

UHKUS

Ole lapse üle uhke ja ütle seda talle.

KUULAMINE

Kuula ja kuule enda last.

TEADMISED

Hari ennast vaimse tervise valdkonna teemades.

KÄITUMINE

Pane tähele muutuseid lapse käitumises.

ARMASTUS

Näita lapsele, et aktsepteerid ja armastad teda sellisena nagu ta on.

SUHTLEMINE

Suhtle enda lapsega ja aita tal teistega suhelda.

PUHKUS

Paku lapsele puhkamise võimalusi, toetades sellega tema stressitaluvust.

KESKKOND

Loo lapse jaoks turvaline keskkond

KANNATLIKKUS

Ole kannatlik ja tule enda tunnetega toime.

LIIKUMINE

Innusta last mängima ja liikuma.

TOIMETULEK

Õpeta lapsele lihtsamaid toimetuleku strateegiaid (nt hingamist).

TUNDED

Aktsepteeri lapse tundeid ning ole nendest teadlik.

ABI OTSIMINE

Ära karda pöörduda spetsialistide poole.

