

GoodNews: SAMM NR 6: Tee head

Monika Kuzmina
GoodNews peatoimetaja

On olemas nii häid kui ka halbu inimesi. Olla hea inimene ei tähenda olla pime, rumal või lihtsalt naiivne. Headel inimestel on head eesmärgid, halbadel halvad.

Tihti juhtub ka nii, et halbade eesmärkidega inimesed kasutavad oma tegude varjamiseks häid tegusid ning heade eesmärkidega inimesed ei püüa ka oma hea eesmärgi nimel parimana välja paista. Vajame tarkust, et ära tunda inimeste tegelikud eesmärgid. Ja alles seejärel teha otsuseid, milliste inimestega oma heal rajal kõrvuti sammuda.

Kuri sõna teeb palju kurja ja hea sõna muudab maailma!

Et olla hea inimene, ei pea annetama miljoneid. Piisab sellest, kui sinu südames on head soovid. Ja tead – selleks, et teha teistele head, ei pea sul olema muud, kui vaid lahtikinni käiv suu ning oskus sellega sõnu ritta seada. Jah, sõnad võivad muuta maailma. Teeme koos ühe katse. Kui mõte meeldib, tee kaasa! Täna nädal aega inimestele vaid häid asju. Ära kommenteeri seda, mis sulle ei meeldi, vaid ütlevad hea sõna nende asjade kohta, mis sulle meeldivad. Tee komplimente, ütlevad midagi head oma pere liikmetele, võta kõne sõbrale ja tunnusta teda

tema tegude eest ning ütlevad, et sul on hea meel temasuguse sõbra üle. Ära liialt tseremoonitse. Kui sa siiani pole harrastanud positiivset lähenemist, võid liigse usinusega asja valele poole keerata. Kui heade tegude nädal läbi on, siis leia üles need asjad ning tunnustad, mis on paremaks muutunud. Usu mind, paremaks on nii mõndagi läinud ja kui sa midagi muud ei leia, siis tea, et sina oled kohe kindlasti parem!

Kuidas kuri mõte, sõna või tegu aga meile mõjub? Vastus on väga lihtne – meil võib olla väljakannatamatult valus! Kuri sõna võib olla tappev... rääkimata kurjast teost! Hea mõte, sõna või tegu muudab aga esmalt meid ennast paremaks, paneb inimesed naeratama ning annab tiivad meile ja inimesele, kellele head teeme.

Toon näite aegadest, kui alles alustasin ootamatute komplimentide tegemist. Alustasin teadlikult selliste äkiliste

heade sõnade lausumist 10 aastat tagasi. Mingil hetkel tuli mulle peale tunne, et nüüd helistan oma lähedastele, kes minu ellu oma positiivse jälje olid jätnud ja ütlen neile, et ma armastan neid. Niisiis,



Foto: Margus Vilisoo/MXM Stuudio
Jumestus: Maria Indermitte

egin kõne oma pere liikmetele, mõnele sugulasele ja sõbrale ning ütlesin, et ma armastan teda – ja panin toru ära. Sa kujutad juba ette, mis sellele järgnes. Hetke pärast tuli kõne – kas midagi on juhtunud, äkki midagi hullu?

Ära nii tee, nagu mina tein. Minu inimesed on juba harjunud ja kui ma selliseid kõnesid teen, siis nad juba teavad, et ma ei hakka surema, vaid ma tõesti lihtsalt tunnen suurt armastust ja pean seda tunnet nendega jagama. Sina leia oma viis, kuidas sulle kõige rohkem sobib häid sõnu edasi anda. Kohtu, kirjuta, saada kaart või sõnum või helista. Tähtis on häid sõnu lausuda just nii, na-

gu see sulle sobib. Usu, sa muudad selle inimese päeva ilusamaks, teed maailmale head. Maailma muutmine algab väikestest headest tegudest ja sinu esimeseks heaks teoks võib olla hea sõna.

Ehk siis, hea Terviselehe lugeja, alustame nüüdsest koos oma heade mõtete (mida meil kõigil on kindlasti ohtlalt) sõnadesse panemist ja nende jagamist heade inimestega. Et maailma muuta, tuleb muuta ennast ja nii muudame ka inimesi enda ümber.

Kõik, mida me eluks vajame, on armastus ja head teod

Loomulikult vajame me hapnikku, sööki ja jooki, aga enim vajame siiski armastust. Inimesed on armastades hüljavad, briljantsed, võitmatud. Ma ei pea silmas ainult kahe inimese vahelist armastust, vaid lugupidamist enese suhtes, teistest hoolimist, truudust ning eeskujuks olemist. Pean silmas armastusega abivajajate aitamist, tööga koostööd elamist ning heatahtlike gruppide toetamist. Pean silmas siirast usku ja armastust, mida saadab justkui võlujõud igal sammul. Pean silmas siirast headust ning häid tegusid.

Et maailm meie ümber oleks parem paik, ei piisa vaid headest sõnadest. Kogu maailm on liikumises, vahetuses,

kõik on energia. Milline on sinu panus sellesse ja millised on sinu teod, et meil kõigil oleks parem elada? Kui palju energiat ja aega sa panustad sellesse, et sinul endal ja su inimestel oleks parem elu?

Vasta neile küsimustele, pane oma head teod kirja, loe seda nimekirja ja tunnet! Kas see tegude hulk on sinu jaoks piisav? Kui on piisav, siis on kõik hästi. Soovin sulle PALJU ÕNNE! Kui süda sosistab, et suudad enamast, siis vaata kriitilise pilguga enda ümber ja küsi, millesse sa saaksid veel panustada? Millised head teod sinu enda, lähedaste ja kogukonna või miks mitte, kogu maailma olukorda paremaks teeks? Ja siis tegudele! Sa ei pea seda üksi tegema! Mäletad eelmist sammu nr 5? Seal rääkisime sellest, et tuleb leida üles omasugused.

Kui sul on probleeme enese armastamise ja enesekindlusega, soovitan kohe kindlasti hakata oma häid tegusid kirja panema – ainult enda jaoks. Kui sul on olemas sinu heade tegude nimekiri, siis hetkedel, kui oled kaotamas enesekindlust või armastust enese vastu, loe seda! Ja ma luban sulle, et sinu hea tunne ja enesest hea arvamus tuleb tagasi. Olgu see nimekiri sulle piibel sinu enese kohta.

Me vajame häid tegusid ja seda, et aina rohkem inimesi teeks üksteisele teadlikult ainult head.

Müüt

Olen endalt korduvalt küsinud, kes mõtles välja "meediapull", et vaid halb müüb? Kui vaadata südantliigutavaid videoklippe youtube'ist, kus keegi kedagi aitab ning vaatajate hulka, ei saa väita, et inimestele läheb korda vaid halb. Film "1+1", mida kinodes lasti joosta nii kaua, et ma ei ole rohkem ühtegi filmi kavast nii kaua tähele pannud. Filmi sisu on tõelises aitamises ja sõprus, mis ei kujunenud kaastundest. TV3 "Eestimaa uhkus" vaatajanumber on suur – kokku vaatas viimast saadet TNS Emori järgi 137 000 inimest. Päril palju meie väikese Eestimaa kohta või mis? Ei saa mainimata jätta, et saade "Süda nägu kõlab tuttaval" pani pika puuga kõikidele teistele saadetele ära ja selles saates pole midagi negatiivset. Terveid peresid teleri ette naerma naelutav "Palume lavale" ei peida samuti endas mingeid negatiivsuse kilde, vaid ainult puhas huumorit igale eale. Kes mõtles välja selle, et müüb halb, mitte hea? Eks ikka need, kelle eesmärgid pole kõige puhtamad.

Tahan sulle, hea Terviselehe lugeja, öelda, et parem elu on võimalik! Me kõik oleme kuulnud kulunud väljendit – oled see, mida sööd! Tegelikult on asi aga veelgi peenem – oled see, mida mõtled!

Mõtlevad, ütlevad ja tee head ning sind ootab ees parem elu!

PSÜHHOLOOG: kiusamine ei ole lapse arengu loomulik ega vajalik osa

Lasteombudsman koostas kooserialaspetsialistidega voldiku, kust leiab praktilisi soovitusi kiusamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks. Igal lapsel on õigus haridusele ning üheks hea hariduse tagamiseks eelduseks on see, et lapsel on koolis turvaline ja hea olla. Laps peab koolis saama keskenduda õppimisele, kuid kahjuks näitavad õiguskantsleri nõuniku Kristi Paroni sõnul mitmed uuringud, et mitte kõigil Eesti õpilastel ei ole koolis turvaline olla: iga viiendat õpilast on koolis kiusatud ning koguni 24% õpilastest on kiusamise all kannatanud aastaid. "Kiusamine on Eesti koolides tõsine probleem ja sellega tuleb süstemaatiliselt tegeleda ning sealjuures tasuks silmas pidada, et tulemuslik kiusamise ennetamine nõuab panust meilt kõigilt. Koostööd peavad tegema kool ja lapsevanem," ütles Kristi Paron.

Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juhi Triin Kahre sõnul ei tähenda kiusamine ainult füüsilist vägivalda, vaid hõlmab ka mitmeid teisi kiusamise liike nagu küberkiusamine (sol-

vavad veebipostitused, eba-meeldivate piltide ülespanemine), sõnaline kiusamine (teise solvamine, alandamine, alavääristamine) ning sotsiaalsete suhetega seotud kiusamine (kellegi grupist väljatõrjumine, ignoreerimine). "Kiusamine saab toimuda ainult siis, kui pealtvaatajad – nii lapsed kui täiskasvanud – selle otseselt või kaudselt heaks kiidavad ja sellele ei reageeri. Sageli alahinnatakse pealtvaataja rolli kiusamise juures mõistmata, et see on kiusamise lõpetamisel võtmerollik," selgitas Triin Kahre. Ta toonitas veel, et lisaks sekkumisele on oluline, et täiskasvanud mõistaksid, et kiusamine ei ole lapse arengu loomulik ega vajalik osa ning et soovitusel stiilis "kannata ära", "tee vastu" või "see teeb sind tugevamaks" on valed ja ei aita kiusatavat last.

Voldikust leiavad praktilisi nõuandeid nii õpilased, õpetajad kui ka lapsevanemad. Näiteks on õpilastele mõeldud osas juhiseid nii neile, keda kiusatakse, kui ka kiusajatele. Õpetajad aga leiavad broüürist näpunäiteid selle kohta,

mida teha kiusamise ennetamiseks, kuidas luua klassis positiivset õhkkonda ning kuidas kiusamisjuhtumeid lahendada. Lapsevanematele selgitatakse, kuidas aru saada, kas last kiusatakse või on ta ise teiste kiusajaks ning mida nendes olukordades ette võtta.

Materjali koostasid Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juht Triin Kahre, Perekeskuse Sina ja Mina juht Ly Kasvandik, Haridus- ja Teadusministeeriumi kooliturvalisuse ekspert Jürgen Rakasalg ning TÜ õppejõud, SA Kiusamise Vastu nõukogu esimees Kristiina Treial.

Voldik "Kool kiusamisest vabaks" on saadaval nii eesti kui ka vene keeles.

Tutvustamiseks Eesti koolijuhtidele olemasolevaid kiusamisvastaseid programme ja materjale kiusamisvaba õppekeskkonna loomiseks, korraldab Õiguskantsleri Kantselei koostöös Lastekaitse Liiduga 2. aprillil konverentsi „Kiusamisvaba haridustee“. Lisainfo: <http://lasteombudsman.ee>.

Pressiteade

Sinu kindel ja tõhus valik külmetuse vastu!

Echinaforce tinktuur ja tinktuuritabletid on valmistatud värsketest ökoloogiliselt kasvatatud Punase päevakübara taimedest. See tagab aktiivainete kõrge sisalduse ja toote tõhususe.

Kuidas Echinaforce toimib?

Tõstab Teie immuunsüsteemi vastupanuvõimet haigestumise ennetamisel ja haigestumisel

Tootes sisalduvad aktiivained tõkestavad viiruste sissetungi limaskestarakkudesse ja kergendavad külmetushaigustest tingitud sümptomeid.

Echinaforce i toime on kliiniliselt tõestatud. Toode on tuntud kogu maailmas kõrge kvaliteedi poolest, mis tagatakse eriliste tootmisvõtete ja 100 laboratoorse kontrollitapiga.

Loodusravi teerajaja aastast 1923

A. Vogel

www.avogel.ee