

AITA LAPSEL RASKUST TEISE NURGA ALT VAADATA

Mis on ümber-raamistamine?

Ümberraamistamine tähendab, et vaatame keerulist või hirmutavat olukorda realistlikult, kuid toetavamast vaatenurgast.

Me ei ütle lapsele, et tema mure pole oluline. Vastupidi – tunnustame tema tunnet ja aitame tal näha, et ka raske olukorraga saab tegeleda samm-sammult.

Laps ei vaja alati lahendust kohe. Sageli vajab ta esmalt tunnet, et teda mõistetakse.

Kuidas see aitab?

Kui laps on stressis või mures, on tal raskem mõelda, keskenduda ja kasutada oma teadmisi.
Kui laps tunneb end turvaliselt ja toetatuna, suudab ta:

- paremini keskenduda;
- teha mõistlikke valikuid;
- õppida uut;
- raskustega toime tulla.

Turvatunne aitab oskustel esile tulla.

Toimi nii:

1. Kuula ja nimeta tunnet

Ütle näiteks:

„Ma näen, et sa oled mures."
„Ma näen, et sa kardad ebaõnnestuda."

Juba see võib aidata lapsel rahuneda.

2. Rahusta kõigepealt ennast

Laps võtab täiskasvanu hoiaku kergesti üle.

Hinga rahulikult sisse-välja ja räägi tasakaaluka häälega.

KEERA LEHTE

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm
HARIDUS- JA NOORTEAMET
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
ÕPIME KOOS

3. Ära vähenda lapse muret

Väldi lauseid nagu:

✕ „Pole seal midagi karta.“

✓ „Ma saan aru, et see tundub sulle praegu raske. Mõtleme koos, mida teha.“

4. Jaga ülesanne väikesteks sammudeks

Suured eesmärgid võivad tunduda hirmutavad.

Küsi:
„Mis on kõige esimene väike samm, mida saad teha?“

5. Tuleta meelde varasemaid õnnestumisi

Aita lapsel märgata oma tugevusi.

„Mäletad, kuidas sa eelmisel korral hakkama said?“

„Sa töötasid siis väga järjekindlalt. Aitäh, et sa ei andnud alla.“

6. Räägi ausalt ja toetavalt

Ära ilusta olukorda, aga ära tee seda ka suuremaks, kui see tegelikult on.

✓ **Ausus loob usaldust.**

7. Märka pingutust

Kiida mitte ainult tulemust, vaid ka proovimist.

Näiteks:
„Aitäh, et sa proovisid.“
„Ma nägin, kui palju sa pingutasid.“
„Palun jätka samamoodi – harjutamine aitab oskust kasvatada.“

Pingutuse märkamine kasvatab lapse enesekindlust.

Võid öelda

- **„See on praegu raske, aga sa ei pea kõike korraga oskama.“**
- **„Iga oskus kasvab harjutades. Teeme ühe sammu korraga.“**
- **„Mida sa juba oskad? Millist abi vajad järgmise sammu jaoks?“**
- **„Ma olen sinu kõrval. Mõtleme koos, kuidas alustada.“**
- **„Aitäh, et jagasid minuga oma muret.“**
- **„Palun pea meeles, et eksimine on õppimise loomulik osa.“**

Peamine sõnum

Toetav vaatenurk ei võta raskust ära, kuid aitab muuta selle lapse jaoks jõukohasemaks.
Kui laps tunneb, et teda kuulatakse, mõistetakse ja toetatakse, väheneb pinge ning kasvab usk iseendasse.

Suured oskused sünnivad väikestest sammudest. Üks samm korraga on täiesti piisav.

ŠVEITSI–EESTI
koostööprogramm

Loonud Haridus- ja Noorteamet Šveitsi-Eesti koostööprogrammi kaasrahastusel.
Vaata rohkem: **harno.ee/opimekoos**.