

## ERILINE LAPS PERES JA ÜHISED REEGLID

Eriline laps peres, ühised reeglid ja neist kinni pidamine on just see, mis puudutab paljusid vanemaid – sest reeglite kehtestamine on keeruline isegi tavalistes tingimustes ja erilise lapse puhul vajab see veelgi enam mõistmist, paindlikkust ja järjepidevust.

*Reeglid ei ole karistamiseks. Reeglid on selleks, et laps saaks end turvaliselt tunda.*

Miks on reeglid olulised – ka erilise lapse jaoks?

- Loovad turvalisuse
- Aitavad lapsel mõista piire ja selgust, mis on oodatud
- Toetavad eneseregulatsiooni – laps õpib, et maailm on loogiline ja usaldusväärne
- Reeglid ei tähenda rangust – nad on sõbralikud suunaviidad

Millised on reeglite kehtestamise eripärad erilise lapse puhul?

- Reeglid peavad olema lihtsad, konkreetsed ja visuaalselt toetatud
- Reeglite juures tuleb arvestada lapse arengu taset, mitte vanust
- Lapsel võib olla vajadus kordamise ja harjutamise järele
- Ei tasu eeldada, et ükskord räägitu jääb kehtima – tuleb järjepidevalt peegeldada ja tuletada meelde
- Eriti oluline on rahulik hää, kehakeel ja kehastatud eeskuju

Kuidas luua reeglid, mis töötavad?

1. Koosta reeglid koos lapsega (või lapse eest, aga tema arusaamist arvestades)
2. Visualiseeri need – pildid, joonistused, värvilised sildid
3. Korda neid igapäevaselt samas sõnastuses
4. Toeta ka reeglite järgimise “harjutusi” – nt mänguliselt
5. Ära unusta: tunnustus töötab paremini kui karistus  
„Ma nägin, et sa panid ise tassi lauale – see oli tore.“

Näiteid sõbralikest reeglitest erilise lapse jaoks:

- Kui olen pahane, hingan 3 korda ja lähen rahunema
- Kätega ei lööda – kui olen vihane, võin patja lüüa
- Kui mäng lõppeb, korjan asjad kokku – koos või ise
- Kui mul on raske, võin minna turvapesa (rahunemisnurka)

Reeglid toimivad ainult siis, kui ka vanemad on ühtsed

- Laps tunnetab kohe, kui üks vanem lubab ja teine ei luba
- Soovitav on kokkulepped ka lapsevanemate vahel enne lapsega rääkimist
- Kui mõni reegel ei tööta – muuda rahulikult, mitte segadust tekitades

Meeldetuletus vanematele:

- Laps ei riku reegleid pahatahtlikkusest, vaid oskamatuses või üleväsimusest
- Kui reegel läheb „katki“, ei ole laps halb – see on lihtsalt õppimise hetk
- Iga päev on uus võimalus – taastamine on tugevus, mitte nõrkus

Lapsele ei ole vaja täiuslikku vanemat.

Talle on vaja turvalist vanemat, kes ei jäta teda ka siis, kui reegel katki läheb.

## REEGLID MEIE KODUS – TÖÖLEHT LAPSEVANEMALE

1. Millised 2–3 reeglit kehtivad meie kodus igapäevaselt?

\*  
\*  
\*

2. Kas need reeglid on lapsele arusaadavalt sõnastatud?

☐ Jah   ☐ Ei   ☐ Vajavad lihtsustamist

3. Kas laps oskab neid reegleid meenutada ja järgida ilma meeldetuletuseta?

☐ Jah   ☐ Mõnikord   ☐ Veel mitte

4. Milline reegel põhjustab kõige rohkem konflikte või raskusi?

.....  
.....  
.....

5. Milline reegel töötab kõige paremini – toob rahu, selgust ja koostööd?

.....  
.....  
.....

6. Kas kõik täiskasvanud meie kodus järgivad reegleid ühtemoodi?

☐ Jah   ☐ Mõnikord erinevalt   ☐ Vajab kokkulepet

7. Millise ühe asja võiksin mina vanemana muuta, et reeglid oleksid lapsele selgemad ja rahulikumalt järgitavad?

.....  
.....  
.....

**Rahulik meeldetuletus:**

*Ma aitan sul meenutada – me ei löö, me räägime.*

*Hingame koos ja proovime uuesti.*

*Praegu on rahunemise aeg – pärast räägime.*

*Mulle meeldib, kui sa proovid ise lahendada.*

*Ma märkan, et sul on raske. Olen siin.*

**Julgustav tunnustus:**

*Sa pingutasid, et reeglit järgida – ma nägin seda!*

*See oli väga hea otsus, mis sa just tegid.*

*Aitäh, et sa püüdsid, isegi kui see oli raske.*

*Ma olen uhke, kui sa ütled ausalt, mis juhtus.*

*Sa oled täna olnud väga tähelepanelik – märkan seda!*

**Rahulik meeldetuletus:**

*Ma aitan sul meenutada – me ei löö, me räägime.*

*Hingame koos ja proovime uuesti.*

*Praegu on rahunemise aeg – pärast räägime.*

*Mulle meeldib, kui sa proovid ise lahendada.*

*Ma märkan, et sul on raske. Olen siin.*

**Julgustav tunnustus:**

*Sa pingutasid, et reeglit järgida – ma nägin seda!*

*See oli väga hea otsus, mis sa just tegid.*

*Aitäh, et sa püüdsid, isegi kui see oli raske.*

*Ma olen uhke, kui sa ütled ausalt, mis juhtus.*

*Sa oled täna olnud väga tähelepanelik – märkan seda!*