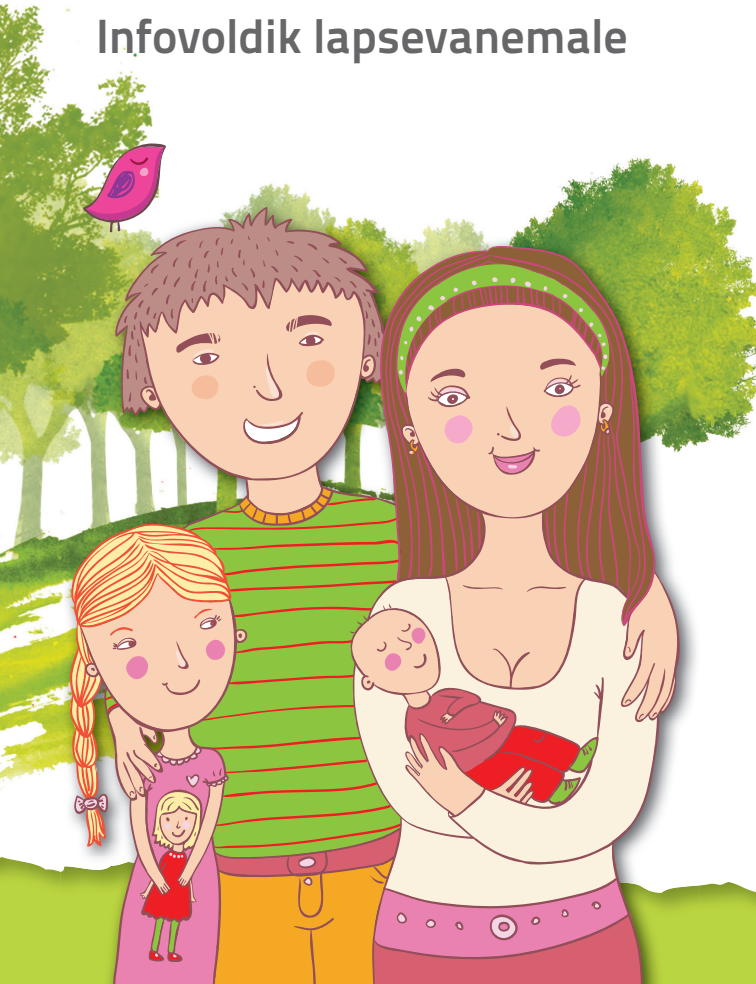





Laste-
ombudsman

Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalused Eestis

Infovoldik lapsevanemale



Elus tuleb ikka ette olukordi, milles on raske ja vahel isegi võimatu toime tulla ainult oma elukogemuse ja teadmistega – probleemid kuuluvad elu juurde. 

Vastutus iseenda, oma laste ja kogu pere eest lasub perekonna täiskasvanud liikmetel. See-tõttu on eriti oluline, et vanem oskaks oma lapse muret märgata ning lapsele toeks olla. Kui pere enda abinõud ei aita või kui probleem näib kasvavat üle pea, on mõistlik pöörduda nõustamisele.

Nõustamine on tulemuslikum, kui sellesse kaasata kõik probleemiga seotud inimesed, ka lapsed. Last nõustamisse kaasates, tema vaatenurka ja seisukohta arvesse võttes, on spetsialistil võimalik vanemat ja peret paremini aidata. Mõnikord on vaja last nõustamisele tulekuks motiveerida ja julgustada. Selleks võiks lapsele selgitada, et vanem vajab tekkinud olukorras abi ning mitte rõhutada, et probleem on seotud lapsega.

Pöörduge nõustamisse, kui:

- Teie ise või keegi pereliikmetest on kehvalt (üle 2 nädala) keskendumisvõimetu, väsinud, unetu või raskete tunnete meelevalds: viha, vaenulikkus, tujukus, masendus, kurbus, ärevus, agressiivsus, kerge ärrituvus vms;
- Teie ise või keegi pereliikmetest kannatab mõne tervisehäire all (nt korduv kõhu-, selja- või peavalu), kuid analüüsid ei näita kehalise haiguse olemasolu;

- Teie lapsel on käitumisraskused ja/või toimetulekuprobleemid koolis: muret teevad õpiedukus, suhted kaaslaste ja õpetajatega, vastumeelsus kooli vastu, koolikiusamine vms;
- Teil endal või pereliikmel on raskusi elumuutustega kohanemisel: toimetulematus elumuutustega kooli, lasteaia, töökoha või elupaiga vahetusel; lahutus, uus kooselu, uue pereliikme sünd, mõne pereliikme haigestumine; kogu peret puudutav traagiline elusündmus (mõne parandamatu haiguse ilmnemine või kellegi surm, õnnetuse üleelamine, kuriteo ohvriks langemine);
- Teie laps kaalub normist tunduvalt vähem (minimaalsest normkaalust u 15% vähem) või esineb järske kaalukõikumisi ja probleeme söömisega;
- pereliikmete vahel esineb suhtlemisprobleeme: raskused suhete loomisel ja hoidmisel, oskamatus enda eest seista, kestvad konfliktid laste ja vanemate või teiste pereliikmete vahel; vaimse ja/või füüsilise vägivalla ilmingud pere laste omavahelises suhtlemises või vanemate vahel;
- Teil endal või pereliikmel on tekkinud identiteediküsimused (nt seksuaalsuse ja seksuaalse orientatsiooniga seotud küsimused);
- kooselus esineb muid paarisuhteprobleeme.

Kust saab nõu ja abi?

Lapsed on väga tundlikud peres toimuva osas – näiteks vanema õnnetu paarisuhe, rahulolematuse iseenda või tööga võib peegelduda erineval moel ka lapse käitumises. Mõnikord on lapse käitumine selline, et vanem ei suuda otsustada, kas tegu on lapse eripära või häirunud psüühikaga. Kui kahtlete, konsulteerige kindlasti spetsialistiga.



Meditsiinisüsteemis võib esmalt pöörduda **perearsti** poole, kes oskab abivajadust hinnata ja edasisi abisaamisvõimalusi selgitada. Samuti on võimalik pöörduda otse psühhiaatri poole.

Psühhiaater on meditsiinalase akadeemilise haridusega arst, psüühika- ja käitumishäirete hindamise ning ravimisega tegelev spetsialist. Erinevalt paljudest teistest eriarstidest, ei ole psühhiaatri poole pöördumiseks vaja perearsti saatekirja.

Psühhiaatriga võiks konsulteerida, kui lapsel esineb:

- söömishäire (ülemäärane söömine, söömisest keeldumine, väga ühekülgne söömine, järsud ja suured kehakaalumuutused vms);
- kogelemine;
- sundliigutused ja -käitumine;
- ennastvigastav käitumine;
- ülemäärane hirm, paanikahood;
- üle kahe nädala kestev masendus;
- voodimärgamine ja -määrimine üle 5-aastastel lastel;
- ja muudel juhtudel, kui lapse käitumine on selline, et Te ei suuda otsustada, kas tegu on lapse eripära või häirunud psüühikaga.

Kooliga seonduvate probleemide korral (nt koolikiusamine, probleemid õpiedukusega, suhtlemisprobleemid kaaslaste/õpetajatega jms) on võimalik esmalt pöörduda **koolipsühholoogi** või **kooli sotsiaalpedagoogi** poole, kelle töö on õpilaste arengu toetamine koolis koostöös lapsevanemate ja pedagoogidega. Koolipsühholoog või sotsiaalpedagoog on pädev otsustama, kas ta asub ise probleemiga tegelema või soovitab minna mõne teise eriala spetsialisti konsultatsioonile (arst, pereterapeut, psühholoog, psühhiaater vm). Pereelus tekkinud probleemide korral (nt raskused elumuutusega

kohanemisel, suhtlemisprobleemid, identiteedi-
küsimused, muud paarisuhteprobleemid) on
võimalik nõu ja abi saamiseks pöörduda otse
**nõustamiskeskusesse või registreeruda psühho-
loogi vastuvõtule.**

Psühholoogiline abi võib seisneda nii nõusta-
mises kui psühhoteraapias. **Nõustamise** käigus
püütakse hõlbustada inimese toimetulekut tema
elukeskkonnas, talle keerukates elusituatsioonid-
es ja suhetes. **Psühhoteraapias** keskendutakse
muutustele põhiliselt inimese isiksuse sees ning
inimese ja keskkonna vahelised suhted on pigem
tagaplaanil. Psühhoterapeudi peamine eesmärk
on muutuste esilekutsumine inimese mõtetes,
tunnetes ja käitumises, et parandada inimese
vaimset ja füüsilist tervist ning seeläbi ka sot-
siaalset toimetulekut.

Kuidas nõustajat valida?

Pole olemas üht universaalset teraapiasuunda või
-meetodit, mis oleks tõhus kõigi psühholoogiliste
probleemide ja käitumishäirete leevendamisel.
Erinevaid teraapiasuundi esindavad spetsialistid
kasutavad erinevaid sekkumis- ja raviviise.

Igal inimesel on õigus ise otsustada, kas konk-
reetne nõustaja ja tema valitud meetodid talle
sobivad või mitte. Kui spetsialist, kelle poole
pöörduti, ei ärata usaldust ega tekita lootust
abile, on alati võimalik valida keegi teine. Lisaks
on enne nõustaja juurde minekut mõistlik kont-
rollida spetsialisti tausta. Enamasti on vastav
teave internetist kergelt leitav. Nõustajal peab
olema meditsiini- või psühholoogiaalane kõrg-
haridus, vastava koolituse läbimist tõendavad
sertifikaadid või litsentsid ja tegevuse regist-
reering äriregistris.



Väljaõppinud asjatundja on pädev otsustama, kas tema vastuvõtule tulnud inimene vajab vaid informeerimist ja konsulteerimist ning kas tema ise saab inimest aidata või ta soovitab minna mõne teise eriala spetsialisti konsultatsioonile (arst, pereterapeut, psühholoog, psühhiaater vm).

Kuidas on kaitstud eraelu saladused?

Kõik see, millest Te psühhiaatri, psühholoogi või nõustajaga räägite, jääb vestluses osalenud inimeste vahele. Teie eraelu puudutavate ja ka muude isikuandmete saladust kaitseb isikuandmete kaitse seadus. Psühhiaatrilist ravi ja diagnoosi puudutava teabe saladust kaitseb lisaks veel ka psühhiaatrilise abi seadus. Nimetatud seadused näevad ette, et spetsialist, kellele Teie olete rääkinud oma probleemidest, ei tohi talle usaldatud informatsiooni Teie nõusolekuta avaldada kolmandatele isikutele, välja arvatud seaduses ettenähtud erandlikel juhtudel (nt politsei, prokuratuuri või kohtu seadusest tuleneva nõude alusel). Isikuandmete kaitse seaduses sätestatud nõuetest peavad kinni pidama ka koolitöötajad, perearst, kohaliku omavalitsuse ametnikud jt.

Kui palju abi maksab?

Ravikindlustatud isikute psühhiaatrilist abi rahastab Eesti Haigekassa. Seega on psühhiaatriline abi ravikindlustatud isikule üldjuhul tasuta. Samas ei pruugi kõigil psühhiaatrilise abi osutajatel olla Eesti Haigekassaga kehtivat ravi rahastamise lepingut. Samuti võivad Eesti Haigekassa eelarvest rahastatava psühhiaatrilise abi saamiseks olla pikad järjekorrad. Seetõttu on mõttekas psühhiaatrilise abi pakkujaga täp-

sustada nii tasuta kui ka tasulise abi saamise võimalusi ja ravijärjekorra pikkust.

Psühholoogiline nõustamine, nõustamiskeskuste ja erinevate terapeutide poole pöördumine on üldjuhul tasuline. Samas pakuvad mitmed kohalikud omavalitsusüksused oma elanikele tasuta teenust või kompenseerivad osaliselt või täielikult nõustamisele tehtud kulutused. Teenuse hinda ja selle võimalikke kompenseerimisvõimalusi tuleks täpsustada teenuse pakkujaga.

Informatsiooni kohaliku omavalitsuse poolt osutatavate ja osaliselt või täielikult kompenseeritavate teenuste kohta, saab kohaliku omavalitsuse sotsiaal- või lastekaitsetöötajalt. Samuti võib kohaliku omavalitsuse sotsiaal- või lastekaitsetöötajalt küsida teavet omavalitsusüksuses olemasolevate nõustamisvõimaluste kohta.

Küsige julgelt nõu!

On igati mõisteta, et oma murega asjatundja juurde minna pole lihtne. Minekut takistab tihti umbusk, kuidas saab jutuajamine võõraga midagi muuta, kartus saada süüdistatud ning hirm, et äkki sunnitakse tegema midagi, mida teha ei taha. Tõsiasi on see, et nõustamisele tulija otsustab ise, millest ta kõneleb ja millest mitte ning mida ta oma käitumises või mõtteviisis on nõus muutma. Kuigi ikka veel on inimesi, kes eelarvamuste tõttu häbenevad ja kardavad abikäsimist, pidades seda toimetulematuse ja nõrkuse märgiks, on siiski üha rohkem neid, kes mõistavad, et oskus ja julgus abi küsida näitab sisemist tugevust ning hoolimist endast ja oma lähedastest. Kui Teil on küsimusi või tundeid, et vajate tuge ja abi, küsige julgelt nõu!



TASUTA PSÜHHOLOOGILISE JA PSÜHHIAATRILISE ABI VÕIMALUSI

ÜLERIIGILISED:

Lasteabi:

www.lasteabi.ee

Esmane sotsiaalne ja kriisinõustamine, abivajavast või kadunud lapsest teatamine.

Üleriigiline lasteabi: 116 111

Rajaleidja keskused üle Eesti igas maakonnas:

www.rajaleidja.ee

Karjääri- ja õppenõustamisteenused, psühholoogi, logopeedi, eripedagoogi, sotsiaalpedagoogi nõustamine.

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm:

www.lastekriis.ee

Psühholoogiline abi pereliikme kaotanud lastele: 506 9658

Tallinna Lastehaigla Psühhiaatrikliinik ja laste vaimse tervise keskus:

www.lastehaigla.ee

www.lastehaigla.ee/vaimse-tervise-keskus

Registratuur: 678 7400

Nõustamistelefon lapse vaimse tervisega seotud küsimuste korral: 678 7422

Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatrikliiniku laste ja noorukite vaimse tervise keskus:

www.kliinikum.ee/psyhhiaatrikliinik/stuktuur-ja-osakonnad/lasteosakond

Üldtelefon: 731 8701

Vaimse tervise õde: 731 8869, 731 8758

Valveõde: 731 8793, 731 8863

Vanemõde: 731 8792

Valga Haigla laste ja noorukite vaimse tervise kabinet:

www.valgahaigla.ee/haigla/varia/louna-eesti-laste-ja-noorukite-vaimse-tervise-keskus

Konsultatsioon: 766 5288

Registratuur: 766 5100

Põlva Haigla laste ja noorte vaimse tervise kabinet:

www.polvahgl.ee/?page_id=1157

Vaimse tervise õde: 799 9183

Registratuur: 799 9199, 799 9198

Lõuna-Eesti Haigla laste ja noorukite vaimse tervise kabinet Võrus:

www.leh.ee

Registratuur: 786 8569

Ida-Virumaa laste ja noorte vaimse tervise keskus (Ida-Viru Keskhaigla):

www.ivkh.ee/et/raviteenused/ida-virumaa-laste-ja-noorte-vaimse-tervise-keskus

Registratuur: 331 1133

Narva Haigla laste ja noorte vaimse tervise kabinet:

www.narvahaigla.ee

Infotelefon: 357 1835

Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise keskus:

www.ph.ee/vtk/teenused

Registreerumine: 5305 5154

Viljandi Haigla Psühhiaatrikliinik:

www.vmh.ee/psuhhiaatrikliinik

Registreerimine lastepsühhiaatri vastuvõtule:
435 2178

Lastepsühhiaatria osakonna valveõde:
435 2183

Registreerimine psühhiaatrilisele vastuvõtule:
435 4248



Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliinik:

www.regionaalhaigla.ee

Polikliiniku registratuur: 617 2644, 617 2623

Valvetuba: 617 2650

Tallinna vaimse tervise keskus:

www.vaimnetervis.ee

Infotelefon: 627 6640, 5551 1233

Ohvriabiteenus Sotsiaalkindlustusametis:

www.sotsiaalkindlustusamet.ee/ohvriabi-tootajate-kontaktandmed-4

Emotsionaalne tugi ja nõustamine.

Infotelefon: 612 1360

MTÜ Ohvriabi:

www.ohvriabi.ee

Psühholoogiline nõustamine ja e-nõustamine.

MTÜ Eluliin:

www.eluliin.ee

Psühholoogiline kriisinõustamine Tallinnas, perenõustamine ja teraapia (Tallinna lastekaitse spetsialisti suunamisel): 631 4300

Emotsionaalse toe telefon (E-P 19.00-07.00):

655 8088 (eesti keeles), 655 5688 (vene keeles)

TALLINNAS:**Tallinna Perekeskus:**

www.pk.ee

Lastega perede psühholoogiline nõustamine ja toetatavad sotsiaalteenused (Tallinna elanikule tasuta).

Üldtelefon: 655 6970

Nõustamisteenistus: 655 6970

Pereteenistus: 657 1588, 527 8352, 527 8259

Tugiisikuteenistus: 655 6088, 526 8584

Päevakeskuse teenus: 655 6096, 521 1960

Interneti nõustamine:

<http://www.pk.ee/abipshholognustamine>

MTÜ Laste ja noorte nõustamiskeskus:

www.pereteraapia.com

Registreerimine ja psühholoogiline nõustamine:
620 7342

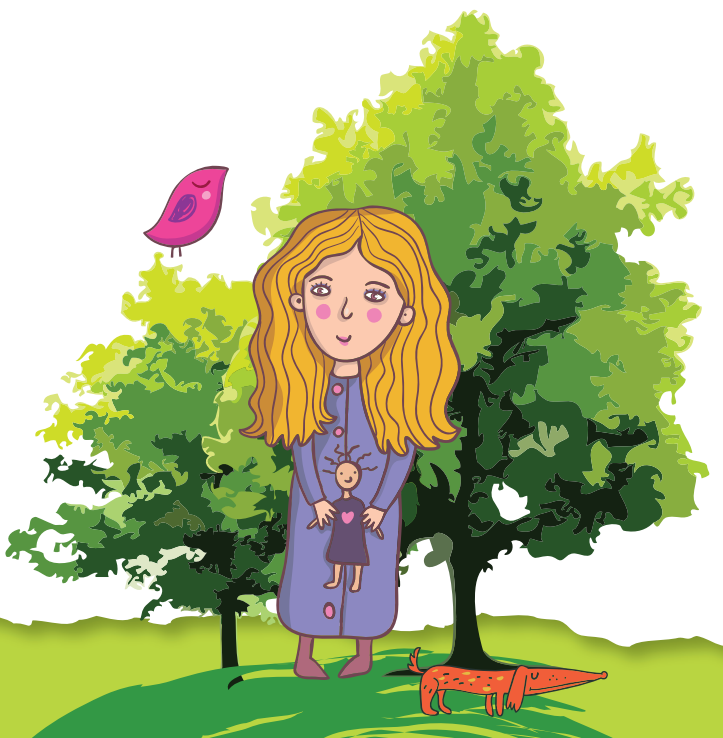
TARTUS:

Tartu Laste Tugikeskus:

www.tugikeskus.org.ee

Kriisiabi, psühhosotsiaalne ja meditsiiniline nõustamine, akuutne kriisiabi, psühhoteraapia ja tugisikuteenus (Tartu elanikule tasuta).

Üldtelefon: 748 4666



TASULISE PSÜHHOLOOGILISE ABI VÕIMALUSI

Ambromed Kliinik Tartus:

www.ambromed.ee

Psühholoogiline ja psühhiaatriline abi
(osaline haigekassa rahastus): 745 1175

Arengukeskus Avitus Tallinnas:

www.avitus.ee

www.saeioleyksi.net.ee/foorum

Individuaalne nõustamine, eneseabigrupid noor-
tele ja täiskasvanutele, lapsevanemate koolitus,
pere- ja paarinõustamine.
Infotelefon: 5669 6105

Eesti Pereteraapia Ühing:

www.pereterapeudid.ee

Pereterapeutide vastuvõtt Tallinnas, Keilas, Tartus,
Pärnus, Põlvas, Rakveres, Viljandis, Kuressaares ja
Haapsalus.

Jaanson & Lääne:

www.jl.ee

Psühholoogiline ja psühhiaatriline abi (Tartus, Elvas,
Otepääl, Jõgeval, Valgas, Põlvas, Tõrvas):
517 7222, 733 3446

Läänemaa Kriisiabikeskuse nõustamiskabinet:

www.hot.ee/kriisiabikeskus

Psühholoogiline nõustamine: 475 7555
Kriisiabi: 5393 5121

Marienthali Psühhiaatria ja Psühholoogia Keskus Tallinnas:

www.mppk.ee

Psühhoteeraapia ja psühholoogilised uuringud,
psühhiaatriline abi: 650 5036

MTÜ Perekeskus Sina ja Mina Tallinnas:

www.sinamina.ee

Nõustamine, paari- ja perekonna psühhoteraapia, koolitused lapsevanematele: 681 6570

MTÜ TK & Partnerid Nõustamiskeskus Pärnus ja Viljandis:

www.tkpartnerid.ee

Psühholoogiline nõustamine, vanemaks olemissiga seotud nõustamine, psühhoteraapia: 5688 6469

Psühhiaatria ja psühhoteraapia keskus Sensus Tallinnas ja Pärnus:

www.sensus.ee

Individuaalne, pere-, paari-, laste-, grupipsühhoteraapia, psühhiaatria, psühhodiagnostika, supervisioon.

Tallinnas ja Paides: 640 8708, 5341 5708

Pärnus: 442 2049, 521 2928

Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus:

www.tnk.tartu.ee

Individuaalne, paari- ja perekonna psühhoteraapia, nõustamine, lapsepsühholoogi konsultatsioon. Teatud juhtudel Tartu elanikele tasuta.

Info ja registreerimine: 742 7555, 5551 7427



MUUD KONTAKTID JA TELEFONI- VÕI INTERNETINÕUSTAMINE

Aidsi Tugikeskus:

www.tugikeskus.ee

Infotelefon: 641 3165, 660 3636, 646 4012

Anonüümsed alkohoolikud:

www.aaestonia.com

Infotelefon: 529 9955

Eesti Koolipsühholoogide Ühing:

www.koolipsyhholoogid.ee

Infotelefon: 5301 0696

E-nõustamiskeskus:

www.lahendus.net

Nõustavad Tallinna Ülikooli ja Tartu Ülikooli psühholoogiatudengid.

Hasartmängusõltuvuse nõustamiskeskus, sh arvuti- ja internetisõltuvusega seotud küsimused:

www.15410.ee

Mängurliin: 15410

Inimkaubandusohvrite ja prostitutsiooni kaasa- tute nõustamine:

www.eluliin.ee/index.php/inimkaub

ATOLL keskus Tallinnas: 655 6140

AVA keskus Jõhvis: 775 1893

Toome keskus Tartus: 631 4600

Inimkaubandusohvrite varjupaik Vega: 655 6140,
551 5491

Naiste kriisikodu:

www.naisteabi.ee

www.avasilmad.eu

Infotelefon: 526 4697

Noorte ja alaealiste emade ja rasedate toetamine, nõustamine:

www.noorema.ee

Infotelefon: 682 8414 (Tallinn), 5346 6288 (Pärnu)

www.caritas.ee

Infotelefon: 5568 8080

Noorte nõustamiskeskus:

www.amor.ee

Seksuaaltervise alane nõustamine, sh interneti-nõustamine.

Noorte usaldustelefon: 646 6666

Oma Pere MTÜ:

www.omapere.ee

Psühholoogiline nõustamine, mentorlus, grupi-nõustamine- ja supervisioon, interneti- ja telefoninõustamine lapsendatud laste peredele, eestkoste- ja hooldusperedele.

Infotelefon: 5645 9945

Peaasjad MTÜ e-nõustamine:

www.peaasi.ee/kysi-noustajalt

Perekeskus Sina ja Mina e-nõustamine:

www.sinamina.ee/ee/noustamine/e-noustamine

Raseduskriisi nõustamistelefon ja e-nõustamine:

www.rasedus.ee

Nõustamistelefon: 800 2008

Riiklik usaldustelefon: 126 (eesti k.) ja 127 (vene k.)

Tallinna Laste Turvakeskus:

www.lasteturva.ee

Tallinna Laste Tugikeskus:

www.lastetugi.ee

Vanemate ja noorte koolitused ja psühhosotsiaalne abi.

Infotelefon: 655 6971

Tartu Usaldustelefon: 742 7111

Tervise Arengu Instituudi info ja abi sõitlasele:

www.narko.ee

www.alkoinfo.ee

Tervise Arengu Instituudi terviseinfo:

www.terviseinfo.ee

Uimasti ja HIV/aidsi tasuta anonüümne tugitelefon:
1707

Vaimsetervise nõustamine noorele, lapsevanemale, spetsialistile ja spetsialistide kontaktid eesti ja vene keeles:

www.enesetunne.ee

Üleriigiline perearsti infotelefon: 1220



SOOVITATAV KIRJANDUS LAPSEVANEMALE

Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R., Huovinen, M. **Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat.** Menu Kirjastus, 2010.

Bronson, P., Merryman, A. **Kasvatamishirm - värskeimad uuringud laste kasvatamisest.** Tänapäev, 2014.

Cacciatore, R. **Laste seksuaalkasvatus: nõuandeid vastuseks tüdrukuna ja poisina kasvamise väljakutsele sünnist murdeeni.** Varrak, 2008.

Clifton, D., Rath, T. **Kui täis on sinu tass?** Väike Vanker, 2006.

Elliott, M. **501 moodust olla parem lapsevanem.** Varrak, 1998.

Faber, A., Mazlish, E. **Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid ja kuulata lapsi nii, et nad räägiksid.** Canopus, 2009.

Faber, A., Mazlish, E., Nyberg, L., Templeton, R. A. **Kuidas rääkida lastega nii, et nad õpiksid kodus ja koolis.** Ersen, 2011.

Faber, A., Mazlish, E. **Õed ja vennad rahujalal.** Canopus, 2011.

Filliozat, I. **Minu mõistus on otsas.** Ajakirjade Kirjastus, 2013.

Filliozat, I. **Ta teeb seda meelega!** Kirjastus Otto Wilhelm, 2015.

Goleman, D. **Keskendumine.** Tänapäev, 2014.

Gordon, T. **Millist last tahate teie?** Väike Vanker, 2003.

Gordon, T. **Tark lapsevanem.** Väike Vanker, 2006.

Gordon, T. **Õpetajate kool.** Väike Vanker, 2006.

Heineman Pieper, M., Pieper, W. J. **Arukas armastus. Kuidas kasvatada üles õnnelik laps.** Väike Vanker, 2009.

Hellsten, T. **Jõehobu elutoas. Lähisõltuvus ja kohutamine sisemise lapsega.** Pilgrim, 2007.

Juul, J. **"Ei" ütlemise kunst. Kuidas öelda oma lapsele kindel "ei" armastaval viisil.** Väike Vanker, 2010.

Juul, J. **Minu piirid – sinu piirid. Milliseid piire vajavad lapsed tegelikult?** Väike Vanker, 2011.

Juul, J. **Puberteet. Kui kasvatamine enam ei aita.** Ajakirjade Kirjastus, 2011.

Juul, J. **Sinu tark laps. Mida peab iga lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil.** Väike Vanker, 2010.

Juul, J. **Kodu. Kuidas luua mõnusat õhkkonda ja häid suhteid.** Väike Vanker, 2013.

Juul, J. **Agressiivsus. Teejuht agressiivsete laste ja noorte paremaks mõistmiseks.** Väike Vanker, 2013.

Johnson, S. **Armastuse tähendus.** Ajakirjade Kirjastus, 2014.

Kahre, T., Kasvandik, L., Rakaselg, J., Treial, K. **Koolkiusamisest vabaks.** Nõustamisvoldik. Lastebombudsman, 2014. Elektrooniliselt kättesaadav: www.lasteombudsman.ee/sites/default/files/IMCE/kool_kiusamisest_vabaks.pdf

Keltikangas-Järvinen, L. **Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused.** Koolibri, 2011

Keltikangas-Järvinen, L. **Väikelapse sotsiaalsus.** Koolibri, 2013.

Krantz Lindgren, P. **Hoolides lapse enesehinnangust.** Pegasus, 2015.

Kumari, V., Järv-Mändoja, K jt **Nõuanded kogu perele. Vastavad perekeskuse Sina ja Mina asjatundjad.** Tammerraamat, 2011.

Kõiv, K. **Mida teha siis, kui sinu laps... Ehk väike nõuanderaamat lapsevanematele.** Eesti Lastekaitse Liit, 2001.

Lerner, H. **Vihatants. Lähisuhtemustrite muutmise käsiraamat naistele.** Väike Vanker 2013

Markham, L. **Rahumeelne lapsevanem, rõõmsad lapsed. Kuidas lõpetada laste peale karjumine ja luua nendega side.** Ajakirjade Kirjastus, 2014.

McKay, M. jt **Suhtlemisioskused. Kehakeel. Tutvuste sõlmimine. Peresuhted. Seksuaalsuhted. Partneri mõjutamine. Suhted tööl.** Väike Vanker, 2007.

Mitt, M. **Väärtuskasvatus Tarkuste Hoidiste abil.** MTÜ Väärtuskoolitus 2012.

Rogers, B. **Taasleitud käitumine.** Tartu Ülikooli Kirjastus, 2008.

Rosenberg, M. **Vägivallatu suhtlemine. Elu keel.** Nebadon, 2005.

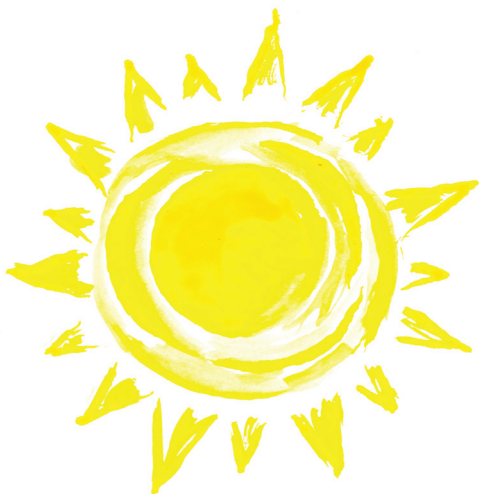
Sariola, H. **Nutikas kasvatus.** Eesti Lastekaitse Liit, 1995.

Sears, W., Sears, M. **Kuidas luua turvaline kiindumus suhe oma lapsega.** Väike Vanker, 2007.

Solter, A. J. **Nutt ja jonnihood. Kuidas aidata lapsel oma tunnetega toime tulla?** Väike Vanker, 2012.

Stahl, P. M. **Lastekasvatus pärast lahutust.** Väike Vanker, 2008.

Wahlgren, A. **Kooskasvamine. Laste hooldamisest ja kasvatamisest 0-16 eluaastat.** TEA Kirjastus, 2011.



Käesoleva materjali koostas Meelike Saarna.
Materjali toimetamisel osalesid Pille Murrik,
Anne Kleinberg, Merle Ameljušenko, Pille Teder,
Andres Aru, Andra Reinomägi, Margit Sarv ja
Maria Tammesalu.

Õiguskantsleri Kantselei 2016
www.oiguskantsler.ee

