

Hea lapsevanem!

Praegune aeg on keeruline. Eriti lapsevanema jaoks, kellelt oodatakse palju igal rindel. Töökohustused, laste eest hoolitsemine, majapidamistööd, paarisuhe, võib-olla ka mure lähedase pärast – ülesandeid ja tegemisi on palju.

**Lasteabi** ja **Tark Vanem** kutsuvad lapsevanemaid üles sellel keerukal ajal iseennast ja oma vajadusi märkama. Oleme lapsevanemate jaoks olemas – kuulame, toetame, anname nõu ja mõtteid, kuidas oma heaolu eest hoolitseda.

Lasteabi pakub vanematele tuge mure või segaduse korral. Helistada saab numbril **116 111**, kirjutada [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee) või vestelda [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee) kaudu.

Veebilehelt [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee) leiavad vanemad infot laste kasvatamise kohta ja nippe, kuidas iseennast hoida ja toetada.