

PÜSIME KOOS!

15

KUI SUL ON KELLEGI PÄRAST MURE, SIIS VÕTA SEE AEG, ET TEDA TÄIE TÄHELEPANUGA KUULATA JA SAADA ARU, KAS SAAD KUIDAGI ABIKS OLLA. KUI MURET EI OLE, SIIS VÕTKE SEE AEG, ET MÕNUSALT KOOS OLLA.

- ☉ Pane nutitelefon kõrvale.
- ☉ Paku 15 minutit vahetut tähelepanu oma klassikaaslasele või sõbrale.
- ☉ Jalutage koos õues, sööge koos lõunat, istuge õues pingil või tehke midagi muud, et saaks rahulikult ja segamatult olla.
- ☉ Kuula rahulikult ja kui sa märkad, et kaaslasel on tõsine mure, siis julgusta teda abi küsima koolipsühholoogilt või Peaasi.ee nõustajalt.

Ma soovin sinust paremini aru saada ...

Mingit head nalja tead?

Kuidas sa täna öösel magasid?

Räägi mulle oma lemmikfilmist.

Tehke koos plaani, mida lahedat võiks õhtul või nädalavahetusel ette võtta.

Mis sind viimati positiivselt üllatas?

Läheks jookseks tiiru ümber kooli?

Räägi mõnest põnevast asjast oma elus.

Kas ma saan sind aidata mõnes tegevuses?

Palu rääkida midagi, mis on teisega head juhtunud, kuula hoolega ja uuri täpsemalt. Rõõmusta koos temaga ja ütle seda ka välja.

KUI SUL ON SUUREM MURE, SIIS OTSI KONTAKTI!

Anna murest teada! www.lasteabi.ee 116 111

Vaimse tervise esmaabi esmaabi.peaasi.ee

Eesti Seksuaaltervise Liit www.amor.ee

JAGA OMA KOGEMUST

#püsimekoos