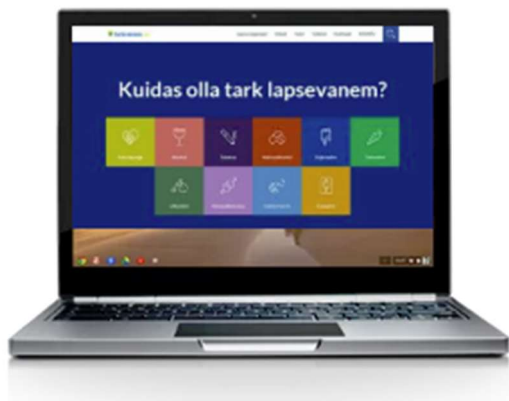


TAI veebileht tarkvanem.ee juhendab vanemaid lastekasvatamise keerulises töös



Tervise Arengu Instituudi (TAI) loodud veebileht tarkvanem.ee koondab infot, nõuandeid ja nippe igas vanuses laste vanematele.

Vanemlikke oskusi saab ja peabki õppima. Seetõttu on veebis kaetud lai valik teemasid, millega kõigil emadel-isadel on kasulik kursis olla. Näiteks **lapse areng, toitumine, liikumine, laps ja alkohol, laps ja narkootikumid, tubakas, lapse vaimne tervis, seksuaalkasvatus, laps ja digimaailm ning kasuperes kasvav laps.**

Veebist leiab vastuseid erinevatele küsimustele, millega pere lapse kasvatamisel kokku puutub. Mida teha, kui laps ei kuula või kui õed-vennad kisuvad omavahel riidu üles? Kuidas käituda, kui laps on nõus toituma ainult hommikusöögihelvestest või kui teismeline on ostnud riulitäre toidulisandeid ja muud ei söögi? Millal ja kuidas rääkida narkootikumidest ja alkoholist? Millal rääkida seksist? Mida teha, kui laps ei taha kooli minna? Kuidas abistada last, kellel on mure? Mida teha, kui laps näppab võõraid asju?

Info ja nõuanded on jaotatud **teemade** ja **vanusegruppide** kaupa, et hõlbustada sisu kiiret leidmist. Vanem saab lugeda erinevate **vanemlusstiilide** kohta ja mõelda, millist kasvatusstiili ise kõige enam kasutab ning lugeda selle mõjust lapse arengu toetamisel.

Tarkvanem.ee lehel saab **testida enda teadmisi** alkoholi ja tubakaga seotud küsimustes ning vaadata lühiklippe levinud alkomütidest. Samuti on lehel animeeritud **videod**, mis annavad nippe, kuidas lapse käitumist suunata näiteks siis, kui nad ei taha hommikul lasteaeda minnes riidesse panna või söögilauas nõuavad lõunasöögiks ainult magustoitu või kui teismeline jõuab õhtul koju ja on esimest korda purjus.

Väljaprintitavad **töölehed** aitavad mõelda muuhulgas sellistel teemadel, nagu kuidas saada paremaks kuulajaks, mida teha vihaga, kuidas last tunnustada ja kiita jne.



Tarkvanem.ee veebist leiab ka infot vanemlike oskuste arendamise **koolituste** kohta. Muuhulgas tutvustatakse rahvusvahelist 2–8-aastaste laste vanematele suunatud vanemlusprogrammi Imelised Aastad, millel on uuringute põhjal väga head tulemused vanemate stressi vähendamisel ja lapse käitumise suunamisel.

Lisaks toimib veebis **e-nõuandla**, kust saab vaadata nii varasemalt vastatud küsimusi kui ka ise nõu küsida, kui juba vastatud vastustest abi ei leia.

Jooksvalt saab värskaid nõuandeid ja nippe ka Facebooki lehelt <https://www.facebook.com/tarkvanem/>