

Räägi  
enesekindlalt,  
rahulikult ja  
aeglaselt.

Ole  
tähelepanelik  
isikliku ruumi  
vajaduse osas.

Kohtle inimest  
väarikalt. Ära  
ole pealetükkiv.

Aktsepteeri  
tundeid ja  
mõtteid, mis  
inimesel on.

Kuula!

---

### Teadvustamine

Mis tundeid sa tunned?  
Millised mõtted sul peast läbi käivad?  
Milline on sinu stressitase?  
Kuivõrd sinu käitumine ja teod on kooskõlas  
sellega, milline sa olla tahad?

Lastel võib paluda joonistada inimesefiguurile,  
mida nad oma kehas tunnevad.

### Tasakaalu leidmine

Püüa tasakaalustada oma elu erinevad osad:  
pereelu, töö, hobid, sõbrad, puhkus, aeg  
iseendaga.  
Muuda midagi, kui saad aru, et tasakaal  
hakkab käest minema.

### Seotus

Sideme ja toetavate suhete loomine  
töökaaslaste, sõprade, pere ja kogukonnaga.  
Sotsiaalne seotus on üks tugevamaid stressi-  
maandajaid.



## Toe pakkumine



Toeta:

1. turvatunnet
  2. rahunemist
  3. enese- ja kogukonnatõhususe tunnetust
  4. ühenduses olemist teistega
  5. lootuse hoidmist
-



- Piltide kujul tegevusplaan "Mida teha siis, kui..." (nagu koomiks)
- Käitumisjuhised kirjalikult või ette salvestatud failina nt telefonis.
- Rahustavad esemed ja turvatunnet pakkuvad paigad ruumis.
- Abivahendid suhtlemiseks (nt piktogramm, programmid, emotikonid)

## Kuidas tuge pakkuda

1. Kontakti ja sideme loomine.
2. Turvalisuse tagamine ja lohutuse pakkumine.
3. Rahustamine ja suunamine, kui inimene on segaduses end ümbritseva koha või aja osas, ei ole kontaktis või väljendab väga tugevaid tundeid.
4. Küsimine selle kohta, mida inimesel vaja on ja mis teda just sel hetkel kõige enam muretsema paneb.
5. Praktilistes asjades abistamine.
6. Kontakti loomine lähedastega, õpetajatega, kooliga.
7. Info andmine võimalike reaktsioonide ja selle kohta, kuidas nendega toime tulla.
8. Sideme loomine piirkonnas kättesaadavate teenustega (nt psühholoogid, abitelefoniid).

Vaata mulle otsa.

Kuula mind.

Ütle mulle, kus me oleme.

Hinga kolm korda rahulikult sisse ja välja.

Vaata enda ümber ja nimeta viis asja, mida sa näed.

*(ma näen tooli, kinga, akent)*

Hinga kolm korda rahulikult sisse ja välja.

Kuulata korraks ja nimeta viis heli, mida sa kuuled.

*(nt ma kuulen vihma krabinat, ukse sulgemist)*

Hinga kolm korda rahulikult sisse ja välja.

Nimeta kolm asja, mida sa tunnud.

## Lõögastusharjutused

1. Istu mugavas asendis, jalad teineteise kõrval ja käed süles.
2. Hinga rahulikult sisse. Ütle mõttes endale „Ma täidan oma keha rahuga.“
3. Hinga aeglaselt ja sügavalt välja. Ütle mõttes endale „Ma lasen pingel minna.“

Korda mõned korrad.

---

1. Mõtleme igaüks oma lemmikvärvi peale.
2. Hingame sügavalt sisse ja mõtleme heade asjade peale, mis selle lemmikvärviga seostuvad.
3. Nüüd hingame sügavalt suu kaudu välja. Mõtleme halli värvi peale ja hingame välja kõik halli ja ebameeldivad tunded, mis meie sisse on kogunenud.

Korda mõned korrad.

Kasutatud allikad:

- Psychological First Aid for Schools (PFA-S) (2009). The National Child Traumatic Stress Network and the National Center for PTSD <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid-schoolspfa>
- Hobfoll jt (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* 70(4)

Koostatud Tartu linnavalitsuse ja koolijuhtide poolt ellu kutsutud projekti „Tartu koolide ja lasteaedade turvalisuse taseme tõstmine ja kriisilukordade ennetamiseks valmisoleku suurendamine“ seminari jaoks.

Siiri Lepasaar  
Projektijuht-konsultant turvalisuse valdkonnas  
tel 55609362  
e-post; [siiri.lepasaar@tugiteenused.tartu.ee](mailto:siiri.lepasaar@tugiteenused.tartu.ee)  
[www.tugiteenused.tartu.ee](http://www.tugiteenused.tartu.ee)