raamatutesarja „Tingimusteta armastus“ (eesti keeles „Meie laps“ ja „Meie teismeline“) autor, pediatra- ja psühhiaatriadotsent.



### **„Minu mõistus on otsas! Kuidas tulla toime laste jonniga, nutu ja vihapursetega vanuses 1–5 aastat“ (I. Filliozat, 2013)**

Teie laps keeldub hommikul pükse jalga panemast. Ta korraldab poes piinlikke stseene, ta tõinab iga pisiasja pärast. Ta teeb täpselt seda, mida te hetk tagasi keelasite, ise teile silma vaadates. Ta esitab teile kaksikümne korda järjest ühe ja sama küsimuse ... Tõepoolest, vahel on tunne, et lapsed üritavad oma vanemaid meelega hulluks ajada.

„Minu mõistus on otsas. Ma olen proovinud kõike, aga miski ei aita!“ raamatu autor, tuntud prantsuse lastepsühholoog ja terapeut Isabelle Filliozat näeb, et paljud vanemad kulutavad oma akud tühjaks laste igapäevaseid kriise lahendades. Raamatus tuleb ta vanematele appi, seletades, mis toimub kriiside ajal lapse ajus ja mis võib põhjustada probleemse käitumise. Igale probleemile soovib ta lahenduse, mis ei kustutaks lihtsalt tulekahju, vaid aitaks lapsel kasvada iseseisvaks ja vastutustundlikuks täiskasvanuks.



### **„Ta teeb seda meelega! Mis toimub 6–11aastase lapse peas“ (I. Filliozat, 2015)**

Hinnatud kasvatusraamatu „Minu mõistus on otsas!“ järg annab head nõu 6–11aastaste laste vanematele. Ta klammerdub meie külge ja järgmisel hetkel nõuab suuremat iseseisvust. Ta valab oma viha meie peale ja teeb koolis kaaslastele liiga. Me püüame tema käitumist parandada, kuid tundub, et ta ei kuulegi meid. Tõepoolest, vahel tundub, et ta teeb seda meelega! See on piiride kehtestamise ja iseseisvusele pürgimise vanus, kus laps on ühel päeval väike ja teisel suur. Usalduslik suhe sõltub nüüd igapäevastest pisiasjadest. Meil, vanematel, aga on neis olukordades palju rohkem vahendeid, kui oskasid kasutada meie vanemad!



### **„Minu armas marakratt“ (B. Furman, 2010)**

Ben Furmani raamat pakub väga praktilise ja lihtsasti mõistetava programmi lapse probleemse käitumise muutmiseks. Spetsialistilt, õpetajalt, kasvatajalt või lapsevanemalt nõuab see üksnes kokkulepitud põhimõtete järjekindlat järgimist teatud aja jooksul.

Kui laps koos talle oluliste isikutega on selgusele jõudnud, millist oskust on tal kasulik juurde õppida, läheb edasine koostöö juba loominguiliselt, mänguliselt ja vastastikku innustavalt. Lahenduskava sobib kasutamiseks väikelaste, koolieelikute ja isegi teismeliste abistamisel, seda nii kergemate häirete kui ka tõsiste psühhiaatriliste probleemide puhul. Justkui võlujõul toimuvad muutused saavad teoks nii kodus, koolis, lasteaias kui ka lastekodus.

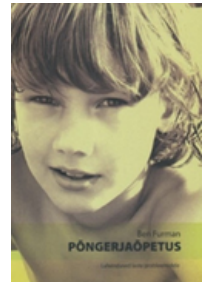




AUDENTES  
ERAKOOL

### „Põngerjaõpetus“ (B. Furman, 2012)

Kõigil lastel on suuremaid või väiksemaid probleeme. Tavaliselt lähevad need mured aja jooksul iseenesest üle, kuid mõnikord jäävad nad kestma ning siis on hüva nõu kallid. Suure tunde saavutanud põngerjaõpetus on psühhiaater Ben Furmani ja tema kolleegide väljatöötatud lahenduskeskse lühiteraapia põhimõtetele toetuv ainulaadne laste probleemide lahendamise meetod. Käesolevas raamatus, mis on mõeldud nii lastevanematele kui ka kõigile laste kasvatuse ja ravi alal töötavatele inimestele, teeb Ben Furman arvukate näidete abil põngerjaõpetuse lihtsaks ja selgeks.



### „Oskuste õppe käsiraamat“ (B. Furman, 2016)

Oskuste õpe on laste probleemide lahendamise meetod, mis toetub lahenduskeskse lühiteraapia põhimõtetele. Oskuste õpe aitab lastel õppida oskuseid ja võita mitmesuguseid psüühilisi ja sotsiaalseid probleeme pere, sõprade ja teiste lähedaste toel. Selle käsiraamatu abiga saavad lapsevanemad ja spetsialistid hõlpsasti õppida selgeks Oskuste õppe põhitõed, et neid lastega koos ellu rakendada."

Oskuste õppe  
KÄSIRAAMAT



Lõhe võimade  
aitab lastel õppida uusi oskusi  
ja lahendada probleeme

### „Tark lapsevanem“ (T. Gordon, 2006)

- Kuidas rääkida oma lapsega nii, et ta sind kuulaks?
- Kuidas kuulata last nii, et ta tunneks, et teda mõistetakse?
- Kuidas lahendada probleeme ja konflikte perekonnas nii, et keegi ei tunneks end kaotajana?

Dr. Thomas Gordoni lastevanematele mõeldud programm õpetab, kuidas lastega tulemuslikult suhelda, ning pakub juhised, kuidas lahendada igapäevaseid tülisid.

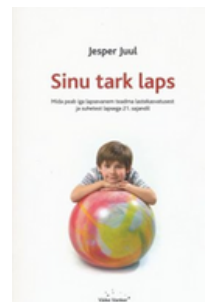
Raamatu keskmes on kolm mõistet – aktiivne kuulamine, mina-sõnumid ja kaotajateta konflikti lahendamise meetod. Kui kaasata lapsed juba varakult probleemide lahendamisse, kasvavad neist vastutustundlikud ja teistega arvestavad inimesed. Tulemuseks on rahulolevad pered, kus pole tarvidust lapsi sundida ja karistada.



### „Sinu tark laps“ (J. Juul, 2010)

Jesper Juuli raamat annab lapsevanematele võimaluse leida vastused paljudele põletavatele ja seni vastuseta küsimustele. Piiride panemine, vastutuse võtmine, otsuste tegemine, lapse enesehinnang ja eneseaustus ning teised ülimalt olulised teemad leiavad selles raamatus põhjalikku ja kaasagset käsitlust.

Kui meie laste käitumine paneb meid tundma, et oleme lapsevanematena läbi kukkunud, siis on põhjuseks peaaegu alati see, et me pole suutnud muuta oma armastavaid tundeid armastavaks käitumiseks ja oma häid kavatsusi tõhusaks koostöömiseks.



### „Minu piirid – sinu piirid“ (J. Juul, 2011)

Jesper Juul räägib oma kolmandas eestikeelses raamatus sellest miks ja millised piirid on lapsele vajalikud, kuidas neid kehtestada nii, et nad töötaks ja miks „vanal heal“ viisil seatud piirid enam ei tööta. Ta selgitab millest algab enamik vanema ja laste vahelisi probleeme ja pakub neile ka töötavaid alternatiive.

Seda väikest raamatut lugedes ei jää kahtlust, et Juul on kindlasti 21. sajandi lastekasvatuse suurkuju. See raamat räägib kõigest sellest, mida vanasti kutsuti lastele piiride seadmiseks.

Ilmselt peab enamus vanemaid piiride seadmist ja hoidmist laste kasvatamise juures kõige keerulisemaks ja konfliktirohkeimaks tegevuseks üldse. Kas aga on võimalik piire seada ka nii, et suhted vanemate ja laste vahel ei muutuks halvemaks? Võib tunduda uskumatu, aga piiride seadmine viisil, nagu Jesper Juul seda kirjeldab, aitab pigem kaasa laste ja vanemate vahelise läheduse suurenemisele.





AUDENTES  
ERAKOOL

### **„Rahumeelne lapsevanem, rõõmsad lapsed. Kuidas lõpetada laste peale karjumine ja luua nendega side“ (L. Markham, 2014)**

Laura Markhami mõneti ebatavalisena tunduvad nõuanded aitavad vanematel paremini mõista oma emotsioone ja neid ühtlasi ka valitseda. Tänu sellele õnnestub neil seada lastele normaalsed piirid, tunda empaatiat ja väljenduda selgelt – ning tulemuseks on hästi kasvatatud lapsed. Raamatus on palju näiteid vanusegruppide kaupa alates imikueast kuni üheksanda eluaastani. Kui oled väsinud võimuvõitlusest, lapse jonnihoogetest ja sobilikku karistusviisi otsimisest, siis pole vaja kaugemalt otsida. Siit raamatust leiad väga praktilised juhendid, mille abil muuta oma kasvatusmeetodid positiivseks.

### **„Nutt ja jonnihood. Kuidas aidata lapsel oma tunnetega toime tulla“ (A. Solter, 2007)**

Aletha J. Solter, kes on laste nuttu ja jonnit uurinud juba kolmkümmend aastat, aitab käesoleva raamatu lugejal hoiduda eelarvamustest ja hinnangutest ning näha nutu rolli lapse arengus hoopis uuest ja ootamatust vaatenurgast. Tegemist on ilmselt ühe geniaalseima lastekasvatusraamatuga, mis eesti keeles ilmunud. Autor annab selged juhised, kuidas nutust ja jonnist mõelda, milline tähtis roll on nutul ja jonnil lapse arengus ning kuidas vanem võiks nendega hakkama saada. Lapse mõistmine, tema arenguliste vajadustega arvestamine ja oskus lapsevanemana seejuures tasakaalukalt toimida on kõige olulisem panus, mille me saame anda oma lapse emotsionaalsesse arengusse. Oluline on olla teadlik tõsiasi, et lapsed vajavad kõige enam armastust ja tähelepanu siis, kui nad käituvad viisil, mis selleks kõige vähem põhjust annab.

### **„Nututa kasvatus“ (E. Pantley, 2014)**

Nututa kasvatus“ tugineb ühele tähtsale faktile: vanemad tunnevad oma lapsi kõige paremini. See raamat pöörab kasvatuses positiivseks ja elujaatavaks kogemuseks ning pakub toimivaid kasvatus tehnikaid, mida saab vastavalt lapse isiksusele mugandada. Selline lähenemine võimaldab: saavutada kasvatuses koostöö, suhtlemine ja järjepidevus, vältida jonnituure ning ennetada virisemist, kontrollida enda viha ja leida lapse halva käitumise tegelik põhjus ja lahendada probleem.

