

HOOLIVA PUUDUTUSE JÕUD

Miks on puudutus oluline?

Turvaline ja hooliv puudutus aitab lapsel rahuneda, vähendada stressi ning tunda end hoituna.

Lähedus ei takista iseseisvumist – vastupidi, turvatunne annab lapsele julgust proovida, õppida ja abi küsida.

Toimi nii:

1. Märka lapse enesetunnet

Pane tähele hetki, kui laps on:

- ärev
- kurb
- ülekoormatud

Just siis võib ta vajada kõige rohkem sinu tuge.

2. Küsi enne luba

Näiteks: „Kas soovid kallistust?“

Nii õpib laps, et tema tunded ja piirid on olulised.

KEERA LEHTE

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm

HARIDUS- JA NOORTEAMET

HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM

ÕPIME KOOS

3. Austa lapse vastust

Kui laps ei soovi puudutust, paku muud tuge:

- **kuula**
- **istu tema kõrval**
- **tehke koos midagi rahulikku**

Vahel piisab lihtsalt kohal olemisest.

4. Paku turvalist lähedust

Kui laps seda soovib, võid pakkuda:

- **kallistust**
- **kaisutust**
- **käest kinni hoidmist.**

5. Austa piire

Ära sunni ega puuduta last viisil, mis talle ei meeldi.

Lapsel on õigus öelda **„ei“** ja täiskasvanu ülesanne on seda austada.

Võid öelda

- **„Ma näen, et sul on raske. Kas soovid kallistust või pigem seda, et istun sinu kõrval?“**
- **„Sa ei pea praegu kõike sõnadesse panema. Olen siin.“**
- **„Sinu „ei“ on oluline. Võime olla koos ka ilma kallistuseta.“**
- **„Aitäh, et ütlesid mulle, mida sa praegu vajad.“**

Peamine sõnum

Hooliv puudutus aitab siis, kui see on lapse jaoks turvaline ja vabatahtlik.

Kui laps tunneb end hoituna ja turvaliselt, julgeb ta rohkem õppida, proovida ja kasvada.

ŠVEITSI–EESTI
koostööprogramm

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