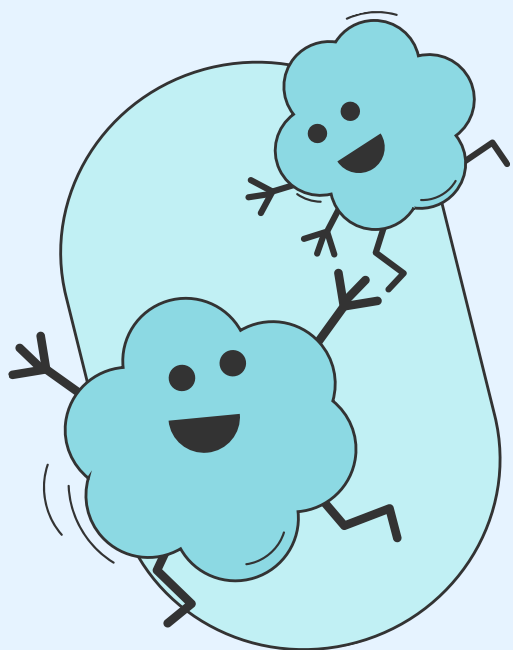


# PEAASI, ET SUHTLED!



Vaimse tervise  
tugevdamise nippe  
leid [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

## Soovitused heade suhete kogemiseks:

- Kui tahad öelda midagi kriitilist, peatu ja mõtle hetkeks ning ütle hoopis midagi lahket.
- Mine kellelegi appi. Lihtsalt vabast tahtest.
- Viisakus algab meist endist, ka liigeldes. Olen iga päev liigeldes viisakas ja teistega arvestav. Kõik tuleb ju ringiga tagasi!
- Tunnusta oma kolleegi. Ja elukaaslast. Ja sõpra. Oma ema ja isa. Last. Ennast!
- Naerata! Mõned inimesed, kes kindlasti Sinu naeratust väärivad: sina ise(peeglis), kaaslane, lapsed, sõbrad, töökaaslased, täitsa võõrad.
- Täna kedagi, kes on Sind elus aidanud. Ütle seda silmast silma, telefonis või kirjuta talle kiri.
- Saada või jäta tänukiri inimesele, kes teeb sinu ümber nõ nähtamatuid ülesandeid: peseb nõusid, koristab, paneb raamatud riiulil korda, puhastab kohvimasinat. Kui see oled Sina, siis kirjuta tänukiri iseendale.
- Loo teadlikult iga negatiivse suhtlusolukorra/kriitilise märkuse kohta 3 positiivset olukorda/tunnustavat märkust. See aitab suhteid paremini tasakaalus hoida.
- Mõtle, kuidas kaasata neid, kes võivad end töökeskkonnas/koolis tunda üksiku, eemalejätetuna või tõrjutuna.



[peaasi.ee](http://peaasi.ee)

TERVISEKASSA