



# Hea lapsevanem!

Lapsed on meie kõige väärtuslikum vara, neil peab olema võimalus tunda end hästi ja turvaliselt nii kodus, koolis, huviringis kui ka trennis.

Kui näed muutusi oma lapse käitumises, ta on endassetõmbunud ja murelik, käitub ebatavaliselt või ennastkahjustavalt, proovi uurida, kas midagi on juhtunud või teda häirib miski.

Lastel endal võib olla keeruline mõista, et temaga juhtunu on vale ning et olukorra lõpetamiseks ja muutmiseks on võimalik abi küsida ja saada. Seepärast on väga oluline kõrvalseisjate teadlikkus ja julgus juhtunust rääkida ning teada anda.

Parim viis **märkamiseks** on lapsega koos olles teda **kuulata** ja suhtuda tema tegemistesse ning toimetustesse **osavõttlikult**.

## Mida lapsele öelda ja kuidas teda aidata?

- Kui laps proovib rääkida, on kõige olulisem tema kuulamine.
- Julgusta last rääkima juhtunust oma sõnadega, ära hakka küsitlema.
- Tunnusta last loo rääkimise eest ja tema julguse eest.
- Ütle lapsele, et ta pole juhtunud süüdi ja et abi palumine ei ole nõrkuse märk.
- Usu last. Sageli võib last halvasti kohtlev isik olla tuttav, mis teeb juhtunust rääkimise lapse jaoks veelgi raskemaks.
- Laps ei pruugi alati aru saada, et ta oli sobimatu käitumise või väärkohtlemise ohver.
- Ära räägi toimepanijast halvasti, sest see võib olla isik, kellest laps hoolib. Ning laps võib tajuda, et peab toimepanijat kaitsma ja see võib vähendada soovi juhtunust rääkida.
- Lapsele tuleb teada anda, et nii enda kui sõbra suhtes sobimatust käitumisest rääkimine pole kaebamine, see ei too talle kaasa kiusu ega karistust.
- Kui laps on rääkinud, tuleb teda aidata.
- Kui tegutsed, selgita lapsele nii palju kui saad ja oskad, mis edasi juhtub.

**LASTEABI 116111.** Lasteabi poole saavad 24/7 pöörduda nii lapsed kui täiskasvanud – seda tasuta ja anonüümseks jäädes.

- Lasteabi telefon **116111**
- Veebivestlus kodulehelt [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)
- E-kirja teel [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)

