

# Puuduta mind oma headuse väega, ainsaga millel on väetust

Lagle Reinup

Psühholoogia MA

*Diagnoositud F32.1 ja F41.1*



# Statistika

- Eluea jooksul haigestub depressiooni 15–20 protsenti inimestest
- Noorte inimeste surma põhjuste seas on teisel kohal enesetapud
- 2019 aastal oli 8 kuuga endalt elu võtnud 3 alaealist, võrdluseks 2020 aastal sama ajaga 12



# Millele pöörata tähelepanu...

- Täiskasvanute lootused ja ootused
- Aju areng
- Keeruline emotsioon, kas keeruline laps?
- **Millised on lapse emotsionaalsed vajadused**
- Tähelepanu ja märkamine
- Aktsepteerimine
- Tunnustus, kiitus, julgustus
- Eeskuju ja õpetused
- Armastada ja olla armastatud - näita, et hoolid



Näide neuroteadusest - kui kõnnime ühe korra, jääb väike rada, kui kõnnime rohkem, tekib lai rada ja lõpuks võime jõudagi „kiirteeni“. Kõik hetked on olulised ja inimesed oma suhtumisega nendes hetkedes.



- Millise jälje meie jätame väikese inimese ellu? Kui oluline inimene on lapse jaoks vanemate kõrval tema õpetaja....
- Me kõik õpime kogu aeg, oluline ongi meie soov õppida ja olla järjest teadlikum.
- Enese tasakaal, kohalolek, enda oskus oma tunnetega toime tulla ja „oma tassi täitmine“.



- Kui tunned, et soovid, sulge silmad....
- Kujutle end hetkeks tagasi oma lapsepõlve:
- Kes olid need positiivsed inimesed sinu lapsepõlvest, kes sulle meenuvad?
- Mis tunde nad sinus tekitasid, miks?

Too see tunne oma praegusesse hetke ja ellu.....ning proovi olla samasugune

<https://www.youtube.com/watch?v=5cb6WNVEdUk>

