



AUDENTES  
ERAKOOL

### „Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht“ (D. J. Siegel)

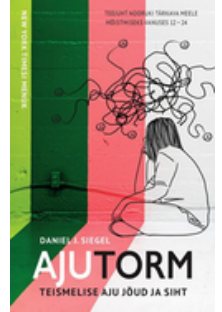
Teejuht tärkava meele mõismiseks vanuses 12-24

Tavaliselt räägitakse puberteedist kui hormoonide kontrollimatust möllust, mille vastu aitaks pigem lapsevanemal endil paariks aastaks kõrvaklapid pähe panna.

Doktor Siegeli raamat kummutab arvukad müüdid ja väärarusaamad sellest, mis toimub teismelise organismis ja aitab leida lahendusi, mis viivad koostööni ning pakuvad tuge kummalgi pool põlvkondade rindejoont olijatele. Kuidas pöörata laste kõige keerulisem arenguperiood võimalikult tulemuslikuks ning mõlemale osapoolle stressivabaks? Esiteks tuleb puberteedist rääkides vaadata senistest arusaamadest sootuks pikemat perioodi ja teiseks ei ole emotsionaalse intensiivsuse, piiride kompamise ja suhtlusringi avaratumise aeg kindlasti võrreldav „hulluks minemise“ ega „ebaküpsusega“, mida enamik vanematest hirmuga ootavad. Aju-uuringutel põhinev murranguline teos avab uksi omavaheliseks suhtluseks ning aitab ära hoida siiani vältimatutena tundunud põlvkondadevahelisi konflikte.

„Daniel J. Siegel on lastearst, psühhiaater ja teadlane, kes annab praktilisi näpunäiteid ja lootustandvaid juhiseid nii noorukitele kui nende vanematele. Soovitan seda raamatut tungivalt kõigile teismelistele ja neile, kes noortest hoolivad.“

Maire Riis, traumaterapeut, laste ja noorte kriisiprogrammi juht

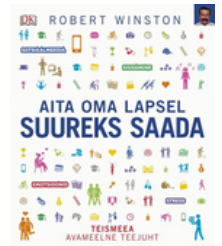


### „Aita oma lapsel suureks saada. Teismee avameelne teejuht“ (R. Winston, 2018)

Lapsest noorukiks kasvamise teekond on inimese elu kõige imelisem ajajärk. Toimunud muudatused mõjutavad inimese suhtumist ja mõtlemist. Need võivad muuta meeldimisi või vastumeelsusi, tuju, unemustreid ja temperamenti. Teismeline hakkab uuel moel maailma nägema ja teiste inimestega suhtlema. Ta tahab teha oma otsuseid ise, ootab iseseisvust, välja arenevad uued soovid, ta võib hakata riske võtma ja tema unistused ja püüdlused valmistavad teda ette täiskasvanu eluks.

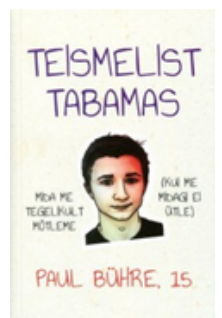
Pole üllatav, et noore inimese tunded võivad olla ülevoolavad, tekitada võõristust ja olla vahel ka etteaimamatud. Teekond teismee algusest täiskasvanuks võib olla käänuline ning see kogemus on meeliülendav, segadusseajav ja vahel ka hirmutav.

Niisama emotsionaalne on ka teismelise lapse vanemaks olemine. See raamat on abiks ja toeks teismelistele ja nende vanematele. Et noorukiiga oleks positiivsem ja nauditavam kogemus.



### „Teismelist tabamas. Mida me tegelikult mõtleme“ (P. Bühre, 2016)

„Lõpetage see kõige eest hoolitsemine. Okei, toit, raha, peavari ja puhas pesu on ikka vajalikud, aga me püüame iseseisvaks saada. Oleme suured, koledad ja karvased ning meil on oma elu, mis ka teid üksjagu mõjutab. Me ainult kasvame ja käime närvidele. Kunagi tegite ju ise samamoodi. ME EI SAA MIDAGI PARATA, ET TE MEID EI MÕISTA!“ Teismeliste maailma tunne rohkem murelike vanemate, ülekoormatud õpetajate või pereterapeutide vaatenurgast. 15-aastane Paul Bühre on Berliini koolipoiss. Oma esimeses, ohtrat tähelepanu pälvinud raamatus kirjeldab ta värvikalt ja arukalt, millest noored mõtlevad ja mida nad teevad, kui vanemaid juures ei ole. Selle raamatuga avaneb võimalus näha teismelise pilgu läbi, mis talle ja tema põlvkonnale korda läheb. Autor räägib arvutimängudest, pesumoest, pornost, kanepist ja alkoholist, tüdrukute hilpudest, õpilasvahetusest, internetiajastu armastusest ja hetkedest, kui kõik kasvab üle pea. Ja vanematest, kes tahavad alati parimat, kuid saavutavad enamasti risti vastupidist.



### „Puberteet. Kui kasvatamine enam ei aita“ (J. Juul, 2011)

Taani pereterapeudi Jesper Juuli raamat annab nõu, kuidas lapsed ja vanemad saaksid laste tormilise puberteedia üheskoos karile jooksmata läbida. Raamatus on vähe teooriat ja palju praktilisi näiteid elust. Lugeda saab Jesper Juuli kirjavahetust tema poole pöördunud lapsevanemate ja noorukitega ning töötubades peetud terapeudi ja perekonna vahelisi dialooge.

Kõneaineks on kooli- ja alkoholiprobleemid, vastutus ja usaldus, karistus ja tagajärjed. Jesper Juul pakub vanemaile kindlustunnet ja avardab nende mõttemaailma, et nad oskaks näha uusi võimalusi teismelistega suhtlemisel. Ta annab näpunäiteid, kuidas säilitada usaldust ja muuta kasvatus sammhaaval partnerlussuhteks.

