# Valusad tunded

## tulevad ja lähevad

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
*Helping families. Protecting children.*

NEW DIRECTIONS

# Valusad tunded

## tulevad ja lähevad

**Kujundus ja küljendus: © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc., sisu: © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. ja New Directions for Children, Youth, Adults & Families. Kõik õigused kaitstud. Kellelgi ei ole lubatud levitada selle väljaande terviklikku või mingi osa elektroonilist versiooni. Pole lubatud kopeerimine, levitamine ega salvestamine otsingusüsteemis, välja arvatud allpool sätestatud juhtudel. Koopiaid (tervikuna või osaliselt, trükitult või elektrooniliselt) ei tohi teha ühelegi isikule tulu teenimiseks ega ärilistel eesmärkidel. Lapsevanemad/hooldajad võivad isiklikuks kasutamiseks ühe eksemplari alla laadida ja printida. Kasutamiseks, mis ületab ülaltoodud volitusi, saatke oma soov aadressile: contact@protectchildren.ca**

Seda raamatut ei oleks ilma New Directions'i ja Canadian Centre arvukate inimeste töö ja pühendumuseta. New Directions soovib eelkõige tunnustada Kate Kiernani ja Billy Brodovsky panust ning Canadian Centre soovib tunnustada oma selle projektiga töötanud haridus- ja disainimeeskonda.

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
*Helping families. Protecting children.*

Kanada lastekaitsekeskus (*The Canadian Centre for Child Protection Inc. /Canadian Centre/*) on heategevuslik sihtasutus, mis on pühendatud kõikide laste turvalisusele. Kanada lastekaitsekeskus pakub mitmeid programme, teenuseid ja ressursse, et aidata lapsi kaitsta ja vähendada laste ohvriks langemise ohtu. Lisateabe saamiseks külastage keskuse veebilehte **www.protectchildren.ca**.

NEW DIRECTIONS

*New Directions for Children, Youth, Adults & Families (New Directions)* on mittetulundusühing, mis pakub erinevaid teenuseid, mis vastavad inimeste muutuvatele sotsiaalsetele, psühholoogilistele, kultuurilistele, hariduslikele ja kutsealastele vajadustele kogukonnas. Ühing pakub programme alates perenõustamisest kuni noortele suunatud ressurssideni, tööharjutustest kogukonnas elamise toetamiseni, ravikodudest perekonnas hooldamiseni ning mitmesuguseid ressursse, mida kasutavad vaimupuudega inimesed, kurtide kogukond ja põlisrahvaste kogukond. Lisateabe saamiseks külastage veebilehte **www.newdirections.mb.ca**.

Lisateavet lapse trauma ja selle kohta, kuidas täiskasvanud saavad aidata, leiate **www.makingsenseoftrauma.ca**. Pakutakse tasuta veebiseminari ***Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth*** ja saadaval on ka teisi täiendavaid ressursse.

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION (KANADA LASTEKAITSE KESKUS) on Kanadas registreeritud Canadian Centre for Child Protection Inc. kaubamärgina ja New Directions'i logo on New Directions for Children, Youth, Adults & Families omand.

ISBN: 978-1-989757-60-4 (trükiversioon)
ISBN: 978-1-989757-61-1 (elektrooniline versioon)

Käesolev raamat on tõlgitud raamatust „*Big Feelings Come and Go*", mis esmakordselt avaldati inglise keeles ja mille 2021 autoriõiguse omanikud on New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada ja Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. MTÜ Igale Lapsele Pere tõlkis autoriõiguste omanike loal originaalraamatu sisu eesti keelde. MTÜ Igale Lapsele Pere vastutab tõlke täpsuse ning vigade ja puuduste eest. Kogu sisu, mida pole ingliskeelses versioonis, on lisanud MTÜ Igale Lapsele Pere, kes võtab täieliku vastutuse kõigi täienduste eest.

Eestikeelse tõlke autoriõigus kuulub New Directions for Children, Youth, Adults and Families ja Canadian Centre for Child Protection Inc'le. Kõik õigused kaitstud.

# Kõigile, kes seda raamatut loevad

Suur tänu, et sa võtsid aega selle loo lugemiseks ja õppimiseks, kuidas meie kehad kaitsevad meid võitle-põgene-tardu reaktsiooniga, kui meie tunded muutuvad liiga valusaks.

Kõigil on valusaid tundeid, nii täiskasvanutel kui ka lastel. Võta selle loo lugemiseks nii palju aega, kui sa vajad. Loe see läbi ühekorraga või osade kaupa. Pööra tähelepanu sellele, mis sinu jaoks kõige paremini toimib.

Täna me õpime, mida meie kehad teevad, kui me muretseme või oleme hirmul ja meie tunded muutuvad liiga valusaks.

Meie ajus on üks osa, mis on nagu häirekell ja selle nimi on **amügdala.**

See hakkab ise tööle, kui me tunneme millegi pärast muret või oleme hirmul.

See aitab meid kaitsta.

Kui meie aju häirekell tööle hakkab,
siis me kas tardume, põgeneme või
hakkame võitlema.

Mõnikord tundub nagu me ei
suudaks end ei liigutada ega mõelda.

Seda nimetatakse
**tardumiseks.**

Mõnikord me tunneme justnagu tahaksime minema joosta.

Seda nimetatakse **põgenemiseks.**

Ja mõnikord me tunneme nagu me tahaks kedagi lüüa ja kõvasti karjuda.

Seda nimetatakse **võitlemiseks.**

Nüüd hakkame õppima ja harjutama, mida teha siis, kui amügdala hakkab häirekella lööma.

Kõik, nii täiskasvanud kui ka lapsed, kas tarduvad, põgenevad või hakkavad võitlema, kui nad liiga palju muretsevad või kardavad.

Niimoodi aitab meie keha meid.

Kujuta ette, et aknast vaatab sisse draakon!
Meie aju lööb häirekella ja me **tardume...**

Me tardume siis, kui meie tunded muutuvad liiga valusaks ja me ei suuda ära joosta ega võitlema hakata.

Meie süda lööb kiiremini ja hingamine muutub kiiremaks.

Igaüks tardub natuke erinevalt.

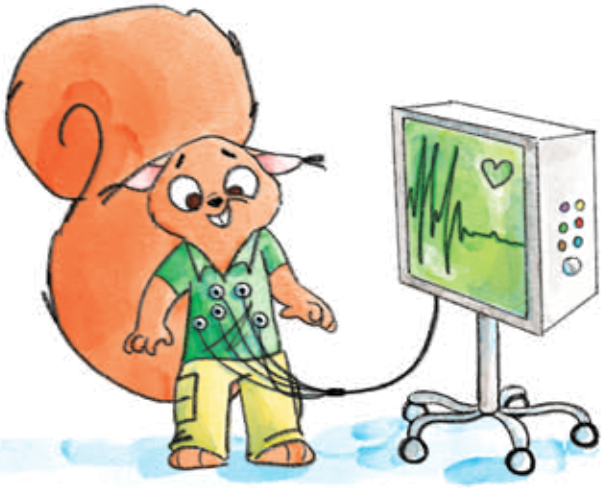
Kujuta ette...mis sinuga juhtub, kui sa tardud?

# Ma tunnen, et...

.. ma kaon ära

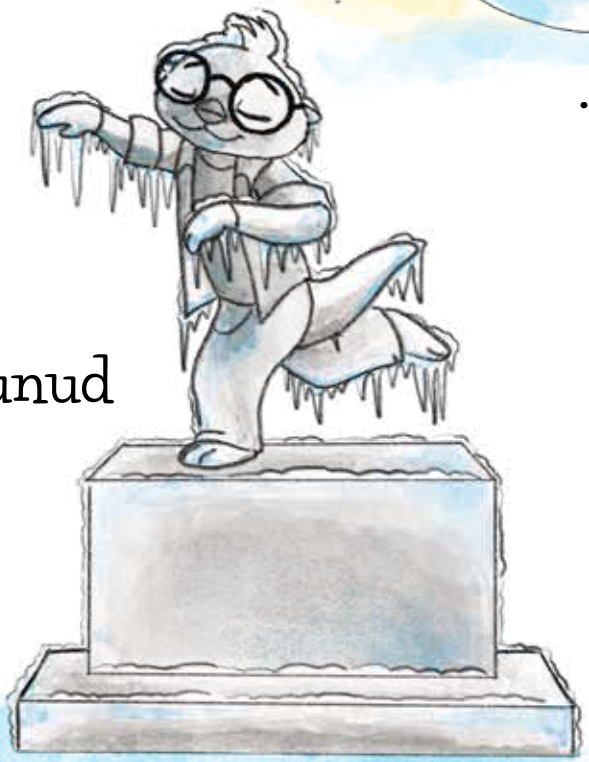
...mu pea hõljub
õlgade kohal

...ma olen kinni jäänud



...mu süda lööb kiiremini
ja siis muutub nii
vaikseks, et ma ei
kuule seda enam

...ma tahan väga
väikeseks muutuda



...ma olen
justkui
külmunud

...ma olen nähtamatu

...mul ei tule ühtegi
sõna suust välja

Me saame oma kehad peale muretsemist
või hirmu tundmist taas maha rahustada.

Me saame selleks teha erinevaid asju.

Vaata ringi ja leia selles toas
**kolm sinist asja.**

**Hinga sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

**Hinga** veelkord **sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Tunneta, kas sa **istud pehme või kõva** asja peal. Liiguta **oma varbaid.**

**Hinga** veelkord **sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Pane tähele, mida su keha tunneb, kui ta maha rahuneb.

Sinu süda peksleb vähem ja su hingamine rahuneb, kui häirekell enam nii kõvasti ei löö.

Valusad tunded tulevad ja lähevad nagu mööda hõljuvad pilved.

Nüüd, kui kujutleme draakonit aknast sisse vaatamas, lööb meie aju häirekella ja me lülitume **põgenemisele...**

Põgenemine on see, kui meie tunded muutuvad väga valusaks ja me tahame liikuda ja isegi ära joosta!

Meie süda lööb kiiremini, hingamine kiireneb ja jalad võivad muutuda rahutuks.

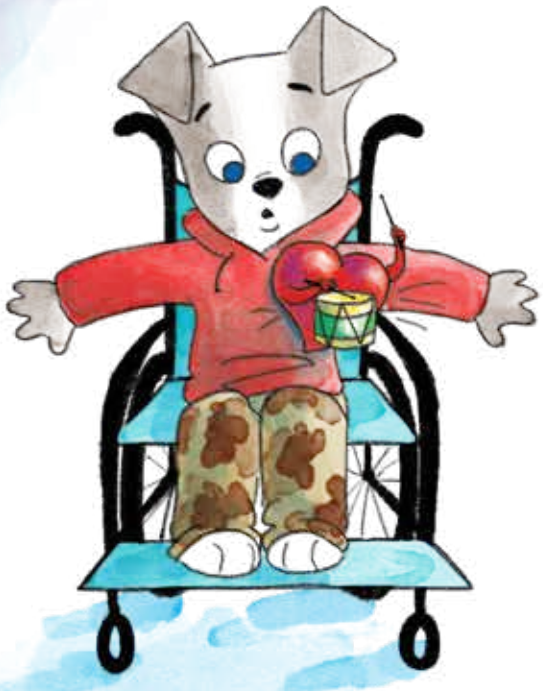
Igaüks põgeneb natuke erinevalt.

Kujuta ette...mis sinuga juhtub, kui sa põgeneda tahad?

# Ma tunnen, et...

...ma tahan minna
väga-väga
kaugele ära

...ma tahan joosta nagu
võidusõiduhobune



...mu süda taob
nagu trumm

...ma hüppan
oma nahast
välja

...ma ei suuda
rahulikult hingata

...mul käib pea ringi

...mu jutt on nii
kiire nagu kiirrong

...ma tahan põgeneda
nii kiiresti kui suudan

Peale muretsemist või hirmu tundmist
saame oma kehad taas maha rahustada.

Me saame selleks teha erinevaid asju.

Esmalt **painuta oma varbaid.**
Pane tähele, kuidas jalalihased pingestuvad.

**Lõdvesta** varbad.

**Hinga sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Nüüd **hinga** veelkord **sisse**... ja
**hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Vaata, kas sa **istud pehme või kõva**
asja peal. Liiguta **oma varbaid.**

**Hinga** veelkord sisse... ja
**hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Pane tähele, mida su keha tunneb, kui ta maha rahuneb.

Sinu süda peksleb vähem ja su hingamine rahuneb, kui häirekell enam nii kõvasti ei löö.

Valusad tunded tulevad ja lähevad nagu mööda hõljuvad pilved.

Ja jälle, kui kujutleme draakonit aknast sisse vaatamas, lööb meie aju häirekella ja me lülitume **võitlusele...**

Võitlemine on see, kui meie tunded muutuvad liiga valusaks ja me tahame rusikatega lüüa või jalgu trampida!

Meie süda lööb kiiremini ja hingamine kiireneb.

Igaüks võitleb pisut erinevalt.

Kujuta ette...mis sinuga juhtub, kui sa võidelda tahad?

# Ma tunnen, et...

...ma tahan tuld pursata

...ma tahan
midagi taguda

...ma olen suur
nagu hiiglane

...ma tahan võidelda
nagu rüütel
...ma tahan taguda
ja jalgu trampida
...ma tahan
möirata
nagu lõvi
...ma olen tuline
nagu vulkaan
...ma tahan
maadelda
nagu gorilla

Peale muretsemist või hirmu tundmist saame oma kehad taas maha rahustada.

Me saame selleks teha erinevaid asju.

**Suru käsi kokku** nagu pigistaksid palli... **hinga sisse** ja **lase** siis käed **lahti.**

Nüüd **hinga sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Nüüd **hinga** veelkord sisse... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Tunneta, kas sa **istud pehme või kõva** asja peal. Liiguta **oma varbaid.**

**Hinga** veelkord **sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Pane tähele, mida su keha tunneb, kui ta maha rahuneb.

Sinu süda peksleb vähem ja su hingamine rahuneb, kui häirekell enam nii kõvasti ei löö.

Valusad tunded tulevad ja lähevad nagu mööda hõljuvad pilved.

Vaata, akna taga ongi
päriselt **draakon!**

# Ma tunnen, et...

...tahan minna
väga-väga
kaugele ära

...tahan võidelda
nagu rüütel

...tahan olla nähtamatu

...ma ei suuda
ühtegi sõna öelda

...tahan joosta
nagu ratsahobune

...mu pea hõljub
õlgade kohal

...ma olen tuline
nagu vulkaan

...tahan põgeneda nii
kiiresti kui võimalik

Pole midagi. See on üks üksik draakon. Draakonite kaitsja helistab tema vanematele.

Akna taga draakonit näha
oli päris hirmutav.

Meie kehad tegid
seda, mida nad pidid
tegema.

Harjutame nüüd oma kehade rahustamist peale muretsemist või hirmutavat kogemust.

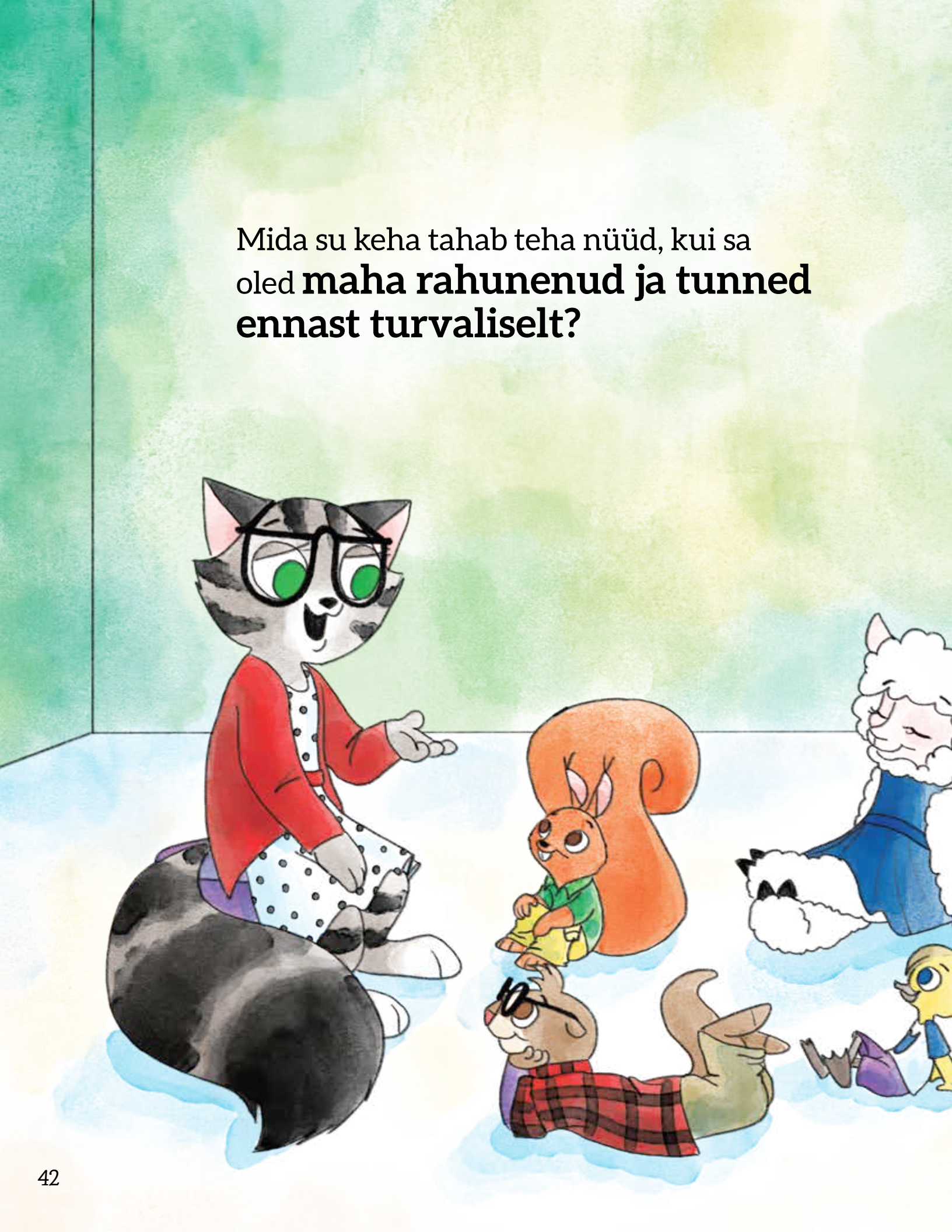
**Hinga sisse**... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Nüüd **hinga** veelkord sisse... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Tunneta, kas me **istume pehme või kõva** asja peal. Liigutame **oma varbaid.**

**Hinga** veelkord sisse... ja **hinga välja** aeglaselt ja pikalt.

Mida su keha tahab teha nüüd, kui sa oled **maha rahunenud ja tunned ennast turvaliselt?**



# Ma tunnen, et ma...

...tahan mängida

...naerda nagu ahvike

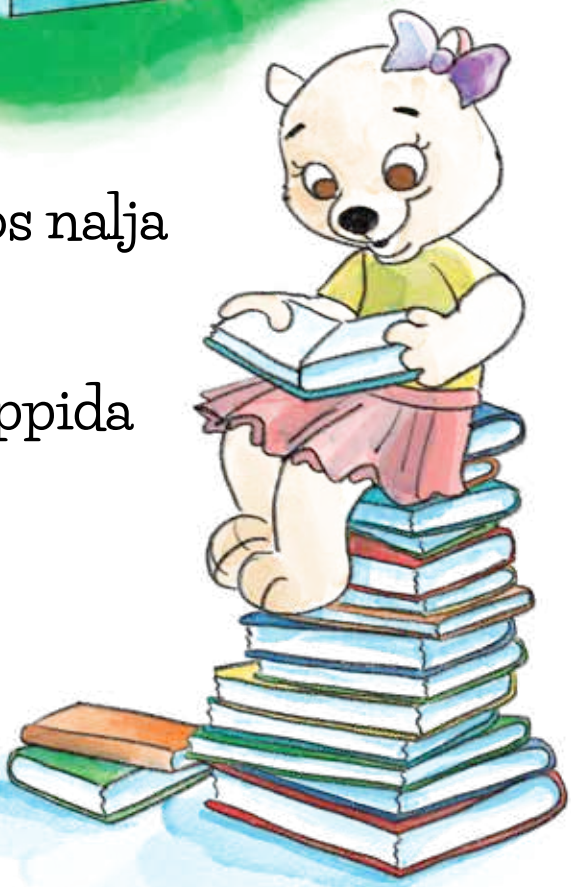
...suudan sügavalt hingata

...kontrollin oma emotsioone

...olen uudishimulik nagu detektiiv

...viskan oma
sõpradega koos nalja

...tahan õppida



...suudan rääkida nii, et
inimesed kuulevad ja saavad
minu sõnadest aru

Kas pole uhke tunne teada, kuidas oma keha maha rahustada ja häirekell välja lülitada?

Me teame, et me saame oma tunnetega hakkama, kui need liiga valusaks muutuvad.

Ja nüüd läheme välja mängima!