

TAI vanemlus

Kokkuvõte blogijate tegevusest

Lähtekoht

- Et olla parem lapsevanem, tuleb end väärtustada:
 - Leida aega enesele, et saaksid olla oma mõtetega üksi ja tegeleda enda meelistegevustega
 - Leida aega liikumiseks
 - Piisavalt magada, sest puhanud inimene on rahulik, ärritub vähem.
 - Leida aega lähedastega suhtlemiseks – nii partneri kui lapsega aega lapsele.
- Kuidas aga see kõik jagada enda päeva plaani? Lahendusena pakkusime Targa Vanema nädalakava, mis võtab kõike nelja asja arvesse ning mis peaks muutma lapsevanemad rõõmsamateks ja õnnelikemateks vanemateks.

Lahendus

- Koostasime koostöös TAI ekspertidega vanema nädalakava ning andsime selle testimiseks kahele pereblogijale ning ühele Eesti staarperekonnale.
- Nad kõik proovisid kava läbi teha nelja nädala jooksul ning jagasid iganädalaselts enda muljeid oma blogis
 - A Mida Henry Teeb?
 - Preggosaurus
 - Perekond Sarrapid
 - Koostööna ajakirjas EMA, Merle Liivak

NÄDALAKAVA

Plaanidest algavad muutused. On tegevusi ja suhteid, mille jaoks aega võttes saad parandada oma enesetunnet ja seeläbi olla rõõmsam lapsevanem. Alguses võib tegevuste mahutamise nädalaplani tunduda keeruline. Ära muretse. See läheb lihtsamaks, kui oled esimese nädalaplani paika pannud. Teadlikult olulistele suhetele ja toimingutele aega planeerides on suur tõenäosus, et tunned ennast palju paremini juba esimese nädala lõpus. Soovitame sul koostada endale plaan vähemalt neljaks nädalaks ja siis hinnata, kuidas see sinu enesetunnet on muutnud.

PLANEERI JÄRGMISI TEGEVUSI:

UNI

PLANEERI **UNEAEGA 7-9 TUNDI**,
LEIA ENDALE SOBIV UNE PIKKUS.

NIPPE KOSUTAVAMA UNE SAAVUTAMISEKS:

- Mine iga päev magama samal kellaajal, siis harjub aju kiiremini uinuma.
- Tee enda ja pereliikmetega kokkulepe, et 1 tund enne magamaminemist ei vaadata telekat aga mobiiltelefoni.
- Lülita telefon lennurežiimile.
- Tee enne magamaminemist kuuma jalavanni.
- Mõttele 5 asjale, mis täna hästi läksid ja mille eest oled tänulik.
- Loe mõnda raamatut.
- Pane järgmiseks päevaks riided valmis.
- Kirjuta üles mõni tähtis asi, mida järgmisel päeval teha plaanid.
- Joo lemmikteed ja kuula rahustavat muusikat.
- Hoia magamistuba pime ja tehnikavaba.

LIIKUMINE

PLANEERI ENDALE IGA PÄEV **VÄHEMALT 30 MINUTIT**
AKTIIVSEKS LIIKUMISEKS. VÕIMALUSEL LISA
KAVASSE KA **INTENSIIVSEM TREENING 2-3 KORRAL**
NÄDALAS **VÄHEMALT 45 MINUTIT.**

NIPPE LIIKUMISTEgevuste planeerimiseks:

- Otsi teadlikult võimalusi, kuidas iga päev vähemalt 30 minutit liikuda.
- Mine üksi või koos perega loodusesse jalutama.
- Leia lapsehoidja, et saaksid trenni minna. Sellega saavad sind aidata partner, vanemad, sõbrad või palgaline lapsehoidja.
- Tee tolmuimejaga kodu puhtaks.
- Mine tööle, poodi, lasteaeda või kooli jala.
- Kasuta liftiga sõitmise asemel treppe.
- Vali jala sihtpunkti jõudmiseks erinevaid teekondi.
- Pane mängima oma lemmikmuusika ja tantsi.
- Räägi oma sõpradega jalutades.
- Mine suusatama, jooksmata või rattaga sõitma.

A Mida Henry Teeb?

Postitus nr 1: [Õnnelik vanem on hea vanem](#)

Statistika:

- Postituse FB reach 51642,
- 210 laiki,
- 28 kommentaari
- Blogis 7389 lugemist

Õnnelik vanem on hea vanem

20.11 2019

“Henry, sul tundub see pereasi hästi sobivat. Kas sul raskeid momente ka on?” küsis mult kunagi üks lugeja, kes just sellise küsimusega minu poole pöördus. Omast arust jätan ma üpris adekvaatse mulje, missugused me oleme. Meie peres on skandaale (näiteks täna küsis Noorsand läbi pisarate karjudes, et kas ma tõesti soovin, et ta oleks elu lõpuni õnnetu?!), meil on palju nalja, meil nunnutamist ja karjumist. Meil on kogu spekter ja ma tajun absoluutselt, et päevad ei ole vennad. Nii mul, kui ka Esileedil on päevi, kus kõike on liiga palju. Iga asi, mis juhtub, ajab närvi, kõik läheb valesti, stress kasvab üle pea ja siis sa ärkad järgmisel hommikul üles – eluolus ei ole mitte midagi muutunud, aga see, kuidas sa sellele nüüd uues olukorras reageerid, on absoluutselt erinev.

Ehk, kui mu tass ei ole pooltühi, tulen ka ma kõige ümbritsevaga palju paremini toime. Kuidas muidu seletada, et ühel päeval ajab keegi lastest kogu elamise mängulima täis ja sa vaid kehitad õlgu, loed sõnad peale ning hakkate koos koristama ja teisel päeval kukub tal paar korda kahvel maha ja sul tahab pea vihast plahvatada? Ilmselgelt ei ole probleem ümbritsevas, vaid sinus – kuidas sa reageerid sellele, mis sinuga toimub. Muide, nagu paljud teavad, olen ma ka suitsetamisest loobumise terapeut ja just see on ka minu meetodi võlu – sa kas jätad maha tahtejõuga või minu meetodiga, mõlemal puhul on ju eesmärk sama, aga ühel viisil sa võitled pidevalt iseendaga, oled närviline ja tunned end ilmajäetuna ja teisel juhul oled sa õnnelik, et sa enam suitsetama ei pea. Kogu asi on peas kinni.

täpselt sama on ka lapsega, kes ei saagi enda põnevust ja rõõmu minuga jagada, mille järgi nad kõik kolm nii janunevad.



A Mida Henry Teeb?

Postitus nr 2: [Fank! Ma tunnen juba praegu, et olen parem isa kui nädal tagasi](#)

Statistika:

- Postituse FB reach 45916,
- 96 laiki,
- 6 kommentaari
- Blogi 6191 lugemist

Fank! Ma tunnen juba praegu, et ma olen parem isa, kui nädal aega tagasi!

28.11 2019

Nädal on nüüd täitunud päevast, mil ma võtsin vastu väljakutse hakata paremaks meheks ja paremaks isaks. Oleks vist mõistlik teha mingeid järeldusi. Olles päris aus, tahaks ma teha järeldusi hoopis järgmisel nädalal, sest möödunud on nädal, mille sarnast ei ole ma ammu kogenud. Kõik, mis andis untsu minna, läks. Kõik, mis võis stressi tekitada, tekitas. Igati keeruline nädal ja siin tulebki mängu see, et kui sul läheb päev valesti, siis see ei ole ebaõnnestumine, vaid kehv päev. Meil kõigil on neid. Aga räägime siis asjast.

Alustame miinuspoolest. Ootamatult oli kõige väiksema ajapanusega arvestatud tegevus, kõige raskemini rakendatav. Ehk kvaliteetaeg Esileediga. Ainuke intiimne moment, mis meil nädala jooksul oli, oli see kui Esileedi palus mul ta kaela masseerida, sest ta tundis, kuidas migreen kummitama tuleb. Ülejäänud aeg kuulus haigete laste kantseldamisele ja tööle ning õhtuks kui haigusest virilad lapsed end hetkeks multika ette unustasid, oli aja koos veetmine prioriteetide põhjas. Peamine soov oli olla lihtsalt vaikuses ja nautida seda, et keegi ei halanud, keegi ei nuianud. Sa said lihtsalt olla. Kuna ka mõlemal oli tööülesandeid tavapärasest palju enam, siis läks ikka nii, et päeval sai tööd teha Esileedi ja kui lapsed lõpuks magama läksid, sain mina enda asju ajama hakata ning unegraafik kannatas mõnevõrra. Seitsmest päeval kolmel magasin ma vähemalt seitse tundi, mis on väga suur saavutus, aga loomulikult on pai



A Mida Henry Teeb?

Postitus nr 3: [Millal kaksikud sünnivad?](#)

2019. aasta kõige populaarsem postitus!

Statistika:

- Postituse FB reach 113596,
- 194 laiki,
- 12 kommentaari
- Blogi 21213 lugemist

Millal kaksikud sünnivad?

6.12 2019

Nädal kaks Henry teekonnal olla ÕNNELIK ja seega ka PAREM vanem on lõppenud. Kas ma olen ka tegelikult parem, sellele vastaksid vast kõige paremini lapsed ja vastused, mis ma sain, olid järgnevad:

"Jaaa!"

"Ma ei tea, mida see tähendab!"

"Kui ma jah ütlen, kas ma siis saan tahvlisse?"

See on peaaegu kolm "jah"i ja mitte ühtegi kategoorilist "ei-d".



A Mida Henry Teeb?

Postitus nr 4: [Parema vanema kuu kokkuvõte](#)

Postituse loetavus:

- Postituse FB reach 46395,
- 147 laiki,
- 6 kommentaari
- Blogi 6157 lugemist

Parema vanema kuu kokkuvõte: Esileedi on täitsa nitševoo!

12.12 2019

Saigi täiesti ootamatult läbi kuu aega hea vanem olemist. Oh, kui kurnav see oli- olla lastega sõbralik, mitte vaielda Esileediga. Saab elu nüüd lõpuks tagasi rööpasse. Ok, tõsiselt rääkides oli see suureärane kuu ja mul on ainult kahju, et see sattus nii kiire aja peale ja haiguse perioodile, et ma ei saanud anda 100%, et näha, mis tõeliselt võimalik on. Sellepärast annan ma teada, et ma jätkan projektiga. Miks ma ei peaks? Kas ma tahan paremat tervist? Kas ma tahan lähedasemaid suhteid oma abikaasaga? Kas ma tahan, et mu lapsed mind usaldaksid ja et mina mõistaksin neid paremini? Vastused neile küsimustele on ju puha jaatavad ning oleksid seda igal lapsevanemal.



Mida siis möödunud kuu mulle õpetas, oli see, et kõik algab minust endast. Sageli me oleme maailma peale vihased, aga iga muutus hakkab meist endast. Ma võin hullunult lapsele rusikat vibutada, kui ta vihahoos uksi paugutab ja karjuda, et tehku seda üks kord veel ja vaadaku, mis juhtub... või siis mõista. Väga lihtne on

Preggosaurus

Postitus nr 1: [#Tarkvanem väljakutse ehk proovime olla rõõmsamad lapsevanemad](#)

Avapostitus 18.11 - loeti 1059 korda

#Tarkvanem väljakutse ehk proovime olla rõõmsamad lapsevanemad (kusjuures sobilik kõikidele)



Preggosaurus

Postitus nr 2: [#Tarkvanem esimesed 10 päeva](#)

Teine postitust 28.11 - loeti
953 korda

#tarkvanem esimesed 10 päeva



Preggosaurus

Postitus nr 3: [Targad vanemad ja lapsed loodusesse!](#)

- Kolmas postitust 4.12 - 441 korda

Targad vanemad (ja lapsed) loodusesse!



Preggosaurus

Postitus nr 4: [Kuidas maailm vahel ootamatult plahvatab, kuna su tass on liiga tühi](#)

- Neljas postitust 16.12 - loeti 781 korda

Terrible two rant. Ehk, kuidas vahel maailm ootamatult plahvatab, sest su tass on liiga tühi.



Võimendused Pere ja Kodu veebis

Noor ema Anett: peame ennast väga õnnelikeks inimesteks, sest oleme kogu perega uhked maakad

Noor isa: rääkisin naisele kell 3 öösel, et ma ei taha teist last. KINDLALT

Jalavanne pole ma teinud, muusikat õhtuti ei ole kuulanud ja riideid pole suutnud ka valmis panna

Tahaksin, et lähaksin vähem endast välja

Pere ja Kodu

Pere ja Kodu

Pere ja Kodu

Pere ja Kodu



Henry Jakobson: kõik, mis andis untsu minna, läks

Henry Jakobson: planeerin nüüd igasse päeva 15 minutit, et olla Esileedi päralt

Millal kaksikud sünnivad?

ISA BLOGI | Henry heaks vanemaks olemisest: võin hullunult lapsele rusikat vibutada... või siis mõista!

Pere ja Kodu

Henry Jakobson

Pere ja Kodu

Pere ja Kodu



Influencerid: Sarrapid



birgitofficial • Following

birgitofficial Jep, käisime eile abikaasaga @ringvaade saates oma pereelust rääkimas... Mitte lihtsalt edevusest, vaid seepärast, et Eesti Tervise Arengu Instituut viib läbi üht olulist lastevanematele suunatud kampaaniat "Tass tühi?" ja meie otsustasime sellest osa võtta! Tegelikult on meil peres ju kõik hästi ja olen selle eest hirmsasti tänulik.. kuid tundsin, et meie aasta kiireim periood seisab ees ja tahaks ka selle aja ilma liigsete pingeteta ja stressivabalt elada. Kogu info kuidas ehk tõesti saada tublimaks, õnnelikumaks, täisväärtuslikumaks lapsevanemaks on kirjas koduleheküljel www.tarkvanem.ee Meie alustasime täna ja pöörame vähemalt järgmised paar nädalat

Liked by aetsander and 1,744 others

NOVEMBER 27, 2019



birgitofficial • Following

birgitofficial Täna õhtul jutustame @ringvaade saates kuidas meie eksperiment "kuidas õnnelikumaks lapsevanemateks saada" läinud on... #tarkvanem #tasstühi #tasstais #kumbstis

annirahula Alustuseks oleks tassi vaja mul.. siis oleks juba täitsa hästi

Liked by tanjamihhallova and 1,940 others

2 DAYS AGO

Indrek Sarrap

27 November 2019

www.tarkvanem.ee - kõigil lapsevanematel soovitame uurida kampaaniat "Tass tühi?", mis annab häid väikseid ja lihtsaid nippe, kuidas oma lastele rõõmsamateks vanemateks saada. Käisime Birgitiga ka Ringvaates sellest veidi jutustamas: <https://menu.err.ee/.../birgit-ja-indrek-sarrap-panevad-laste...>

MENU.ERR.EE

Birgit ja Indrek Sarrap panevad lastekasvatustunnetid proovile ja jagavad oma kogemust

Indrek Sarrap

3 hrs

Uudispomm on lõhkenud! 😄😄
Lisaks sellele kõige vajalikumale informatsioonile pealkirjas sooviti kindlasti lapsevanematel korra seda kampaaniat sirvida ja mõni mi sūveneda. On mida kõrva taha panna ja aitab ehk kaasa ka isegi pikemaajaliselt ette võtmata:
<https://tarkvanem.ee/enda-vajadused/>

MENU.ERR.EE

Targa vanema kampaanias osalenud Indrek Sarrap: käisi aasta vannis

You, Marko Lõhmus, Kai Väärtnõu and 42 others

menu TELESAATED GALERIID EESTI LAUL KLASSIKATÄHED EUROVISION KOOLITANTS ABI

Targa vanema kampaanias osalenud Indrek Sarrap: käisin üle 15 aasta vannis

ELU

21.01.2020 20:09

Foto: ERR

Birgit ja Indrek Sarrap võtsid osa Tervise Arengu Instituudi kampaaniast "Tark vanem", mille eesmärk on arendada lapsevanemate vanemlikke oskusi nii kasvatuses kui ka suhtluses vallas, seejuures enda ning oma partneri vajadusi unarusse jätmata.

Indrek selgitas, et kui muusikute jaoks on detsember pingeline periood, siis

menu TELESAATED GALERIID EESTI LAUL KLASSIKATÄHED EUROVISION KOOLITANTS ABI

Targa vanema kampaanias osalenud Indrek Sarrap: käisin üle 15 aasta vannis

LU

01.2020 20:09

Foto: ERR

Birgit ja Indrek Sarrap võtsid osa Tervise Arengu Instituudi kampaaniast "Tark vanem", mille eesmärk on arendada lapsevanemate vanemlikke oskusi nii kasvatuses kui ka suhtluses vallas, seejuures enda ning oma partneri vajadusi unarusse jätmata.

Indrek selgitas, et kui muusikute jaoks on detsember pingeline periood, siis sel korral võttis Birgit kontserdiperioodi palju rahulikumalt ja selle taga võis olla "Targa vanema" kampaanias osalemine. "Taiega toredaks muutusid," kiitis ka väike Simeon omailt poolt oma Birgitit ETV saates "Ringvaade".

Galerii: Seriaali "Reetur" võtetel sõideti autoga vastu puud

KUULA EESTI LAULU POOLFINALISTE

WRITE ABOUT ME - ANETT X FREDI