

Räägime Lastest Logiraamat 12–18-aastaste lastega perede nõustamiseks

Tytti Solantaus
2023



Funded by
the European Union

Iga pere on erinev

Mõnes peres on ema, isa ja lapsed, teistes peredes võib olla ainult üks vanem, kaks ema või kaks isa. Samuti võivad lapsed olla ka erineva taustaga ning elada vanavanemate, teiste seaduslike hooldajate juures või asendushoolduses.

Logiraamatus kasutame sõna „lapsevanem“. Meie sõnavaras on „üks lapsevanem“ ja „teine lapsevanem“. Vestluste ajal võivad osalejad loomulikult ise otsustada, kuidas neid nimetatakse. Kui räägime lapsest, kasutame tema kohta asendusnime „N“. Vestlustes ja võimaluse korral ka elektroonilises logiraamatus soovitame siiski kasutada lapse tegelikku nime.

Tänuavaldused

Tänan kõiki peresid, kes oma lood minu kätte on usaldanud. Tarkused, mida teilt õppisin, on jõudnud teiste perede aitamiseks raamatusse Räägime Lastest (RL).

Tänan Emmi Riihiranta-Lainet ja Miia Äänismaad Turu Ülikoolist, kes jagasid oma kogemusi seoses RL logiraamatute ja igapäevase praktikaga.

Tänan Brad Morganit Emerging Minds'ist Austraaliast, kes jagas oma kogemusi RL-ga Austraalia kontekstis, parandas minu inglise keelt ning kohandas logiraamatud rahvusvaheliseks kasutuseks.

Tänan kõiki kolleege ja koostööpartnereid, kes panustasid logiraamatu antud väljaande valmimisse tarkade kommentaaride ja väljakutsuva tagasisidega. Täiendava tagasiside ja kommentaarid saab esitada Tytti Solantausele (firstname.lastname@gmail.com).

Tänan Soome Kultuurifondi, kelle Eminentia stipendiumi pälvis Tytti Solantau.

Logiraamat Räägime Lastest ♥ Tytti Solantau

Logiraamatu Räägime Lastest võrgustikukohtumine ♥ Mika Niemelä and Tytti Solantau

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantau T. (2023) Räägime Lastest: Logiraamat 12-18 aastaste lastega perede nõustamiseks. Turu Ülikool / INVEST



TERVITUS LAPSEVANEMATELE

Hea lapsevanem!

Tere tulemast! Oled kutsutud osalema Räägime Lastest (RL) vestlusele. Vestlus puudutab lapsi vanuses umbes 12 kuni 18 eluaastat. See on nii noortele kui ka lapsevanematele põnev aeg. Noored alustavad seda vanuseperioodi lastena, kuid möödub kuus aastat ja juba ongi nad täiskasvanud! See on aeg, mil noore inimese keha ja vaim teevad läbi intensiivse arengu. Rõõmu ja naudinguid tuntakse sügavalt, kuid samamoodi ka kurbust ja ärevust. Neid tõuse ja mõõnu tunnevad tugevalt ka lapsevanemad ja ülejäänud pere. Siin on lühiülevaade RL lähenemisviisist, mis loodetavasti vastab mõnele sinu küsimusele selle kohta, mis sind ees ootab.

Mis on Räägime Lastest eesmärk?

RL loodi selleks, et aidata lapsevanema(te)l ja teistel lapse elus olulistel inimestel toetada laste heaolu ja arengut. Meie eesmärk on panustada lapse igapäevaellu nii, et see toetaks tema heaolu, õppimist ja arengut.

Kuidas Räägime Lastest toimib?

Alustame praktilise osaga: RL koosneb ühest või kahest vestlusest ning plaanist, mida edasi teha.. Kui tegevusplaan elluviimiseks on vajalik, korraldatakse ka RL-i võrgustikukohtumine. Võrgustikukohtumine tähendab, et isikud, kelle kohalolu lapsevanem oluliseks peab, saavad kokku ning uurivad võimalusi lapse toetamiseks.

RL-i vestlus keskendub lapse igapäevasele elule, sest argisuhtlus, -kohtumised ja -rutiin on lapse heaolu seisukohast olulised. Elu ei ole aga alati lihtne. Igas peres tuleb ette stressirohkeid aegu: mõnikord on stress lühiajaline, teinekord jääb see aga kauemaks püsima. Raskused võtavad oma osa ning õhnestavad lapsevanemate energiat ja nende vaimse tervise ressursse. Lapsevanem(ad) võib muutuda kannatamatuks, kergesti ärrituvaks või hoopis endasse tõmbuda ja vaikseks jääda. Iga laps reageerib olukorrale isemoodi ning see muudab vanemluse keeruliseks. Igapäevased tegevused jäävad hooletusse ning selle tulemusel tunnevad lapsevanemad end veelgi halvemini. **Igal perel on oma erilised tugevused** mida pereliikmed ei pruugi alati märgata ega tunnustada.

Räägime Lastest on abivahend, mis aitab peredel märgata ja arendada oma argiseid tugevusi ning leida lahendusi keerulistele probleemidele. Räägime Lastest lähenemine on loodud selleks, et peresid toetada ning anda vajalikud tööriistad õnneliku pereelu saavutamiseks.

Hakkame siis pihta! Loodan, et sind ootavad ees huvitavad ja inspireerivad vestlused.

Parimate soovidega,



Tytti Solantaus
Lastepsühhiaater, emeriitprofessor
Turu ülikooli ja uurimiskeskuse INVEST
tytti.solantaus@utu.fi; tytti.solantaus@gmail.com

ESIMENE RL-i VESTLUS

Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine
2. Lühikäitvade eesmärgidest ja sellest, mida vestlusest oodata
3. Konfidentsiaalsus ja kuidas vestlust vajadusel dokumenteerida
4. Enne, kui edasi läheme: Kuidas sa end täna siia tulemise suhtes tundsid? (lapsevanem(ad) ja spetsialist)
5. Vaatame lähemalt tugevusi ja haavatavaid kohti:

Tugevus: Valdus nii pereelus kui ka väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), kus lapsel läheb hästi, sealhulgas igapäevased tegevused, koos veedetud aeg ning tegevused sõprade ja kogukonnaga.

Haavatav koht: Valdus pereelus või väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), mis võib tekitada lapsele probleeme, kui midagi ette ei võeta, või mis on juba murettekitav ning vajaks lisatähelepanu ja -hoold.

Lapsevanematel on sageli erinevad kogemused ja seisukohad. Ärge muretsege – see on täiesti normaalne. Kui tugevuste ja nõrkuste kohta on erinevad seisukohad, pange mõlemad kirja.

Kaks näidisolukorda lapsevanematega arutamiseks

Häbelik laps elavas ja valjus klassiruumis (või mõni muu näide)

Laps on väga üksildane ja teda ei võeta kampa. Selles kontekstis on häbelikkus haavatav koht. Tegevusplaan: lapsevanemad ja õpetaja aitavad lapsel lõimida ning õpetaja aitab koolikaaslastel õppida omaks võtma kedagi, kes on neist erinev. Mõnes muus keskkonnas võib häbelikkus olla ka tugevus.

Alkoholiprobleemiga ema viib lapse lastehoidu (või mõni muu näide)

Tugevas pohmellis ema toob lapse lasteaeda ja töötajad mõistavad selle hukka. Üldiselt läheb lapsel hästi. Tugevus: Ema toob lapse lasteaeda hoolimata sellest, et ta võib oma mainet kahjustada. Ta on kindel, et lapsel on parem lasteaias teiste lastega mängida kui haige emaga kodus olla.



Nooruk kodus**1. Mida sooviksid jagada oma pere ja iseenda kohta?**

Spetsialistile: Kas soovid midagi enda kohta jagada?

2. Kuidas sa N-i kirjeldaksid? Milline ta on?

Mida N naudib? Mis N-i naerma ajab?

Tugevus Haavatavus **3. Kuidas kirjeldaksid N-i tervist ja heaolu?**

Meeleolu ja energiat?

Tugevus Haavatavus **4. Kas oled N-i pärast muret tundnud?**

Mis sulle muret tekitas? Kas oled teiste laste pärast muret tundnud?

Tugevus Haavatavus

Kas oled otsinud abi? Kust? _____

5. Kas N naudib õdede ja vendade seltskonda?

Mida neile meeldib koos teha? Kas on midagi, mille koos tegemist nad eriti naudivad?

Tugevus Haavatavus **6. Kuidas kirjeldaksid oma suhet N-iga?**

Kas on tegevusi, mida sina ja N koos naudite? Kas N räägib sulle oma rõõmudest ja muredest?

Kas on midagi, mis võiks sinu meelest teisiti olla?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus **7. Kas leidub ühiseid tegevusi või hobisid, mida kogu pere koos teeb?**

Mängimine, lugemine, filmid, küpsetamine, toiduvalmistamine, tegevused vabas õhus,

jalutuskäigud jne.

Tugevus Haavatavus

Koolis käimine (kui N ei käi enam koolis, vaid töötab, liigu järgmise osa juurde)**8. Kuidas sulle tundub, kas N-ile meeldib koolis?**

Mis N-ile kooli juures meeldib ja mis mitte?

Tugevus Haavatavus **9. Kas N-il on koolis sõpru?**

Kas arvad, et N tunneb end hommikuti tööl või koolis teretulnuna? Kas esineb diskrimineerimist või kiusamist?

Tugevus Haavatavus **10. Kuidas kulgevad kooliga seotud tegevused?**

Õigeks ajaks kooli jõudmine

Tugevus Haavatavus

Koolipäeva jooksul söömine

Tugevus Haavatavus

Tundides osalemine / tööülesannete täitmine

Tugevus Haavatavus

Koduste ülesannete lahendamine

Tugevus Haavatavus **11. Kuidas N-i õpingud edenevad?**

Kuidas sulle tundub, kas kool on N-i jaoks lihtne või pigem stressirohke? Kas leiad, et N-i saavutused on tema võimetega kooskõlas?

Tugevus Haavatavus

Kui kool on õpilasele stressirohke, võib see olla tingitud paljudest teguritest. Võib juhtuda, et õpetajad ja koolisüsteem avaldavad õpilastele edu saavutamiseks liiga palju survet. Võib ka olla, et õpilane ei saa vajalikku tuge, sest ta on teistsugune õppija või tal on depressioon, kodused mured, haige lapsevanem vms.

12. Kuidas sulle tunduvad N-i suhted õpetaja(te)ga?

Kas õpetajad on õiglased ning kas nad on olemas, kui N neid vajab?

Tugevus Haavatavus **13. Kuidas kirjeldaksid oma suhet N-i õpetaja(te)ga?**

Kas sa kohtud N-i õpetaja(te)ga? Kas nad on kasulikud ja vajaduse korral kättesaadavad? Kas on olemas süsteem, mis aitab lapsevanematel ja õpetajatel suhelda?

Tugevus Haavatavus

Tööl käimine

14. Kuidas sulle tundub, kas N-ile meeldib tööl käia?

Mis N-ile töö juures meeldib ja mis mitte?

Tugevus Haavatavus

15. Mis sa arvad, mida töötamine N-i jaoks tähendab?

Mida see sinu jaoks tähendab?

Tugevus Haavatavus

16. Kas N-il on tööl sõpru või tuttavaid?

Kas arvad, et N tunneb end hommikuti tööl teretulnuna? Kas esineb diskrimineerimist või kiusamist?

Tugevus Haavatavus

17. Kas tööl on kedagi, kelle poole N saab vajadusel pöörduda?

Tugevus Haavatavus

18. Kuidas kulgevad tööga seotud tegevused?

Õigeks ajaks tööle jõudmine

Tugevus Haavatavus

Koolipäeva jooksul söömine

Tugevus Haavatavus

Tööülesannete täitmine

Tugevus Haavatavus

19. Mis sa arvad, kuidas N tööeluga toime tuleb?

Kuidas sulle tundub, kas töö on N-i jaoks lihtne või pigem stressirohke? Kas leiad, et N-i saavutused või ametialane edu on tema võimetega kooskõlas? Tugevus Haavatavus

Kui töö on N-i jaoks väga stressirohke, võib see olla tingitud paljudest teguritest. Näiteks võivad ülemused ja töösüsteem avaldada töötajatele edusaavutamiseks liiga palju survet. Võib ka olla, et N ei saa tööl vajalikku tuge, nt erivajaduse, depressiooni, ületöötamise jms tõttu.

20. Kuidas sulle tunduvad N-i suhted tema ülemustega?

Kas nad on kättesaadavad ja toetavad?

Tugevus Haavatavus

21. Mis sa arvad, kas N-il on tulevikuplaane?

Tugevus Haavatavus

Väljaspool kooli ja tööd veedetud aeg

Noortele on oluline teha asju teistega koos, kuid ka üksi. On hea, kui tegevused on lõbusad ja arendavad noorte eneseteadlikkust. Mõnikord hõlmavad tegevused aga ka murettekitavaid aspekte. Sinna kuuluvad näiteks ainete tarvitamine, teiste kiusamine või kiusuobjektiks olemine, liiga kaua internetis olemine või ebatervisliku sisuga mängude mängimine.

22. Kuidas N-ile meeldib vaba aega veeta?

Tugevus Haavatavus

23. Kas N-il on mõni kindel huvi või hobi?

Kas N-il on võimalusi selle hobiga tegeleda või huviringis osaleda? (Kas tegevus või huviring on saadaval, kas rahaline olukord võimaldab osalemist, kas transport on olemas jne.)

Tugevus Haavatavus

24. Kas N-il on sõbrad või sõpruskond, kellega ta kohtub ja aega veedab? Kas tal on partner?

Mida neile meeldib koos teha? Kuidas sa sellesse suhtud?

Tugevus Haavatavus

25. Kas N veedab aega üksi?

Noor inimene võib üksi oldud aega nautida, kuid ta võib tunda end ka nukralt ja tõrjutuna. Üksi olemine võib olla ka kiusamise ja diskrimineerimise tagajärg (vt altpoolt). Kuidas see N-i puhul on? Mida N-ile meeldib üksi olles teha?

Tugevus Haavatavus

26. Kas N-i on vabal ajal või internetis kiusatud või diskrimineeritud?

Kui jah, siis miks? Kas N-i toetamiseks ja kiusamise või diskrimineerimise ennetamiseks on midagi ette võetud?

Tugevus Haavatavus

27. Kas N käib kooli kõrvalt osakoormusega tööl?

Mis sa arvad, mida see N-ile tähendab? Kuidas N töö ja kooliga hakkama saab?

Tugevus Haavatavus

28. Kas väljaspool kodu on inimesi, kellega N tunneb end lähedasena?

Vanavanem, tädi või onu, sõbra vanem, spordiala või muu tegevuse treener või juhendaja jne.

Tugevus Haavatavus

Laste kasvatamine ja majapidamistööd

29. Mis tunne on olla nooruki vanem? N-i vanem?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

30. Kuidas kulgevad igapäevased tegevused N-iga?

Hommikused tegevused

Tugevus Haavatavus

Hügieenitoimingute ja nõudepesuga seotud küsimused

Tugevus Haavatavus

Riietusega seotud mured

Tugevus Haavatavus

Söömine

Tugevus Haavatavus

Füüsilised tegevused, tegevused vabas õhus

Tugevus Haavatavus

Rahaküsimused

Tugevus Haavatavus

Ekraaniaeg, sotsiaalmeedia jne.

Tugevus Haavatavus

Kojutulekuaeg

Tugevus Haavatavus

Voodisse minek ja magamine

Tugevus Haavatavus

31. Kas N-il on kohustusi, mis puudutavad majapidamistööd?

Mis need on ja kuidas need tal lähevad?

Tugevus Haavatavus

32. Võimalikud erimeelsused ja konfliktid N-iga

Noorukiiga on aeg, mil lapse ja vanema suhe muutub. Erimeelsused on tavalised ning tekkida võivad konfliktid. Konfliktid on sageli mööduvad, kuid võivad jääda ka pikemaks ajaks ning neid võib olla raske lahendada. Mõnikord võib kumbki osapooltest tujude üle kontrolli kaotada.

Kuidas tulete sina ja N konfliktidega toime? Kas keegi on enesevalitsuse kaotanud? Mis juhtus?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Kui kellegi (nii täiskasvanu kui ka lapse) poolt on esinenud käitumist, mis hõlmab füüsilist kontakti ja väärkohtlemist, või psühholoogilist väärkohtlemist (ähvardused, ahistav keelekasutus, solvamised), arutage seda ning märkige tegevusplaani meespea probleemiga tegelemiseks.

33. Kas oled märganud N-i juures midagi murettekitavat?

Näiteks raskus lapsevanema juurest lahkuda; raskused (eel)koolis käimisel; püsiv halb meeleolu, depressioon; rahutus, võimetus keskenduda; trots, ärrituvus, käitumiseraskused; ärevus ja hirmud; söömishäired; teistest eraldumine; märgid ainete tarvitamisest; foobiad või obsessiiv-kompulsiivne käitumine; veidrased mõtted, jutt või käitumine; kommentaarid, mis puudutavad enesevigastamist või surma, või sellele viitav käitumine.

Lapsevanema(te) heaolu ja sotsiaalne elu

34. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu ja tervist?

Kas sul on püsivaid muresid ja stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? (küsimus mõlemale lapsevanemale) Millised need on? Mis sa arvad, kas neil probleemidel on mõju lastele ja laste kasvatamisele?

Kui teist lapsevanemat pole vestlusel kohal, arutage, kuidas temal läheb: kas tal on selliseid probleeme, mis segavad pereelu ja laste kasvatamist (nt liigne töökoormus, kurnatus ja läbipõlemine, füüsilise või vaimse tervise raskused, ainete tarvitamine jne)?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: lapsevanem(ad) tunnevad end stressist hoolimata hästi; stressireaktsioonid ja vaimse tervise probleemid on süvenenud, kuid raviteenused on toetavad ja pakuvad tuge ka perele.

Näited haavatavustest: lapsevanema(te) vastupidavus ja vaimne energia on märkimisväärse surve all; stressi sümptomid on süvenenud; lapsevanem(ad) on sageli ärritunud ja vihased; lapse kohalolu on raske nautida; alkoholi/narkootikumide tarvitamine perekonnas on suurenenud; raviteenusest ei ole abi ja see ei laiene perekonnale.

35. Muud mured

Sul võib olla muresid, mis on seotud teiste lastega, sugulaste tervisega, tööga, perekondliku stressiga või muuga. Kas sul on niisuguseid muresid ning kui jah, siis kuidas sa nendega toime tuled? Kas vajad abi teiste teenustega? (nt kool, tervishoiu- ja sotsiaalteenused, rahalist toetust pakkuvad teenused jne)

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

36. Suhtlemine ja probleemide lahendamine

Millised on sinu tunded seoses teise lapsevanema või mõne toeks oleva isikuga rääkimisega, kui teemaks on mured, võimalikud stressisümptomid või vaimse tervise raskused? Kas oled selgitanud lapsele või lastele võimalikke muutusi oma käitumises?

Vestlus lapsevanemate vahel
N-i või teiste lastega rääkimine

Tugevus Haavatavus
Tugevus Haavatavus

See punkt puudutab vastastikuse mõistmise loomist lapsevanemate vahel ja perekonnas. Vastastikuse mõistmise loomine on tähtis igas perekonnas, kuid ülioluline peredele või paaridele, kes seisavad silmitsi raskustega. Tutvusta seda punkti kohe ning tulge selle juurde tagasi teisel seansil. (Vastastikuse mõistmise loomine ja toetamine ning koostöö probleemide lahendamisel on ühed RL peamistest eesmärkidest, vt Lisa 1 ja 2.)

Näited tugevustest: lapsevanemad arutavad omavahel raskusi ja stressi põhjustavaid olukordi; vanematega arutatakse lastega seotud probleeme; leitakse ühiseid lahendusi; raviteenused on toetavad ja laienevad ka perekonnale.

Näited haavatavustest: muresid ja nende tagajärgi on raske või võimatu arutada nii lapsevanemate vahel kui ka lapsega; vestlus viib sageli tülide või endassetõmbumiseni; lapsevanemad jäävad raskustes üksi; kodune õhkkond on kurb, pessimistlik, kergesti ärrituv; lapsed võivad olla käitumiseraskustega, rahutud või endasse tõmbuda; raviteenused ei ole piisavalt toetavad ega laiene pereliikmetele.

37-39 Majapidamistööd, laste kasvatamine ja tasustatud töö.

Kuidas tuled toime kõigi nende ülesannetega? Kas oled rahul sellega, kuidas tööd on jaotatud? Kui oled üksi, kas saad abi sõpradelt, sugulastelt või teistelt?

Laste eest hoolitsemine ja lapsevanemaks olemine

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Majapidamistööd

sisseostude tegemine, toiduvalmistamine, nõudepesu, pesu pesemine, koristamine jne
kodused ehitustööd, auto parandamine jne.

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Tasustatud töö

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Lapsevanema(te) heaolu ja sotsiaalne elu**37. Paarisuhe**

Kas tunnete teineteise seltskonnas naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

38. Sotsiaalne elu, sõbrad, sugulased

Rõõm ja ühised tegevused

Tugevus Haavatavus

Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus Haavatavus

39. Kas on midagi veel, millest sa sooviksid rääkida?**40. Kodune ülesanne, vt järgmine leht*****41. Soovi korral võid vestlusele kutsuda ka N-i.**

Oleks kasulik, kui pere saaks kodus lastega rääkida tugevustest ja haavatavatest kohtadest, mis lapsi puudutavad. Lastel võib olla ideid, mida on oluline tegevuskavasse lisada.

42. Seansi lõpetamine

Kuidas see vestlus lapsevanematele tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?

Järgmine kohtumine toimub _____

Aitäh!



*Kodune ülesanne

Hakkame vestluse otsi kokku tõmbama. Annan teile kaks ülesannet, millele kodus keskenduda.

Nr.1 Palun tutvü lisadega 1 ja 2 või materjaliga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Kui pere tegeleb vaimse tervise raskustega, soovitage või andke talle lisamaterjal „Kuidas saan oma lapsi aidata“. Selles tutvustatakse põhjalikumalt perekondlikku olukorda ja lastega rääkimist.

Lisa 1, „JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS“ selgitab, mida jagatud mõistmine endast kujutab. Lisas kirjeldatakse, kui oluline on pereliikmete ja nende heaolu seisukohast see, et nad perekonnas toimuvat mõistavad. Nagu peagi näed, kehtib see ka laste kohta.

Lisa 2 „LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE“ ja materjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ annavad juhiseid, kuidas rääkida lastega teemadel, mis nende elu mõjutavad, kuid millest on keeruline rääkida. Teemade hulka kuulub kõik alates majanduslikest raskustest kuni pereliikme vaimse tervise raskuste või raske haiguseni.

Ehkki N-iga ei saa veel vestelda, võib lisaga tutvumine siiski kasulik olla – eriti kui peres on ka vanemaid lapsi. Lisa võib tekitada mõtteid ka selle kohta, kuidas lapsevanemate keskis keerulisi küsimusi arutada.

Lisa 3 „LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE“ spetsialistile ja „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ annavad üksikasjalikku teavet lastega rääkimise kohta ning aitavad küsimusi lapsevanematega arutada. Lisad võib anda ka lapsevanematele.

Nr.2. Tegevusplaanis arutame, kuidas oma tugevusi arendada ja haavatavustega tegeleda. Selleks palume sul valida tugevused, millele soovid keskenduda, ning tuvastada kõik haavatavused, millele soovid leida tuge ja lahendusi.

Plaani tegemisel on abiks nimekiri „**Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**“. Palun võta logiraamat kaasa ka järgmine kord kohale tulles.

Vestlustesse võib kaasata ka lapsed. Neil võib olla kasulikke mõtteid, mis on seotud nende endi kogemuste ja olukordadega. Kui soovid, võid järgmine kord N-i kaasa kutsuda, et küsimusi üheskoos arutada.

Aitäh!

**** Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**

Siin on mõned olulised aspektid, mida arvestada Räägime Lastest (RL) tegevusplaani loomisel. Need puudutavad nii lapsevanemaid kui ka lapsi ja noori.

NB! Me ei eelda, et pere peaks olema edukas kõigis alltoodud punktides – tõenäoliselt ei suuda seda ükski pere. Nimekiri aitab sul leida oma tugevad küljed ning võtta fookusesse probleemid, millele pead oluliseks tegevuskavas ja pereelus keskenduda

1. Perekonnas valitseb üksteise mõistmine ja koostöö.
 2. Lapsevanemad arutavad keerulisi probleeme ja teevad edasiviivaid plaane.
 3. Kui probleemid mõjutavad lapsi, aitavad lapsevanemad neil toimuvast aru saada ja olukorraga toime tulla.
 4. Laste kasvatamine ja majapidamistööd jagatakse lapsevanemate vahel nii, et kõik osapooled on rahul.
 5. Laste kohustused on kooskõlas nende vanuse ja olukorraga.
 6. Kõigil pereliikmetel on regulaarne ajakava ja piisav puhkeaeg.
7. Ühised rõõmuhetked leiavad aset nii partnerite vahel kui ka kogu perega koos.
 8. Perel on sõbrad ja sugulased, kes toovad rõõmu ja annavad praktilist tuge.
9. Lapsed tunnevad, et lapsevanemad armastavad ja hindavad neid ning hoolivad neist.
 10. Lapsevanemad veedavad lastega aega ja mängivad nendega.
 11. Lastel on huvid ja sõbrad.
 12. Lapsi väärtustavad lastehoiu, -aia ja kooli õpetajad, tegevuste ja hobide treenerid ja juhendajad ning rühmakaaslased.
13. Pereliikmed julgevad abi küsida, isegi kui see tundub keeruline ja häbiväärne.
 14. Perel on ligipääs teenustele, kus neile saab osaks mõistmine, tugi ja abi.



Teine RL-i vestlus

1. Tervita osalejaid: Kuidas sul on läinud?
2. Kuidas eelmine RL-i vestlus sulle tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?
Kas sooviksid mõne juba arutatud teema juurde tagasi minna?
3. Selgita selle seansi kulgu ja eesmärke
4. Kuidas kodune ülesanne sind ennast tundma pani? Kas sul oli selle jaoks aega? Kui ei olnud, pole midagi. Vaatame ülesannet praegu koos.
5. **Lisa 1** „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“
Mida sa sellest arvasid? Kuidas see kõlab, kas see tundub loogiline?

Selgita, mida jagatud mõistmine endast kujutab, ning kasuta näidet selle selgitamiseks. Võid kasutada ka enda välja mõeldud näiteid.

Lisa 2 Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja brošüür „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Millised mõtted on sul lastega keerulistel teemadel rääkimise osas? Kas sul on sellega kogemusi? Kuidas see läks?

Lisa 3 nõustajale ja infoleht „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Materjalid sisaldavad teavet pere vaimse tervise raskuste kohta ning aitavad neid küsimusi lapsevanematega arutada. Lapse arengulist vanust silmas pidades toimi vastavalt lisadele või infolehele. Ole lapsevanemate vastuste suhtes tähelepanelik, aruta teemasid ja näiteid erinevate nurkade alt ning lisa oma näiteid. Kui lapsevanemad soovivad, võite infolehte ka koos uurida ja neile eriti olulised teemad välja valida.

Ära kunagi survesta lapsevanemaid rääkima millestki, mille suhtes neil on segased tunded või millest nad keelduvad arutamast.

Kui lapsevanemad on lapseootel või väikese lapsega, siis neile ei pruugi Lisa 2 hetkel huvi pakkuda ja selle vestluse võib vahele jätta. Siiski, püüa nende järgi orienteeruda, sest avatud vestlus on murekohaks ka abikaasade ja võimalike vanemate laste vahel. Sel juhul minge edasi Lisa juhendite kohaselt. Arutage sisu ja näiteid erinevatest vaatepunktidest ja lisage oma näiteid.

Ole valmis vastama küsimustele, mis puudutavad laste vanust, nende jagatud mure iseloomu (madalast meeleolust enesetapukatseni), kes räägib, kuidas edasi minnakse, jne.

Kui vaevustest ja vaimse tervise raskustest rääkimine valmistab lapsevanematele raskusi, võid soovitada tegevusplaani koostumise, kus lapsevanemad saavad sellistest probleemidest rääkida sinuga ja omavahel.

6. Kuidas see vestlus sulle tundus? Kuidas see nõustajale tundus?

Eesmärk on läheneda probleemidele eri nurkade alt. Pea meeles, et sina ei ole see, kellel on kõik vastused ja kes ütleb, mida pereliikmed peaksid tegema. Lase pereliikmetel ise otsustada. On suurepärane, kui kohtumisest õpite nii sina kui ka pere.

7. **Kas sul oli võimalus tutvuda esimesel kohtumisel tuvastatud tugevuste ja haavatavustega?** Kui ei, siis pole muret. Saame seda praegu koos teha ja selle põhjal vestlust jätkata. Millised mõtted tekkisid/tekivad seoses sinu tugevuste ja haavatavustega? Kas tekkis üllatus- ja pettumuskohti või küsimusi?

Tegevuskava koostamine

1. **Millised tugevused** otsustasid sa plaani tegemisel fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida teha. Kirjuta üles, mida otsustasid.

2. Millised haavatavused otsustasid fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida saaksid ette võtta. Kirjuta üles, mida te otsustasite.

- Kui edasised tegevused ei ole vajalikud, mine punkti juurde: **4 „Kohtumise ja RL-i lõpetamine“**.
- Kui on vaja lisaabi, jätkka punktiga **3 „RL-i võrgustikukohtumise planeerimine“**.
- Kui vajad lisaabi, kuid võrgustikukohtumine ei ole võimalik, siis antakse teavet vajalike teenuste ja nendeni jõudmise kohta.

3. RL-i võrgustikukohtumise planeerimine

- Selgita kohtumise eesmärki
- Selgita kohtumise ülesehitust.
- Lapsevanemad lepivad kokku teemades, mida arutatakse, ja teemades, mida pere ei soovi arutada
- Tegevusplaani jaoks pane kirja tugevused, haavatavad kohad ning muud võimalikud teemad:
- Keda kutsutakse ja kes kutsub?

Oleks kasulik, kui pere saaks kodus lastega rääkida nendest tugevustest ja haavatavustest, mis neid puudutavad. Lastel võib olla ideid, mida on oluline tegevusplaani lisada. Ka N on kohtumisele oodatud, kui soovid ta kutsuda.

- Määra kohtumise kuupäev _____

4. Kohtumise ja RL-i lõpetamine

- kohtumine ja RL sinu jaoks tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?
Kas see oli sulle abiks? Kuidas?
Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?
- Kui lapsevanemad jätkavad teenuse kasutamist, on nad teretunud rääkima pereoludest ja lastest millal tahes nad soovivad. Head uudised rõõmustavad spetsialiste, kuid samuti on nad valmis vajadusel pakkuma tuge. Leppige omavahel kokku, kas spetsialist võib hiljem ise lapsi puudutava vestluse algatada.

Aitäh!



RL-i võrgustikukohtumine

♥ Mika Niemelä, Tytti Solantaus

1. Kõigepealt tee soe vastuvõtt ja tutvusta kõiki kohalolijaid.
2. Kohtumise läbiviija kirjeldab seansi ülesehitust ja selleks tehtud ettevalmistusi.
3. Vastavalt kokkuleppele kirjeldavad kas lapsevanem(ad) või spetsialist kohtumise ajendeid ja tähelepanu vajavaid valdkondi, st tugevusi ja haavatavusi.
4. Vestlus lapsevanemate ja teiste kutsutud osalejate
 - a) Küsimuste ja seisukohtade selgitamine
 - b) Ideed, kuidas iga punktiga edasi minna
 - c) Ideede muutmise konkreetseteks tegevusteks, millega kõik pereliikmed
5. **Koostage kokkuvõte***, kus on kirjalik tegevusplaan. Kasutage selleks tahvlit või projitseerige plaan seinale.
 - a) Tavaliselt algab plaan teenust osutavatest spetsialistidest, neile järgneb pere sotsiaalne võrgustik ja seejärel perekond. Nii saab pere planeerida oma tegevusi nii, et need oleksid kooskõlas üldise pingutusega. Kui seda nõutakse, võib järjekorda ka muuta.
 - b) Kui perekond sellega nõus on, antakse meespea kohtumise lõpus kõigile osalejatele.
6. Leppige kokku järgmine kohtumine ning otsustage, kes sellel osalevad. **

7. Võrgustikukohtumise lõpetamine

Kuidas kohtumine osalejate arvates läks?

Pereliikmed: Kas tundsite, et teid mõisteti? Kas saite tuge, mida vajasite?

Koosoleku läbiviija teeb kokkuvõtte, annab vastavalt kokkuleppele osalejatele meespea, tänab osalejaid ning kuulutab kohtumise lõppenuks.

**Soovitame korraldada vähemalt ühe järelkohtumise, et osapooled saaksid väljendada, millised edusammud on toimunud, ja otsustada, kas uus kohtumine on vajalik. Kohtumiste arv ja sagedus sõltub üldisest olukorrast.

Järelkohtumise alguses annavad pereliikmed lühikese ülevaate hetkeolukorrast ja sellest, kas algne plaan viidi ellu. Kui plaani ellu ei viidud, kirjeldab vastutav isik, miks seda ei juhtunud ning mida selle asemel tehti. Seejärel arutletakse, milliseid teadmisi andis plaani rakendamine tuleviku jaoks. Kui leitakse, et lisategevused on vajalikud, kirjutatakse uus meespea. Meespeas kirjeldatakse, millised tegevused peaksid jätkuma ning mida on vaja veel teha.

***Kokkuvõtte vorm**

Võrgustikukohtumine _____ (kuupäev)

Teemad (Näiteks, 3)	1 teema: 2 teema: 3 teema:	
Osalejad	Millal ja millist tegevust tehakse (näiteks kuupäev, kellaeg)	Järelkohtumine, kuupäev



EU4Health

Project number: 101101249

