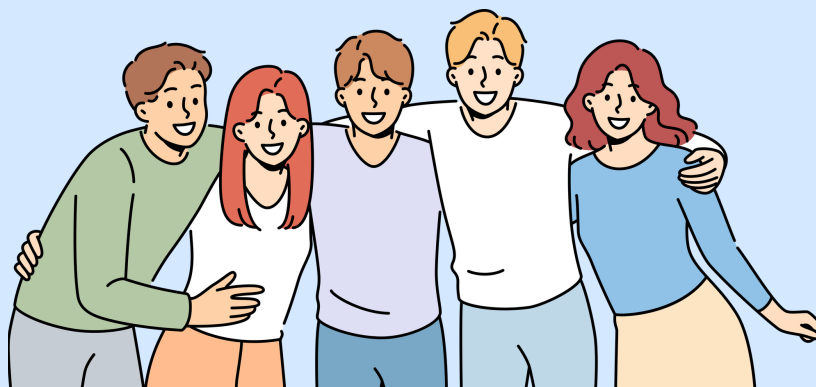


# **Praktilised nõuanded vanematele noore toetamiseks**

Koos teadlikuma ja rahulikuma lapsevanemluse suunas



Elis Piirsalu

# Tere tulemast!

Lapsevanemaks olemine on ühtaegu imeline ja ka keeruline teekond. Vanemale võib eriti väljakutsuvaks ja pingeliseks olla just noorukiiga, mis on arenguperiood lapse- ja täiskasvanuea vahel. Murdeea ja noorukiea vahel olev piir pole üheselt selge, kuid lastearstide hinnangul jääb noorukiiga 11.-25. eluaasta vahele. Selle aja jooksul algab puberteet, areneb iseseisvus ja kujunevad välja moraalsed, eetilised ja poliitilised tõekspidamised ning leitakse enesele koht ühiskonnas.

Kui tunned vahel, et ei tea täpselt, kuidas oma noort toetada, siis sa ei ole üksi. Paljud lapsevanemad kahtlevad aeg-ajalt oma vanemlikes oskustes. See on normaalne osa lapsevanemaks olemisest ning ei tähenda, et oled halb vanem.

See materjal koondab 10 praktilist soovitusi, mis aitavad ja aitavad minul oma kaht noorukit toetada sel kiirel arenguperioodil. Materjalis on minu kui laste ja noortega igapäevaselt tegeleva spetsialisti nõuanded kombineerituna meie isiklike kogemustega ning teaduspõhise infoga. Loodan, et leiad siit mõtteid, teadmisi ja praktilisi soovitusi, mis annavad sulle lapsevanemana rohkem kindlustunnet ning toetavad sind sellel teekonnal.

Neid soovitusi rakendades lood oma perele selge ja toimiva raamistiku, mis muudab pikas plaanis lapsevanema igapäevaelu lihtsamaks ja rahulikumaks. Nii ei pea sa igal õhtul uuesti nuputama, kuidas vähendada noore ekraaniaega või kuidas motiveerida teda kodutöid tegema.



# Sisukord

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. Rutiinid ja väärtused peres.....              | 4  |
| 2. Toitumine, mis toetab nooruki arengut.....    | 5  |
| 3. Liikumise tähtsus noorukieas.....             | 7  |
| 4. Uni noorukieas.....                           | 9  |
| 5. Sõbrad, suhted ja kuuluvustunne.....          | 11 |
| 6. Eesmärkide seadmine ja õpimotivatsioon.....   | 12 |
| 7. Mõistlik ekraaniaeg noorukieas.....           | 13 |
| 8. Julged ja ausad vestlused noorukiga.....      | 14 |
| 9. Rahatarkus noorukieas.....                    | 16 |
| 10. Regulaarsed tervisekontrollid.....           | 18 |
| 11. Raamatusoovitused ja lisatõe võimalused..... | 19 |
| 12. Lõpusõna.....                                | 21 |
| 13. Nädalaplaani näidis kogu perele.....         | 22 |
| 14. Kasutatud allikad.....                       | 23 |

## Rutiinid ja väärtused peres

Pererutiinidel ja väärtushinnangutel väga oluline roll kogu pere heaolu tagamisel. Need annavad perele nii-öelda raamistiku, mille järgi pereliikmed igapäevaselt toimetavad.

Pere võiks väärtustada häid omavahelisi suhteid, üksteisest hoolimist, üksteise mõistmist, pidevat enesetäiendamist/ õppimist, ühiskondlikku aktiivsust, rahatarkust ning tervislikke eluviise. Kui perel on väärtused paika pandud ja lapsed on nendest teadlikud, siis võib see aidata ennetada nii vaimse tervise probleeme kui ka noorte riskikäitumist (meelemürkide tarvitamist, pahandustesse sattumist, riskivat seksuaalkäitumist, koolist väljalangemist jne).

Ühised väärtused ja etteaimatav päevakava loovad perele raamistiku, ilma milleta tunneb noor end justkui segaduses olevat. Selline raamistik on väga oluline just laste ja noorte arengu jaoks, et tunda end turvaliselt, hoituna ja kindlana. Jah, piire ja raame tuleb lapse kasvades nihutada, aga need peavad alles jääma. Enam-vähem stabiilne päevakava aitab noorel kergemini luua tervist toetavaid harjumusi (piisav uni, hea suuhügieen, regulaarne liikumine, tervislik toitumine, aeg iseendale jne) ning õpetab neile kannatlikkust ja arendab planeerimisoskust. Näiteks kodutööde tegemine osana päevakavast aitab lapsel arendada vastutustunnet ja oskusi ning aitab lapsevanema koormust juhtida.



Leidke sobiv aeg, istuge koos maha ja pange paika oma päevaplaan/nädalakava. Riputage see kõigile nähtavasse kohta, et selle järgimine oleks mugav. Paika pandud plaan on kui sild muutuste juurde.

# Toitumisharjumused, mis toetavad nooruki arengut

Noorukiiga on oluline arenguetapp, mida WHO kirjeldab teise intensiivse kasvuperioodina ja UNICEF teise võimaluste aknana, sest sel ajal on veel võimalik harjumusi muuta, sh tervislikke toitumisharjumusi.

## Kõige olulisemad põhimõtted noore toidulaual

### Regulaarne söömine

Kolm põhitoidukorda ja tervislikud vahepalad aitavad hoida energiataseme stabiilsena, toetavad õppimisvõimet ning vähendavad ülesöömise riski. Hommikusööki ei tasu vahele jätta, sest pärast ööund vajab kasvav organism energiat ja toitaineid. Hommikusöök aitab toetada noore keskendumisvõimet, õppimist ning hoida energiataset ühtlasemana kogu päeva jooksul.

### Piisavalt valku

Valgud on vajalikud lihaste, kudede ja hormoonide ehitamiseks. Kasvueas suureneb organismi vajadus kvaliteetse valgu järele. Head valguallikad on kala, muna, liha, piimatooted, kaunviljad, pähklid ja seemned.

### Omega-3 rasvhapped

Omega-3 rasvhapped toetavad aju arengut, keskendumisvõimet ja närvisüsteemi tööd. Heaks allikaks on rasvane kala (lõhe, räim, heeringas, forell), samuti kreeka pähklid, chia- ja linaseemned.

# Toitumisharjumused, mis toetavad nooruki arengut

## Liha ja muud rauarikkad toidud

Liha sisaldab hästi omastatavat rauda, tsinki ja B12-vitamiini, mida noore organism vajab kasvamiseks ning aju normaalseks toimimiseks. Eriti oluline on piisav raua saamine kiiresti kasvavatel noortel ja menstruatsiooniga tüdrukutel. Rauarikkad toiduained on veel ka peet, kikerhersed, läätsed, maasikad, kõrvitsaseemned, spinat, brokkoli.

## Mikrobioomi toetamine

Terve soolestik mõjutab nii immuunsust, seedimist, vaimset tervist kui ka üldist heaolu. Igapäevases menüüs võiks olla kiudainerikkaid köögivilju, puuvilju ja täisteratooteid ning võimalusel ka fermenteeritud toite, nagu keefir, maitsestatamata jogurt, hapukapsas või muud kääritatud köögiviljad.

## Kaltsium ja D-vitamiin

Noorukieas kujuneb suur osa täiskasvanuea luumassist. Piimatooted, mis on kaltsiumirikkad ning piisav D-vitamiini saamine aitavad toetada tugevate luude arengut. Sobiva D-vitamiini annuse osas aitab vajadusel apteeker, pereõde, perearst.

## Meelespea vanemale

Lisa soovi korral söögiajad eelpool mainitud päeva- või nädalaplaani. Võimalikult mitmekesine toit, regulaarne söömine, vee joomine ja loomulikult vanema enda eeskuju loovad tugeva aluse noore tervisele nii täna kui ka tulevikus. Lapse ja noored õpivad eelkõige meie endi tegude pealt.

Söögiajad võiksid olla võimalikult pingevabad ja loomulik osa päevast.

# Noore liikumisharjumuste kujundamine

Lapse ja noore liikumisharjumused sõltuvad suuresti sellest, kuidas lapsevanem need kujundab. Sageli polegi neid teadlikult kujundatud, mistõttu veedavad noored suure osa päevast ekraanide taga istudes, tihtilugu ka vales asendis. Seetõttu ei ole regulaarne liikumine enam iseenesestmõistetav osa igapäevaelust nagu varasematel põlvkondadel.

**Lapsed ja noored õpivad vähem sellest, mida me neile räägime ja rohkem sellest, mida nad meie juures näevad.** Kui laps näeb oma vanemat regulaarselt liikumas, jalutamas, matkamas, rattaga sõitmas või muul viisil aktiivselt aega veetmas, kujuneb tal arusaam, et liikumine on loomulik osa igapäevaelust.

Regulaarne kehaline aktiivsus aitab parandada noore keskendumisvõimet, õpimotivatsiooni, õpitulemusi, une kvaliteeti, enesehinnangut ja stressiga toimetulekut. Lisaks jääb liikumise kõrvalt vähem ruumi liigsele ekraaniajale, igavusele ja riskikäitumisele.

Värsked teadusülevaated näitavad, et füüsiliselt aktiivsematel noortel on parem vaimne tervis ja suurem vaimne vastupidavus ehk võime tulla toime stressi, tagasilöökide ja elus ette tulevate raskustega. Piisav liikumine, uni ja tasakaalustatud toitumine on hea tervise eeldused. Ilma nendeta ei saagi keha normaalselt toimida ja tekivad terviseprobleemid.

# Noore liikumisharjumuste kujundamine

## Väikesed sammud loevad

Noor ei pea kohe alustama konkreetse grupitreninguga. Liikumisharjumuse kujundamine võib alata ka väikestest sammudest:

- ühised õhtused jalutuskäigud;
- rattasõidud perega;
- palli mängimine hoovis;
- matkad nädalavahetuseti;
- koeraga jalutamine;
- vanemate aitamine aiatöödega;
- aktiivsed tegevused sõpradega;
- kooli minek/tulek jala või rattaga;
- poes käimine jala või rattaga.



Hiljem, kui liikumine on saanud noore jaoks harjumuseks, võiks noor liituda mõne grupitreeninguga, sest grupitreeningud pakuvad lisaks liikumisele võimalust arendada koostööoskusi, leida uusi sõpru ja kogeda kuuluvustunnet, mis on noorukile ülioluline.

💡 Liikumine on üks lihtsamaid ja tõhusamaid viise parandada oma füüsilist ja vaimset tervist ning saada hakkama igapäevase stressiga. Liikumise planeerimine kalendris, päeva- või nädalaplaanis aitab muuta tegevuse nähtavaks ja konkreetseks. Võimalusel tehke igapäevased liikumised auto asemel jala või rattaga. Motivatsioon liikumiseks tuleb ja läheb, kuid uute harjumuste kujundamisel on olulisem järjepidevus.

# Uni noorukieas

Nooruki tervise, õppimisvõime ja vaimse heaolu üheks olulisemaks alustalaks on uni. Piisav ja kvaliteetne uni toetab aju arengut, mälu, keskendumisvõimet, emotsionaalset tasakaalu ning füüsilist taastumist. Paljud vanemad märkavad, et nende noor läheb õhtul magama aina hiljem. See ei tähenda ilmtingimata laiskust või vähest tahtejõudu. Noorukieas toimuvad organismis bioloogilised muutused, mis nihutavad loomulikku unerütmi hilisemaks. Samal ajal algavad koolipäevad varakult ning paljud noored ei saa vajalikku uneaega täis.

💡 Uneeksperdid soovitavad 7–12-aastastel lastel magada **9–12 tundi** ööpäevas ning 13–18-aastastel noortel magada regulaarselt **8–10 tundi** ööpäevas.

## Mis on unevõlg?

Kui noor ei maga piisavalt, hakkab kogunema unevõlg. Unevõlg ei väljendu ainult väsimusena, see võib mõjutada ka õppimisvõimet ja mälu, keskendumist, meeleolu, emotsioonide reguleerimist, stressiga toimetulekut ja üleüldist vaimset heaolu.

Sageli püütakse väsimust leevendada energijookide, kohvi joomisega või nädalavahetusel pikalt magamisega, kuid kahjuks ei asenda need tegevused kvaliteetset und.

Uuringud toovad välja ka asjaolu, et ebapiisav uni ja häiritud unerütm on noorukieas seotud **suurema depressiooni ja ärevuse riskiga**.

# Uni noorukieas

## Kuidas saab lapsevanem noore und toetada?

- 💖 Ole ise eeskujuks tervisliku unegraafiku loomisel. Noored õpivad rohkem meie tegudest kui sõnadest.
- 💖 Toeta noore regulaarset unerütmi ka nädalavahetustel.
- 💖 Muuda noore magamistuba õhtul rahulikuks, pimedaks ja võimalusel veidi jahedamaks.
- 💖 Piira ekraanide kasutamist enne magamaminekut ning leppige kokku seadmete õhtuse/öise kasutamise reeglid. Järgi neid ka ise.
- 💖 Kõige parem väsitaja on ikka ja jälle liikumine – olgu selleks kas grupitreenn, lihastreenn jõusaalis, jalutamine, rattasõit, rulluisutamine, koeraga jalutamine või vanematega hoovis palli mängimine – igasugune kehaline aktiivsus on hea une soodustaja.
- 💖 Soovita noorel vältida kohvi ja energiajooke päeva teises pooles. Mõnikord vajavad nad korduvaid vestlusi sel teemal. Tuim keelamine ei toimi, noor vajab rohkem aega mõistmaks, mida vanem öelda tahab.
- 💖 Kui noor vajab uinakut, siis mitte üle poole tunni ja ajaliselt võimalikult varakult, et mitte häirida õhtust uinumist.
- 💖 Planeerige viimane suurem söögikord mõni tund enne magamaminekut.
- 💖 Vajadusel küsige julgelt abi oma perearstikeskusest või kooliõelt.



## Meelespea vanemale

Uni on noore kasvamise, õppimise ja hea vaimse tervise alustala. Ilma regulaarse ja piisava uneta ongi noore elu nõ rikkis. Kui noor magab piisavalt, on tal rohkem energiat, parem keskendumisvõime ning suurem valmisolek tulla toime igapäevaeluga.

## Sõbrad, suhted ja kuuluvustunne

Nooruki vaimse tervise üks olulisemaid kaitsetegureid on **kuuluvustunne**. Noored vajavad tunnet, et neid märgatakse, väärtustatakse ja nad kuuluvad kuhugi.

Lisaks perele vajab noor oma ümber eakaaslasi, häid sõprussuhteid ja kogemust, et ta kuulub kuhugi ning on väärtustatud oma kogukonna liikmena. Samal ajal jälgi, kellega su noor suhtleb. Sõbrad võivad mõjuda ka halvasti. Eakaaslased ei ole noore jaoks lihtsalt kaaslased, vaid oluline arengukeskkond, kus õpitakse tundma iseennast, teisi ja oma kohta ühiskonnas.

Grupitreeningutel ja huvitegevustel on noore arengus oluline koht. Noorel võiks ideaalis olla vähemalt üks nendest - kas grupitreening või huviring koos teiste noortega, kus ta saab osaleda paar kolm korda nädalas. Grupitegevused arendavad koostööoskust, empaatiavõimet, suhtlemisoskust, vastutustunnet ja teistega arvestamist. Ühised eesmärgid ja positiivsed kogemused aitavad kasvatada noore enesekindlust ning tugevdada sotsiaalseid oskuseid ja sidemeid.

 Iga noor vajab vähemalt üht turvalist kohta (ideaalis võiks see olla kodu) ja vähemalt ühte inimest, kelle juures ta tunneb end hästi ning kellega ta saab oma muresid ja rõõme jagada. See inimene võib olla lapsevanem, hea sõber, sugulane, õpetaja või miks mitte kooliõde või koolipsühholoog.

# Eesmärkide seadmine ja õpimotivatsioon

Noorukieas kujunevad välja huvid, väärtused ja võib-olla ka arusaam sellest, millist elu noor tulevikus soovib. Kõigil noortel ei ole selget sihti ega karjääriplaani ning see on täiesti normaalne.

Vanem ei saa noorele eesmärke paika panna, kuid saab aidata neid leida. Uuringud näitavad, et eesmärgid annavad noortele lootust, suunatunnet ja usku oma võimetusse. Noor ei vaja valmis karjääriplaani, kuid ta vajab tunnet, et tema tegevusel on tähendus ning ta liigub sammhaaval millegi olulise poole.

## Kuidas toetada eesmärkide püstitamist ja motivatsiooni hoidmist?

💖 Aita noorel seada realistlikke ja saavutatavaid eesmärke, näiteks õppimise, kooliskäimise, suhtumise, toitumise, liikumise ja unega.

💖 Tunnusta pingutust, järjepidevust ja õppimist kui tegevust, mitte ainult tulemust. Väärtustage õppimist kui protsessi.

💖 Märka ja toeta noore tugevusi. Küsi oma noorelt, milles ta end hästi ja tugevalt tunneb. Oma tugevuste tundmine toetab ka identiteedi kujunemist ning suurendab enesekindlust.

💖 Aita jagada suuremad eesmärgid väikesteks. Väikesed õnnestumised julgustavad jätkama ja mõjuvad hästi noore enesehinnangule.

💖 Normaliseeri eksimist ja räägi noorega, mida eksimustest õppida.

💖 Õppimise ajal hoida segajad kaugemal; vajadusel teha õppimise vahele puhkepause (muusika kuulamine, venitamine, jalutamine, kodulooma paitamine, tee joomine vms). Mõnele lapsele/noorele sobib taimeri kasutamine (Pomodro tehnika).

💖 Julgusta noort proovima uusi tegevusi, et avastada uusi huvisid.

- Ära võrdle oma noort pidevalt teistega;
- Ära keskendu vaid hinnetele ja tulemustele.

# Nutiseadmed noorukieas

Nutiseadmed on tänapäeval noorukite igapäevaelu loomulik osa. Nende abil suheldakse sõpradega, otsitakse infot, veedetakse vaba aega ja õpitakse. Ekraaniaja täpsest kestvusest on olulisem teada seda, mida noored seadmes teevad ja kuidas ekraanide kasutamine mõjutab noore und, liikumist, suhteid, õppimist ja vaimset heaolu. Nutiseadme kasutamine ei ole puhkamine.

Uuringud näitavad, et öhtune ekraanikasutus võib häirida und. Pikemaajaline unepuudus ja unevõlg võivad suurendada **ärevuse** ning **meeleolulanguse** riski.

## Kuidas toetada noore mõistlikku ekraanikasutust?

♥ Tee noorega selged kokkulepped ekraanide kasutamise osas. Näiteks: meie peres kehtib reegel, et tund enne magaminekut pannaks seadmed silmade alt ära. Stiimuleid vähendades saab aju rahuneda ja vaikselt lülituda ümber unerežiimile.

♥ Huvitu sellest, mida noor internetis teeb, mitte ainult sellest, kui kaua ta seal viibib. Küsi julgelt: "Räägi mulle ka, mida põnevat sa vaatad, kuulad, teed?" Vastus ei pruugi tulla kohe esimesel korral. Vajadusel arenda noore meediapädevust - arutage koos internetimaailma võimaluste ja ohtude üle.

♥ Toeta tasakaalu ekraaniaja, une, liikumise, hobide ja sotsiaalsete suhete vahel. Regulaarne liikumine, hobid ja vajalikud unetunnid (8-10 tundi) vähendavad juba oluliselt vaba aega ekraanis olemiseks.

♥ Hoia võimalusel söögiajad ekraanivabad.

♥ Julgusta noort märkama, kuidas ekraanikasutus mõjutab tema enesetunnet, und ja keskendumisvõimet. Nutiseadmete kõrval on oluline leida aega ka tegevustele, mis pakuvad pikemaajalist heaolutunnet, näiteks liikumisele ja silmast-silma suhtlemisele.

♥ Kaasa noort erinevatesse tegevustesse (poes käimine, kodused toimetused vms) ning ole ise eeskujuks tervislike digiharjumustega.

## Julged ja ausad vestlused noorega

Noorukieas kujuneb välja selgem arusaam iseendast, oma väärtustest ja kohast maailmas. Sellel perioodil võivad päevakorda tulla küsimused seoses minapildiga, enesehinnanguga, sõprussuhetega ja esimeste armumistega. Noored võivad hakata huvi tundma erinevatest teemadest, näiteks suhetest, rahast, poliitikast, vaimsest tervisest ning meelemürkidest. Selleks tuleb valmis olla.

Noor ei vaja vanemalt täiuslikke vastuseid ega ideaalseid soovitusi vaid pigem täiskasvanut, kes on valmis kuulama, kaasa arutlema ja vajadusel koos noorega vastuseid otsima. Noore puhul ei toimi käsud ja keelud.

### Noore minapildi kujunemise toetamine

Noorukieas otsivad noored vastuseid küsimustele:

Kes ma olen? Mis on mulle oluline? Milline inimene ma soovin olla? Kes mulle meeldivad? Kelleks tahan saada? Mida minult oodatakse? Kas ma olen piisav? Kas ma olen normaalne?

 Julgusta noort avastama oma tugevusi ja huvisid. Küsi oma noorelt, mis teemad teda kõige rohkem elus huvitavad või millise isikuomaduse üle ta enda juures uhke on.

 Tunnusta noore iseloomuomadusi ja pingutust, mitte ainult saavutusi. Nii mõistab noor, et tema väärtus ei tulene vaid hinnetest koolis ega saavutustest elus.

 Näita üles huvi tema arvamuste vastu. Küsi, mida ta asjadest arvab või kuidas ta mingit olukorda lahendaks. Kuula noort nii, et sa ei annaks kohe hinnangut ta arvamusele vaid prooviksid mõista ka tema arutluskäiku. Anna noorele võimalus kujundada oma seisukohti ning avada end turvalises ja toetavas keskkonnas.

# Julged ja ausad vestlused noorukiga

Paratamatult puutuvad noored kokku alkoholi, nikotiini, narkootiliste ainete ja energiajookidega seotud teemadega. Seetõttu on oluline alustada vestlusi neil teemadel enne võimalike probleemide tekkimist. Energiajookide sage tarvitamine mõjutab und, suurendab ärevust ning võib tekitada südame-veresoonkonnale lisakoormust. Kui noor tunneb, et teda kuulatakse ja mõistetakse, on tal lihtsam teha tervist toetavaid valikuid.

## Vestlus meelemürkide teemal

Noorele üldjuhul ei meeldi survestamine ega moraalilugemine. Palju suurema tõenäosusega avaneb ta siis, kui tunneb, et tema arvamust kuulatakse ning temaga arvestatakse. Noortele sobib hästi *walk & talk* stiilis vestlus värskes õhus. Looduses tegutsemine aitab noortel sageli avaneda viisil, mis tavapärases keskkonnas võib olla nende jaoks keerulisem.

Räägi meelemürkide teemal oma noorega **avatult ja hinnanguvabalt** isegi siis, kui tunned, et emotsioonid on kõrged. Vajadusel võta hetk, et rahuneda ja oma mõtteid koguda.

Kui noor veibib, tarbib alkoholi või muud mõnuainet, siis küsi otse, mis põhjustel ta seda teeb. Põhjuseid teades on lihtsam olukorda mõista ning koos võimalikke lahendusi otsida.

Kui noor räägib sinuga seksuaalse orientatsiooni või soolise identiteedi teemal, siis püüa esmalt kuulata ja mõista. Võid siinkohal kasutada ka noore räägitu peegeldamist. Uuringud näitavad, et vanemate toetus ja aktsepteerimine on seotud noore parema vaimse tervise, kõrgema enesehinnangu ja tugevamate peresuhtega.

# Rahatarkus noorukieas

Vanemana on ülioluline lisaks piisava une, regulaarse liikumise, mõõduka ekraaniaja, regulaarse toitumise ja avatud omavahelistele suhete tagamisele kujundada ka noore finantskirjaoskust. Rahatarkuse arengut toetab oluliselt see, kui peres räägitakse rahast avatult ja noored saavad teha eakohaseid raha kasutamise otsuseid.

Rahatarkus ei tähenda ainult säästmist või investeerimist. See hõlmab oskust mõista, kust raha tuleb, kuidas seda kasutada, säästa ning tulevikku planeerida. Uuringud näitavad, et varajane kokkupuude rahatarkuse teemadega aitab kujundada teadlikumaid finantsotsuseid ning toetab hilisemat rahalist heaolu.

## Kuidas siis noore rahatarkust kujundada?

- Rääkige kodus rahast avatult ja eakohaselt;
- Selgita, kust raha tuleb ning millist rolli mängivad töö, teadmised ja oskused;
- Kaasa noort võimalusel pere igapäevastesse raha puudutavatesse otsustesse nagu näiteks nädala toidumenüü koostamisse, perereisi planeerimisse, koolivarustuse ostmisesse jne;
- Julgusta teda säästma mõne eesmärgi nimel, olgu selleks kas uus digiseade, soovitud riideese või spordivahend. Mõnes peres toimib süsteem, kus osa summast panustab noor ja teise osa vanemad;
- Arutage koos, mis vahe on soovidel ja vajadustel. Ostusoovi juures küsi noorelt, kas ta soovib seda toodet või tal on seda vaja;
- Näita oma eeskujuga vastutustundlikku rahakasutust, jaga noorega investeerimisega seonduvat, soovi korral oma tulude-kulude tabelit. Lugege teemakohaseid raamatuid või kuulake *podcaste*.

# Rahatarkus noorukieas

Noorukieas on oluline kogeda, et raha ei teki iseenesest, vaid selle teenimiseks tuleb panustada aega, teadmisi või oskusi.

## Millised on noorte tavapäraseid sissetulekuallikad?

- regulaarne taskuraha;
- sünnipäeva- ja/või jõulukungiraha;
- suvine või osalise koormusega töö, malev;
- lemmikloomade hoidmine või nendega jalutamine;
- naabrite või sugulaste abistamine (muru niitmine vms);
- käsitöö või omaloomingu müümine;
- oskuste pakkumine (nt fotograafia, disain, nooremate õpilaste; toetamine mingis õppeaines, rattaparandus vms).

## Kas investeerimine on vajalik?

Noor ei pea olema investor ega teadma kõike aktsiatest ja fondidest, aga ta võiks mõista mõningaid põhimõtteid:

- raha on võimalik lisaks teenimisele ka kasvatada;
- väikestel summadel on pika aja jooksul suur mõju;
- investeerimisega kaasnevad alati riskid;
- enne investeerimist tasub luua säästmisharjumus.

Investeerimisega võiks alustada koos luues lapsele oma **investeermiskonto** (uuri täpsemalt pangast). Enne alustamist võiks lugeda läbi paar investeerimisega seotud raamatut ja/või jälgida mõne investori nõuandeid.

# Regulaarsed tervisekontrollid

Noorukieas toimuvad organismis kiired füüsilised, vaimsed ja emotsionaalsed muutused. Regulaarsete tervisekontrollide eesmärk ei ole ainult haiguste avastamine, vaid ka noore kasvu, arengu ja heaolu jälgimine. Tervisekontrollis aidatakse kujundada ka tervislikke toitumis- ja liikumisharjumusi ning vajadusel antakse soovitus pöörduda teiste spetsialistide vastuvõtule. Lapsevanema nõusolekul tehakse vaktsineerimisi nakkushaiguste ennetamiseks.

## Tervisekontrollides hinnatakse muu hulgas:

kasvu ja kehakaalu arengut; nägemist ja kuulmist; vererõhku ja pulssi; luu- ja lihaskonna arengut; noore vaimset heaolu; elustiili ja tervisekäitumist.

## Millal ja kus toimuvad noore tervisekontrollid?

**V klassi** noore tervisekontroll toimub perearsti juures.

**VII klassi** noore tervisekontroll toimub koolis. Kontrolli viib läbi kooliõde.

**IX klassi** noore (vanuses 15-16 aastat) tervisekontroll toimub perearsti juures. Väga oluline kontroll noore elus. Minu noored said selles vanuses omale prillid. See kontroll kipub sageli vahele jääma, sest seda ei tehta koolikeskkonnas.

**X klassi** noore tervisekontroll toimub koolis. Kontrolli viib läbi kooliõde.

*Kõrvalkallete korral võtab kooliõde lapsevanemaga ühendust ja suunab noore edasi perearstikeskusesse või mõne teise spetsialisti vastuvõtule.*

**Hambaarsti** juures peaks noor käima vähemalt **kord aastas, võimalusel kaks korda aastas**. Tervisekassa tasub alla 19-aastaste noorte hambaravi eest.

# Lisatoe võimalused

## Kasulikud veebilehed

### Peaasi.ee

Tasuta noortenõustamine, vaimse tervise materjalid, eneseabivahendid ja testid. <https://www.peaasi.ee>

### Tarkvanem.ee

Teaduspõhised artiklid ja praktilised soovitused lapsevanematele. <https://www.tarkvanem.ee>

### Teeviit

Noortele ja lapsevanematele suunatud usaldusväärne info õppimise, tervise ja tuleviku planeerimise kohta. <https://www.teeviit.ee>

### Rajaleidja.ee

Kooliväline tasuta õppenõustamine noorele, kel esinevad probleemid seoses õppimise või käitumisega. <https://rajaleidja.ee/>

**Koolitus lapsevanemale:** Gordoni suhtlustreening

<https://www.sinamina.ee/gordonitreening/>

**Nõu ja tugi internetis ja sotsiaalmeedias toimuvate juhtumite ning küsimuste korral** <https://www.politsei.ee/et/veebipolitseinikud>

## Identiteedi ja seksuaalsusega seotud teemad

### Eesti LGBT Ühing

Nõustamine, infomaterjalid ja tugigrupid. <https://www.lgbt.ee>

### Eesti Transinimeste Ühing

Info, kogemusnõustamine ja tugivõimalused transsoolistele inimestele ning nende lähedastele. <https://transinimesed.ee>

### Seksuaaltervise Kliinik

Noorte vastuvõtt tasuta kuni 26aastastele (k.a).

**Noortekabinetid** haiglates, tervisekeskustes.

# Lisatoe võimalused ja raamatusoovitused

## Mure korral pöördu:

- pereõe poole või perearsti poole;
- kooliõe, koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi poole;
- vaimse tervise õe poole;
- kohaliku omavalitsuse laste ja perede tugiteenuste poole;
- erakliinikusse; vajadusel erakorralisse vastuvõttu.

Tuge pakuvad ka Perepesad <https://www.lapseheaolu.ee/>

## Telefonikontaktid

Koolipsühholoogide nõuandeliin nii õpilastele kui vanematele 1226

Lasteabi 116 111 (24h)

Ohvriabi 116 006 (24h)

Perearsti nõuandetelefon 1220 (24h)

Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)

Emotsionaalse toe telefon (eesti, vene, inglise keel): 116 123 (nõustajad pakuvad emotsionaalset tuge iga päev ajavahemikul 10-24)

## Raamatusoovitused lapsevanemale

Daniel J. Siegel. "Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht"

Tanel Jäppinen. E-raamat: "Kuidas luua lapsega usaldusväärne ja tugev suhe"

Robyn Silverman "Kuidas rääkida lapsega kõigest"

Kristi Saare. "Kuidas alustada investeerimisega"

## Raamatusoovitused noorele

Peaasi autorite ühislooming "Kriis – mis siis?"

Galanti, R. „Kuidas ärevusega toime tulla. Abiks noortele"

Dr Barbara Oakley ja Olav Schewe. "Õpi nagu proff"

## Podcastid lapsevanemale

Rahumeelne vanemlus; Pearaadio *podcast*; Pere ja Kodu *podcast*.

## Lõpetuseks

Noore kasvatamine võib olla ühtaegu nii imeline kui ka väljakutseterohke teekond lapsevanema elus. Ka noor ise seisab silmitsi erinevate muutuste, uute ootuste, minapildi kujunemise ning suureneva iseseisvuse vajadusega, mis võivad olla emotsionaalselt koormavad.

Siinkohal ongi väga oluline lapsevanema oskus noort kuulata, mõista ning õigeaegselt tuge pakkuda. Nii aitame oma noortel paremini toime tulla igapäevaste raskustega.

Kunagi pole liiga hilja alustada muutatuste sisseviimisega. Lapse vanuse tõustes võib uue harjumuse juurutamine olla lihtsalt aeganõudvam ja keerulisem. Mida varem reeglid ja päevakava luua ja juurutada tervist toetavad harjumused igapäevaellu, seda lihtsamaks kujuneb ka lapsevanema igapäevaelu.

Tulevikus on plaanis luua täiendavaid materjale, mille keskmes on noorte vaimne tervis ja muidugi lapsevanemlus. Materjalide eesmärk on pakkuda noortele endile, lapsevanematele ning ka spetsialistidele praktilisi teadmisi ja tööriistu, mis aitavad paremini mõista vaimse tervisega seotud väljakutseid, toetada noori nende arenguteekonnal ning muuta lapsevanemaks olemine teadlikumaks, rahulikumaks ja mõnusamaks.

Aitäh, et võtsid aega selle materjaliga tutvumiseks. Loodan, et leidsid siit mõtteid ja teadmisi, mis aitavad sul oma noort paremini mõista ning toetada. Noor pole veel täiskasvanu, ta vajab piire ja raame, et tunda end turvaliselt ja hoituna.



# Nädalaplaani näidis E-R

## Hommik

|          |                                         | ema                                                                                 | isa                                                                                 | noor                                                                                | noor                                                                                |
|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kellaaeg | Tegevus                                 |  |  |  |  |
| ...      | Ärkamine, pesu, riietumine, hommikusöök |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ...      | Lasteaeda, kooli, tööle minek           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

## Päev

|          |                      | ema                                                                                 | isa                                                                                 | noor                                                                                | noor                                                                                |
|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kellaaeg | Tegevus              |  |  |  |  |
| ...      | Lõunasöök/koolilõuna |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ...      | Vahepala             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ...      | Huviring/trenn       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

## Õhtu

|          |                                                                  | ema                                                                                   | isa                                                                                   | noor                                                                                  | noor                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kellaaeg | Tegevus                                                          |  |  |  |  |
| ...      | Õppimine, kodused kohustused                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ...      | Õhtusöök                                                         |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ...      | Vabaaeg/trenn                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ...      | Õhtused rahulikumad tegevused; õhtune vahepala; ekraanist eemale |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ...      | Pessu, magama                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

## Kasutatud allikad

- American Academy of Pediatrics. (2023). Screen Time Affecting Sleep. Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health.
- Berger, C., Hanish, L. D. & Cavell, T. A. (2026). The importance of peers: making the most of peer relationships in childhood and adolescence. *Frontiers in Developmental Psychology*.
- Blum, R. W., Lai, J., Martinez, M., & Jessee, C. (2022). Adolescent connectedness: Cornerstone for health and wellbeing. *BMJ*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Micronutrient Facts*.
- Chai, R., & Bian, Y. J. (2024). Adolescent sleep and its disruption in depression and anxiety. *Frontiers in Neuroscience*.
- DeMille, S. M., Tucker, A. R., Gass, M. A., Javorski, S., VanKanegan, C., Talbot, B., & Karoff, M. (2018). The effectiveness of Outdoor Behavioral Healthcare with struggling adolescents: A comparison group study. *Children and Youth Services Review*, 88, 241-248.
- Johns Hopkins Medicine. (2024). Healthy Eating During Adolescence.
- Mancone, S., Tosti, B., Corrado, S., Spica, G., Zanon, A., & Diotaiuti, P. (2024). Youth, money, and behavior: the impact of financial literacy programs. *Frontiers in Education*.
- National Sleep Foundation. (n.d.). How Much Sleep Do You Really Need? <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Oakley, B., & Schewe, O. (2021). Õpi nagu proff: teaduspõhised meetodid, kuidas igas asjas paremaks saada. Ühinenud Ajakirjad.
- Penno, J., Hetrick, S., & Christie, G. (2022). Goals Give You Hope: An Exploration of Goal Setting in Young People Experiencing Mental Health Challenges. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(5), 823–837.
- Revell, S. (2019). Walk and talk therapy: A pluralistic inquiry into practice, perceptions and client experiences in the UK. PhD thesis, Canterbury Christ Church University.
- The Trevor Project. (2022). The impact of supportive parent actions on LGBTQ+ youth. <https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/behaviors-of-supportive-parents-and-caregivers-for-lgbtq-youth-may-2022/>
- Tervise Arengu Instituut. (2025). Soovitud nutiseadmete kasutamise piiramiseks. <https://tai.ee/sites/default/files/2025-10/TAI%20Soovitud%20nutiseadmete%20kasutamise%20piiramiseks4.pdf>
- Terviseportaal. Lapse tervisekontroll. <https://www.terviseportaal.ee/haiguste-ennetus/lapsed/tervelaps>
- UNICEF. (2024). Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. <https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence>
- World Health Organization. (n.d.). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2024). Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) guidance 2nd edition: Section 3-12. Nutrition.
- Zhuang, L. J. (2026). Physical Activity, Resilience, and Mental Health in Adolescents: A Systematic Review of Recent Evidence. *Frontiers in Sports and Active Living*.