

## Hea lapsevanem!

Suur aitäh Sulle, et oled oma last hoidnud ja armastanud ning panustanud tema arengusse! Lapse kasvatamine on üks kõige raskemaid ja tänuväärsemaid, kuid samal ajal ka üks rõõmupakkuvamaid väljakutseid, mis kellelgi meil elus ette võib tulla.

Nagu igal lapsevanemal, on kindlasti ka Sinul hetki, kui kõik sujub lapse kasvatamisel suurepäraselt, kuid on ka erinevaid muresid ja raskusi. Mitte ükski lapsevanem ega pere ei pea raskustega üksi toime tulema. Ära pelga küsida abi – kas lähedastelt, sugulastelt, sõpradelt või kirja lõpus toodud kontaktidelt. Lapse heaolu on kogu ühiskonna ühine vastutus ja kõik me püüame lapsevanemaid nende olulises rollis igati toetada.

Iga laps ja iga pere on ainulaadne ja erinev. On lapsi, kes elavad ühe vanemaga, teised jälle mõlema vanemaga, mõne lapse vanemad saavad omavahel paremini läbi ja mõned mitte nii hästi. On lapsi, kes on elavamad, või siis rahulikumad, üks on iseseisvam ja teine rohkem tuge vajav. Kõigil lastel on erinevad, aga samas üsna sarnased vajadused. Heida pilk lapse vajaduste tabelile- ehk annab see Sulle mõne uue mõtte?

Lapse vajadus	Nõuanded
Füüsiline tervis ja turvalisus	<p>Laps peab saama iga päev piisavalt liikuda. (vt nt <a href="https://tarkvanem.ee/liikumine/">https://tarkvanem.ee/liikumine/</a>) ja magada (vt <a href="https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/lapse-uneharjumuste-kujundamine/">https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/lapse-uneharjumuste-kujundamine/</a>).</p> <p>Väikelaps vajab pidevat järelevalvet, eriti liikluses: (<a href="https://tarkvanem.ee/ohutus-turvalisus-artiklid/">https://tarkvanem.ee/ohutus-turvalisus-artiklid/</a>) ja veekogude ääres, kuid ka kodus. Lapse kasvades tuleb võimaldada talle aina rohkem iseseisvust.</p> <p>Üheks paljude ohtudega, samas ka võimalustega keskkonnaks on digimaailm (<a href="https://tarkvanem.ee/digimaailm/">https://tarkvanem.ee/digimaailm/</a>). Alla 2-aastane laps ei vaja oma arenguülesannete täitmiseks üldse kokkupuuteid digimaailmaga ning ka järgmistel aastatel on oluline eelkõige vahetu suhtlus vanemate ja teiste inimestega. Mida vanemaks saab laps, seda rohkem leidub tema jaoks digimaailmas ka positiivset, kuid on oluline, et vanem oleks kursis sellega, mida laps seal teeb. Lasteaia- ja algkooliealise lapse puhul on igati sobiv lubada lapsel kasutada internetti, kuid seda vanema kontrollitud mahus ja sisus. Väga oluline on lapse ja vanema vahelise suhte usalduslikkus - kui laps tunneb, et vanem teda kuulab ja usub, julgeb ta rääkida ka oma ebameeldivatest kogemustest (näiteks kiusamisest või väärkohtlemisest) digimaailmas või mujal.</p> <p>Lapsega on oluline rääkida ausalt seksuaalkasvatuse teemadest. Imiku- ja väikelapseas avastavad lapsed enda keha ja tundeid (vt <a href="https://www.tai.ee/et/valjaanded/laste-seksuaalne-areng-vanuses-0-kuni-18-aastat">https://www.tai.ee/et/valjaanded/laste-seksuaalne-areng-vanuses-0-kuni-18-aastat</a> või <a href="https://tarkvanem.ee/seksuaalkasvatus/">https://tarkvanem.ee/seksuaalkasvatus/</a>).</p>
Vanemate heaolu ja omavaheline läbisaamine	<p>Pahatihti juhtub, et lapsevanemaks saades surutakse oma vajadused alla ning püütakse olla nn supervanemad, ületades väsimuse piiri ja süüdistades ennast, kui ei jaksata oma lapsele pakkuda nii paljut, nagu tahaks. Tegelikuses ei tohiks aga vanemad ära unustada, et lapse heaolu aluseks on vanema enda heaolu - suhe iseendaga, muud rollid peale lapsevanemaks olemise, ning kui lapsel on mitu vanemat, siis ka nende paarisuhe (vt <a href="https://tarkvanem.ee/enda-vajadused/">https://tarkvanem.ee/enda-vajadused/</a> ja <a href="https://tarkvanem.ee/paarisuhe/">https://tarkvanem.ee/paarisuhe/</a>)</p>

	<p>Paarisuhte hoidmisesse on oluline panustada juba enne probleemide tekkimist või nende süvenemist. Kui aga paarisuhe on halvenenud või hääbunud, jääb reeglina ikkagi alles omavaheline suhe kaaslapsevanematena. Lapsevanematel on vastutus lahendada omavahelised erimeelsused omavahel (vajadusel spetsialistide toel), jättes lapse oma tülidest välja. Laps peab saama olla laps ning vanem ei tohi teha temast endale usaldusisikut või sõpra, pannes oma muresid lapse õlule. Ka olukorras, kus vanemate suhted on halvad, ei ole lubatav see, kui üks vanem halvustab lapse kuuldes teist vanemat.</p> <p>Kui tead või kahtlustad, et sinu paarisuhtes esineb füüsilist, emotsionaalset või muud vägivalda, otsi koheselt abi nt selle lehekülje kaudu: <a href="https://www.palunabi.ee/mis-juhtus/perevagivald-ja-lahisuhtevagivald/index.html">https://www.palunabi.ee/mis-juhtus/perevagivald-ja-lahisuhtevagivald/index.html</a> Vanematevahelisel vägivallal on lapsele väga kahjulik mõju, ning seda ka juhul, kui ta seda vahetult pealt ei näe.</p>
<p>Lapsega tegelemine, kiindumussuhe ning piiride seadmine</p>	<p>Väikelast ei ole võimalik 'liigse' soojuse, helluse ja tähelepanuga 'ära hellitada'. Mida paremini on vanemad häälestatud lapse vajadustele ja mida suuremat emotsionaalset turvatunnet talle pakuvad, seda emotsionaalselt toimetulevamaks ja iseseisvamaks saab laps areneda ja kasvada. Samal ajal peab lapsel olema võimalik ka eakohaselt maailma avastada - vanemad ei peaks üritama kaitsta last kõigi füüsiliste ja sotsiaalsete haigetsaamiste eest, vaid olema lihtsalt talle toeks ka raskuste korral ja keeruliste tunnete läbielamisel. On oluline, et vanemad teaksid lapse arenguetappe (<a href="https://tarkvanem.ee/suhe-lapsega/lapse-arenguetapid/">https://tarkvanem.ee/suhe-lapsega/lapse-arenguetapid/</a>) ning ei süüdistaks ennast ega last, kui laps käitub häirival viisil, mis on tegelikult arenguliselt kohane.</p> <p>Väikelapsel on vaja rutiini, stabiilsust ja kindlaid reegleid, millest vanemad järjepidevalt kinni peavad: <a href="https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/viis-vaart-napunaidet-lapsevanemale-kuidas-lapsele-piire-seada/">https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/viis-vaart-napunaidet-lapsevanemale-kuidas-lapsele-piire-seada/</a> Samal ajal on oluline, et vanemad innustaksid last juba varakult väljendama enda arvamust ja eelistusi ning suhtuksid lapse soovidesse austavalt ja arvestaksid nendega nii palju, kui see on olenevalt lapse east ja olukorrast mõistlik ja võimalik.</p> <p>Oluline on võtta piisavalt aega ka lapsega mängimiseks (matkides lapse tegevusi ja võimaldades lapsel mängimist juhtida, (<a href="https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/miks-on-oluline-lapsega-mangida/">vt nt https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/miks-on-oluline-lapsega-mangida/</a>) ning toetada lapse arengut, sh nt lugedes lapsele raamatuid ning tehes temaga erinevaid liikumistegevusi (<a href="https://tarkvanem.ee/liikumine/">https://tarkvanem.ee/liikumine/</a>))</p>

Kui tunned, et mõned siin toodud tegevustest käivad Sulle üle jõu, siis ära süüdistada ennast ega pelga otsida abi. Ideaalseid lapsevanemaid pole olemas, kuid igaüks saab selles rollis aina paremaks saada. Mine julgelt mõnele vanemluskoolitusele ([vt nt https://tarkvanem.ee/koolitused/imelised-aastad/](https://tarkvanem.ee/koolitused/imelised-aastad/)) või võta ühendust oma piirkonna lastekaitsetöötajaga - lastekaitsetöötaja ülesandeks on aidata ja toetada vanemaid selles, et nad tuleksid oma rolliga võimalikult hästi toime.

## Lapse erivajadus

Igal lapsel on erinevad vajadused. Kui oled ise märganud või on näiteks mõni spetsialist juhtinud tähelepanu, et Su laps võib vajada eakaaslastega võrreldes suuremat või teistsugust tähelepanu, siis ei ole see miski, mida peaksid kuidagi häbenema, varjama või pelgama. Mida

varem lapse eripärasid ja erilisi vajadusi märgatakse ja arvesse võetakse, seda paremini on võimalik lapse heaolu ja arengut toetada. Lapse eripärade tunnistamine ja arvesse võtmine on oluline, kui Su lapse lasteaiateekond alles kestab, kuid sama oluline on lapse eripäradega arvestada ka siis, kui laps on jõudmas lasteaiast kooliikka. Pöördu julgelt oma elukohajärgse lastekaitsetöötaja poole, kui soovid nõustamist lapse haridustee, arengu ja teiste vanemlikkusega soetud teemadel või soovid lihtsalt arutada, kuidas oma last veelgi paremini toetada.

## **Meie oleme Sinu jaoks olemas!**

### **Põhja-Tallinna lastekaitse**

Katrin Laur, [katrin.laur@tallinnlv.ee](mailto:katrin.laur@tallinnlv.ee), 645 7075

### **Pirita lastekaitse**

Jelena Afonova, [jelena.afonova@tallinnlv.ee](mailto:jelena.afonova@tallinnlv.ee), 645 7179

### **Nõmme lastekaitse**

Kati Valma, [kati.valma@tallinnlv.ee](mailto:kati.valma@tallinnlv.ee), 645 7382

### **Mustamäe lastekaitse**

Kadri Jõks, [kadri.joks@tallinnlv.ee](mailto:kadri.joks@tallinnlv.ee), 645 7563

### **Lasnamäe lastekaitse**

Kristiina Keerd, [kristiina.keerd@tallinnlv.ee](mailto:kristiina.keerd@tallinnlv.ee), 645 7706

### **Kristiine lastekaitse**

Merle Priimäe, [merle.priimae@tallinnlv.ee](mailto:merle.priimae@tallinnlv.ee), 645 7135

### **Kesklinna lastekaitse**

Marge Rungi, [marge.rungi@tallinnlv.ee](mailto:marge.rungi@tallinnlv.ee), 645 7846

### **Haabersti lastekaitse**

Marina Keizo, [marina.keizo@tallinnlv.ee](mailto:marina.keizo@tallinnlv.ee), 640 4804

## **Lisaks saab nõu küsida alljärgnevalt:**

- Tervise Arengu Instituudi (TAI) loodud veebileht [tarkvanem.ee](https://tarkvanem.ee) koondab infot, nõuandeid ja nippe igas vanuses laste vanematele. <https://tarkvanem.ee/>
- **E-nõustamine vaimse tervisega seotud küsimustes** <https://peaasi.ee/>
- **Lasteabitelefoni 116111** on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest (anonüümne) või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. <https://www.lasteabi.ee/>
- **Ohvriabi kriisitelefoni 116 006** (24 h) annab kiiret abi, kui oled langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või kogunud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda
- **Üleriigiline kriisitelefoni 1247** (24 h) pakub lisaks juhiste ja soovitude eriolukorras käitumiseks ka psühholoogilist esmaabi
- **Eluliin:** eesti k 655 8088, vene k 655 5688 (iga päev kl 19–7)