

- **Anna lapsele võimalus**

Ole peale vägivaldajuhtumit lapse lähedal. Ole aus, räägi juhtunust ja lapse tunnetest pärast seda. Lohuta last. Kui Sa tunned, et pole võimeline lapse vajadustele vastavalt käituma, võta ühendust kellegi temale lähedase inimesega, kes suudab lapsele tagasi anda turvatunde.

Räägi lapsele, et tema eest hoolitsetakse. Ole tema lähedal, küsi, kuidas ta end tunneb, emba teda, võta sülle. Laps oskab ise eemalduda, kui ta vajab aega üksiolemiseks.

Anna lapsele aega jõudu koguda ja lase tal kurb olla. Ära sunni teda kohe õppeülesandeid lahendama või kooli minema. Anna lapsele aega mängida omi mängu. Mängimine vähendab lapse ahistust ja aitab aru saada tunnetest. Kui laps kannab endaga kaasas mingit mänguasja või muud eset, ära võta seda ära. Tõenäoliselt otsib laps sellest kaitset ja vajab selle lähedust.

Pööra lapsele erilist tähelepanu, ürita temaga suhelda. Joonista, meisterda või mängi lapsega. Koos last huvitavate asjade keskel askeldamine aitab sul luua kontakti temaga. Näiteks joonistamine peale vägivaldajuhtumit aitab lapsel olukorrast tekkinud stressist vabaneda.

- **Räägi lapsega**

Julge temaga vägivallast rääkida - nii aitad lapsel vabaneda ahistavast saladusest. Aita lapsel aru saada, et tema pole ainuke perevägivalda läbi elanud laps.

Räägi juhtunud vägivallast ja oma tulevikumõtetest. Ära valeta või vähenda tõtt! Arvesta lapse arenguastet ja kasuta sõnu, mida ta mõistab. Räägi, kus vägivallatseja on ja mida ta antud hetkel teeb.

Räägi lapsele oma tulevikuplaanidest ka siis, kui need on veel ebakindlad. Teadmine muudest võimalustest tundub lapsele turvalisem kui teadmatus ja hirm selle ees, mida tulevik toob.

Ära aseta last kunagi otsustaja rolli, sest otsuste tegemine on Sinu teha! Otsi endale abi – ja räägi sellest lapsele. Nii aitad ka last.

- **Räägi vägivallast**

Räägi lapsele, mis vägivald on, räägi, et see on kuritegu. Räägi, et vägivald pole kunagi peresisene asi, selgita, et perevägivalda ei pea häbenema. Oma pere ei ole halb, vaid seal on probleeme ja nende lahendamiseks on vaja abi väljastpoolt.

Räägi lapsele, et kõikides peredes tülitsetakse ja näägeldakse, kuid vaid mõnedes peredes lõppevad tülid vägivallaga. Tülid kuuluvad tavalise pere-elu juurde – vägivald aga mitte. Räägi, et pole olemas ühtki põhjust, mis õigustaks ühe inimese vägivalda teise suhtes, isegi mitte siis, kui teine inimene on tõesti teinud midagi halvasti.

Selgita lapsele, et on õigus tunda kõiki tundeid – ka viha, kuid kellelegi ei tohi oma tunnete tõttu haiget teha. Kui keegi teeb vihahoos teisele haiget, vajab ta abi, et õppida oma tunnetest aru saama ja neid valitsema.

### • Vabasta laps süütundest

Räägi lapsele, et vanematevahelised tülid on ainult nendevahelised asjad, kuigi võib-olla said alguse last puudutavatest asjadest. Rõhuta, et vägivald ei ole kunagi lapse süü, kuigi laps on olnud ükskõik kui halb ja sõnakuulmatu või käitunud koolis halvasti. Selgita lapsele, et perevägivalda esinemine ei ole sõltuvuses sellest, kui hästi või halvasti tema käitub.

Vägivaldses keskkonnas kasvanud lapsest areneb tervem ja paremini toimetulev täiskasvanu, kui ta:

- saab oma üleskasvamise ajal abi;
- on võimeline abi paluma;
- suudab saavutada teiste positiivset reageeringut oma olukorra parandamiseks;
- on võimeline oma düsfunktsionaalsest perekonnast distantseeruma nii, et pere pole tema ainus kujundaja;
- suudab sidemeid sõlmida ühiskonnas väärtustatud institutsioonidega - perekond, kool, muud sotsiaalsed grupid
- on võimeline märkama täiskasvanuid, kes pakuvad talle järjekindlat kaitset ja hoolitsust ja nendega suhtlema