

TASAKAAL ON PEAAASI



SOOVITUSED **LASTE JA NOORTE** TOETAMISEKS KRIISIS

Panime kokku mõned mõtted, kuidas laste ja noortega töötavad inimesed ning lapsevanemad saavad kriisis oma lapsi ja noori toetada. Aita sellel infol jõuda nendeni, kes hetkel seda tuge vajavad.

- Hoia või loo lapsega hea usalduslik suhe. Veetke koos mõtestatult ja häid emotsioone kogedes aega. Anna lapsele teada, et ta on väärtuslik ja hea kaaslane. Too välja head, mida temas märkad. Nii on suurem tõenäosus, et laps räägib tema jaoks õigel hetkel sulle ka oma muredest ja vajadustest.
- Tekita ja soodusta turvatunnet: läheduse pakkumine, tunnete märkamine ja peegeldamine, kuulamine, koos tegutsemine, tavaelu rutiinide jätkamine.
- Hoidu stressi tekitavatest tegevustest: jätke võimalusel kõrvale pingeid tekitavad tegevused või viige need läbi kõrgendatud hoolivusega (nt kontrolltööd ja testid, võistluslikud tegevused jms) – meist keegi ei ole hetkel oma parimas sooritusvalmiduses, kuna meie meel ja keha tegelevad uue olukorra ning vähemal või suuremal määral ärevusega.
- Keskendu positiivsetele märkamistele ja tunnustamisele, jätta kriitika ja korrigeerivad märkused kõrvale – vajame praegu enesekindlust, hakkama saamise tunnet ja jõustamist, mida saame ainult positiivse suhtlemise kaudu.
- Võtke koos plaani mõni ühine tegevus, mis aitab tekitada hakkamasaamise tunde. Midagi, mis natuke aitab ennast ületada või piire nihutada, aga mis näitab seda, et me koos saame hakkama. Nii kasvatame usku raskutega toimetulekus ja tõstame õlg-õla tunnet.

TASAKAAL ON PEAAASI



- Hea on ka lastega koos arutada seda, mida saame teha, et enda või teiste olukorda paremaks muuta. Lastel on sageli vahvaid ideid ning rohkelt loovust. Heategude tegemine on ka üks viise, kuidas enda vaimset tervist hoida.
- Kuula, lase lastel rääkida ning märka, kellel võib olla vaja lisatuge. Lapsed käituvad ärevusest ja hirmust erinevalt – tõmbuvad endasse, viskavad nalja, käituvad ebasobivalt – need on erinevad tunded, millega laps ei oska toime tulla. Ole hinnanguvaba ja paku mõistvat suhtumist ja turvatunnet.
- Kindlasti tuleb lastega arutada maailmas toimuvat. Hea on nende käest uurida, mida nad on kuulnud ning vastata küsimustele. Kuulamine on olulisem kui rääkimine! Laps ja noor peab saama oma muremõtted välja rääkida, sest stressis inimene ei ole suuteline ka õppima ja muude igapäevaste asjadega ennastsäästlikult toime tulema.
- Räägi konkreetsetest faktidest eakohasel viisil ning ära jaga lastele oma tulevikuennustusi või kõige hirmsamaid fantaasiad. Lastele on oluline teada, et koos saame hakkama, kuigi praegu on keeruline aeg.
- Jälgi, et lapsed ei puutuks kokku häiriva materjaliga ega jääks hirmutava infovoos sisse. Vanemate lastega saad rääkida ka allikakriitilisusest.
- Halbu tegusid ei tohi võrdsustada rahvusega.
- Kasuta meetodeid, mis võimaldavad säilitada austust ja turvatunnet eri arvamusel olevate laste hulgas. Rahumeelseks teema käsitlemiseks kasuta “Taastava aruteluringi” meetodit.
- Hoia ja toeta ennast. Hoolitse enda vaimse tervise vitamiinide eest. Täiskasvanu ei pea oma tundeid laste eest varjama – see on hea viis, kuidas näidata eeskuju tunnetega toimetulekul ja lootuse säilitamisel. Lapsed peavad tundma, et täiskasvanud saavad hakkama.

Lisatuge ja infot leiad Peaasi.ee ja Tarkvanem.ee lehelt.